

magazyn pokładowy

#PO
DRO
ZUJ **KD**

15
lat

 **DOLNY
ŚLĄSK**

**Koleje
Dolnośląskie** 

**DNI
OTWARTE KD**
przyciągnęły tłumy.
Dziękujemy! str. 4-5

**MAMY ŚWIETNĄ
KOLEJ** – rozmowa
z Cezarym Przybylskim,
Marszałkiem
Województwa
Dolnośląskiego str. 8-9

*Wywiad
numeru*

Mery SPOLSKY str. 14-17

O nowej płycie, walce z nieśmiałością, szokowaniu...
i inspirowaniu innych

Jeszcze
więcej
stron



>
KOLEO

Bambetle+
migrują tam,
gdzie spędzasz
urlop.



Koniec i bomba!



...Kto nie czytał, ten trąba – pisał Gombrowicz. A kto nie był na dniach otwartych KD, ten ma czego żałować, bo atrakcji było co nie miara. I gombrowiczowska bomba doskonale pasuje, by krótko i dosadnie spuentować dwudniowe święto, jakie zafundowaliśmy wszystkim zainteresowanym, zarówno Dolnoślązacom, jak i gościom z odleglejszych zakątków naszego kraju (niektórzy, by dotrzeć do Legnicy, przebyli nawet kilkaset kilometrów).

Była bomba, była i trąba, a dokładniej sygnał „baczność”, jaki w motoraku naszego czeskiego partnera – GW Train – chętnie odwiedzające kabinę maszynisty dzieci podawały raz po raz. I to chyba ta grupa, najmłodsza, była najbardziej usatysfakcjonowana takim właśnie sposobem spędzenia piątkowego czy sobotniego popołudnia. A wierzyć mi, przygotowanie Dni Otwartych KD do ostatnich chwil wszystkim zaangażowanym w organizację osób spędzało sen z powiek i dostarczało nie lada stresu.

Dlaczego? Najpoważniejszą naszą obawę stanowiła z całą pewnością frekwencja. Obawialiśmy się klęski urodzaju, co na szczęście nie nastąpiło. Ze względu na ograniczone możliwości pojemnościowe naszej działki w Legnicy, gdzie usytuowana jest baza serwisowa KD z nową halą, musieliśmy przez cały czas kontrolować liczbę osób przyjeżdżających i wyjeżdżających. W szczytowych godzinach na miejscu razem z obsługą mieliśmy ok. 600 osób. Przez dwa dni odwiedziło nas łącznie dwa tysiące osób, co jest liczbą satysfakcjonującą i za co wszystkim naszym gościom serdecznie dziękujemy. Wszyscy oni w obie strony poruszać się mogli jedynie pociągiem, gdzie otrzymywali specjalny, numerowany bilet okolicznościowy. Ostatnie metry już na miejscu pociąg pokonywał przez swojego rodzaju „tunel”, który w rzeczywistości stanowi całoroczną myjnię.

Dla każdego było coś dobrego. Od stoiska z makietą słynnego Kolejkowa, przez osadę Mieszka I, gdzie można było własnoręcznie wybić monetę okolicznościową, stoiska ratowników medycznych z możliwością udzielenia pomocy poszkodowanym w specjalnych goglach VR, po Kolejowe ABC, namiot Urzędu Transportu Kolejowego ze znanymi z reklam TV Rogatkiem, Witelonką, Straż Graniczną czy Policją. Aż do sceny głównej, skąd na całą okolicę rozbrzmiewały dźwięki serwowane przez Gabriela Fleszara, Czesława Mozila, zespoły Kminek i Nicponie.

Dni Otwarte KD Anno Domini 2023 to już historia. Historia pełna radości, zaskoczeń i zachwytów. Dziękujemy wszystkim, którzy stanęli na wysokości zadania, zarówno pracownikom KD, jak i naszym wspaniałym jak zawsze pasażerom. Do zobaczenia na kolejnym okrągłym jubileuszu!

Bartłomiej Rodak

Rzecznik Prasowy Kolei Dolnośląskich

AKTUALNOŚCI

4 | Dni Otwarte KD przyciągnęły tłumy. Dziękujemy!

REGION

- 6 | Powstaną Dolnośląskie Rowerowe Parki Umiejętności
- 6 | Rusza budowa obwodnicy Boguszcza-Gorców
- 7 | Dolny Śląsk #po królewsku

SAMORZĄD

- 8 | Mamy świetną kolej – rozmowa z Cezarym Przybylskim, Marszałkiem Województwa Dolnośląskiego

ODKRYWAJ DOLNY ŚLĄSK

- 10 | Wrocław z góry – 5 punktów widokowych, z których zobaczysz miasto

WYWIAD MIESIĄCA

- 14 | Mery Spolsky – Chce mi się wszystkiego

PODRÓŻUJ Z KD

- 18 | Prestiżowe nagrody dla dolnośląskich atrakcji turystycznych

MIŁOŚNICY KOLEI

- 20 | Ponad 180 historii kolejnictwa na Śląsku

MÓWI SIĘ

- 22 | W drodze do pracy nakręćmy się pozytywnie

SMAKI DOLNEGO ŚLĄSKA

- 24 | Alkoholowy koniec świata

SŁOWOKRESKA NA POGRANICZU

- 25 | Nowa myszka

ZDROWIE

- 26 | Choroba Parkinsona. Działa nowa poradnia

HISTORIA

- 28 | Wędrujące święto kolejarzy

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

- 30 | DAWG wspiera przedsiębiorców w nowym inkubatorze triQube

KULTURA W REGIONIE

- 32 | Przegląd wydarzeń kulturalnych na Dolnym Śląsku

SPORT

- 34 | Historyczny sezon mistrzyń Polski
- 35 | Kolarska młodzież z Chojnowa

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

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



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

REDAKTOR NACZELNY: Przemek Corso, ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Andrzej Padniewski, Bartłomiej Rodak

WSPÓŁPRACOWNICY: Justyna Butryn, Bartek Dziwak, Piotr Kruk, Břetislav Kovařík, Marlena Kovařík, Marcin Kuc, Celina Marchewka, Honorata Rajca, Aleksandra Szumska, Marek Żak

ZDJĘCIA NA OKŁADCE: Bartosz Mieloch

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

DNI OTWARTE KD

PRZYCIĄGNĘŁY TŁUMY.

Dziękujemy!

Okolo 2 tysiące osób odwiedziło nową bazę serwisową Kolei Dolnośląskich. Uruchomienie obiektu nastąpiło podczas Dni Otwartych Kolei Dolnośląskich. – Przeglądy wykonamy teraz sami, zaoszczędzimy w ten sposób miliony złotych – podkreślił Damian Stawikowski, prezes Kolei Dolnośląskich.



Nowo otwarta Hala Serwisowa Kolei Dolnośląskich to trzy tory o długości 120 metrów każdy, całoroczna myjnia i tokarka podtorowa najnowszej generacji



Jedną z gwiazd wydarzenia był Czesław Mozil, który wykonał utwór o Kolejach Dolnośląskich

Zanim obiekt mogli zobaczyć wszyscy, zaproszeni goście przecięli wstęgę i nastąpiło oficjalne otwarcie nowej hali serwisowej przy ul. Pątnowskiej w Legnicy.

NOWA SZOPA OTWARTA

W żargonie kolejowym miejsce, w którym przeprowadza się naprawy pociągów, zwykle się nazywać szopą. Do tej kolejarskiej nomenklatury nawiązał minister Andrzej Bittel, Sekretarz Stanu w Ministerstwie Infrastruktury, chociaż czas, gdy prace naprawcze były prowadzone w miejscach, do których to określenie pasowało, minęły bezpowrotnie.

– Ta szopa jest niezwykle efektowna. Dzięki niej Koleje Dolnośląskie będą mogły w najwyższym standardzie prowadzić prace utrzymaniowe swojej floty – zaznaczył Bittel.

– Jednym ze sztandarowych działań, poprzez które jesteśmy postrzegani, są inwestycje w kolej. Gdy mówię gdzieś w Polsce, że jestem z Dolnego Śląska, często pierwszym skojarzeniem rozmówcy jest zdanie: „O, macie tam świetne koleje”. Serdecznie za to dziękuję wszystkim zaangażowanym w ten projekt – powiedział Cezary Przybylski, Marszałek Województwa Dolnośląskiego. Hala serwisowa kosztowała 75 mln zł, z czego 55 mln zł to dofinansowanie ze środków Unii Europejskiej.

DWA TYSIĄCE ODWIEDZAJĄCYCH

Po oficjalnej konferencji prasowej halę otwarto dla wszystkich. Już w pierwszym pociągu, który dowiózł chętnych ze stacji w piątek o godz. 14, znalazło się ponad 170 osób.

Każdy z uczestników Dni Otwartych przejechał pociągiem przez nową myjnię, a następnie przeszedł przez halę serwisową. W sobotę dodatkowo można było zwiedzić pomieszczenie, w którym znajduje się nowa tokarka. Ale aby to zrobić, trzeba było przez nie przejechać... dreżyną.

Na imprezie stanęło kilkanaście stoisk, legendarnego motoraka z Czech przywiózł przewoźnik GW Train, a Kolejowo rozłożyło makietę, która cieszyła się ogromną popularnością wśród najmłodszych. Dla nieco starszych ze sceny zagraly zespoły Czesław Śpiewa, Gabriel Fleszar (w piątek), Nicponie i Kminek (w sobotę).

Czesław Śpiewa zaaranżował jedną ze swoich piosenek tak, że znalazły się w niej nawet... Koleje Dolnośląskie.

Jak chcę przypakować, to tylko dreżyną.

Upojne wakacje w kuszetce mi miną.

Odpocznę od zmartwień wyłącznie w przedziale.

Jak spędzę Sylwestra, to w Warsie lub wcale...

Koleje, koleje ludzkich losów,

Tanieje ten przemieszczania sposób.

Aleje, żelazne i niewąskie,

Koleje, szczególnie Dolnośląskie!

Piosenki o Kolejach Dolnośląskich czy też liczne galerie zdjęć z Dni Otwartych możecie znaleźć na profilu FB KD.

Andrzej Padniewski



Legendarnego motoraka z Czech przywiózł przewoźnik GW Train





Dolnośląskie Rowerowe Parki Umiejętności powstaną na całym Dolnym Śląsku, na ten cel przekazano dofinansowanie aż 17 samorządom

Powstaną Dolnośląskie Rowerowe PARKI UMIEJĘTNOŚCI

Program zakłada budowę tras rowerowych służących doskonaleniu techniki jazdy na rowerze górskim. Siedemnaście jednostek samorządu terytorialnego otrzymało na ten cel dofinansowanie z budżetu województwa dolnośląskiego oraz Ministerstwa Sportu.

Koszt budowy jednego Dolnośląskiego Rowerowego Parku Umiejętności wynosi około 900 tys. zł. Na terenie każdego z nich znajdą się trasy dla osób z różnych grup wiekowych, dostosowane do ich umiejętności. W ramach inwestycji powstanie trasa główna o zróżnicowanej trudności, zawierająca co najmniej 10 różnych przeszkód terenowych, a także dodatkowe elementy, np. trasy typu *single track*, *pump track*, trasy *pump mini* (bezpieczne dla dzieci w wieku 4–7 lat), plac manewrowy, szatnia oraz oświetlenie trasy głównej i placu manewrowego.

– Na Dolnym Śląsku promujemy sport, rekreację i turystykę. To już kolejny program tego typu, jaki realizujemy w naszym regionie. Tym razem proponujemy pomoc w stworzeniu Dolnośląskich Rowerowych Parków Umiejętności, w których dzieci i młodzież szkolna, a także wszyscy mieszkańcy będą mogli bezpiecznie korzystać z przygotowanych tras i infrastruktury rowerowej – mówi Cezary Przybylski, marszałek województwa dolnośląskiego. Województwo dolnośląskie na realizację tego projektu przeznaczy 9 mln zł. W tym roku jednostki samorządu terytorialnego otrzymają dofinansowanie o łącznej wartości prawie 4,5 mln zł. Budżet w takiej samej wysokości zostanie przekazany chętnym gminom także w roku 2024.

Celina Marchewka

Rusza budowa obwodnicy BOGUSZOWA-GORCÓW

To jedna z trzech arterii, które powstaną na Dolnym Śląsku przy dofinansowaniu z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Wartość wszystkich projektów wynosi prawie 200 mln zł, a kwotę dofinansowania budowy obwodnic w regionie szacuje się na ponad 126 mln zł.

