

## Nowa Rada Osiedla

Nowa Rada Osiedla składa podziękowanie wszystkim Radnym poprzedniej kadencji, którzy wiele serca, czasu i trudu włożyli w pracę na rzecz naszego osiedla. Szczególnie chcemy podziękować ustępującym: Przewodniczącemu Zarządu Jackowi Łaskawcowi, Przewodniczącemu Rady Marcinowi Łakomemu, Wiceprzewodniczącemu Leszkowi Makarowskiemu oraz Janinie Bogusz, Zofii Dach i Jarkowi Żugajowi. Cieszymy się, że w dalszym ciągu w Radzie Osiedla pracować będą Tadeusz Biliński, Wojciech Jakubik i Jacek Orzechowski i będą nas wspierać swoją wiedzą i doświadczeniem.

Dziękujemy Mieszkańcom Pawłowic za udział w kwietniowych wyborach, oddane głosy oraz obdarzenie zaufaniem nowo wybranych radnych. Nasze Osiedle może poszczycić się jedną z najwyższych frekwencji, która wyniosła 20% (średnia miasta to 5,5%).

Wysoka frekwencja świadczy o poczuciu wspólnoty mieszkańców i o chęci wspólnego decydowania o losach osiedla.

Pierwsza sesja Rady Osiedla Pawłowice, połączona ze złożeniem ślubowania przez członków Rady odbyła się 24 maja w Ratuszu. Na spotkaniu wybrano Przewodniczącą i Wiceprzewodniczącą Rady. Na drugiej sesji został wybrany nowy Zarząd Rady Osiedla Pawłowice, nasi poprzednicy z ustępującej Rady przekazali nam informacje na temat spraw będących w trakcie realizacji.

Zarząd Osiedla został powołany w najszybszym możliwym terminie, jednak nastąpiło to dopiero w ostatnich dniach maja i z tego względu, a także ze względu na inne zaplanowane na czerwiec wydarzenia i uroczystości w Pawłowicach, planujemy organizację tradycyjnego Festynu Osiedlowego w dniu 2 września 2017 r.

Poniżej prezentujemy skład nowej Rady Osiedla i Zarządu Osiedla:

Aleksandra Bienias, Tadeusz Biliński, Marzena Bogusz, Anna Jakiel (Przewodnicząca RO), Wojciech Jakubik (Wiceprzewodniczący RO), Lidia Kamińska, Bogusław Książek, Andrzej Kuczaj, Jerzy Łaskawiec (Zastępca Przewodniczącego Zarządu), Radosław Macuski,

Marek Mazur (Członek Zarządu), Jacek Orzechowski (Przewodniczący Zarządu), Marek Pajdowski, Marta Pyrcz (Skarbnik) i Klaudia Tokar (Sekretarz).

Chcemy kontynuować pracę naszych poprzedników, mamy też nowe pomysły. Chcemy, aby głos Mieszkańców Pawłowic był słyszany, a projekty miejskie realizowane także na ▶

## Zapisz się na bezpłatne badania cytologiczne

w ramach projektu „Postaw na profilaktykę!”



Zapraszamy kobiety w wieku od 25 do 59 roku życia, zamieszkujące teren subregionu wrocławskiego i miasta Wrocław obejmujący powiaty: milicki, oleśnicki, oławski, strzeliński, średzki, trzebnicki, wołowski, wrocławski oraz miasto Wrocław.

### Badania wykonywane w:

LUX MED Sp. z o.o.  
Centrum Medyczne Medycyna Rodzinna  
Wrocław, ul. Swobodna 1

W każdy wtorek, w godz. 8-16  
w Medycynie Rodzinnej  
przy ulicy Bora Komorowskiego 6  
bezpłatnych porad udziela położna.  
Konsultacja NIE WYMAGA rejestracji.

### Zapisy:

osobiście w placówce przy ulicy  
Swobodnej 1 lub telefonicznie,  
**tel. 71 75 64 128**

Akcja trwa do 30.08.2017 r.

**ZAPRASZAMY!**



**ARCHON**  
ZAKŁAD POGRZEBOWY

Wrocław  
ul. Krzywoustego 287  
ul. Bogusławskiego 33  
ul. Hallera 112  
ul. Włodkowska 37  
ul. Traugutta 67  
ul. M. Skłodowskiej-Curie 49  
ul. Trzebnicka 64  
ul. Kielczowska 90 (KREMATORIUM)  
ul. Warszawska 2  
(PROSEKTORIUM, CHŁODNIA, KAPLICA)  
ul. Grabiszyńska 101

Kielczów  
ul. Wilczycka (kaplica, chłodnia)

Jelcz-Laskowice  
ul. Witosa 43



KOMPLEKSOWA ORGANIZACJA POGRZEBÓW,  
MIĘDZYNARODOWY PRZEWÓZ ZMARŁYCH

Skontaktuj się z nami i zobacz, że warto nam zaufać!  
tel. całodobowy 71/ 332 60 60  
[www.zaklad-pogrzebowy.com.pl](http://www.zaklad-pogrzebowy.com.pl)

**WIĘŻBA DACHOWA 700zł**

**PIOTR MOROSKI  
SKŁAD DREWNA**

• DESKI ŁATY • KRAWĘDZIANKI  
• PODBITKA DACHOWA

super oferta!!  
tylko 700 zł  
/m<sup>3</sup>(+VAT)

**WIĘŻBA DACHOWA 700zł**

kom. 501 667 720  
ul. Kamieńskiego 188

naszym osiedlu, zgodnie z naszymi wszystkimi potrzebami i oczekiwaniami.