Wykonanie obwodnicy Boguszcowa-Gorców podzielono na dwa etapy. Pierwszy obejmie rozbudowę drogi wojewódzkiej nr 367 w miejscowości Boguszców-Gorce na odcinku od ul. Krakowskiej do granicy miasta Wałbrzycha. Ponadto w ramach tej części zadania planuje się jeszcze m.in. przebudowę zjazdów, budowę zatoki autobusowej przy ul. Kra-



kowskiej, budowę elementów bezpieczeństwa ruchu drogowego czy przebudowę oświetlenia drogowego. Wartość zadania wynosi blisko 16,9 mln zł brutto. Planowany termin zakończenia tej części inwestycji wyznaczono na listopad 2024 roku.

– Obecnie w godzinach szczytu w pobliżu tamtejszych domów przejeżdża mnóstwo aut, w tym ciężarówek. Realizacja zadania pozwoli na wyprowadzenie ruchu tranzytowego z miasta, co ograniczy hałas oraz poprawi bezpieczeństwo i komfort mieszkańców – informuje Tymoteusz Myrda, członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego. – Obwodnica Boguszowa-Gorców to jedna z trzech obwodnic, która otrzymała wsparcie finansowe z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Inwestycja o wartości 66 mln zł dofinansowana została kwotą 46,2 mln zł, co stanowi 70 proc. wartości zadania. Obecnie projektowana jest dalsza część inwestycji. Koszt opracowania dokumentacji wyniesie 1,9 mln zł brutto, a dokumentacja projektu budowlano-wykonawczego ma być gotowa do końca lipca 2025 roku.

Celina Marchewka



Samorządowcy wraz z przedstawicielami władz województwa wbili symboliczną łopatę rozpoczynając inwestycję

FOTOGRAFIE: UNIWIO

Dolny Śląsk #PO KRÓLEWSKU

Największa liczba zamków i pałaców w Polsce, tajemnicze podziemia, liczne atrakcje turystyczne i budowle, które były świadkami dziejów – Dolny Śląsk to żywa lekcja historii. Trwa akcja Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego zachęcająca do odkrywania najpiękniejszych zabytków regionu.



Zwiedzając zamki i pałace na Dolnym Śląsku, każdy może poczuć się #po królewsku

To właśnie na Dolnym Śląsku możemy podziwiać zamki położone przy górskich szlakach, odrestaurowane pałace i inne perły architektury znane w Polsce i Europie. Na przykład ruiny zamku Wleń pamiętają najazd Mongołów, Kliczków nawiązuje formą do słynnych francuskich zamków, a Książ to trzeci co do wielkości zamek w Polsce. Czocho słynie z tajemniczych przejść, Topacz natomiast z połączenia zamkowego klimatu z nowoczesnością.

– Podczas pierwszej tegorocznej kampanii promocyjnej przekonywaliśmy, że Dolny Śląsk jest dla każdego, teraz chcemy udowodnić, że nawet dla najbardziej wymagającego turysty, który chce wypocząć po królewsku! Wędrówki Szlakiem Zamków i Pałaców to okazja do podróży w czasie. Zachęcam, aby przy okazji zwiedzania poznawać nie tylko historię obiektów, ale także dzieje ich słynnych mieszkańców – podkreśla Krzysztof Maj, członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego.

W ramach kampanii Dolny Śląsk #po królewsku powstanie m.in. przewodnik prezentujący uroki regionalnych zamków i pałaców. Znajdzie się tam ponad 50 najbardziej charakterystycznych dla Dolnego Śląska obiektów.

Celina Marchewka

MAMY ŚWIETNĄ KOLEJ

Rozmowa z
Cezarym Przybylskim,
Marszałkiem Województwa
Dolnośląskiego

Rozmawia **Przemek Corso**

Powiedział Pan podczas konferencji prasowej związanej z otwarciem nowej Hali Serwisowej KD, że w Polsce, gdy spotyka się Pan z ludźmi i orientują się, że jest Pan z Dolnego Śląska, często mówią „Wy to tam macie świetną kolej”.

Bo mamy świetną kolej, tego rodzaju opinie nie są przesadzone. Jako samorząd województwa realizujemy ambitny i niespotykany w skali Polski projekt przejmowania od PKP nieczynnych dotychczas linii kolejowych, aby je zrewitalizować i przywrócić na nich pociągi pasażerskie. To projekt cywilizacyjny i pozytywne efekty dla mieszkańców regionu już widać. Trudno szukać drugiego polskiego regionu, który inwestuje w kolej tak mocno, jak Dolny Śląsk. Oprócz linii przejmowanych przez województwo na własność, wspieramy również modernizację tras, które są w posiadaniu PKP PLK. Tak było na przykład na liniach z Wrocławia do Świdnicy i do Jedliny Zdroju. Ich rewitalizację wsparliśmy ze środków unijnych. W nowoczesną i dostępną kolej będziemy nadal inwestować, otwierając nowe kierunki i polepszając ofertę na już istniejących.

Kilkanaście nowych kierunków trafiło na kolejową mapę Dolnego Śląska w tej kadencji Zarządu Województwa Dolnośląskiego. Czy uda się przywrócić wszystkie połączenia, które likwidowano na przełomie wieków?

Warto przypomnieć przywrócenie połączenia do Bielawy, gdzie pociągi osobowe nie docierały już od lat 70., a więc przywracamy nie tylko te kierunki, które z siatki zniknęły w latach 90. i na początku XXI wieku. Obszar województwa dolnośląskiego zmienia się pod względem przemieszczania się ludności. Widzimy trend, w którym trzy były stolice województw oraz Wrocław zyskują nowych mieszkańców, a miasta powiatowe czy siedziby gmin borykają się ze swoimi problemami. Sprawny transport pomiędzy tymi ośrodkami to nasz cel, bo kolej jest dla wszystkich i nikogo nie wyklucza. Dziś pociągi są wygodne, można w nich swobodnie pracować czy odpoczywać. Na wielu odcinkach kolej jest dużo szybsza niż transport indywidualny. Dlatego sukcesywnie odbudowujemy tę siatkę połączeń, którą Dolnoślązacy znają z lat 90.

Warszawa partycypuje w kosztach organizacji połączeń kolejowych w swoim obszarze, wspierając przewoźników kwotą ponad 200 mln zł. Jak na Dolnym Śląsku wygląda współpraca między samorządami różnych szczebli a samorządem województwa w zakresie organizacji połączeń pasażerskich?

Otwartość na współpracę jest konieczna i prowadzi do porozumienia. Połączenia Kolejowej Komunikacji Autobusowej, które na początku września ruszyły do Góry czy Sycowa – to przykład bardzo dobrej kooperacji i zrozumienia wszystkich stron, że transport publiczny dla Dolnoślązaków to obowiązek nas wszystkich. Podobnie wygląda sytuacja w Ziemi Kłodzkiej z połączeniem Stronie Śląskie - Lądek-Zdrój - Kłodzko. Z drugiej strony nadal Kolej Dolnośląskie i Polregio, czyli regionalni przewoźnicy, nie mają zawartej umowy na tzw. Urban-card z miastem Wrocław. Z pewnością obie spółki, ale przede wszystkim pasażerowie oczekują, że władze stolicy Dolnego Śląska wykażą zrozumienie tego, jak ważna dla rozwoju Wrocławia jest dobrze funkcjonująca dla mieszkańców kolej.

Do Wrocławia codziennie wjeżdża prawie ćwierć miliona aut, jak przekonać kierowców do skorzystania z kolei?

Po stolicy regionu coraz trudniej się przemieszczać. My, jako Samorząd Województwa Dolnośląskiego, robimy co w naszej mocy, by zagwarantować komfortowy dojazd do Wrocławia z różnych stron województwa. Jednak potoki podróży generowane przez samą aglomerację wymagają większego zaangażowania wszystkich samorządów. Wrocław rozwija się na tyle, że takie rozwiązania są konieczne.

”

Trudno szukać drugiego polskiego regionu, który inwestuje w kolej tak mocno, jak Dolny Śląsk.

Ale gminy ościenne, jak np. Kąty Wrocławskie, widzą potrzebę partycypowania w kosztach organizacji połączeń kolejowych.

I połączenie z finansowym udziałem gminy Kąty Wrocławskie istnieje. Podobnie jest z Sobótką, Kobierzycami, Czernicą czy Jelczem-Laskowicami. Zresztą ta ostatnia miejscowość to idealny przykład na to, że przy gęstej sieci kolejowej, jaką mamy wokół Wrocławia, możemy stworzyć ofertę, której nie powstałaby się żadna podobnej wielkości aglomeracja w Europie. 38 par połączeń w relacji Jelcz-Laskowice - Wrocław. W godzinach szczytu są cztery kursy na godzinę. Tak powinna wyglądać kolej aglomeracyjna wokół Wrocławia.

Tylko, że na tzw. nasypie, a więc wyjeździe z Wrocławia Głównego w kierunku zachodnim, więcej pociągów w wielu godzinach się nie zmieści...

Współpraca buduje i dzięki temu, że jesteśmy na nią otwarci, na Dolnym Śląsku będą realizowane trzy inwestycje z programu Kolej+. Wśród nich jest przywrócenie do ruchu pasażerskiego Dworca Wrocław Świebodzki. Dzięki temu większa liczba pociągów będzie mogła dojeżdżać do Wrocławia od Jeleniej Góry, Legnicy czy Głogowa przez Ścinawę. To efekt współpracy samorządowców, tych gminnych, chociażby ze Środy Śląskiej, Samorządu Województwa Dolnośląskiego i rządu. To jest właśnie istota współpracy: dialog i budowanie porozumienia. Zamiast iść w spory polityczne, podejmujemy działania na rzecz mieszkańców. To jest dla mnie normalna Polska – nie oparta na klótni, ale na zgodzie. I taką będziemy ją budować w kolejnej kadencji.

Dziękuję za rozmowę.

WROCŁAW Z GÓRY

5 PUNKTÓW WIDOKOWYCH, *z których zobaczysz miasto*

Wrocław nie jest miastem z drapaczami chmur w centrum, które ogląda się z głową zadartą wysoko w górę. Przed wybudowaniem charakterystycznego wieżowca Sky Tower najwyższymi mieszkalnymi budynkami miasta były dwa niewysokie akademiki Kredka i Ołówek przy placu Grunwaldzkim. Wyższa Kredka sięga raptem 85 metrów, co plasowało ją raczej wśród kameralnych wieżowców. Nie znaczy to jednak, że miasta nie można oglądać z góry – dzisiaj odwiedzimy pięć oficjalnych punktów widokowych Wrocławia.

Z punktu widokowego na kościele garnizonowym widać świetnie Rynek i Mostek Pokutnic

**BARTEK DZIWAŁ**

podróżnik, fotograf, autor
bloga bartekwpodrozy.pl



Aż cztery z pięciu tych punktów leżą blisko siebie, więc w ramach popołudniowego spaceru możemy zaliczyć wszystkie, porównując perspektywy, z których pozwalają podziwiać Wrocław. Spacer przeprowadzi cię przy okazji przez ważne turystyczne zakątki miasta, więc upieczesz dwie pieczenie na jednym ogniu. Zahaczmy o Rynek i okolice Starego Miasta, plac Uniwersytecki czy pełen zabytków Ostrów Tumski.

Zwiedzając w ten sposób, najłatwiej będzie zestawić każdy z widoków i wybrać najbardziej satysfakcjonujący. Mnie do gustu najmocniej przypadają punkty, z których świat można oglądać z tarasów na otwartym powietrzu. Na szczęście zdecydowana większość wrocławskich punktów pozwala poczuć wiatr we włosach – i w poszukiwaniu tych doświadczeń ruszamy na spacer.

Sky Tower

Spacer na wysokościach zaczniemy od leżącego najdalej od centrum, ale też najwyższego w mieście punktu widokowego na 49. piętrze wieżowca Sky Tower. W momencie oddania do użytku Sky Tower był najwyższym budynkiem w Polsce w kategorii „wysokość do dachu” i „wysokość najwyższego piętra”. Stanął w miejscu Poltegoru – dawnego najwyższego budynku Wrocławia, o połowę niższego od Sky Tower.

Na taras widokowy w Sky Tower dojedziesz szybkobieżną windą, która przy prędkości ok. 4 m/s potrzebuje minuty, aby dotrzeć na 49. piętro. Wejście na taras widokowy znajduje się od strony ul. Gwiazdzistej, gdzie działa też kasa biletowa punktu. Bilety obowiązują na konkretną godzinę i warto przyjechać min. 15 minut wcześniej i spokojnie poczekać na swoją kolej. Wysokość wieżowca robi swoje – Sky Tower pozwala spojrzeć na Wrocław z perspektywy, której nie da żaden inny punkt widokowy w mieście. Dobrze widać z niego, jak rozległa jest zabudowa Wrocławia i jak blisko z miasta na Ślęzę, która ze Sky Tower wygląda, jakby była tuż za rogiem. Przy dobrej pogodzie widać stąd nawet Karkonosze z charakterystycznym szczytem Śnieżki.