**Jesteśmy otwarci na spotkania, wymianę poglądów tak na zebraniach Rady Osiedla, w czasie spotkań sąsiedzkich oraz w ramach konsultacji planowanych w każdy drugi i czwarty wtorek miesiąca, w godz. 17-18 w SP 39.** Konsultacji możemy również udzielić drogą elektroniczną:

**pawlowice.wroclaw@gmail.com**

Czeka nas dużo pracy, ale jesteśmy pełni pasji i liczymy na Wasze – Mieszkańców zaangażowanie – każdy głos wsparcia i każda para rąk do pomocy uskrzydla ją i dodają energii do dalszych działań.

*Poniżej zamieszczamy informacje o osobach z Rady Osiedla, o których nie napisaliśmy w poprzednim wydaniu Pawłowic tak, by mieszkańcy mogli poznać wszystkie osoby z nowej Rady Osiedla Pawłowice (red).*



**Marzena Bogusz**

Z wykształcenia jestem ekonomistą (ukończyłam Akademię Ekonomiczną we Wrocławiu). Od 20 lat mieszkam na Pawłowicach, a od prawie 2 lat również tu pracuję (na Uniwersytecie Przyrodniczym we Wrocławiu). Z perspektywy tych lat widzę, jak nasze osiedle zmienia się, i co cieszy – zmienia się na lepsze.

Na Pawłowicach urzekła mnie „sielskość” tego miejsca – niby Wrocław, a jednak inaczej. To, że dzieci mogą bezpiecznie poruszać się po osiedlu,

że niemal wszyscy się znają, powoduje, że nie sporządzą pokochać Pawłowic.

Chcę działać w Radzie Osiedla, bo zależy mi na tym, aby ten proces pozytywnych zmian trwał nadal. Dziękuję wszystkim, którzy zagłosowali na mnie.



**Bogusław Książek**

Na Pawłowicach mieszkam od 9 lat. Z Żoną Agnieszką wychowuję 3 synów, którzy uczęszczają do Przedszkola oraz Szkoły na naszym Osiedlu. Adwokat, doktor nauk prawnych, specjalizujący się w prawie gospodarczym i prawie cywilnym. W Radzie Osiedla chce szczególnie wytrwale angażować się w rozwiązywanie problemów Mieszkańców związanych z zagospodarowaniem wspólnej przestrzeni, inwestycjami na Osiedlu oraz edukacją.



**Radosław Macuski**

Na Pawłowicach od urodzenia, czyli już 41 lat. Z wykształcenia jestem inżynierem Inżynierii Środowiska. Na co dzień zajmuję się sprawami zwią-

zanymi z BHP oraz ochroną środowiska i gospodarką odpadami w wielu firmach produkcyjnych i usługowych. Dodatkowo zajmuję się wentylacją i klimatyzacją budynków mieszkalnych. W wolnym czasie działam społecznie w dwóch stowarzyszeniach oraz współzałożonej przeze mnie fundacji. W Radzie Osiedla chcę zaangażować się w prace nad poprawą bezpieczeństwa naszych dzieci i młodzieży na ulicach oraz miejscach wypoczynku oraz wszystkimi kwestiami związanymi z ochroną środowiska na naszym osiedlu i jego okolicach, w tym odsunięcia jak najdalej przebiegu „Łącznika Pawłowickiego”. Prywatnie mąż Kamili i ojciec 9-letniego Jacka.



**Marek Mazur**

Mam 45 lat. Na Pawłowicach mieszkam od urodzenia. Jestem tatą dwójki dzieci, 14-letniej Martyny i 8-letniego Michała. Do tej pory działałem przez kilka lat w Radzie Rodziców w SP nr 39.

Ze względu właśnie na dzieci na naszym osiedlu, ale nie tylko, swoje działania chciałbym skierować przede wszystkim na poprawę bezpieczeństwa i komfortu poruszania się po naszym osiedlu. Ograniczenie do niezbędnego minimum poruszania się po osiedlu pojazdów asenizacyjnych (dla tych mieszkańców, którzy jeszcze muszą z ich obsługi korzystać), uspokojenie ruchu, szczególnie na drogach tranzytowych – w tym z wyraźnym wskazaniem na pojazdy MPK, WPO i „szamبارki”, które nagminnie na naszych ulicach ograniczenia prędkości ignorują.

Redakcja

## Niebezpiecznie na Pawłowicach

**Kąpielisko na Pawłowicach stwarza niebezpieczeństwo dla mieszkańców – jednak nie z powodu wody. Z kąpieliska korzystają mieszkańcy Wrocławia, którzy przyjeżdżają na Pawłowice samochodami. Ograniczenie prędkości do 30 km/h praktycznie nie jest stosowane. Pawłowiczanie nie są przyzwyczajeni do nierozważnych kierowców, którzy stanowią zagrożenie.**

Mieszkańcy ulicy Krokusowej, przy pomocy pani Krystyny Gabara-Piętki, wystąpili do Departamentu Infrastruktury Wrocławia o progi spowalniające. Inicjatywę budowy progów spowalniających poparło prawie czterdziestu mieszkańców, jednak 29. czerwca 2016 roku ich wniosek został odrzucony, ponieważ zdaniem urzędników „przekraczanie przez kierujących pojazdami dopuszczalnej

prędkości, wynikają z nieprzestrzegania przez kierowców podstawowych zasad ruchu drogowego i winny podlegać interwencji stosownych służb – Policja”.