Kościół garnizonowy

– bazylika mniejsza pw. św. Elżbiety

Taras widokowy na wieży kościoła garnizonowego to mój ulubiony punkt widokowy Wrocławia, drugi pod względem wysokości i ponad dwukrotnie niższy od odwiedzonego wcze-



Wieże połączone Mostkiem Pokutnic są mocnym elementem krajobrazu wokół Rynku



śniej Sky Tower. Wieża bazyliki mniejszej pw. św. Elżbiety leży tak blisko Rynku i jest ustawiona do niego pod takim kątem, że to moim zdaniem najlepsza dostępna dla turystów perspektywa na Rynek z góry. Ciąg kolorowych kamienic na południowej pierzei, wysoką Wieżę Ratuszową oraz Odrę z gmachem Uniwersytetu Wrocławskiego i Wyspą Słodową widać stąd jak na dłoni.

Katedra nie miała w ciągu dziejów zbyt wiele szczęścia. Najpoważniej zniszczyły ją dwa pożary (1975 i 1976 r.), po których obiekt nigdy nie wrócił do pierwotnego stanu. Punkt widokowy na wieży bazyliki stawia przed turystami nieco większe wyzwanie niż Sky Tower. Nie ma tu windy, a całość drogi do znajdującego się na wysokości 75 metrów punktu widokowego pokonuje się pieszo.

Kręta klatka schodowa jest na tyle wąska, że czasem trudno jest minąć się z osobami idącymi w drugim kierunku. Bilety wstępu kupisz w kasie, tuż przy wejściu na punkt widokowy naprzeciwko kamienic Jaś i Małgosia.

Dwie wieże wrocławskiej katedry możesz obserwować z tętniącego życiem bulwaru Dunikowskiego

Mostek Pokutnic w katedrze kościoła polskokatolickiego pw. św. Marii Magdaleny

Z wieży kościoła garnizonowego doskonale będziesz widział kolejny punkt widokowy, leżący po drugiej stronie Rynku. Dwie wieże kościoła polskokatolickiego są połączone przerzuconym wysoko mostkiem, któremu miejskie legendy przypisały nazwę Mostka Pokutnic. Na mostku zamieszkały dwa krasnale – czarownice Tekla i Martynka.

Wejście na punkt widokowy jest dość mozolne, a całą drogę pokonuje się pieśczo schodami. Zanim wdrapiesz się na wieżę, spójrz w górę spod ratusza – tak najłatwiej ocenić, czy na górze są tłumy turystów i czy może warto wstrzelić się w wolniejszą chwilkę.

Wieża Matematyczna Uniwersytetu Wrocławskiego

To najniższy z oficjalnych punktów widokowych Wrocławia, który pozwala spojrzeć na Odrę i odrzańskie wyspy z wysokości 45 metrów. Wieża Matematyczna



wchodziła dawniej w skład obserwatorium astronomicznego, które założył w niej w 1791 r. Longinus Anton Lorenz Jungnitz – wrocławski fizyk i astronom. Na najwyższym poziomie wieży możesz dalej znaleźć linię południową, który wyznacza przebieg przechodzącego przez Wrocław południka 17.

Odwiedzając Uniwersytet Wrocławski, polecam przy okazji zwiedzić dwie piękne, reprezentacyjne sale gmachu – Aulę Leopoldina i Oratorium Marianum. Na wieży najlepszy widok znajdziesz



Panorama Wrocławia dosłownie zapiera dech w piersiach. Warto sprawdzić wszystkie dostępne punkty widokowe



Punkt widokowy w Sky Tower jest oszklony, więc w oglądaniu widoków nie przeszkadza nawet gorsza pogoda

z północnej strony tarasu. Widać z niej Wyspę Słodową, Tamkę, prowadzącą w stronę Nadodrza Most Uniwersytecki i oczywiście Odrę, po której latem pływa sporo statków.

Katedra św. Jana Chrzciciela

W kilkanaście minut dotrzesz spod Uniwersytetu Wrocławskiego do ostatniego z punktów dzisiejszej wycieczki, czyli punktu widokowego na jednej z bliźniaczych wież katedry św. Jana Chrzciciela na Ostrowie Tumskim. Wieże mają po 97 metrów wysokości, ale sam taras jest prawie 40 metrów niżej. Polecam przyjść na Ostrów Tumski, kiedy



Z Wieży Matematycznej możesz obserwować duży ruch statków wokół odrzańskich wysp

zapadnie zmrok, żeby zobaczyć jeden z najpiękniejszych miejskich zwyczajów, z którym miałem się okazję spotkać. Ostrów Tumski do dzisiaj jest oświetlany zapalnymi ręcznie przez latarnika lampami gazowymi, co dodaje okolicy historycznego klimatu. Ubrany w czarny uniform latarnik pieszo odwiedza prawie 100 lamp i każdej z nich poświęca kilka chwil – do czasu, aż rozbłyśnie światłem.

Na wieżę można wjechać windą, jednak sam punkt nie jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych. Pomimo windy, na drodze pojawiają się też wąskie, kręte schody.

Na tym zamyka się lista oficjalnych punktów widokowych Wrocławia, chociaż to nie jedyne miejsca, z których w mieście

rozciąga się piękny widok. W ramach małego bonusu w drodze na stację Wrocław Główny polecam jeszcze zahaczyć o Wzgórze Partyzantów. Ze schodów prowadzących na szczyt na wysokości skrzyżowania Podwala z ul. Komuny Paryskiej świetnie widać barwne kamienice Podwala z fosą miejską u ich stóp. Spacer po tych punktach Wrocławia powinien zająć przynajmniej połowę dnia. Do zwiedzania miasta wrócimy jeszcze w kolejnych częściach #PodróżujzKD, w ramach których zwiedziliśmy już spory kawałek Dolnego Śląska. A przed nami jeszcze więcej pięknych miast, uroczych zakątków natury i ukrytych skarbów regionu. Do zobaczenia w kolejnym odcinku!

Bartek Dziwak



Dojedź z WROCŁAWIA GŁÓWNEGO Kolejami Dolnośląskimi:

do LEGNICY 36 min
do LUBINA 51 min
do GŁOGOWA 80 min





MERY SPOLSKY

– pisze teksty, zamienia je w piosenki i prowokuje... głównie do myślenia. Od kilku lat mocno zaznacza swoją obecność na polskiej scenie muzycznej. Performerka, piosenkarka, kompozytorka i autorka tekstów, która jak mało kto potrafi bawić się słowami, artystka o wyrazistym wizerunku i osobowości, którą pokochały tysiące fanów, którzy sami siebie nazywają Ludźmi Spolsky. Słynie z bardzo energetycznych koncertów i odważnych stylizacji. Występuje na najważniejszych polskich scenach i festiwalach. Popularność zdobyła dzięki albumom „Miło Było Pana Poznać” i „Dekalog Spolsky”. W czerwcu 2021 ukazała się jej debiutancka książka „Jestem Marysia i chyba się zabiję dzisiaj”, którą artystka następnie przekształciła w muzyczną formę. Aktualnie Mery Spolsky zapowiada nowy album i nową Erę Spolsky.

CHCE MI SIĘ WSZYSTKIEGO

Rozmawia **Przemek Corso**

Właśnie nagrałaś trzeci album studyjny...

Tak, po dłuższej przerwie. Mega się z tego cieszę.

W pewnym sensie mówimy tu tak naprawdę o trzech różnych Mery Spolsky, każda jest przypisana do konkretnej płyty. Zastanawiam się, która z tych trzech osób, a może nawet czterech, biorąc pod uwagę twój projekt literacki, najbardziej samą ciebie zaskoczyła?

Jeżeli ktoś pamięta mnie z czasów mojego debiutu, kiedy Mery Spolsky to była dziewczyna z gitarą ubrana w paski, jeszcze z czarnym, śmiesznym welonem na głowie to teraz, przychodząc na moje koncerty, na pewno byłby zaskoczony. Zmieniłam się, ale to też dlatego, że po prostu wszyscy się zmieniamy. Jest to coś naturalnego i postanowiłam to zaakceptować. A co do zaskoczenia samą sobą - wydaje mi się, że największy był mój projekt literacki. To było moje marzenie, by napisać książkę, które towarzyszyło mi od zawsze, odkąd chodziłam do szkoły, na lekcje języka polskiego. I to właśnie przy tym projekcie powstała postać Marysi, która jest trochę mną, a trochę taką moją mroczną stroną, której nie lubię. Zaskoczyło mnie też to, że ja...

Tak?

Że nie wstydziłam się tej postaci pokazać ludziom, bo jak już wspomniałam, to pewna wariacja na temat mojej mrocznej strony, uosobienie moich kompleksów i wad.

No dobrze, a czym w takim razie twoja nowa płyta różni się od poprzednich wizji Mery?

Poczułam, że chciałabym teraz, kiedy jestem przed ważną dla mnie chwilą, ponieważ niedługo kończę 30 lat, rozliczyć się z moją młodszą wersją siebie. Zadałam sobie pytanie, kim ja właściwie chcę być. I czułam, że na tej płycie chciałabym skorzystać z tego, że dorosłam, że polubiłam swoje ciało, że sprawia mi przyjemność pokazywanie go. Dlatego nowa płyta jest o wyzwoleniu ciała i radości z bycia seksowną. Jest o mojej kobiecej stronie, bardziej feministycznej. To było we mnie wcześniej, ale po prostu wstydziłam się otworzyć. Teraz wstyd minął.

I jak zwykle szokujesz.

Serio? Chciałam opowiedzieć o seksualności, o otwarciu się. Więc powiedzmy, że stąd też taki wizerunek czerpiący z odważnej stylistyki, jaką jest gothic i BDSM. Bo po prostu uważam, że to jest przepiękne pole, żeby też się pobawić modą i ciałem. Bo można je pokazać na milion pięknych sposobów w takiej stylistyce.

Gdy obejrzałem teledysk do twojego nowego singla, aż zaniemówiłem.

Marzyłam, żeby zrobić teledysk taneczny. To marzenie rośło we mnie już od wielu lat, bo chodziłam na różne tańce, ale dopiero teraz pomyślałam: jestem przed tą

”

*Nowa płyta
jest o wyzwoleniu
ciała i radości
z bycia seksowną.*

swoją trzydziestką, róbmy teledysk taneczny, bierzmy tancerzy i spełnijmy to marzenie! Zapisalam się nawet na zajęcia z pole dance, na rurze. Chciałam sprawdzić, jak to jest. Oczywiście nabawiłam się siniaków i w dalszym ciągu, jak oglądam swoje filmy z tych treningów, to uważam, że należałoby dzwonić po Greenpeace, ponieważ to nie jest jeszcze tak sexy, jak mi się wydawało!

powiedzieć czegoś kontrowersyjnego albo nie bać się szokować ubiorem. Czułam, że to jest pewien rytuał i nieodłączna część rock'n'rolla. I uważam, że scena właśnie rządzi się takimi prawami. Wywołanie reakcji emocjonalnej u ludzi to element show. I ja dlatego od początku mojej drogi też z tego czerpałam. Dużą pomocą i wsparciem okazała się dla mnie moja mama, która była kobietą szaloną, wyzwoloną i to ona mnie

”

Jak jest się „na tak”, to życie samo otwiera przed tobą więcej możliwości.

Nie?

Nie! To jest jeszcze „wieloryb style”. Ale uważam, że w teledysku udało się właśnie tę seksowność moją, którą czuję w sobie, a każdy, uważam, ma swoją, wydobyć. I do tego też namawiam poprzez ten utwór. Żeby się cieszyć z ciała i czuć się w nim dobrze. Nieważne, czy to jest ciało w stringach czy w szlafroku i nieważne, jak wygląda.

Mówisz o nieśmiałości i o pokonywaniu drogi artystycznej, ale ty przecież zawsze lubiałaś prowokować, zmuszać do refleksji. Dlatego jesteś inspiracją dla mnóstwa młodych kobiet i nie tylko. Zastanawiam się, w którym momencie prowokowanie stało się czymś więcej, stało się dla Mery Spolsky artystyczną misją? A może tak było od początku?

Pamiętam, że to, co zawsze mnie zachwycało, gdy chodziłam na czyjeś koncerty, to sceniczna odwaga, że ktoś nie bał się

zazwyczaj pchała w takie strony, żeby na przykład nie bać się słów i nie bać się przekleństw. Sama lubiła bawić się słowem. Natomiast nie chodzi o samą umiejętność prowokowania, bo za tym zawsze musi iść jakaś wartość. Sztuka musi nieść przesłanie albo myśl, wyrażać jakiś pogląd.