Po tej odpowiedzi mieszkańcy nie dali jednak za wygraną. Pani Krystyna złożyła 17.08.2016 roku kolejne pismo, tym razem do Zarządu Dróg i Utrzymywania Miasta. Temat przedstawiła problem podobnie, lecz odpowiedź była zupełnie inna. W odpowiedzi napisano, że „budowa progów zwalniających niewątpliwie będzie sprzyjać bezpieczeństwu uczestników ruchu drogowego”.

Rada Osiedla pragnie doprowadzić tę sprawę do końca – doprowadzić do budowy progów spowalniających na ulicy Krokusowej i innych ulicach wskazanych przez mieszkańców.

Zapraszamy zatem do wskazywania miejsc na osiedlu wymagających budowy progów

spowalniających – chcielibyśmy te sprawy prowadzić równolegle. Informacje prosimy zgłaszać Radzie Osiedla e-mailem na: pawlowice.wroclaw@gmail.com



## Jak dieta wpływa na nasze samopoczucie i humor?



**Świeże Na Talerze ma dla nas dzisiaj kilka ciekawostek i porad o tym, jak odżywianie wiąże się ze zdrowiem.**

To co jemy, nasz styl życia, czy poziom aktywności fizycznej wpływa nie tylko na nasze zdrowie, ale też na nasze samopoczucie. Codzienny stres, życie w biegu, niedostateczna ilość odpoczynku i aktywności fizycznej to rzeczy, których doświadczają większość z nas i nie tak łatwo je czasem zmienić, a zwłaszcza wszystkie na raz. Świeże Na Talerze poleca zacząć od diety :)

To co jemy ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie. Dzieje się tak między innymi dlatego, że bakterie jelitowe mają wpływ na mechanizmy neurologiczne zachodzące w naszym organizmie. Jelita i mózg są połączone nerwem błędnym, więc jeśli flora bakteryjna jelit jest słaba to o złe samopoczucie, czy nawet niektóre choroby, nietrudno.

### Co jeść aby poprawić sobie nastrój?

Dobry nastrój to przede wszystkim serotonina. Jest to hormon potocznie zwany „hormonem szczęścia”. To przede wszystkim bardzo ważny neuroprzebiegacz, ale odpowiada także za rytm dobowy organizmu. Niedobór serotoniny w organizmie może być przyczyną bezzsenności, braku apetytu, skłonności do agresji i zmęczenia, a nawet stanów depresyjnych.

**Co ciekawe, około 90% serotoniny powstaje w JELITACH, a tylko kilka procent w mózgu! Dlatego to, co jemy i jaką mamy florę jelitową tak bardzo wpływa na to, jak się czujemy.**

Zatem kiedy czujemy, że nasz nastrój się obniża, możemy sobie pomóc jedząc produkty bogate w tryptofan. To aminokwas, który jest niezbędny do syntezy serotoniny.

Poniżej [swiezenatalerze.pl](http://swiezenatalerze.pl) prezentuje, jakie produkty mają wysoką zawartość tryptofanu:

- Nasiona dyni i słonecznika
- Jaja
- Soja
- Ryby
- Produkty pełnoziarniste
- Spirulina
- Rośliny strączkowe
- Sezam
- Daktyle
- Banany
- Ananas
- Chude mięso
- Nabiał

Co jeszcze wpływa na nasz nastrój? Musimy tu przywołać witaminę B6 (pirydoksyna), która w głównej mierze odpowiada za funkcjonowanie układu nerwowego. Witaminę B6 znajdziemy głównie w kaszy gryczanej, ryżu brązowym, indyku, wieprzowinie, papryce czerwonej, szpinaku i kapuście, a także w orzechach laskowych i włoskich.

Ponadto, aby nasz układ nerwowy funkcjonował poprawnie, powinniśmy mieć bogatą dietę w kwasy tłuszczowe Omega-3, które zwiększają przepływ krwi w mózgu. Kwasy omega-3 dostarczymy organizmowi jedząc orzechy, migdały, pestki dyni, ryby, nasiona lnu i olej lniany.

Mówiąc o dobrym samopoczuciu i energii warto zwrócić uwagę na herbatę Matcha. To specjalnie uprawiana zielona herbata zmielona na bardzo drobny proszek. Dopiero od niedawna zyskuje popularność w Europie – w Japonii to od wieków lek na długowieczność. Ten piękny, zielony proszek kryje w sobie moc antyoksydantów (przeciwutleniaczy), które są niezwykle ważne w profilaktyce antynowotworowej.

Dodatkowo to wielka porcja energii – zawiera niemal tę samą ilość kofeiny co kawa, a oprócz tego L-teaninę, która według badań zmniejsza stres, łagodzi napięcia i niepokój.

Zielona herbata zawiera również dużo witaminy C oraz chlorofilu o działaniu bakteriobójczym, oczyszczającym jelita, wątrobę, pomocnym przy leczeniu anemii.

Pijąc matchę, spożywamy całe liście zielonej herbaty Tencha, dzięki czemu dostarczamy organizmowi wszystkie zawarte w herbacie składniki. W przypadku zwykłego naparu herbacianego do organizmu trafia tylko 10-20% tych składników (w zależności od rodzaju herbaty) ponieważ większość z nich nie jest rozpuszczalna. To jest podstawowa różnica pomiędzy matchą, a wszystkimi innymi herbatami.

**Wszystkie te produkty znajdziecie oczywiście w Świeże Na Talerze!**



To sklep internetowy z tradycyjną i zdrową żywnością od lokalnych dostawców z dostawą do domu. W ofercie między innymi świeże owoce i warzywa, tradycyjne wędliny i mięso, naturalny nabiał bez konserwantów, ryby świeże i wędzone, pieczywo na zakwasie, przetwory, domowe dania gotowe i wiele innych.

**Dodatkowo, specjalnie dla Czytelników, mamy rabat -5%! Wystarczy złożyć zamówienie i wykorzystać poniższy kod rabatowy: SnT/GP. Zapraszamy do zakupów na [www.swiezenatalerze.pl](http://www.swiezenatalerze.pl)**

## SERWIS TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH GSM

ul. Oleśnicka 12, Wrocław, tel 71 322 28 15, czynne: pon 11-18, wt-pt 10-18, sob 10-15

Naprawa telefonów, tabletów, smartfonów iPhone, HTC, Nokia, Sony i inne), nawigacji, urządzeń po zalaniu, po upadku, nieuruchamiających się, zmiana oprogramowania, naprawy softu, usuwanie simlocków, wymiana zbitych ekranów, naprawa ładowania, ekspertyza, wycena na miejscu.

## Czy Pawłowice to miasto ogród?

**W zamysłach przedwojennych architektów przestrzennych nasze kochane Pawłowice miały tworzyć osiedle z zabudową jednorodzinną i ogrodami, z przenikającą się zielenią prywatną i publiczną oraz szerokimi alejami – miało tworzyć miasto ogród, i tak też dotychczas było.**

Ten typ zabudowy, jezioro z kąpieliskiem, stary kościół i klasztor, jak również sąsiedztwo zespołu pałacowo-folwarcznego z pięknym parkiem i stawem sprawiają, że nasze osiedle jest atrakcyjnym miejscem do zamieszkania. Nic też dziwnego, że jest ono w centrum zainteresowań potencjalnych nowych mieszkańców, tym bardziej, że jest tutaj jeszcze wiele terenów przeznaczonych pod zabudowę i wiele terenów wokół, które jeszcze, niestety, nie posiadają planu zagospodarowania. Oczywiście, są problemy z tym związane m.in. nierozwiązanie sprawy własnościowej projektowanych dróg dojazdowych, budowa tych dróg, oświetlenie obecnych i przyszłych ulic. Są to wszystkie problemy do rozwiązania w najbliższej przyszłości, ale jest jeden najistotniejszy problem, którym należy się zająć już teraz.

Powstaje problem zaniku charakteru naszego osiedla! Nie powinniśmy spokojnie patrzeć jak ginie nasze miasto ogród, jak powstają zabudowy niezgodne z istniejącym porządkiem architektonicznym (Jeziorowa, Daliowa, a teraz Pawłowicka). To są sprawy najpilniejsze dla nowej Rady

Osiedla i dla nas wszystkich, bo działalność deweloperów, nastawionych na zysk, budujących domy w bardzo gęstej zabudowie o „architekturze obozowej” przynosi szkody nieodwracalne. Jak to możliwe, że władze miasta wydały pozwolenie budowy osiedla „Mój Wrocław”, praktycznie dwudziestuściu domów jednorodzinnych w zabudowie bliźniaczej, o bardzo gęstej zabudowie! Nie jest to zgodne z zamiarami autorów obowiązującego miejscowego planu zagospodarowania (Pawłowice Wschodnie), który już w pierwszych słowach dotyczących zabudowy zakłada realizację budynków mieszkalnych nawiązujących do istniejącej zabudowy – jednorodzinne budynki mieszkaniowe w układzie wolnostojącym, minimalna działka 700m<sup>2</sup>, itd.

A tymczasem na małej działce, przy ulicy Pawłowickiej, powstaje 26 domów, jak informują sprzedający, w przyszłości z przypisaną do nich działką o powierzchni około 250m<sup>2</sup>, z wąską drogą wewnętrzną! Innym zagadnieniem jest chęć stawiania kontenerów mieszkalnych na przygotowanym już piaskowym placu niedaleko ulicy Jeziorowej. Czy to wpisuje się w koncepcję miasto ogród? Czy sąsiedztwo takich „zespołów obozowych” sprawi, że nasze Pawłowice będą dalej atrakcyjne? Czy będzie nam żyło się tak samo komfortowo jak dotychczas? Czy nasze domy i działki zyskają, czy też tracą na wartości? To są pytania retoryczne.

Droży mieszkańcy nie pozwólmy, aby niszczone dziedzictwo Pawłowic „Miasta Ogrodu” i walczmy o zachowanie spójności architektonicznej osiedla i cech miasta ogrodu. To jest dobro społeczne, nasze dobro! Miejmy nadzieję, że „zamki budowane na piasku” runą szybko i charakter kwitnącego osiedla pozostanie.