Fajnie, że wspominasz o mamie, bo w jednym z wywiadów, których udzieliłaś ostatnio, chyba dla „Glamour”, powiedziałaś, że to ona kupiła ci pierwsze buty na koturnie.

Ona nauczyła mnie sceny i ludzi. Pamiętam, że byłam zawsze bardzo nieśmiała i walczyłam z tą nieśmiałością. Znajduje to odzwierciedlenie w mojej muzyce, w której mówię młodym dziewczynom, że mają wierzyć w siebie. Najnowszy singiel „SUKA” też ma przełamywać tabu, żeby się nie bać mówić o swoich potrzebach i że po prostu należy przede wszystkim być sobą. Żeby nie wpaść w pułapkę myślenia, że jak wszyst-



FOTOGRAFIE: BARTOSZ MIELOCH

kie koleżanki biorą ślub, to ja też muszę. Można być sobą i robić to co się czuje, a bycie sobą to przejaw odwagi.

W jaki sposób mama nauczyła cię sceny?

Zawsze mnie wypychała pod prąd i mówiła na przykład: „Dobra, Mery, może się wstydzisz wejść na tę scenę w obcasach, ale ja na szczęście kupiłam ci właśnie takie trampki na targach mody. Załóż je, wyłaż i zrób show”. Dawała mi taką siłę i odwagę. Była projektantką mody, więc też po prostu lubiła eksperymentować, a ja po prostu miałam szczęście, że była, jaka była. To ona nauczyła mnie, że muzyka to nie tylko muzyka, ale też słowa, właśnie ubiór, to, co się krzyknie ze sceny, to, jak się spojrzeć na kogoś z tej sceny. Muzyka to cała kreacja.

Rzeczywiście jawisz się jako artystka totalna. Brakuje ci na koncie jeszcze chyba jakiejs głównej roli w filmie, prawda?

Jest to na liście moich takich bardzo skrytych marzeń, bo kiedyś, jak myślałam, gdzie by tu pójść na studia, to szkoła filmowa była jednym z moich typów, ale niestety właśnie moja nieśmiałość mnie wtedy pokonała i stwierdziłam, że aktorstwo jest jednak zdecydowanie większym obnażeniem niż śpiewanie. Dopiero potem z czasem się przekonałam, że w sumie scena to też teatr i że tak naprawdę to jedno i to samo. Chciałabym kiedyś zagrać rolę. To, o czym rozmawiamy, zresztą właśnie mocno nawiązuje do tej mojej nowej płyty, bo od kiedy stałam się człowiekiem „na tak”, to chce mi się wszystkiego. Przy sięgam! Jak jest się „na tak”, to życie samo otwiera przed tobą więcej możliwości.

Wydaje mi się, że jest to kluczowe dla rozwoju. A znam wielu młodych, początkujących, czasami wiecznie początkujących artystów. Dlatego zastanawiam się, w którym momencie życia pomyślałaś: To jest ten punkt graniczny, muszę zmienić nastawienie!

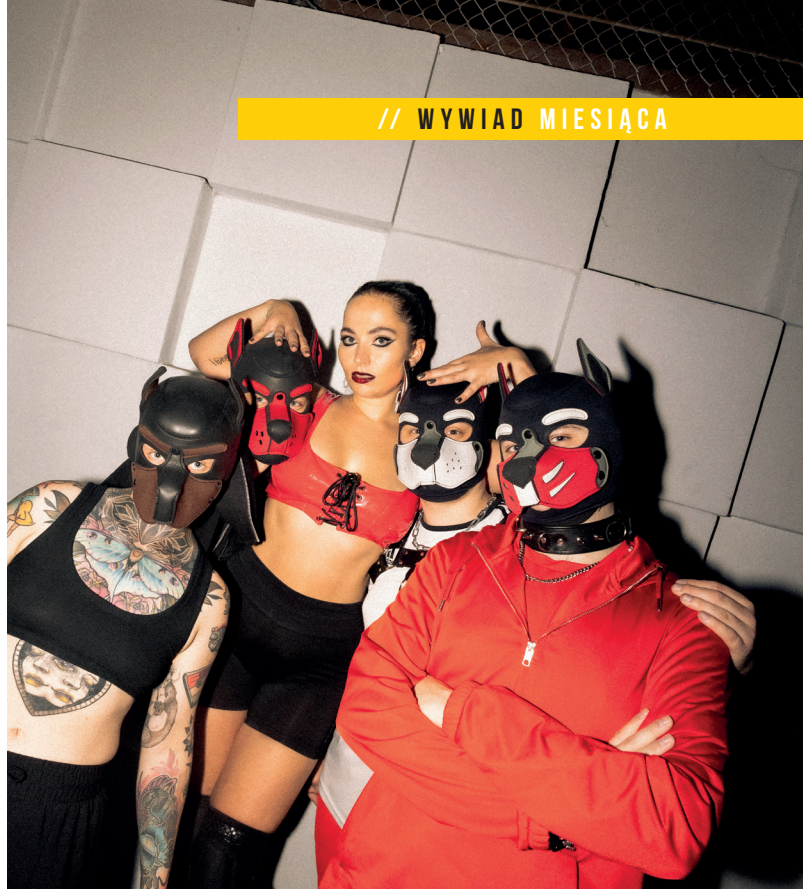
Myślę, że właśnie książka pt. „Jestem Marysia i chyba się zabiję dzisiaj”, którą wydałam, tak mocno wyeksploatowała to moje gadanie o kompleksach, o przemyśleniach, o życiu, a może nawet jakiejs chwilowej beznadziei, że w końcu pomyślałam, ile można się w tym taplać. Nie jestem Marysią, która narzeka, nie docenia i ciągle jej mało. Nie chcę taka być. Ale to oczywiście nie jest tak, że nagle oszalałam i jestem non stop człowiekiem „na tak”. To wymaga ciągłej pracy i przypominania sobie, że trzeba jednak z uśmiechem i z jakąś aprobatą przez życie iść.

I tu pojawia się nagrana po przerwie trzecia płyta.

Dokładnie! Napisałam ją, żeby sama o tym pamiętała, że jak są jakieś rozterki, smutki, nie wiem, gorsze momenty, to trzeba powiedzieć sobie: „Dobra, idę to wytańczyć, idę ubrać się sexy, jestem piękna, świat należy do mnie”. I dzięki temu jest jakby trochę lepiej. Ubiore jakis lateks, jakąś sukienkę, szpilki...

Jezus Maria...

Ale co, Jezus Maria!? Ja myślę, że właśnie dziewczynom czasem potrzeba takiego *power boostu* w postaci wystrojenia się, i nie chodzi tutaj może o to, żeby się zaraz przemałować i nie być ciepłopozytywnym, tylko właśnie, żeby nie wstydić się siebie.



Nie chodziło mi o to, co mówisz, tylko w jaki sposób to powiedziałaś. A kiedy możemy spodziewać się płyty?

Na jesień i wtedy zamierzam już po prostu odpalić erę bycia hot na 500 procent, więc, no, szykujcie lód. Nie mogę się doczekać.

Twoja ścieżka kariery jest naprawdę bardzo interesująca. Czy ty masz jakąś radę dla młodych ludzi, którzy być może złapią za ten magazyn i przeczytają wywiad ze swoją ulubioną artystką, dotyczący tego, jak skutecznie realizować wyznaczone cele?

Moja rada, którą wzięłam sobie do serca od mamy... wiem, że zabrzmi jak sztampa, ale to naprawdę działa.

Powiedz!

Nie przejmować się w ogóle krytyką, tylko wierzyć w stu procentach w siebie. Nawet jeżeli ci mówią na dziesięciu festiwalach z rzędu, że nie umiesz śpiewać, to dzięki wierze, że coś tam znaczysz, jesteś w stanie zamienić to w siłę. I jeszcze jedno...

Tak?

Występować wszędzie gdzie się da. Robić to, co się kocha, nie dla sławy, ale dlatego że to właśnie jest twoje marzenie, że to jesteś ty. Robić to, co się kocha i nie przestawać.

Dziękuję za rozmowę.

Sprawdź:



PRESTIŻOWE NAGRODY

dla dolnośląskich
atrakcji
turystycznych

Dolny Śląsk może poszczycić się ogromną liczbą atrakcji, które co roku przyciągają wielu turystów. Są one ogromną zachętą do podjęcia aktywności przyrodniczej, historycznej, przygodowej, rozrywkowej oraz oczywiście wypoczynkowej. Niezależnie od upodobań, każdy znajdzie tu coś dla siebie. A wyjątkowość tych miejsc sprawia, że każdy chce je odwiedzić



BARDO NOWYM CUDEM POLSKI 2023

Czytelnicy „National Geographic Traveler” co roku wybierają swoich faworytów w plebiscycie „Cuda Polski”. Wśród dolnośląskich laureatów w tym roku znalazły się między innymi Kopalnia Złota w Złotym Stoku oraz Stawy Milickie, a zwycięzcą zostało Bardo – niewielkie, niezwykle urokliwe miasteczko u podnóża Gór Bardzkich, które słynie z sanktuarium i romańskiej XIII-wiecznej cudownej figurki Matki Bożej oraz niepospolitych formacji geologicznych, tworzących doskonałe warunki do uprawiania turystyki aktywnej. W okolicach Barda znajdują się liczne punkty widokowe, ścieżki przyrodnicze oraz rowerowe, a przepływająca przez miasto Nysa Kłodzka stanowi raj dla miłośników sportów wodnych. Tak wygraną podsumowuje burmistrz Krzysztof Żegański: „Bardzo się cieszę, że Bardo zostało docenione przez turystów i czytelników, ponieważ pokazuje to, że nasze wieloletnie starania, by podnieść atrakcyjność Barda i całej gminy pod kątem turystycznym, zostały dostrzeżone, a otrzymany tytuł spowoduje, że przyjedzie do nas jeszcze więcej turystów”.



Zamek Książ

#PO
DRÓ
ŻUJ KD

ZŁOTA PINEZKA DLA ZAMKU KSIĄŻ

Kolejna prestiżowa nagroda trafiła w ostatnim czasie do zamku Książ. Złota Pinezka to wyróżnienie, które otrzymują miejsca doceniane przez użytkowników Google Maps. W tym roku rywalizacja w kategorii zamków i pałaców wyłoniła 16 zwycięzców – po jednym z każdego województwa. Zamek Książ – dzięki blisko 44 tysiącom opinii użytkowników Google i wysokiej ocenie 4,7 – stał się dumnym reprezentantem Dolnego Śląska. Co chwałą internauci? W komentarzach oprócz architektonicznego piękna zamku, doceniają przygotowanie i infrastrukturę turystyczną, różnorodność oferty oraz rzetelną i profesjonalną obsługę. Zamek przyciąga odwiedzających ponadprzeciętną bryłą, ciekawymi i romantycznymi historiami oraz nierozwikłanymi tajemnicami i zagadkami, a oferta eventów czy nocnego zwiedzania jest w stanie zadowolić nawet najbardziej wyszukane gusta.

FOTOGRAFIE: UNWID



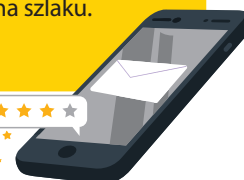
Twierdza Srebrna Góra

TWIERDZA SREBRNA GÓRA, SZCZELINIEC WIELKI I ŚWIDNICA – TOP ATRAKCJE 2023

Top Atrakcje to ranking najpiękniejszych atrakcji turystycznych w Polsce na dany rok, organizowany przez popularny blog podróżniczy polskieszlaki.pl. W tym roku odbyła się już 12. edycja tego plebiscytu, w którym wśród 8 ciekawych kategorii to internauci wybrali swoich faworytów. Twierdza w Srebrnej Górze zdobyła pierwsze miejsce w plebiscycie w kategorii muzea i skanseny. Co wpłynęło na tak dużą liczbę głosów? Możemy się tylko domyślać, że niewątpliwie są to zapierające dech widoki, arcyciekawa historia przekazywana przez wspaniałych przewodników w strojach z epoki oraz bardzo dużo niespodzianek, które czekają na odwiedzających. W kategorii góry i szczyty na pierwszym miejscu uplasował się Szczeliniec Wielki, a największą liczbę głosów na atrakcyjną miejscowość zdobyła Świdnica! Kto jeszcze tam nie był, koniecznie musi nadrobić, a kto zna miasto kupców i piękne widoki ze szczytu Gór Stołowych, na pewno potwierdzi, że warto tam wracać.