Kinga Czaja

## Krótką historia Parafii Pawłowice

**Postaram się przedstawić krótką historię kościoła i powstania parafii na Pawłowicach. W 1936 roku Pawłowice zostały podzielone na dwie części: willową (Pawłowicz) i rolniczą. Całość posiadała nazwę Weidendorf. Po wojnie, w 1945 roku, większość Niemców zamieszkujących Pawłowice, została wywieziona do Niemiec. Po wojnie dwie części zostały połączone pod wspólną nazwą Pawłowice.**

Zaraz po wojnie, Pawłowice objęli Sowieci, zanim zdążyli je zasiedlić Polscy repatrianci z Diecezji przemyskiej i z Rumunii. Sowieci zniszczyli klasztor SS Karmelitanek Bosych, kościół ewangelicki i obiekty handlowo-gospodarcze. Po opuszczeniu Pawłowic przez Czerwonoarmistów Polacy zainteresowali się kościołem poewangelickim nie wiedząc, czyj on tak naprawdę jest.

Nie bacząc na koszty i czas, Pawłowiczanie rozpoczęli odbudowę tegoż kościoła. Głównym motorem tego przedsięwzięcia byli: Józef Szałankiewicz, Władysław Kwolek, p. Hektor, p. Kinga Czaja i inni. Nie pamiętam już wszystkich nazwisk, ale wszyscy Pawłowiczanie pomagali nie tylko pracą, ale i finansowo, oraz swoimi talentami. Duży wkład w renowację włożyli stolarze: Władysław Kwolek, Jan Kwolek i Franciszek Kurzawa.

Do kościoła został przywieziony, ze zniszczonej pobliskiej wioski, duży krzyż z wizerunkiem Chrystusa. Nowy krzyż zrobił p. Kwolek, na którym została umieszczona odzyskana postać Chrystusa. Artystyczną renowację figury przeprowadziła Kinga Czaja. Na głównej ścianie wewnątrz kościoła, ktoś powiesił obraz Matki Bożej Ostrobramskiej. Tak odnowiony kościół został przygotowany do poświęcenia.

Trzej panowie, z prośbą o poświęcenie tegoż kościoła, poszli do Kurii rzymsko-katolickiej we Wrocławiu. Niestety poświęcenie okazało się niemożliwe, ponieważ nie było metryki czyj to jest kościół. Zawiedziona delegacja powiedziała do ks. Milika, że wobec tego zakładamy sekte na Pawłowicach (to był oczywiście żart). Na to usłyszeli odpowiedź od ks. Pawlikiewicza: „Kto kościół buduje, ten go nie rujnuje”, i delikatnie podpowiedział co można zrobić – „może pełna koperta i Urząd Wyznań przy województwie?”.

To okazało się skuteczne. Wyznaniowcem w Urzędzie Wyznań przy województwie był Żyd. Po dwóch tygodniach metryka okazała się gotowa i kościół został poświęcony (zgodnie z pragnieniem pani Kingi) „Pod wezwaniem Najświętszego Serca Jezusowego”.

W Kurii kościół ten został przypisany do parafii ss. Jakuba i Krzysztofa na Psim Polu, zaś proboszczem tejże parafii był ks. Gromadzki.

Do prowadzenia Mszy świętych ks. Gromadzki przysłał księży wikarych. Trwało to przez parę lat, aż do dnia peregrynacji Matki Bożej Częstochowskiej, w czasie Wielkiej Nowenny na tyśiąclecie Chrztu Polski. Pawłowiczanie godnie przygotowali się na tę uroczystość. Niestety o północy, kiedy odprawiana była tam Msza święta w intencji chóru, przyszli z Psiego Pola księża i klerycy Salwatorianie i wywołali awanturę.

Spotkały nas przykre, ale prawdziwe zdarzenia, których nie będę opisywać – bo wstyd. Organizatorzy tej uroczystości zostali bardzo obrażeni. Najbardziej przeżył tę awanturę ks. Rymarczuk, jako główny celebans i zastępca proboszcza, oraz chórzyci. Przysłuchujące się tej całej awanturze pewna osoba z wiernych, napisała list w formie prośby do Matki Bożej, aby Pawłowiczanie nareszcie otrzymali swoją parafię (a w nim opisując całą awanturę z detalami). Przekazała ten list ministrantom, aby go oddali księdzu żegnającemu obraz Matki Bożej. Ks. Bochenek odczytał wszystkie intencje, ale tego listu nie dokończył czytać. Natychmiast z tym listem pojechał do biskupa.

Osoba pisząca ten list oczekiwała, co z tego wyniknie, miała cichą nadzieję, że parafia powstanie. I rzeczywiście. Za pół roku przyjechał ksiądz z Kurii i ogłosił, że od dziś Pawłowice mają już swoją parafię!

Tak zakończył się wielki exodus dla Pawłowic i ks. Rymarczuka. List do Matki Bożej napisałam sama.

Czaja Kinga, lat 90... i dni kilka

## Moje malarstwo

**Witam Wszystkich! Jestem malarką, której autorskie obrazy będą ofiarowane do sprzedaży 23 czerwca, podczas odpustu parafialnego, a środki będą przeznaczone na budowę Domu Św. JP II w naszej Parafii!**

Urodziłam się 25 IV 1927 r. w Liskowałym. Chrzest św. otrzymałam w Krośnie. Szkołę powszechną u ss. Felicjanek ukończyłam w 1942 r w Krośnie. W 1945 roku zostałam ciężko ranna podczas walk frontowych. Od tego czasu posiadam pamiątki w swoim ciele w postaci odłamków z rosyjskiego granatu, który eksplodował nad miejscem, gdzie się ukrywaliśmy.