ZWIEDZAJ, DZIEL SIĘ WRAŻENIAMI, WYGRYWAJ

Odwiedzając atrakcje turystyczne, zawsze warto pamiętać o zostawieniu informacji zwrotnej. Oddawanie głosów, dzielenie się opinią, opowiadanie o własnych doświadczeniach służy przede wszystkim poprawie jakości usług. Często też idzie w parze z konkursami dla turystów. Przypominamy, że do końca października trwa konkurs „Zdobycwa Szlaku Tajemniczych Podziemi”, w którym wygrać można rower elektryczny. Wystarczy zdobyć pieczątki na dedykowanej ulotce i przygotować opis wycieczki uwzględniający wizytę w przynajmniej jednej atrakcji na szlaku.



PONAD 180 LAT HISTORII KOLEJNICTWA NA ŚLĄSKU

Najpierw uznawano ją za modę i nowinkę techniczną, budziła strach, później pokładano w niej wielkie nadzieje. Jak wiele zmian wniosła kolej do codziennego życia ludzi, możemy przekonać się po ponad 180 latach.

Nim ludzie wsiedli do pierwszego pociągu, podstawowy środek transportu stanowił dyliżans konny oraz żegluga rzeczna. W przypadku tego drugiego nie było złudzeń. W latach 30. XIX w. transport węgla drogą rzeczną z górnośląskich kopalń do Wrocławia przy niesprzyjającej pogodzie trwał nawet dwa lata! Z kolei dyliżansem konnym po Dolnym Śląsku podróżowano od kilku dni do nawet dwóch tygodni.



POCZĄTKÓW SZUKAJ W RZYMIE

Początków kolejnictwa można doszukać się już w starożytnym Rzymie. Mowa tu o rydwanach, których koła poruszały się w rowkach dróg brukowanych, czyli koleinach. Minęło wiele wieków, zanim koleiny zastąpiły szynami stalowymi. Pierwsze próby związane z pojazdami parowymi przypadają na koniec wieku XVIII. Wyzwanie to podjął Richard Trevithick, który pracował w jednej z brytyjskich kopalń i przyglądał się, jak pracują pompy parowe. Podobno nie umiał dobrze pisać ani czytać (edukacja przecież nie była wówczas powszechna),



Elektrowóz EP235 na czele składu - Szczawienko, 1917 r.



Dworzec Świebodzki, ze zbiorów Muzeum w Norymberdze, 1937 r.



Dworzec Świebodzki, 1992 r.

nie przeszkodziło mu to jednak, by przełożyć silnik parowy w poziom, który miał zastąpić żywego konia i pociągnąć wagon z ładunkiem. Początkowo stworzył trzy pojazdy. Jak mówią źródła, jeden miał stanąć w płomieniach, a inny eksplodował. Trevithick podobno się tym nie przejął i pracował dalej i tak dzięki niemu powstał pierwszy parowóz. Datuje się to na 1801 r. Nie był to jedyny wynalazek tego człowieka, bo miał więcej pomysłów na rozwój kolei i przemysłu. Niestety, jak wielu geniuszy, doceniono go dopiero po śmierci.

A jak było z początkiem kolejnictwa na Śląsku? Zarząd Górnictwa w Prusach zachęcony udanymi próbami z koleją parową w Anglii wysłał dwóch urzędników na Wyspy, co zaowocowało skonstruowaniem w berlińskiej odlewni żelaza pierwszego parowozu. Docelowo miał trafić na Śląsk. Jedna z historii mówi, że przywiezionego w częściach parowozu nie udało się poskładać. Był 1816 r. Wtedy też pojawiła się pierwsza koncepcja utworzenia linii kolejowej łączącej stolicę Dolnego Śląska z Górnym Śląskiem. Niestety musiało jeszcze upłynąć trochę wody w Odrze, zanim pierwsza linia kolejowa połączyła Wrocław z Mysłowicami przez Katowice.

CZAS KOLEI GÓRNOŚLĄSKIEJ



„Bzdura! Nie pojmuję, jak kogoś mógłby uszczęśliwić fakt, iż przybędzie do Poczdamu parę godzin szybciej” – miał powiedzieć król Fryderyk Wilhelm III na propozycję budowy pierwszego połączenia kolejowego z Berlinem. Na szczęście tego poglądu nie podzielał jego następca Fryderyk Wilhelm IV, zwolennik kolei żelaznej. To za jego panowania wyjechał pierwszy pociąg z Wrocławia w kierunku Oławy.

Nim to nastąpiło, w drugiej połowie lat 30. XIX w. zawiązało się Towarzystwo Kolei Górnośląskiej (*Oberschlesische Eisenbahn Gesellschaft*). To dzięki niemu powstała pierwsza na obecnych ziemiach polskich linia kolejowa. Pierwszy pociąg, w skład którego wchodziło osiem wagonów i parowóz o wdzięcznej nazwie „Silesia”, wyjechał z Dworca Górnośląskiego we Wrocławiu do Oławy 22 maja 1842 r. W wagonach mieściło się 102 pasażerów, a inauguracji towarzyszyła orkiestra. Do 27 czerwca 1842 r. przewieziono czterema kursami pociągów dziennie 32 959 osób! Warto jednak wiedzieć, że choć odcinek kończył się w Oławie, już znacznie wcześniej rozpoczęto prace ziemne w rejonie Brzegu i Opola pod bu-



Mikulowa, skład KSK Wrocław z 3 wagonami z lat 1928-1930 z zakładu Linke Hofmann Werke. Po bokach widoczne słupy dawnej niemieckiej sieci trakcyjnej

dowę toru. Tempo robót jak na ówczesne czasy wydaje się imponujące. W rok po otwarciu odcinka Wrocław – Oława kolej dotarła wreszcie do Opola i to pomimo trudności finansowych. Władze Towarzystwa Kolei Górnośląskiej zwróciły się o pomoc z budżetu państwa. Znaczenie nowej linii docenił także Fryderyk Wilhelm I, który wsparł inicjatywę. Jest to także moment początków nacjonalizacji kolei. Towarzystwo Kolei Górnośląskiej było pierwszym znacjonalizowanym przez państwo pruskie towarzystwem kolejowym, co świadczy również o randze nowej kolei, która powstała zaledwie kilkanaście lat po pierwszej linii kolejowej w Anglii. Prusy były jedenaścim państwem na świecie posiadającym kolej żelazną.



WIELE TOWARZYSTW, NOWE POŁĄCZENIA

Drugą linią kolejową Wrocławia był tor Kolei Wrocławsko-Świdnicko-Świebodzińskiej.

Otwarcie połączenia nastąpiło w październiku 1843 r. Udziałowcami towarzystwa, które budowało tę linię kolejową, byli Hochbergowie, właściciele zamku Książ. Skąd nazwa Dworzec Świebodziński? Ten okazały gmach zbudowano w rejonie dzielnicy Stare Miasto. Nazwę nadano mu od stacji końcowej, czyli podwałbrzyjskich Świebodzi. Jako ciekawostkę warto dodać, że w XIX w. istniał także Dworzec Wrocławski w Szczecinie.

Wkrótce zawiązało się wiele różnego rodzaju towarzystw budujących nowe połączenia kolejowe i poszczególne odcinki, a kolej stała się niebywałym historycznym dziedzictwem naszego regionu. Niestety, czas pokazał, że zarówno po 1945, jak i po 1989 r. niełatwo było je chronić. Ale od czego są pasjonaci?! Jedną z najbardziej znanych organizacji związanych z koleją jest na Dolnym Śląsku Klub Sympatyków Kolei we Wrocławiu, który powstał w 1990 r. A zaczęło się od garstki osób... Ale to już temat na inną opowieść.

Michał Wychodil



ET22-495, 1979 r.

FOT. FORUM.MODELARSTWO.INFO

**PIOTR KRUK**

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

W DRODZE DO PRACY **NAKRĘĆMY SIĘ POZYTYWNE**



Zobacz, jak wygląda czas dojazdu do pracy większości z nas. To ciągły pośpiech i sporo nerwów. Za kierownicą klniemy jak szewcy, odgrazając się innym kierowcom przez zamkniętą szybę lub trąbiąc na tych wszystkich amatorów przed nami. To ciągła walka, z której nikt nie wychodzi zwycięsko. A na pewno nie Ty. Wręcz przeciwnie. Jesteś kłębkim nerwów, a na dodatek, jak na złość, wszystkie światła są czerwone. „No, gdzie ta zielona fala!” – krzyczysz do siebie. „Kto mu dał prawo jazdy?!” – irytujesz się dwadzieścia sekund później. Ale czy naprawdę tak to musi wyglądać?

Według badania GUS z 2019 r. średni czas dojazdu do pracy w Polsce wynosi 41 minut. Różni się on w zależności od miejsca zamieszkania (w Warszawie wynosi średnio 51 min, w Krakowie 37) i zdecydowanie spada w przypadku mniejszych miejscowości. Choć niestety z roku na rok jest coraz gorzej. A im dłużej jesteśmy w aucie, tym bardziej stajemy się sfrustrowani i bezsilni wobec coraz dłuższych korków oraz wiadomości, które słyszymy w radiu. To idealna okazja, żeby skorzystać z transportu publicznego i odzyskać swój czas!

Wracając na nasze polskie podwórko, już dawno przestałem słuchać polskich stacji radiowych. Te co prawda przed ósmą rano starają się rozweselić swoich słuchaczy programami typu „Nosel wkręca” czy „Felieton Olbratowskiego”, jednak chwilę później masakrują nasze umysły negatywnymi wiadomościami, a na dokładkę serwują polityczną rozmowę, której po prostu nie da się słuchać. Ciekawe jest to, że większość z nas czasu dojazdu do pracy nie traktuje jako swojego własnego. Podświadomie mając przekonanie, że należy on do pracodawcy, uważa, że właśnie w tym momencie najbardziej go marnujemy. Tak właśnie wygląda nasz codzienny start. Fatalna perspektywa na kolejny dzień, w którym zanim zaczniemy pracę, jesteśmy psychicznie wykończeni.

Ale do kogo faktycznie należy ten czas? I dlaczego by nie zmienić go w najlepszy moment dnia i w coś, co doda nam energii? Uważam, że nierobienie tego to czyste marnotrawstwo. Mówimy o co najmniej godzinie w trakcie dnia, którą zamiast pozytywnie wykorzystać, zamieniamy w horror wypełniony frustracją i nerwami. Co zatem zrobić?

NAUKA JĘZYKA OBCEGO

Kiedy napisałem moją pierwszą książkę „Język obcy w sześć miesięcy”, ludzie pytali mnie: „Panie Piotrze, ile dziennie trzeba się uczyć, aby nauczyć się języka obcego w sześć miesięcy?”. Odpo-



wiedziałem, że cały dzień, i zawsze widziałem w ich oczach zaskoczenie. Ale najlepszym sposobem na szybką naukę języków jest otoczenie się nimi i jak najczęstszy kontakt. Moment dojazdu do pracy to idealny czas na takie działania. Do dyspozycji mamy nie tylko wiele podcastów czy kursów (wystarczy poszukać na Spotify i przetestować kilka), ale również kanały na YouTube. Nie mówiąc o radiu w języku obcym puszczonej z aplikacji. Zdarza mi się często zanotować ciekawe spostrzeżenie. Albo zwrot, którego nie znam, a który pojawił się w odcinku podcastu już kilka razy. Najlepsze jednak jest to, że słuchając podcastów w języku obcym nie tylko mam dostęp do wiedzy z całego świata, ale również milion nowych pomysłów. Dojazd do pracy jest zatem chwilą pełną inspiracji. Jakże inna perspektywa dojazdu do pracy, nieprawda?

EDUKACJA BEZ GRANIC

Dojazdy do pracy mogą być również czasem uczenia się. To doskonały moment na wysłuchanie wykładów TEDx oraz podcastów, na które nigdy nie mamy czasu. Jednym z najsłynniejszych jest chociażby „The Tim Ferriss Show”, którego pochłonięcie wymaga często ponad dwóch godzin. Czy czas spędzony w transporcie publicznym nie jest doskonały, by wysłuchać go w całości? Mój podcast „Poniedziałek Rano” trwa zwykle 30–40 minut i z tego, co wiem, to optymalna długość większości podcastów na świecie. Jestem pewny, że jeśli znajdziesz swoje ulubione podcasty, minuty spędzone w aucie będą najlepszym momentem dnia. Chwilą inspiracji oraz uczenia się. Co więcej – w twojej głowie zaczną pojawiać się nowe pomysły i sposoby rozwiązywania większości problemów, z którymi się mierzysz. Słucham podcastu Szymona Negacza „NSM”, by lepiej zrozumieć działania związane ze sprzedażą oraz marketingiem B2B, a Deep Dive

with Ali Abdaal, by usłyszeć o najlepszych rozwiązaniach w takich dziedzinach jak finanse, produktywność, pisanie czy marketing. Michała Sadowskiego o tym, jak działają i rozwijają swoje firmy polscy przedsiębiorcy, a Simple Stories in Spanish, by usłyszeć ciekawe historie po hiszpańsku. Teraz mogę się wreszcie na nich dobrze skoncentrować. To tylko przykłady tego, jak wspaniale można wykorzystać czas dojazdu do oraz z pracy. Nie muszą być to chwile pełne agresji i frustracji. To nasz czas. Wykorzystajmy go na rzeczy, które nas budują. Stwórzmy coś, na co będziemy czekać. Wiedząc, że jutro, kiedy wsiądziemy do pociągów KD, będziemy mieć prawdziwą ucztę dla naszego umysłu. Zobacz, jak zwycięsko wyjdiesz z tego, widząc innych sfrustrowanych i ciągle wkurzonych kierowców, podczas kiedy ty, z uśmiechem na twarzy, zainspirowany treściami i z masą nowych pomysłów wkroczysz kolejnego dnia do biura. Wszyscy od razu pocują, jak to można ostatnio usłyszeć w jednej z piosenek, że masz supermoce. Niech będą z tobą każdego poranka.

Piotr Kruk

PRZEPROSINY

**Redakcja „Magazynu Pokładowego”
przeprasza wszystkich Maszynistów
zatrudnionych w Kolejach Dolnośląskich
S.A. za nieprawdziwe i niesprawiedliwe
oceny osób wykonujących zawód
Maszynisty zawarte w lipcowym numerze
„Magazynu Pokładowego” Kolei
Dolnośląskich S.A.”**



SPRÓSTOWANIE

Nawiązując do informacji w artykule pt. „Być jak deweloper” opublikowanym w Magazynie Pokładowym (lipiec 2023) informuję, że zawierał on nieprawdziwe informacje, tj:

1. Nieprawdą jest, że maszynista często zapomina o rozwoju i o tym, co mógłby zrobić lepiej w przyszłości.
2. Nieprawdą jest, że w pewnym momencie metody maszynistów są przestarzałe i niedopasowane do zmieniających się okoliczności.
3. Nieprawdą jest, że maszynista często nie zauważa okazji i szans na pozytywne zmiany, przez co jego dotychczasowe wyniki maleją, a on popada w stagnację.
4. Nieprawdą jest, że maszynistę dopada rutyna i smutna rzeczywistość tylko dlatego, że wciąż robi to samo, bez myślenia o możliwościach rozwoju.

Zakładowa Organizacja Związkowa NSZZ „Solidarność”-80 Maszynistów przy Kolejach Dolnośląskich S.A., ul. Kolejowa 2, 59-220 Legnica



MARCIN KUC
dziennikarz kulinarny,
gospodarz radiowej
audycji „Jaja w kuchni”

Nie będzie tu mrugania oczkiem, okrzyków o łódce i wmawiania czytelnikom, że alkohol jest spoko, cool, trendy i jazzy. Nie, alkohol to narkotyk, tyle że opodatkowany. Nie będzie też marudzenia o liczbie małych sprzedawanych każdego dnia od szóstej rano w Żabce, alkoholu na stacjach benzynowych czy o aplikacjach do zamawiania wódki na dowóz. Będzie o wykorzystaniu alkoholu w gotowaniu. A tu procenty parują, smak zostaje.

ALKOHOLOWY KONIEC ŚWIATA

MAKARON Z WÓDĄ?

Pasta alla vodka może być tiktokowym trendem lansowanym przez kucharzy celebrytów, którzy wyrosli w tej chińskiej apce na pomysłach niekonwencjonalnych. Prawdą jest, że wódka i pomidory się lubią. Zatem po zrumienieniu czosnku na maśle, wlejcie na patelnię 100 ml wódki, zredukujcie sos i dodajcie koncentrat pomidorowy, śmietankę i wodę po gotowaniu makaronu i wreszcie sam makaron. To działa!

KURCZAK W WINIE

Od razu powiem, że ten klasyk francuskiej kuchni kompletnie mi nie pasuje. Do ciemnych sosów jasne mięso po prostu nie pasuje, ale wspominam o tej opcji z kronikarskiego obowiązku.

Obtoczone w mące kawałki kurczaka rumienią się na maśle i potem gotują w winie z klasycznymi dodatkami w postaci szalotki, czosnku i czasem pieczarek. Niby nic takiego, a smakuje fantastycznie.

NAJBARDZIEJ POLSKA KONFITURA

Długie powolne smażenie poszatowanej cebuli powoduje piękną karmelizację. Ale jeśli dodacie więcej cukru, odrobinę octu i konkretną szklankę whisky, uzyskacie dodatek do mięs, dla którego warto przez pół godziny pilnować, by cebula się nie przypaliła. Wspaniale sprawdzi się w hot dogach i burgerach.

TAK... ZROBIŁEM KIEDYŚ LODY BEKONOWE Z WHISKY

Przenoszenie smaku przy pomocy tłuszczu to piękna przygoda. Jeśli jednak pomysł na bekonowe lody powoduje u ciebie oburzenie, popraw mundurek, sprawdź, czy masz odrobione lekcje i odsuń się, bo dorośli rozmawiają.

Posmarowanie boczku miodem i whisky przed pieczeniem prowadzi do powstania najpyszniejszych cukierków na tej planecie. Jeśli więc wkręcisz je w lody, uzyskasz... NAJPYSZNIEJSZE LODY!

Możesz też pić wino podczas gotowania. Równie świetnie się sprawdza!

Marcin Kuc





MARLENA KOVAŘÍK
dziennikarka, autorka
książek, czechofilka

NOWA MYSZKA



Czescy naukowcy znaleźli w kraju karlovarskim zębiełka myszatego (*Crocidura russula*). Ten maleńki gryzoń (ciało od 6 do 9,5 centymetrów, plus czterocentymetrowy ogonek) został uznany za dziewięćdziesiątego ssaka żyjącego w Republice Czeskiej. Naukowcom udało się zwabić czternaście zębiełków do pułapki wyłożonej płatkami owsianymi zmieszanych z sardynkami. W sezonie ogórkowym informację tę szeroko odnotowały różne serwisy, nawet poważny dziennik „N”. Gryzoń pochodzi z Afryki i według naukowców: oto jest kolejny dowód na zmiany klimatyczne. Joëlle Goüy de Bellocová, naukowczyni z breńskiego Instytutu Biologii Kręgowców Akademii Nauk Republiki Czeskiej powiedziała dziennikarzom, że naukowcy od dawna przewidywali migrację zwierzątek właśnie z powodu zmiany klimatu.

Niedawno miałam okazję uczestniczyć w spotkaniu absolwentów fakultetu pedagogicznego w Hradcu Králové (kierunek biologia, chemia), emerytowanych nauczycielek i nauczycieli. Wszyscy już wiedzieli o zębiełku, a jakże! Szczególnie Jan Souček, który w swojej wsi Vižňov na czesko-polskim pograniczu założył niewielki geopark, a z miłości do przyrody przez lata zbierał różne roślinki, robaczki i motylki do swoich specjalistycznych szufladek. Ów oddany naturze nauczyciel był obeznany z tema-

tem zębiełka i zgrabnie nakierował rozmowę na sukulenty, jego najzarliwszą pasję. – Otóż – mówił pan Jan – *roślinki te, które nie potrzebują dużo wody, są przyszłością jakiegokolwiek naturalnej zieleni w naszym otoczeniu, właśnie z powodu zmiany klimatu*. Dodajmy, że Jan Souček w swoim ogrodzie hoduje setki odmian tych roślinek.

Przy okazji pan Jan opowiedział, jak sam był o włos od innego przyrodniczego odkrycia. W lesie natrafił na rosołowate coś, prawdopodobnie wcześniej okrągłe, nieduże (centymetr może) i czarno-białe. Jakiś grzyb? Jakies jajo? Czyje? Szukał w internecie, konsultował się z mykologami, kontaktował się nawet z naukowcami z Pragi. Nic nikt nie potrafił odpowiedzieć, co też to pan Jan znalazł. Aż zapytał kolegi z Vižňova, pokazując mu *corpus delicti* znaleziska. – *Wiem, co to jest. W naszych lasach często grają w paintball* – odpowiedział kolega.

W ten oto zupełnie banalny sposób skończyły się marzenia emerytowanego nauczyciela biologii o wiekopomnym odkryciu. Wracając do maleńkiego zębiełka, przeczytałam, że zwierzątko to nie potrafi się wspinać. Może dlatego jeszcze nie mamy go w Polsce, ostatecznie Polskę i Czechy dzielą Karkonosze. Przyroda jednak znajduje swoje szlaki. Bo niby jakim cudem myszka przedarła się przez Alpy?

Marlena Kovařík

**HONORATA RAJCA**

dziennikarka, wikipedystka,
redaktorka książek

CHOROBA PARKINSONA

DZIAŁA NOWA PORADNIA

W Dolnośląskim Szpitalu Specjalistycznym im. Tadeusza Marciniaka we Wrocławiu otwarto Poradnię Leczenia Choroby Parkinsona.

Choroba Parkinsona jest nieuleczalna, ale istnieje wiele sposobów na skuteczne leczenie jej objawów. W poradni informujemy o możliwościach specjalistycznego leczenia i pomagamy w doborze optymalnej dla pacjenta terapii – mówi Mirosław Brodowski, jeden z lekarzy neurologów pracujących w Poradni Leczenia Choroby Parkinsona we wrocławskim szpitalu im. Tadeusza Marciniaka.



FOT. HONORATA RAJCA

Pomoc znajdą w niej pacjenci na wszystkich etapach choroby – od postawienia diagnozy po zakwalifikowanie do leczenia zaawansowanej postaci. Poza tym działający w szpitalu oddział neurologiczny ma możliwość stosowania nowoczesnych terapii infuzyjnych gwarantowanych w ramach programu lekowego.

RYZYO ROŚNIE Z WIEKIEM

Choroba Parkinsona należy dziś do najczęstszych schorzeń zwyrodnieniowych ośrodkowego układu nerwowego. Wiąże się w dużej mierze z uszkodzeniem lub zanikaniem neuronów tzw. istoty czarnej mózgu, której jednym z zadań jest utrzymywanie właściwego napięcia mięśniowego, a co z tym ma związek prawidłowa koordynacja ruchowa i sprawne poruszanie.

Szacuje się, że w Polsce każdego roku zapada na nią około 8 tysięcy osób, częściej mężczyzn niż kobiet. Prawdopodobieństwo zachorowania rośnie z wiekiem. Schorzenie jest najczęściej diagnozowane u osób po 60. roku życia, ale chorują również ludzie 40- i 50-letni.

– Objawów choroby Parkinsona jest wiele. Do najbardziej typowych należy ogólne spowolnienie, tzw. bradykineza. Wiąże się to z wolniejszym tempem ubierania, chodzenia czy wykonywania innych codziennych rzeczy. Chory ma kłopoty z zaczęciem jakiegoś ruchu i szybszym jego wykonaniem. Istotna jest też długo utrzymująca się asymetria objawów, gdy np. jedna ręka jest mniej sprawna od drugiej. Charakterystycznymi symptomem są zaburzenia chodu i równowagi oraz wzmożone napięcie mięśniowe, które może objawiać się bólem albo dyskomfortem podczas ruchu. Sztywność mięśni sprawia także, że z czasem chorzy mają specyficzną pochyloną sylwetkę. Ponadto istotnym objawem, chyba najczęściej kojarzonym z chorobą Parkinsona, jest drżenie różnych części ciała: ręki, nogi, czasem brody. Ma ono charakter spoczynkowy, pojawia się, gdy pacjent nie wykonuje żadnej czynności. Podkreślę jednak, że nie jest ono warunkiem koniecznym do zdiagnozowania choroby – wyjaśnia Mirosław Brodowski, specjalista neurolog z Oddziału Neurologii z Pododdziałem Udarowym, a zarazem jeden z lekarzy pracujących w poradni. – Niestety początkowe symptomy choroby

są mało charakterystyczne i mogą się wynikać z zupełnie innych przyczyn, mogą pojawiać się czasowo i zniknąć. Bywają więc ignorowane, tłumaczone zmęczeniem, starzeniem się. Ale nawet gdy pojawiają się pierwsze typowe dla choroby Parkinsona objawy, czyli objawy ruchowe, nie zawsze łatwo jest ją rozpoznać. Choć ocenia się, że w momencie ich wystąpienia 60 proc. komórek nerwowych istoty czarnej mózgu jest zniszczona.