Do Wrocławia, z konieczności, przyjechałam w 1946 r. i zamieszkałam ze swoją rodziną w Pawłowicach, przy ul. Ogrodowej. Na „kursach” zdobyłam naukę Szkoły Średniej.



Pracując chodziłam do Ogniska Kultury Plastycznej. W 1961 roku otrzymałam drugą pracę jako dekorator w W.Z.M (Wrocławskie Zakłady Metalowe) aż do emerytury.

Od chwili młodości



aż do tej pory pomagam Kościołowi. W czasie peregrynacji Matki Bożej w Pawłowicach, napisałam list do Matki Bożej z prośbą o ustanowienie parafii na Pawłowicach. Wcześniej, z moją pomocą, Kościół ewangelicki został przemieniony na Kościół Największego Serca Jezusowego. Był też czas przesłuchiwania mnie przez komunistów, lecz wiary się nie zaparłam.

Talent malarski mam od dzieciństwa. Moje rysunki wędrowały do Francji, z okazji wymiany prac dziecięcych w Szkole Powszechniej. Dziękuję Panu Bogu za uratowanie mnie z różnych opresji życiowych. Niechaj będzie Bóg Uwielbiony, teraz i na wieki wieków amen!

Krzysztof Bauer

## Dzień Matki

**Dzień kobiet to święto wymyślone przez komunistki, Różę Luksemburg i Klarę Zetkin. Chodziło o zrównanie praw kobiet z prawami mężczyzn, a więc ma ono feministyczno-komunistyczny rodowód. Dlatego stracił on swoją rangę, jaką nadawano mu w czasach Polski Ludowej.**

Dzisiaj obchodzony jest „szcztakowo”, głównie przypomniany przez środowiska liberalno-lewicowe, no i oczywiście przez feministyczne, które demonstrują w sposób agresywny i często wulgarny za możliwością aborcji w zasadzie na każdym etapie rozwoju ludzkiego płodu. Budzi to niesmak i często moralna odrazę, bo feministki wyzbyły się kobiecości. Po co im święto, które ma umocowanie ideologiczne?



Każda kobieta jest potencjalną matką, kiedy dojrzeje biologicznie, bo może rodzić i nosić w sobie nowe życie. Matka to kobieta, która obdarzona została przez Boga i naturę organem, w którym tworzy się człowiek. Matka, to słowo słowotwórczo pokrewne z macierzyństwem. To

kobiecey świat i pierwiastek, bez którego byśmy nie istnieli.

Dlatego obchodzimy 26. maja Dzień Matki, święto dużo ważniejsze od Dnia Kobiet! Bo to pochwała tej, która nas urodziła, a potem obdarzona instynktem macierzyństwa, pielęgnowała i wychowywała, przysposabiała do dorosłego życia, czuwała nad nami dzień i noc, abyśmy czuli się bezpiecznie i dobrze, zdrowo się rozwijali i byli szczęśliwi.

Bo matka to „najpiękniejsze słowo świata”, jak pisali poeci, jak śpiewali piosenkarze. „Do Ciebie, mamo” to chyba najpiękniejsza piosenka (i najbardziej znana) śpiewana przez niezapomnianą Violetkę Villas w sposób (głosowo) niesamowicie dramatyczny i poruszający, emocjonalnie niepowtarzalny i przepiękny. Oczywiście takiemu wykonaniu (arcywykonaniu) dał asumpt przepiękny tekst, którego autorem jest spółka dwu „tekściarzy” (M. Łebkowski i S. Werner), a muzykę (genialną) skomponował A. Skorupka. Tak więc trójca: muzyka, słowa i wykonawca są tymi, którzy stworzyli tę przepiękną piosenkę (raczej pieśń) o matce.

Matka to ta, która najpierw nosiła nas pod sercem, potem dzięki Jej staraniom zobaczyliśmy pierwsze promienie Słońca. I to dzięki Jej poczynaniom czujemy się kochani, bezpieczni, jedyni na świecie. Tylko matka potrafi kochać miłością bezwarunkową, za to właśnie, że jesteśmy. Tylko bowiem ona uchyliłaby nam przysłowiowego nieba, czy znalazła na firmamencie najjaśniejszą gwiazdę, która oświetlałaby nam naszą drogę życia.

To ta osoba, która pełna niepokoju o naszą przyszłość chwaliła nasze poczynania i zwykle znalazła wytłumaczenie dla naszych błędów.

Zawsze była nieodzowną ostoją, bezpiecznym schronieniem, osobą, która jak drogowskaz wskazywała słuszne wybory, mądre postępowania i zachowania.



To ona nauczyła nas kochać, nauczyła patriotyzmu i hierarchii wartości. Bez względu na nasz wiek jej dom i ciepła kuchnia była prawdziwym azylem. Zawsze po prostu była mamą.