SPOWOLNIENIE, DRŻENIE, SZTYWNOŚĆ MIĘŚNI

Choroba rozwija się wiele lat, a z jej postępem zdecydowanie pogarsza się jakość życia dotkniętego nią człowieka. Odczuwa coraz więcej dolegliwości, które ograniczają sprawność, uniemożliwiają pracę i normalne funkcjonowanie. W rezultacie niepełnosprawności staje się on coraz bardziej zależny od opiekunów. Pojawiają się też objawy pozaruchowe, takie jak częste oddawanie moczu, także w nocy, spadki ciśnienia tętniczego, zaburzenia snu, stany depresyjne i lękowe, a również – związane z leczeniem – zaburzenia kontroli impulsów, m.in. hiperseksualność, zakupoholizm, hazard.

Pomimo coraz większej wiedzy na temat mechanizmów choroby Parkinsona, nauka wciąż nie potrafi wyjaśnić przyczyn jej powstawania. Przypuszcza się, że mogą być to uwarunkowania genetyczne, ale też czynniki środowiskowe, np. substancje znajdujące się w żywności czy powietrzu.

Jako jedna z najczęstszych przewlekłych neurodegeneracyjnych choroba Parkinsona stanowi dziś duże wyzwanie dla

systemu ochrony zdrowia. Wraz ze zwiększaniem się średniej długości życia rośnie bowiem liczba chorych. Poza tym skuteczne leczenie wymaga specjalistów wielu branż: przede wszystkim neurologów, ale też lekarzy rodzinnych, radiologów, fizjoterapeutów, logopedów, psychologów czy gastroenterologów.

POMOGĄ DOBRAĆ OPTYMALNĄ TERAPIĘ

– Dziś medycyna nie umie wyleczyć ani zahamować choroby Parkinsona, ale istnieje wiele sposobów skutecznego leczenia objawowego. Wdrożenie go we wczesnym etapie pozwala wiele lat skutecznie kontrolować chorobę i z dobrymi efektami łagodzić jej symptomy. Pacjent może wtedy pracować i kontynuować swoją aktywność. Duże znaczenie dla dalszego leczenia i rokowań ma jednak wczesne rozpoznanie schorzenia przez specjalistę. Ważne, by chorzy mieli świadomość, że jest kilka metod, które mogą im pomóc utrzymać sprawność. Gdy kończą się możliwości farmakoterapii doustnej i pojawiają się tzw. fluktuacje ruchowe i tzw. dyskinezy, czyli ruchy mimowolne, można sięgnąć po terapie infuzyjne i podawać leki dojelitowo lub podskórną za pomocą pompy albo rozważyć zastosowanie metod neurochirurgicznych, np. głębokiej stymulacji mózgu przy pomocy wszczepionych do niego elektrod. Poradnia powstała właśnie z myślą, by ułatwić dostęp do specjalistycznego leczenia i pomóc w doborze najskuteczniejszej terapii – podkreśla neurolog Mirosław Brodowski.

Honorata Rajca



Poradnia Leczenia Choroby Parkinsona w Dolnośląskim Szpitalu Specjalistycznym im. Tadeusza Marciniaka we Wrocławiu przy ul. gen. Fieldorfa działa przy Oddziale Neurologii z Pododdziałem Udarowym (w ramach Poradni Neurologicznej).

Informacje:

- Specjaliści diagnozują tu i kwalifikują do leczenia pacjentów na każdym etapie choroby. Obecnie czas oczekiwania na wizytę jest krótki. Aby się zarejestrować, należy mieć skierowanie zawierające kod G20 wg ICD-10 (choroba Parkinsona) i ewentualnie z adnotacją „Poradnia Leczenia Choroby Parkinsona”.
- Poradnia, z której mogą skorzystać wszyscy mieszkańcy województwa, jest czynna w każdą środę od godz. 8 do 10.

RYŚ: FREEPIK.COM



MAREK ŻAK

historyk regionalista,
pracownik Muzeum
Miedzi w Legnicy



FOT. PRYWATNE ARCHIWUM ELŻBIETY KOT

WĘDRUJĄCE ŚWIĘTO KOLEJARZY

Obchodzony każdego roku 25 listopada Dzień Kolejarza to w kalendarzu pracowników kolei dzień wyjątkowy. Jednakże przed wojną, jak i w czasach tzw. Polski Ludowej ten najważniejszy dzień roku dla kolejarskiej braci przypadał... we wrześniu.

Dzień Kolejarza stanowi (i nadal jest) doskonałą okazję do docenienia całorocznej, ciężkiej i odpowiedzialnej pracy kolejarzy.

Obowiązkowym punktem każdej uroczystości z okazji Dnia Kolejarza było wręczenie odznaczeń dla zasłużonych pracowników PKP.



FOT. PRYWATNE ARCHIWUM ELŻBIETY KOT



FOT. PRYWATNE ARCHIWUM ELŻBIETY KOT

Szczególnym szacunkiem cieszyli się pracownicy PKP, którzy w zawodzie kolejarza przepracowali sumiennie kilkadziesiąt lat.



FOT. ZBIORY MUZEUM MIEDZI W LEGNICY

Wrzesień był również czasem wzmożonej działalności kolejowych domów kultury i świetlic. Organizowano wówczas m.in. spotkania z ówczesnymi gwiazdami. Na zdjęciu z lat 60. Marian Piwek, kierownik DK „Kolejarz” w Legnicy całuje w rękę Elżbietę Czyżewską (1938–2010), popularną aktorkę, która odwiedziła kierowaną przez niego placówkę.

Tradycja Dnia Kolejarza sięga XIX w., czyli początków kolejnictwa jako takiego. Po odzyskaniu niepodległości przez Polskę w 1918 r. zaczęli go obchodzić pod swoją flagą również polscy kolejarze. Chociaż w czasach II Rzeczypospolitej święto to nie było celebrowane centralnie, to w uroczystościach organizowanych w poszczególnych regionach, leżących zazwyczaj przy większych węzłach kolejowych, brali udział przedstawiciele władz państwowych z ministrem komunikacji na czele.

W pierwszych latach po II wojnie światowej Dzień Kolejarza na moment zniknął, aby powrócić i to już w pełni oficjalnie na mocy *Uchwały nr 183 Rady Ministrów z dnia 21 kwietnia 1954 r. w sprawie ustanowienia Dnia Kolejarza Polski Ludowej*. Od tej pory kolejarskie święto miało być obchodzone w całym kraju w każdą drugą niedzielę września. Na łamach prasy przytaczano wówczas słowa wiceministra kolei Józefa Popielasa, który mówił, że uchwała ustanawiająca Dzień Kolejarza: (...) *przyjęta została przez masy kolejarskie jako wyraz uznania dla ich trudnej i odpowiedzialnej pracy. Stała się bodźcem do dalszego zwiększenia wysiłków w kierunku stałego usprawnienia pracy kolei, wzmoczenia walki o obniżkę kosztów własnych oraz zachętą do podnoszenia kwalifikacji zawodowych*.

Niebawem Dzień Kolejarza znaczył dla ludzi kolei tyle, ile dla górników grudniowa Barbórka. Programy obchodów były starannie zaplanowane, nad czym czuwaliby aktywiści Związku Zawodowego Kolejarzy. Obowiązkowym punktem każdego święta było nadawanie odznaczeń i wręczanie nagród dla zasłużonych pracowników PKP. Odbывało się to na uroczystych akademiach i spotkaniach. Ponadto stawiano również na dobrą zabawę, więc równolegle organizowane były zabawy taneczne, koncerty, zawody sportowe połączone z rodzinnymi piknikami oraz wszelkie inne spotkania towarzyskie kolejarzy i ich bliskich. Niekiedy zdarzało się nawet, że uroczystości uświetniały swoją obecnością czołowe postacie ówczesnej estrady oraz gwiazdy kina. Nie zapomniano także o najmłodszych, dla których zawsze przygotowywano wiele atrakcji. Swoimi umiejętnościami chwaliły się wówczas liczne kolejowe zespoły i orkiestry.

Kolejowi działacze związkowi starali się również zsynchronizować z tym dniem inne wydarzenia – niczym dziwnym było więc otwieranie w Dniu Kolejarza nowej związkowej świetlicy, domu kultury, biblioteki, kina, sali sportowej czy wyremontowanego boiska. Wydarzenia te uatrakcyjniały i tak bogaty program obchodów.

Chociaż wrześniowe święto obowiązywało formalnie do 2000 r. (uchwała z 1954 r. straciła moc 30 marca 2001 r.), już o wiele wcześniej zaczęto obchodzić Dzień Kolejarza 25 listopada, czyli w dniu wspomnienia św. Katarzyny Aleksandryjskiej. Nowy termin obchodów pojawił się wraz z zapoczątkowanymi w latach 80. XX w. przemianami polityczno-gospodarczymi w kraju, w którym kolejarze coraz głośniej zaczęli się domagać poszanowania wolności religijnej, przez co rozumiano także możliwość powiązania branżowego święta z patronką wywodzącą się z religii chrześcijańskiej. Po 1989 r. mogli już to robić całkowicie swobodnie, co jeszcze kilkanaście lat wcześniej było nie do pomyślenia.

Marek Żak

DAWG

WSPIERA PRZEDSIĘBIORCÓW W NOWYM INKUBATORZE TRIUBE

Dolny Śląsk przyciąga inwestorów dzięki strategicznemu położeniu, rozwiniętej współpracy z Europą Zachodnią, wykwalifikowanej sile roboczej i dogodnym obszarom dla biznesu. Region ten nie tylko przyciąga uwagę międzynarodowych przedsiębiorców, ale również stanowi korzystne środowisko rozwoju dla lokalnych firm. Dolnośląska Agencja Współpracy Gospodarczej Sp. z o.o. (DAWG) wspiera sektor mikro-, małych i średnich przedsiębiorstw poprzez różnorodne działania, w tym budowę nowego Inkubatora Przedsiębiorczości triQube, który otwiera swoje drzwi w październiku tego roku.

Ostatnio Dolny Śląsk awansował do kategorii "regionów przejściowych", przekraczając próg 75% średniej unijnej PKB na mieszkańca. To ważne osiągnięcie, które stawia region w wyjątkowym miejscu na mapie ekonomicznej Polski. Jednakże to także wyzwanie, ponieważ stawia przed nim zadanie efektywnego wykorzystania funduszy unijnych na przyszłość. W tym kontekście Dolnośląska Agencja Współpracy Gospodarczej odgrywa kluczową rolę, realizując projekty finansowane z funduszy UE.

DAWG skupia się na wsparciu przedsiębiorczości, promocji innowacyjności, zwiększaniu konkurencyjności firm i budowaniu wizerunku regionu za granicą. W regionie Dolnego Śląska aż 97,1% zarejestrowanych firm to mikroprzedsię-

biorstwa, zatrudniające do 9 pracowników. Dlatego oferta DAWG skierowana jest przede wszystkim do takich małych i średnich firm.

Agencja oferuje wynajem biur w centrum Wrocławia, wspiera osoby bezrobotne oraz prowadzące bierną działalność zawodową, udziela pożyczek na rozwój i płynność finansową oraz realizuje projekty związane z internacjonalizacją małych i średnich przedsiębiorstw, w tym wyjazdy na misje gospodarcze i udział w targach branżowych.

W drugiej połowie 2023 roku, DAWG oddaje do użytku nowoczesny inkubator przedsiębiorczości o nazwie triQube. Budynek ten, ulokowany w prestiżowej lokalizacji w otoczeniu historycznych alei oraz blisko centrum miasta to nie tylko wysoki standard wykończenia, ale także unikalne wsparcie dla MŚP. Ważnym elementem triQube będzie stworzenie przestrzeni sprzyjającej integracji między najemcami, zawierającą strefę komfortu i zaplecze socjalne z aneksami kuchennymi.

Michał Rado, Prezes Zarządu DAWG, podkreśla, że celem triQube jest budowanie relacji między przedsiębiorcami poprzez wspólne przedsięwzięcia, udział w misjach gospodarczych, targach oraz szkoleniach. Inkubator zapewnia także dodatkowe korzyści, takie jak karty sportowe, pakiety medyczne i ubezpieczeniowe oraz kursy językowe.

Inkubator triQube będzie skupiał się na firmach z sektorów informatycznego, energetycznego i elektronicznego, wpisując się w Dolnośląską Strategię Innowacji 2030 i wspierając inteligentne specjalizacje regionu. W budynku znajdzie się zaplecze techniczne odpowiadające potrzebom biznesu – studio nagrań audio i video, studio fotogrametrii i motion capture.

Projekt inkubatora to kolejny przykład efektywnego wykorzystania funduszy europejskich na Dolnym Śląsku. Inwestycja ta kosztuje około 60 mln złotych, a unijne dofinansowanie z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego wynosi ponad 45 mln złotych, w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego dla Województwa Dolnośląskiego na lata 2014-2020.

red



triQube
Inkubator Przedsiębiorczości

PRAWO CHRONI PRACOWNIKÓW KOLEI

Od 9 czerwca 2023 roku m.in. kierownik pociągu, konduktor oraz maszynista są objęci ochroną prawną przewidzianą dla funkcjonariuszy publicznych.

**PRACOWNICY KOLEI
W TRAKCIE PRACY SĄ
NA SŁUŻBIE, DLATEGO:**



zachowania godzące
w ich bezpieczeństwo
są ścigane z urzędu



zostaje zaostrzona
odpowiedzialność karna
dla sprawców ataków

Większa ochrona pracowników
kolei to również **gwarancja
bezpieczeństwa pasażerów.**



**DOLNY
ŚLĄSK**

**Koleje
Dolnośląskie**



www.kolejedolnoslaskie.pl

WRZESIEŃ Z KULTURĄ NA DOLNYM ŚLĄSKU!

Cezary Olejnik

Upalne wakacyjne dni,
czas urlopów i beztrudnego
wypoczynku już za nami.
Ale koniec lata to oczywiście
początek pięknej polskiej jesieni.
Podróżując po naszym regionie
na pewno ją dostrzecie.
Aby umilić wam podróż,
zapraszamy do przeglądu
wybranych wydarzeń
kulturalnych, w których będzie
można uczestniczyć jesienią
na Dolnym Śląsku!

Spotkanie w ramach cyklu „Zgrajmy się!”

21 września 2023 r., godz. 16.00

**Dolnośląska Biblioteka Publiczna
im. Tadeusza Mikulskiego we Wrocławiu**
Rynek 58, Wrocław
Wstęp wolny

Dolnośląska Biblioteka Publiczna im. Tadeusza Mikulskiego we Wrocławiu zaprasza wszystkich dolnośląskich planszowkowiczów, dla których przygotowała ponad sto gier. Jeszcze do niedawna gry planszowe kojarzyły się głównie z prostymi tytułami, takimi jak Chińczyk czy Monopoly. I choć niewątpliwie wymienione planszówki potrafią i dziś dostarczyć wielu emocji, moda na współczesne, rozbudowane oraz pięknie wykonane gry zatacza coraz szersze kręgi. Organizatorzy spotkań postarają się zachęcić do tej rozrywki nieprzekonanych, zaś aktywnych graczy zaskoczyć ciągle rozbudowującą się kolekcją klasyków oraz nowości. Polecamy wspólną zabawę przy stole z planszówkami w Dolnośląskiej Bibliotece Publicznej we Wrocławiu.



Gry planszowe to świetna rozrywka
dla osób w każdym wieku

Inauguracja sezonu Filharmonii Sudeckiej

22 września 2023 r., godz. 19.00

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

Filharmonia Sudecka w tym roku obchodzi 45-lecie istnienia. Ta wyjątkowa instytucja na kulturalnej mapie Dolnego Śląska od niemal półwieku zachwyca wałbrzyską publiczność. Urodziny filharmonii łączą się z obchodami Święta Województwa Dolnośląskiego. W tym roku przypada bowiem jubileusz 25-lecia naszego samorządu. Tym bardziej warto wybrać się na koncert inaugurujący sezon 2023/2024 w Filharmonii Sudeckiej. Będzie to swoiste podziękowanie dla wielu wybitnych artystów, którzy przez lata współtworzyli instytucję. Usłyszymy m.in. *Oberek* autorstwa maestro Józefa Wiłkomirskiego, założyciela Filharmonii Sudeckiej w Wałbrzychu.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE FILHARMONII SUDECKIEJ

**Filharmonia Sudecka stała się wizytówką
Wałbrzyska i Dolnego Śląska**

Spektakl „Czy pingwiny mają kolana”

29 i 30 września 2023 r., godz. 19.00

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

Teatr Dramatyczny im. Jerzego Szaniawskiego w Wałbrzychu zaprasza w sceniczną podróż przez bolączki współczesnego świata. I chociaż artyści nie mają gotowego przepisu na szczęście, zachęcamy do obejrzenia spektaklu stawiającego małe pytania o kondycję polskiego społeczeństwa. Aneta Groszyńska, znana w Wałbrzychu z wielkiego sukcesu serii *SUPERSTAR*, powraca do teatru z nową rekonstrukcją poruszającą palący społecznie problem. Tym razem artystka sięga po tekst reportera i dziennikarza Marcina Kąckiego. Spektakl *Czy pingwiny mają kolana* to jedna z wielu propozycji repertuarowych na rozpoczynający się we wrześniu sezon teatralny 2023/2024.



FOT. TOBIASZ PAPUCZYŚ

**Jakie są frustracje człowieka XXI wieku?
Artyści obiecują widzom tej ostrej
satyry dobrą zabawę**



HISTORYCZNY SEZON MISTRZYŃ POLSKI

Piłkarki ręczne Zagłębia Lubin we wrześniu rozpoczęły sezon. Z pewnością będzie on dla nich wyjątkowy, bo poza obroną mistrzowskiego tytułu i Pucharu Polski zagrają, po raz pierwszy w historii, w oślawionej Lidze Mistrzyń.

Walkę o ligowe punkty podopieczne Bożeny Karkut rozpoczęły od wyjazdowego starcia z MKS PR URBIS Gniezno. Cztery dni później złote medalistki mistrzostw Polski podjęły RK Krim Mercator Lublana, czyli rozegrały swój pierwszy mecz w Lidze Mistrzyń. Możliwość gry w najbardziej prestiżowych rozgrywkach w Europie dało im zdobycie trzeciego z rzędu mistrzostwa Polski oraz Pucharu Polski. W fazie grupowej EHF Champions League Zagłębie zagra z najsilniejszą obecnie drużyną naszego kontynentu, obrońcą trofeum czyli norweskim Vipers Kristiansand. W gronie pozostałych grupowych rywali Miedziowych znalazły się także: duńskie Team Esbjerg i Ikast Handbold, węgierski Ferencvárosi Budapeszt, słoweński

RK Krim Mercator Lublana,, francuski Metz Handball oraz rumuński CS Rapid Bukareszt.

– Najgorzej było w momencie, kiedy otrzymaliśmy wiadomość, że jesteśmy w Lidze Mistrzyń i później po losowaniu. Zdajemy sobie sprawę, że obojętnie, z którą drużyną się spotkamy, będą to zawodniczki światowego topu. Niejednokrotnie taka drużyna klubowa jest mocniejsza od reprezentacji narodowej – mówiła przed startem sezonu Bożena Karkut.



Przed piłkarkami ręcznymi Zagłębia Lubin historyczny sezon

FOT. ARCHIWUM KLUBU

Nowe wyzwanie, i to tak ważne, spowodowało, że do drużyny dołączyły kolejne świetne zawodniczki. Prawdziwym transferowym hitem było zakontraktowanie Aleksandry Zych. Rozgrywającą związała się z Zagłębiem Lubin rocznym kontraktem z możliwością przedłużenia umowy na kolejny rok. Dla Zych

to powrót do Polski po pięciu latach spędzonych w zagranicznych ligach. Leworęczna zawodniczka po odejściu z Vistalu Gdynia reprezentowała barwy francuskiego Metz Handball, niemieckiej Borussia Dortmund, a ostatnio występowała w lidze rumuńskiej, broniąc barw CS Măgura Cislădie i Baia Mare.

– Dostałam propozycję z Lubina i wiedziałam, że to najlepsza opcja. Zagłębie to bardzo silna drużyna, która utrzymuje stabilny wysoki poziom, od kiedy pamiętam – mówi Aleksandra Zych.

Kolejną nową zawodniczką w Zagłębiu jest bramkarka – Marta Lewalska. Do drużyny aktualnych mistrzyń Polski dołączyła również Daria Przywara. Zawodniczka podpisała kontrakt na dwa lata. Prawa rozgrywająca w minionym sezonie w szesnastu meczach zdobyła 82 bramki, co dało 13. miejsce w klasyfikacji najlepszych strzelczyń. W drużynie Miedziowych znalazła się także Simona Szarková. Zawodniczka, która występuje na lewym rozegraniu, ostatnie pięć lat spędziła na Węgrzech. W składzie mistrzyń zobaczymy również dobrze już znane w Lubinie szczypiornistki: Monikę Malickiewicz, Barbarę Zimę, Jovanę Milojević, Joannę Drabik, Natalię Pankowską, Adrianę Górna, Kingę Grzyb, Darię Michalak, Anetę Promis, Patrycję

Machado-Matieli, Karolinę Kochaniak-Salę, Patrycję Świerżewską, Kingę Jakubowską, Karolinę Bujnochową oraz Karolinę Jureńczyk. Zawodniczki w kolejnym już sezonie poprowadzi Bożena Karkut z pomocą Renaty Jakubowskiej.

Aleksandra Szumska



FOT. ARCHIWUM UKKS ORIENS

KOLARSKA MŁODZIEŻ Z CHOJNOWA

Uczniowski Klub Kolarski Oriens Chojnów istnieje już prawie dziesięć lat. Jego podopieczni ścigają się głównie na trasach kolarstwa górskiego. Z sukcesami.

– W zeszłym sezonie nasza reprezentacja wygrała klasyfikację młodzieżową podczas cyklu Bike Maraton – mówi Iwona Jeżewska, prezes klubu.

Klub UKKS Oriens w 2015 r. założył Jerzy Turowski, kilka lat później prezesem została Iwona Jeżewska. Obecnie w barwach ekipy z Chojnowa trenuje i startuje dziesięciu chłopców.

– Z założenia w naszym klubie mogą trenować dzieci od 9 do 18 roku życia. W praktyce mamy dziesięciu zawodników, chłopców w wieku od 8 do 16 lat – wyjaśnia Iwona Jeżewska. – W tym roku zdecydowaliśmy się na próbę i zorganizowaliśmy Małą Akademię Kolarską. Był to projekt wakacyjny, który miał nam pokazać, czy poradzimy sobie z młodszymi dziećmi. Do akademii

zapisali się dziewięć osób, w tym trzy dziewczynki. Zwieńczeniem działalności akademii będzie start w zawodach naszych najmłodszych podopiecznych. Jak to bywa w przypadku kolarstwa, sezon trwa prawie cały rok. Od wiosny do jesieni młodzież startuje więc głównie w zawodach MTB. Późną jesienią rozpoczyna się natomiast sezon przełajowy.

– Trenujemy niemalże cały rok, niezależnie od pogody. Nasi zawodnicy przerwę w treningach mają tylko pod koniec listopada, a w grudniu rozpoczynamy przygotowania do kolejnego sezonu. Kiedy pada deszcz lub śnieg, zajęcia prowadzone są w sali w Szkole Podstawowej nr 4 w Chojnowie lub w naszej salce, gdzie mamy rozstawione trenażery i przygotowaną siłownię – opowiada prezes UKKS Oriens.

Młodzi kolarze z Chojnowa mają już za sobą starty w zawodach i pierwsze sukcesy.

– W zeszłym roku nasi podopieczni wygrali klasyfikację generalną młodzieżową podczas największego w Polsce cyklu maratonów MTB – Bike Maraton. Również w tym sezonie wielokrotnie stawali na podium BM. Podczas Pucharów Polski zajmujemy miejsce w pierwszej 17, a w ostatnich

mistrzostwach Polski w kolarstwie górskim nasz żak Antoni Proszkowski był czwarty. Regularnie uczestniczymy również w Lidze Aglomeracji Wałbrzyskiej oraz Zagłębia Miedziowego. Podczas tych zawodów nasi młodzi adepci kolarstwa bardzo często stają na podium – podkreśla Jeżewska.

Choć klub z Chojnowa specjalizuje się w górskiej odmianie kolarstwa, to jeden z zawodników w lipcu zadebiutował jednak na szosie.

– Antoni Proszkowski przejechał wszystkie etapy Tour de Pologne Junior. W klasyfikacji generalnej zajął bardzo dobre ósme miejsce. Jesteśmy dumni z tego wyniku, ponieważ na starcie TdP stają ponad 80 zawodników w każdej kategorii wiekowej. Obecnie Antoni jest z siebie zadowolony, ale jednocześnie przeżywa dylemat, czy ścigać się na szosie, czy jednak w MTB. Zastanawiać się warto, ale na podjęcie decyzji jest jeszcze trochę czasu. Dzieci w tym wieku cały czas się rozwijają i kształtują. Specjalizacja rozpoczyna się od około 15–16 roku życia, póki co można z powodzeniem i korzyścią dla swojego rozwoju trenować i jedno, i drugie – mówi Iwona Jeżewska.

Aleksandra Szumska



Więcej niż metry kwadratowe!

Wynajmij biuro

w nowoczesnym Inkubatorze
Przedsiębiorczości **we Wrocławiu**

Skontaktuj się z nami! | +48 885 664 883 | triqube@dawg.pl