Bo mama to magiczne i najcudowniejsze słowo świata. Bez względu na kraj i uwarunkowania kulturowe, zamożność i stan, zawsze jest synonimem osoby najbliższej Bogu. A kiedy jej braknie, najczęściej pamiętamy jej ręce zawsze gotowe do pomocy, oczy przepełnione czułością. Zawsze też mamy przeświadczenie, że byliśmy względem Niej nie do końca wdzięczni, że niedostatecznie przekonałiśmy ją, jak była dla nas ważną osobą. Mutter, Mamme, Mother, Madre, Mere, Mat – to wszystko znaczy mama.

I jak właśnie Jej braknie, wszystko już jest nie takie, wtedy czujemy się prawdziwymi sierotami. Zatem jeśli nasza (wasza) mama jest blisko nas, powiedzmy Jej, jak jest ważnym i jedynym człowiekiem na tej ziemi.

Ja już swojej tego powiedzieć nie mogę, ale dokąd sam nie zamknę oczu, będę nosił pod powiekami i zachowywał Jej kochaną postać.



Krzysztof Bauer

## Jak one działają

Tym razem napiszę o tym, jak działają zioła i niektóre przyprawy. Nie zawsze wiemy, czy pite przez nas herbatki ziołowe i stosowane zioła, będą dobrze działały na nasze zdrowie. Stąd kilka moich rad i uwag na ten temat.



Zacznę od **KOZIERADKI**, która wspomaga utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi. Nasiona tej rośliny dostępne są w postaci zmielonej lub sproszkowanej, zamkniętej w kapsułce. Substancje zawarte w kozieradce mają wielokierunkowy korzystny wpływ na organizm osób chorych na cukrzycę. Z jednej strony zwiększają wydzielanie insuliny oraz wrażliwość komórek na jej działanie, z drugiej spowalniają rozkład węglowodanów na glukozę. Obniżają także we krwi poziom cholesterolu. Zmielone nasiona można z powodzeniem stosować

w kuchni jako dodatek np. do zup i sosów, którym nadają aromat podobny do rosołu.

**CZOSNEK** i **CEBULA** mają prozdrowotne właściwości, o czym na ogół wiemy (głównie dotyczy to czosnku). Ważne jest jednak, aby przyrządzić je w odpowiedni sposób, który pozwoli zachować ich pozytywne właściwości. Najlepiej spożywać je surowe i posiekane, choć w przypadku cebuli nawet wysoka temperatura podczas pieczenia, smażenia lub gotowania nie obniża znacząco właściwości leczniczych substancji aktywnych. Obróbka termiczna ma także dodatkową korzyść – redukuje jej charakterystyczny zapach.

Mniej znany jest **OSTROPEST PLAMISTY**, który poprawia funkcjonowanie wątroby. Zalecany jest przy podwyższonym poziomie enzymów wątrobowych oraz zwiększonej ilości we krwi tzw. „złego” cholesterolu typu LDL. Najnowsze badania wykazują, że na tym nie kończą się jego prozdrowotne właściwości. Pobudza on także wytwarzanie i wydzielanie żółci, działa na organizm odtruwająco, a równocześnie chroni narządy wewnętrzne przed toksynami. Ostropest, podobnie jak kozieradka, jest nie tylko składnikiem leków ziołowych oraz suplementów diety, ale także cennym dodatkiem kulinarnym do sałatek (sproszkowane nasiona), choć ze względu na gorzki smak powinno się go dodawać z umiarem. Samodzielnie w domu można także sporządzić z nasion ostropestu nalewkę (w proporcji 1:10) lub odwar.

**CZARNA JAGODA** (inaczej leśna jagoda lub borówka czernica) to owoc, którego nie powinno zabraknąć w diecie cukrzyka. Popularna w naszym klimacie jagoda jest jednocześnie niedocenianym środkiem leczniczym.

Surowcem roślinnym są owoce zawierające liczne substancje aktywne. Kluczowe dla diabetyków są glukokininy zmniejszające poziom glukozy.



Innym znanym ziołem jest **PRAWOŚLAZ LEKARSKI**, który możemy dostać jako popularny składnik tabletek do ssania. Ma on działanie przeciwcukrzycowe, gdyż ma dużą zawartość pektyn, które obniżają we krwi poziom zarówno glukozy, jak i cholesterolu. Tak zwyczajny i uprawiany u nas LEN na podobne działanie jak prawoślaz lekarski. Ponadto sprzyja regularnemu wypróżnianiu się, a także zrzuceniu nadwagi, bo powoduje uczucie sytości, zmniejszając w ten sposób apetyt. Jego niewątpliwą zaletą jest łatwa dostępność, bo można go kupić w każdej aptece. Nadto dość niska cena oraz możliwość spożywania go na wiele sposobów: do picia naparu z nasion, po dodaniu ich do płatków śniadaniowych, musli, chleba, zup i sosów.

I na koniec **MIŁORZĄB JAPOŃSKI** (giniko biloba), który znany jest wszystkim ze swojego działania poprawiającego krążenie mózgowe. Jednak inną ważną korzyścią, jaką można odnieść z jego zażywania, jest usprawnienie krążenia obwodowego, między innymi kończyn. Może to zapobiec ich niedokrwieniu, co często dotyka osoby cierpiące na cukrzycę, a jego konsekwencją m. in. jest zespół stopy cukrzycowej. Miłorząb chroni także przed powikłaniami ocznymi, zapobiega oraz hamuje powstawanie uszkodzeń siatkówki oraz zapobiega katarakcie.

Tyle (trochę) porad dla czytelników naszego pisma, przede wszystkim tych w nieco starszym wieku. Nie zawsze bowiem wiemy, co należy pić lub łykać (z ziół oczywiście) na daną chorobę lub jej złagodzenie. Bo przecież zioła jeszcze nikomu nie zaszkodziły, a nasze prababce opierały swoje leczenie głównie na korzystaniu z ziół.

**Redakcja:** Jacek Orzechowski (redaktor naczelny), Leszek Skorupa, Anna Małaczyńska, Jerzy Szachnowski; **Korekta:** Barbara Ingłot **Wydawca:** Mediacom sp. z o.o.; **Druk:** UNIQ POLIMEDIA; **Kontakt:** Wrocław, ul. Jeziorowa 27; **Ogłoszenia** można zamawiać telefonicznie tel. 713279644 lub e-mail: wrocprawlowice@gmail.com

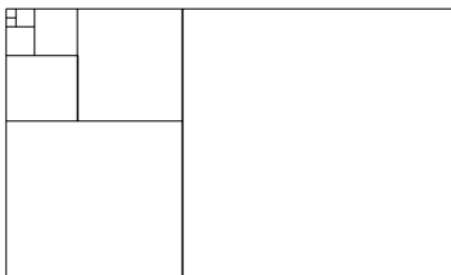


$$\frac{1}{2}, \frac{1}{3}, \frac{1}{4}, \frac{1}{7}, \frac{1}{15}, \dots \text{ itd.}$$

Jednak, na przykład, ułamek  $\frac{3}{5}$  nie jest ułamkiem prostym, bo w liczniku występuje liczba 3. Takie ułamki Egipcjanie zapisywali jako sumę ułamków prostych i to co ciekawe, każdy składnik tej sumy miał inny mianownik np.:  $\frac{3}{5}$  to nie  $\frac{1}{5} + \frac{1}{5} + \frac{1}{5}$ , lecz na przykład  $\frac{1}{2} + \frac{1}{10}$ . Właśnie do rozkładu ułamka złożonego na sumę ułamków prostych, Egipcjanom potrzebny był omawiany przed chwilą ciąg Fibonacciego.



Spytacie się teraz, co wspólnego ma ciąg Fibonacciego z liczbą  $\varphi$ ? Aby odpowiedzieć na to pytanie, proponuję czytelnikom proste, ale bardzo pouczające ćwiczenie. Należy przygotować sobie zestaw kwadratów, których długości boków, są kolejnymi liczbami z ciągu Fibonacciego, a następnie budować z tych kwadratów coraz większy prostokąt, jak na poniższym rysunku.



Na początek z dwóch kwadratów o boku 1 tworzymy prostokąt 2x1. Dokładając do niego kwadrat o boku 2, otrzymujemy prostokąt 3x2. Następny prostokąt otrzymamy dodając do otrzymanego już prostokąta kwadrat o boku 3. Ten prostokąt będzie miał wymiary 5x3 i t. d.

Prostokąt, przedstawiony na rysunku, został zbudowany z 9 kwadratów o bokach: 1; 1; 2; 3; 5; 8; 13; 21 i 34, jednak nasi czytelnicy mogą pójść dalej, dokładając jeszcze dalsze, coraz to większe kwadraty. Następnie należy wyznaczyć długość i szerokość otrzymanego prostokąta i policzyć stosunek długości do szerokości. Prostokąt z rysunku jest prostokątem 55x34, a stosunek długości do szerokości wynosi  $\frac{55}{34} \approx 1,6176470$ , co jest bardzo bliskie liczbie  $\varphi$ .

Ktoś, kto zbuduje jeszcze „większy” prostokąt (do jego budowy użyje większej liczby kwadratów), otrzyma w trakcie dzielenia jeszcze lepsze, niż nasze przybliżenie liczby  $\varphi$ .

Oczywiście, otrzymany w ten sposób prostokąt, nie jest „złotym prostokątem”, jednak może z powodzeniem go naśladować. „Podobieństwo” do „złotego prostokąta” będzie tym lepsze, im więcej kwadratów wykorzystamy do jego budowy.

Informacje o złotym podziale i złotej liczbie zamieszczono w 43. i 44. *Świecie Matematyki*.



**Możliwe wizyty domowe  
na terenie Pawłowic**

**AlaVet**  
gabinet  
**WETERYNARYJNO - OKULISTYCZNY**  
dla zwierząt

ul. Lekcyjna 2 /I.u.2  
51- 169 Wrocław  
tel. 534 820 033

gabinet czynny:  
pn - pt 11,00 - 20,00  
sobota 10,00 - 16,00

**PRZYŁĄCZA WODNO-KANALIZACYJNE**

**szybko • tanio • solidnie**

**Usługi minikoparką**

**tel. 881 4000 32**



**Chemia z Niemiec , Włoch i Anglii**

**Opakowania jednorazowe**

**Chemia gospodarcza i profesjonalna**

**Artykuły Higieniczne**

**Środki do dezynfekcji**

**akcesoria do sprzątania**



**NAJNIŻSZE CENY!!!!!!!!!!!!**

**Sprzedaz Hurtowa i Detaliczna**

**ul.Zakrzowska 21 a (teren Stolbudu) Wrocław**

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY**