

Wyniki Wrocławskiego Budżetu Obywatelskiego 2013

Niestety, zabrakło nam niespełna 200 głosów, abyśmy mogli cieszyć się z nowej inwestycji na naszym osiedlu.

W tegorocznej, pierwszej edycji Wrocławskiego Budżetu Obywatelskiego, o głosy mieszkańców Wrocławia rywalizowało 129 projektów z 242 zgłoszonych pomysłów na wydanie 3 milionów złotych z budżetu miasta. Nasz pawłowski projekt pod nazwą „Budowa miejsc rekreacji, wypoczynku i sportu dla dzieci, młodzieży i osób starszych w Parku Pawłowskim” oznaczony był na liście do głosowania numerem 16, a jego wartość szacowana była na 300 000 złotych. Na ten projekt oddano w sumie 1637 ważnych głosów. Głosować można było za pośrednictwem Internetu lub w formie tradycyjnej, przy pomocy kart do głosowania. Jak dowiadujemy się ze strony www.wroclaw.pl, prawie 50 tysięcy wrocławian zagłosowało przez internet i ponad 1,8 tysięcy za pomocą formularza papierowego.

„Formę wykorzystania przyszłorocznego budżetu obywatelskiego chcemy wspólnie omówić z wrocławianami” - podkreślił radny miejski Jerzy Michalak. „Pewnym jest, że kolejna edycja WBO będzie [wielokrotnie] większa i wyniesie 20 mln zł” - dodał. Jak będzie w przyszłym roku? Przekonamy się.

W tym miejscu chcemy podziękować wszystkim, którzy oddali głos na nasz projekt. Jesteśmy bardzo wdzięczni, że mimo stosunkowo niedużej społeczności, jaka zamieszkuje osiedle, nasz projekt uzyskał tak duże poparcie. Bardzo, bardzo serdecznie dziękujemy i liczymy, że w kolejnej edycji budżetu obywatelskiego będziecie z nami. Szczególnie podziękowania kierujemy w stronę tych, którzy byli orędownikami i zachęcali swoich bliskich oraz znajomych do głosowania na nasz, pawłowski projekt.

W pierwszym – pilotażowym projekcie zostanie zrealizowanych osiem projektów. Poniżej lista projektów, które zyskały najwięcej głosów i zostaną zrealizowane w 2013/2014 roku:

Nr 88. Przystosowanie obiektu sportowego do potrzeb futbolu amerykańskiego oraz rozgrywania meczów rugby, ultimate frisbee, lacrosse i piłki nożnej; Lokalizacja: Stadion MOSiR ul. Lotnicza 72; 3815 głosów; Wartość: 495 tys. zł

Nr 9. „Atrakcyjnie i bezpiecznie - to Nasz Kosmos!” - poprawa bezpieczeństwa i atrakcyjności terenu wokół Szkoły Podstawowej nr 118 na Osiedlu Kosmonautów; 3438 głosów; Wartość: 300 tys. zł

Nr 28. „Osiedle na sportowo” - rewitalizacja boiska przy ul. Osinieckiej na osiedlu Żerniki; 2386 głosów; Wartość: 385 tys. zł

Nr 36. Budowa Placu Sportów Miejskich w jednej z lokalizacji: Wzgórze Słowiańskie, Wzgórze Andersa. Będzie to obiekt sportowo-rekreacyjny o

przeznaczeniu treningowym; 1996 głosów; Wartość: 269,9 tys. zł

Nr 10. „Plac zabaw i plac rekreacyjny czyli nowa przestrzeń publiczna na Muchoborze Wielkim dla młodszych i starszych, i najstarszych”; Lokalizacja: ul. Stanisławowska i Buczacka, nad potokiem Kasina; 1982 głosów; Wartość: 490 tys. zł

Nr 75. „Aktywni w rytm muzyki” - muzyczny plac zabaw dla ZS nr 20, ul. Kłodnicka 36; 1863 głosów; Wartość: 400 tys. zł

Nr 119. „Zagospodarowanie terenu przy kościele, budowa chodnika, uporządkowanie zieleni, oświetlenie; Lokalizacja: ul. Żernicka 242; 1850 głosów; Wartość: 73 tys. zł

Nr 69. Zabezpieczenie kolekcji zabytkowych tramwajów na tyłach zajezdni przy ul. Legnickiej przez przeniesienie ich do budynku zajezdni. Remont wagonu Maximum z 1901 r; 1834 głosów; Wartość: 500 tys. zł.

lista projektów: www.wroclaw.pl

Marcin Łakomy

Kanalizacja rusza

1. lipca 2013 MPWiK S.A. ogłosiło przetarg na zaprojektowanie i wykonanie robót budowlanych polegających na przebudowie i budowie sieci wodociągowej oraz sieci kanalizacyjnej z przepompowniami ścieków wraz z odbudową i przebudową nawierzchni drogowych na osiedlu Pawłowice we Wrocławiu. Tym samym w historii naszego osiedla rozpoczyna się ważny rozdział, w końcu po wielu latach doczekamy się sieci kanalizacyjnej wodociągowej oraz remontu dróg.

Firmy, które chcą realizować tę inwestycję, muszą złożyć swoją ofertę w kancelarii MPWiK do 09 sierpnia 2013, do godz. 09:30. Kolejnym etapem będzie wybór wykonawcy, złożone oferty zostaną

sprawdzone, czy spełniają wszystkie wymagania zawarte w dokumentacji przetargowej, a przetarg wygra firma, której oferta będzie najtańsza. Jeśli w toku postępowania przetargowego nie będzie protestów i odwołań to o tym, która z firm będzie budować, zapewne dowiemy się na przełomie sierpnia i września.

Jak podaje MPWiK w ogłoszeniu o przetargu, przyszły **wykonawca powinien zrealizować inwestycje do dnia 30.04.2015r.**

Czeka nas pewnie wiele utrudnień i zmian na osiedlu, ale za dwa lata powinniśmy się cieszyć z zakończenia budowy wodociągu, kanalizacji oraz nawierzchni drogowych. Po podpisaniu przez MPWiK umowy z wykonawcą sieci wodociągowej-kanalizacyjnej, postaramy się zorganizować spotkanie, abyśmy mogli dowiedzieć się szczegółów, jak będzie przebiegała realizacja tej inwestycji.

**Prace ogrodnicze
w pełnym zakresie
na terenie twojego ogrodu
– pozbaź się zmartwień!**

tel. 788 178 218

**Zapraszamy do zamieszczania
ogłoszeń na stronach miesięcznika
„Pawłowice”**

Informacje/zamówienia:

tel. 71/3279644

e-mail: pawlowice@artserwis.pl

SKŁAD OPAŁU



opał • brykiet

pasze • nawozy



DŁUGOŁĘKA
ul. Robotnicza 51

tel. 600 528 088, 71 315 21 22

ekogroszekcentrum.com.pl

Tuwim nasz kochany

Kto z nas nie zna nazwiska T UWIM (Julian). Towarzyszy nam ono od dzieciństwa. Bo to autor niezapomnianych (i wydawanych do dzisiaj i chętnie czytanych przez najmłodszych) wierszy: „Lokomotywa”, „Słoń Trąbalski”, „Bambo”, „Pan Hilary”, „Abecadło”, „Zosia Samosia” i wielu innych.

Wiersze Tuwima „wpadają” w ucho, są łatwa do zapamiętania przez swoją regularną rytmikę, niewyszukane rymy i w ogóle warstwę brzmieniową. Jak również tematykę bliską dzieciom, no i humor, wesołość i śmiech, które je przenikają od początku do końca. Może tylko Jan Brzechwa dorównywał w swych wierszach i poematach Julianowi Tuwimowi. Dlatego obaj należą dzisiaj do klasyków literatury dziecięcej, ale nie tej „zleżałej” i „uświęconej” (jak Maria Konopnicka), lecz wciąż żywej, czytanej i ciągle wznawianej.

A sam Julian Tuwim to przecież nie tylko autor genialnych wierszy dla dzieci, ale również znakomity poeta, przedstawiciel ugrupowania skamandrytów (J. Iwaszkiewicz, A. Słonimski, J. Lechoń, K. Wierzyński), świetny tłumacz (m. in. wierszy A. Puszkina i jego poematu „Eugeniusz Oniegin”), a także pięknych tekstów piosenek (m. in. Hanki Ordonówny, np. „Miłość Ci wszystko wybaczy”). Współpracował z kabaretami „Picador”, „Qui pro Quo” i „Banda”

w okresie 20-lecia międzywojennego. Wczesna liryka Tuwima zebrana w tomach „Czyhanie na Boga” (1918), „Sokrates tańczący” (1920) i „Siódma Jesień” (1922) wyrażała aktualny bunt wobec młodopolskiej konwencji, poeta sięgał do codzienności i potocznojęzyka. Natomiast w zbiorach „Rzecz Czarnoleska” (1929), „Biblia cygańska” (1933), „Treść gorejąca” (1936) pojawiają się refleksje filozoficzne oraz akcentowany związek z tradycją, poeta jest świadomy swojego kunsztu słowa. Ekspresją języka wyróżnia się poemat satyryczno-groteskowy „Bał w operze” (1936), przedstawiający groteskowy obraz sanacyjnej elity politycznej (ze względu na cenzurę nigdy nie był wydany w całości przed II wojną światową, a w PRL-u dopiero po 1956 roku). Na emigracji powstał przepiękny poemat dygresyjny „Kwiaty polskie” (wydany w 1949 roku, ale nigdy nie ukończony, drukowany we fragmentach). Zbiór osobliwości literacko-obyczajowych to m. in.: „Czary i czarty polskie” (1924), „Polski słownik pijacki” oraz „Antologia bachiczna” (1935). Jest też autorem antologii „Cztery wieki fraszki polskiej” (1937) i „Polska nowela fantastyczna” (1949) oraz szkiców zebranych wraz z osobliwościami poety w tomie „Pegaz dęba, czyli panoptikum poetyckie” (1950).

Zatrzymajmy się na „Bału w operze”, poemacie satyryczno-politycznym (pełne wydanie w 3. tomie „Dzieł” w 1958 roku). Konwencja groteski posłużyła autorowi do ukazania polskiej rzeczywistości politycznej lat 30-tych, której reprezentatywnym obrazem był tytułowy bal elit ówczesnej władzy. Parallele zestawienia wygłaszanych na balu sloganów z rozmowami toczonymi w podmiejskim sklepiku stają się pamfletem skierowanym przeciw bez trosko i pompatycznie hulającym w kraju pełnym nędzy. Obraz wystawnego balu w gmachu obstawionym tajną policją przeciwstawił Tuwim scenom rozpoczynającym szary dzień ludzi w mieście. Na uwagę zasługuje w poemacie pełne wykorzystanie walorów ekspresyjnych języka: połączenie wulgaryzmów języka potocznego, kalamburu, neologizmów, hiperboli, które pogłębiają parodystyczny sens utworu. Poetyka groteski wyraża apokaliptyczną

wizję upadku cywilizacji, zbliżającą się katastrofę bliską obrazowaniu poetów II awangardy poetyckiej spod znaku Czesława Miłosza (np. poemat „Obłoki”) i Józefa Czechowicza (np. wiersz z tomu „Nuta człowiecza”).

Na koniec tego krótkiego eseju przypomnijmy jeden z najbardziej znanych wierszy Juliana Tuwima, a to dzięki jego znakomitemu wykonaniu przez nieco już dzisiaj zapomnianą pieśniarkę Ewę Demarczyk (do muzyki Koniecznego), pt. „Tomaszów” (u Tuwima oryginalny tytuł „Przy okrągłym stole”

„Du holde Kunst in wieviel grauen Stunden...”
(Pieśń Szuberta)

*A może byśmy tak, jedyna,
Wpadli na dzień do Tomaszowa?
Może tam jeszcze zmierzchem złotym
Ta sama cisza trwa wrześnieowa...*

*W tym białym domu, w tym pokoju,
Gdzie cudze meble postawiono,
Musimy skończyć naszą dawną
Rozmowę smutnie nie skończoną.*

*Do dzisiaj przy okrągłym stole
Siedzimy martwo, jak zakłeci!
Kto odczaruje nas? Kto wyrwie
Z nieublaganej niepamięci?*

*Jeszcze mi ciągle z jasnych oczu
Spływa do warg kropelka słońca,
A ty mi nic nie odpowiadasz
I jesz zielone winogrona.*

*Jeszcze ci wciąż spojrzeniem śpiewam:
„Du holde Kunst”... i serce pęka!
I muszę jechać... więc mnie żegnasz,
Lecz nie drży w dłoni mej twa ręka.*

*I wyjechałem, zostawiłem,
Jak sen urwała się rozmowa,
Błogosławiłem, przeklinałem:
„Du holde Kunst! Więc tak? Bez słowa?”*

*Ten biały dom, ten pokój martwy
Do dziś się dziwi, nie rozumie...
Wstawili ludzie cudze meble
I wychodzili stamtąd w zadumie...*

*A przecież wszystko - tam zostało!
Nawet ta cisza trwa wrześnieowa...
Więc może byśmy tak, najmiłsza,
Wpadli na dzień do Tomaszowa...?*

(„Siódma jesień”, 1922)

Łowisko Pstrąga k/Korony



• żywy • smażony • wędzony

400m od CH Korona atrakcje
i wypoczynek dla całej rodziny
ZAPRASZAMY!! (poniedziałki nieczynne)

kom. 601 72 55 58
www.transbode.pl

• polska • włoska • angielska • niemiecka...

EUROPEJSKA CHEMIA GOSPODARCZA

• proszki do prania • płyny • wybielacze
• środki czyszczące • odplamiacze • żele

-Osiedle Sobieskiego ul Królewska1
(przy przystanku autobusowym)

-Wrocław (Mirków) ul Spacerowa 66

www.renoantyk.pl

UL. PRZYJAŹNI 67/8, WROCLAW
TEL. 71 36 08 638 KOM. 608 731 339
www.wycieczki-wroclaw.eu

- WYCIECZKI PO WROCLAWIU
- ZWIEDZANIE NAJCIEKAWSZYCH MIEJSC NA DOLNYM ŚLĄSKU
- WYCIECZKI PO POLSCE Z PRZEWODNIKIEM
- WYCIECZKI 1, 2, 3 DNIOWE DO PRAGI, BERLINA, DREZNA, SAKSONII, CZESKIEGO RAJU I INNE
- JARMARKI BOŻONARODZENIOWE W PRADZE, BERLINIE I DREZNIU



Jacek Orzechowski

„Słoneczne Pawłowice”

Pawłowice są już po pierwszym festynie organizowanym przez nową Radę Osiedla, Radę Rodziców przy Szkole Podstawowej Nr 39 im ks. Jana Twardowskiego oraz Klub Seniora. W tym roku pogoda na szczęście dopisała – był to przecież festyn „Słoneczne Pawłowice”.

Poranek nie zapowiadał słońca – były nawet chwile deszczu. Już o 7.00 rano rozpoczęły się zawody wędkarskie zorganizowane przez Radę Osiedla, która chce wrócić do poprzednich porządków z pielęgnacją jeziora. Pragnie ona powstania Sekcji Wędkarskiej przy Radzie Osiedla, która zadba o faunę i florę oraz będzie pielęgnować jego brzeg. Jezioro na osiedlu jest skarbem, jaki trafił się mieszkańcom, i należy o niego dbać. Będzie znakomitym terenem spotkań dla mieszkańców, miejscem zdrowego wypoczynku oraz źródłem emocji przy łowieniu ryb dla wędkarzy.

Zawody wędkarskie zostały zakończone w samo południe. Ważenie, sporej ilości ryb oraz punktacja zawodników trwała prawie pół godziny. Nagrody zawodów wędkarskich zdobyli: (1 miejsce) Radosław Haręza, (2 miejsce) Bogdan Kowalski i (3 miejsce) Kamil Gadowski.

Ze względu na pochmurny poranek „wyprzeżdaż garażowa” realizowana przez młodzież z osiedla nie dała takiego rezultatu jak zeszłego roku. Wiele osób pozostało w domu, przy domowych pracach, bojąc się złej pogody. Napięcie festynu jednak zaczęło wzrastać. Pan Andrzej, prowadzący zabawy dla dzieci, przyciągał coraz to większe rzesze uczestników. „Mali Odkrywcy” również znakomicie wciągnęli do zabawy najmłodszych uczestników – podczas zabawy mówili nawet po angielsku.

Podczas zabawy dzieci, obok w powietrzu, latała szybka lotka gry Speedbadmintona, zorganizowana przez Citysports. Dzieci mogły się również wpinać na wielki zamek – oczywiście dmuchany. Starsi grali w siatkówkę. Osób biorących udział w festynie ciągle przybywało. Na ławkach było coraz mniej miejsca dla uczestników. Z powodu coraz większego nagromadzenia osób był nawet problem z ustawieniem wozu strażackiego, który przyjechał na festyn w celu przedstawienia pokazu działań. Firma cateringowa ciągle zwiększała sprzedaż przekąsek i napojów – nie bardzo tanich, ale dobrej jakości. Napięcie uczestników rosło coraz bardziej, by wreszcie wybuchnąć tańcem przy muzyce grupy „Rekta”, grającym na festynie dwa lata temu. Wieczorem nie zabrakło tańców ognia, tym razem podczas przygotowanego spektaklu – niektórzy twierdzili, że o końcu świata. Nasze głowy, rozdmuchane ogniem, rodziły katastroficzne myśli, co może nas spotkać, gdy świat będzie podażał nadal w niedobłą stronę. Jednak ogień nie obrał tylko złego kierunku, po chwili tańca wystrzelił wysoko, przy muzyce Pink Floyd, by w blasku sztucznych ogni zakończyć dzień. Potem pozostał tylko taniec, kontynuacja rozmowy z przyjaciółmi do 2:00 nad ranem.

Podczas festynu, nowa Rada Osiedla, przyjmowała uwagi uczestników festynu – do ich dys-

pozycji była kartka papieru, na której mogli zapisać swoje myśli. Zostało zapisanych wiele myśli, które w części prezentujemy: *Mali Odkrywcy dziękują za zaproszenie i wyrażają chęć dalszego partnerstwa. Bardzo miły festyn dla mieszkańców osiedla. Dziękujemy. Czekamy na sztuczne ognie. Dla młodzieży wspaniała zabawa. Dla wszystkich organizatorów wielkie dzięki za organizację imprezy. U nas, na Starym Mieście, nie ma takich miejsc na takie imprezy.*

Ostatnia uwaga, mieszkańca Starego Miasta świadczy o wspaniałym miejscu, jakie posiadają mieszkańcy Pawłowic. Trzeba jednak pamiętać, że należy o nie dbać. Zapraszamy wszystkich mieszkańców do działań na terenie parku w celu wzrostu piękna tego jedynego miejsca Wrocławia – nie wstydzmy się wyrzucać butelek do kubła czy starej torby, pozostawionej przez mieszkańca Wro-

clawia, który nie kocha piękna – to smutne, lecz prawdziwe.

Z uwagi na dobrą zabawę podczas festynu, w Radzie Osiedla słychać głosy o planach organizacji drugiej imprezy w czasie wakacji. Jej wymiar, ze względu na koszty, ma być jednak trochę ograniczony, ale małe poprawiny przecież nikomu nie zaszkodziły. Jeżeli poprawiny powstaną, zostanie to ogłoszone mieszkańcom na plakatach.

Dziękujemy wszystkim za dofinansowanie i pomoc w organizacji tegorocznego festynu. W szczególności pragniemy podziękować Wojciechowi Nielipińskiemu, dzięki któremu mogliśmy obejrzeć niebo pełne spadającego ognia. Dziękujemy Również firmie Selgros z Długołęki za wspaniałe podarunki dla dzieci biorących udział w festynie, pracownikom MOPS i „Małym Odkrywcom” za mądre zabawy dla dzieci, firmie AJM za „Taniec z ogniami” oraz citysports za prezentację nowej gry w Speedbadmintona.

Życzymy wszystkim pięknych, udanych, pełnych spokoju w oświetleniu słońcem wakacji.

Wrocławski program usuwania azbestu

1. Co to jest azbest?

Azbest to nazwa włóknistych minerałów krzemianowych. Azbest jest odporny na wysokie i niskie temperatury, czynniki chemiczne, niepalny, wytrzymały i elastyczny.

2. Zastosowanie azbestu

Unikalne własności fizyczne spowodowały szerokie zastosowanie azbestu w różnych gałęziach gospodarki, głównie w budownictwie. Wyroby azbestowe to m.in.: płyty azbestowo-cementowe dachowe, elewacyjne i balkonowe; rury azbestowo-cementowe kanalizacyjne i wodociągowe; przewody wentylacyjne; izolacje cieplne i ogniochronne; izolacje akustyczne; materiały i okładziny cierne: sprężela i klocki hamulcowe; wyroby tekstylne: sznury, maty, koce. Materiały azbestowo-cementowe są potocznie nazywane eternitem. Produkcję wyrobów azbestowych w Polsce zakończono w 1998 r.

3. Szkodliwość azbestu

Włókna azbestowe to jedno z najbardziej szkodliwych dla zdrowia zanieczyszczeń. Wdychanie pyłu azbestowego może stać się przyczyną poważnych chorób układu krwionośnego i oddechowego, w tym nowotworów złośliwych płuc i oskrzeli. Skutki działania pyłu azbestowego są opóźnione w czasie, choroby mogą rozwijać się przez 10 do 50 lat.

Czy wiesz że: nazwa „azbest” pochodzi z języka greckiego i oznacza „niewygasający”. Największe złoża azbestu występują w Kanadzie i krajach byłego Związku Radzieckiego; azbest był wykorzystywany od ok. 2000 r. p.n.e.; najwięcej azbestu produkowano na świecie w latach 60-tych XX wieku – rocznie ponad 5 mln ton; na terenie Polski użytkowanych jest ok. 14 mln ton wyrobów zawierających azbest, a na terenie Wrocławia ok. 2,5 tys. ton tych wyrobów.

4. Jak postępować z azbestem?

Właściciel lub zarządca nieruchomości, na której znajdują się wyroby azbestowe, obowiązany jest do inwentaryzacji tych wyrobów i oceny ich stanu technicznego. Sporządza na tej podstawie

„Informację o wyrobach zawierających azbest” i przekazuje ją do Wydziału Środowiska i Rolnictwa Urzędu Miejskiego Wrocławia. Wyroby znajdujące się w złym stanie technicznym należy usunąć lub zabezpieczyć. **Pamiętaj!** Na mocy polskiego prawa azbest może być wykorzystywany nie dłużej niż do końca 2032 r. Usuwanie azbestu należy powierzyć specjalistycznej firmie, dysponującej przeszkolonymi pracownikami, odpowiednim sprzętem oraz środkami ochrony. Prace powinny być prowadzone na mokro. Firma odpowiada za prawidłowe wykonanie prac oraz za transport wytworzonych odpadów azbestowych na składowisko odpadów niebezpiecznych. Po usunięciu azbestu właściciel nieruchomości otrzymuje od wykonawcy pisemne oświadczenie o prawidłowości wykonania prac oraz o oczyszczeniu terenu z pyłu azbestowego.

5. Dofinansowanie usuwania azbestu z terenu Wrocławia

Usunięcie azbestu jest obowiązkiem właściciela lub zarządcy nieruchomości. Od 2012 roku Wydział Środowiska i Rolnictwa Urzędu Miejskiego Wrocławia realizuje „Program usuwania azbestu i wyrobów zawierających azbest z terenu miasta Wrocławia”, kierowany do osób fi zycznych i prawnych. Program jest realizowany w cyklach rocznych, finansowany głównie ze środków pochodzących z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska we Wrocławiu. Prace wykonuje firma wyłoniona przez Miasto w drodze przetargu.

Szczegółowe zasady realizacji Programu określa zarządzenie Nr 4536/12 Prezydenta Wrocławia z dnia 15 maja 2012r., link: <http://uchwały.um.wroc.pl/uchwała.aspx?numer=4536/12>. W ramach Programu można uzyskać do 100% dofinansowania na prace obejmujące demontaż wyrobów azbestowych oraz ich transport i unieszkodliwienie na składowisku.

Wydział Środowiska i Rolnictwa
Urzędu Miejskiego Wrocławia
ul. W. Bogusławskiego 8,10; tel. 71 777 91 00

Jerzy Szachnowski

28. państwo w UE

To kraj, który rokrocznie odwiedza kilkaset tysięcy Polaków, a który został od 1 lipca członkiem Unii Europejskiej. Uroczystości związane z aneksją w struktury unii odbyły się w Zagrzebiu. Budżet wydał na nie 700 tysięcy euro. To mniej niż przeciętny koszt zorganizowania Sylwestra w Warszawie.

Dystans do Unii pokazują także sondaże. O ile jeszcze kilka lat temu poparcie dla przystąpienia do UE wyrażało 85 procent Chorwatów, to dzisiaj odsetek ten spadł do ok. 65 procent. Być może także dlatego 1. lipca wielkiego świętowania na ulicach chorwackich miast nie było. Według badań chorwackiego ośrodka statystycznego **Ipsos Puls** jedynie 7 procent Chorwatów chce świętować wejście do UE fajerwerkami, a 42 procent w ogóle nie widzi potrzeby świętowania tego dnia. Także oficjalne, państwowe uroczystości były raczej skromne. Ludzie nie są euroseptyczni, są ostrożni. Wpływ na ich opinie ma z pewnością kryzys w Europie. Chorwaci, pomimo nie wszys-

kich rozliczonych błędów przeszłości, są na ogół narodem bardzo sympatycznym i przyjaznym. Być może wynika to z obecnej sytuacji, w której głównym źródłem dochodów np. w Dalmacji jest turystyka. Infrastruktura hotelowo-noclegowa oraz drogowa spełnia oczekiwania najbardziej wymagających. Szczególnie ta drogowa, która przewyższa te w innych krajach Unii. Bardzo pozytywnie postrzeganym przez kierowców jest też sposób traktowania kierowców (brak na drogach fotoradarów, policji i innych służb). Policja jest tylko wtedy, kiedy jest kolizja i służy wtedy pomocą. Jest to być może zabieg socjotechniczny pozwalający obcym kierowcom postrzegać ten kraj jako nierestrykcyjny, ale tutaj tak po prostu jest. Przyjęcie w struktury unijne to również korzyści dla turystów: obniżenie i to kilkakrotne opłat za połączenia telefoniczne, wjazd bez paszportu. Jest wielką niewiadomą, jak zostaną potraktowani przez komisarzy unijnych drobni producenci rakiji i wina na „własne” potrzeby?

Mieszkamy już trzeci rok w miejscowości Drage w środkowej Dalmacji u właścicieli trzech apartamentów, którzy traktują nas jak własną rodzinę. Po przyjeździe jesteśmy witani potrawami

regionalnymi (ryby, i inne, których nie potrafię nazwać) oraz lokalnymi trunkami. Gdyby ktoś z Państwa chciał sprawdzić podaję kontakt, do Drage: <http://www.ribarevdom.com>, e-mail: renato.marketin2@zd.t-com.hr, tel. +385 98 895 137



Przygotowanie na grillu świeżych ryb z Adriatyku

Nowa Rada Osiedla

Dla Osiedla Pawłowice, w maju, została powołana nowa Rada Osiedla. Cztery osoby: Marcin, Wojtek i dwóch Jacków przedłużyli swoją kadencję z poprzedniej rady. Jedenaście osób jest nowych. Dla wygody mieszkańców, zwołujemy w kolejnych wyborów do Rady Osiedla, w kolejnych numerach „Pawłowic” będziemy przedstawiać osoby z nowej Rady Osiedla. Tak więc zaczynamy.



Paweł Borwik

Urodzony w Szprotawie woj. Lubuskie, zam. ul. Mirtowa, kawaler. Z zawodu i zamiłowania Kucharz, wykształcenie średnie. Mieszkam w Pawłowicach wraz z rodziną od 22 lat. Z prywatnych zainteresowań to gotowanie, wędkarstwo, jazda na rowerze oraz dobry film w domowym zaciszu. Do Rady Osiedla kandyduję, ponieważ chciałbym w aktywny sposób pomagać przy organizacji imprez rodzinno-rekreacyjnych oraz kulturalnych, a także przyczynić się do poprawy wizerunku naszego osiedlowego jeziora, w którym „drzemie ogromny potencjał” zarówno przyrodniczy jak i rekreacyjny. To właśnie nad tą wodą pod okiem Taty oraz członków dawnej sekcji wędkarskiej stawiałem swoje pierwsze kroki związane z wędkarską przygodą i czynię to do dziś, zawdzięczając temu miejscu wiele wspaniałych przeżyć i wspomnień. Jako młody człowiek chciałbym także wykorzystać dobry kontakt z moimi rówieśnikami i móc wesprzeć

Krzysztof Bauer

Dlaczego festyny?

Przed ponad tygodniem pojechałem na Kuźniki, zaproszony przez Jana na jego imieniny. To była sobota, a więc dzień wolny od pracy i nauki dla dzieci i młodzieży. W czasie dojścia do domu solenizanta, trafiłem na odbywający się na obszernym placu festyn dla mieszkańców osiedla.

Podczas imienin rozmawialiśmy o potrzebie organizowania dla mieszkańców osiedla podmiejskich takich właśnie radosnych spotkań znajomych i sąsiadów na festynach. Bo istnieje ich potrzeba, o czym może świadczyć bardzo duża frekwencja dorosłych, młodzieży i dzieci na organizowanych przez różne instytucje takich właśnie festynów. Istnieje duża potrzeba zorganizowanego spędzania czasu na świeżym powietrzu – gdy sprzyja pogoda – lub w budynkach – gdy pada deszcz. Nawet jeśli akurat w czasie zorganizowanego festynu pada deszcz lub robi się zimno, ludzie garna się na takie spotkania. I nigdy nie mówi się, że festyn nie był udany. Odwrotnie: świetny był ten festyn, znakomicie zorganizowany, imprezy „fajowe”, zabawa na sto dwa, relaks po same uszy.

Festyny, i imprezy tego typu, konsolidują ludzi, pozwalają bliżej się poznać, lepiej się zintegrować społeczności osiedla. Ten pierwiastek „spaja” mieszkańców osiedla dzięki festynom, jest nie do przecenienia, dlatego Rady Osiedla decydują się na ich organizowanie. I mimo iż kosztuje to wiele zachodu i energii, poświęcenia czasu osobistego, niekiedy kosztem własnych dzieci i rodziny – to opłaca się to stokrotnie. Konsolidacja mieszkańców osiedla staje się nie tylko wyrażona – wspólne zabawy i gry towarzyskie, ale i kontynuowana po zakończeniu festynowych zabaw. Każda zabawa łączy, pozwala na otwarcie się dla nieznajomych, poznanie się wzajemnie, zadziergnięcia głę-

szych kontaktów sąsiedzkich, wyzbycia się dotychczasowych uprzedzeń a nawet wrogości.

Zabawa bowiem jednoczy, niweluje nieśmiałość, otwiera na wspólne przełamywanie, czy uśmiechu, zadowolenia i radości. Najszybciej i najlepiej czynią to dzieci, które spontanicznie dążą do poznawania się wzajemnie i przeżywania we wspólnej zabawie. Po to między innymi organizowane są festyny, temu służą. Wyrastają one z dawnych MAJÓWEK – dziś dużo rzadziej organizowanych, czyli zorganizowanie się kilku rodzin i wspólnego wyjazdu – wozami i powozami, za miasto, na łono przyrody, do zagajników, na łąki i do lasów podmiejskich. Zabierano ze sobą „wałówkę” czyli jedzenie na czas „majówkowania” często się nim dzieląc we wspólnym biesiadowaniu. Malownicze wyjazdy poza miasto na majówkę i powroty wieczorem do domów, często przy śpiewie i muzyce – harmonii, gitary czy mandoliny – było czymś upragnionym przez mieszkańców. Bo zabawa na łonie przyrody umilała życie, czyniła je bardziej znośnym, gdy warunki egzystencji nie były najlepsze.

Pamięć o majówkach z czasów naszych pradziadków, dziadów czy rodziców owocuje dziś festynami. Nie trzeba się samemu wysilać, robić to za nas inni, a my tylko przychodzimy na „plac zabawy” i wybieramy to, co nas najbardziej interesuje i bawi.

Myślę, że nie trzeba dalej „zachwalać” walorów festynów i imprez im towarzyszących. Wiemy o tym wszyscy, doświadczamy tego praktycznie, bawiąc się i relaksując na festynach, na które gremialnie, z całą rodziną, idziemy i uczestniczymy w nich całym sobą. Niech więc żyją FESTYNY i ich organizatorzy. Bo takie jest życie, które wymaga dobrego wypełniania. Czekanie na festyn i uczestnictwo w nich to nie tylko dobra zabawa, ale i kulturalne spędzanie czasu, o czym nie powinni zapominać Ci, którzy naiwnie pytają: po co te festyny?

także ich zdanie i trafne sugestie, których jak w ostatnim czasie zauważyłem jest wiele. Moim zdaniem rolą Rady Osiedla jest mieć dobry kontakt z mieszkańcami oraz zawsze w miarę możliwości pomoc we wszelkich kwestiach związanych z sytuacją na osiedlu.



Zofia Dach

Jestem mężatką, mam dwójkę dzieci. Ukończyłam technikum budowlane. Długie lata pracowałam w swoim zawodzie, a przez ostatnie 10 lat pracy byłam księgową na Akademii Rolniczej we Wrocławiu. Mieszkam przy ul. Złocieniowej od 1971 roku. Działam w osiedlowym Klubie Seniora. Moje hobby to wyszywanie, sport, wycieczki. Pracując w Radzie Osiedla, chciałabym się zająć przede wszystkim sprawami ludzi starszych, bezpieczeństwa i budowy kanalizacji. Będę dążyć do tego, aby Rada Osiedla miała większy wpływ na sprawy dotyczące się w naszej dzielnicy, aby wszystkim żyło się coraz lepiej.



Jarosław Żugaj

Jestem żonaty, mam trójkę dzieci. Z wykształcenia mgr farmacji, obecnie jestem szkoleniowcem i trenerem.

Dotychczas uczestniczyłem i w dalszym ciągu uczestniczę w działaniach na rzecz osiedla Pawłowice i jego mieszkańców przez zaangażowanie w Stowarzyszeniu Nasze Pawłowice i Ramiszów, oraz w Radzie Rodziców Sp.39. To doświadczenie pokazuje, że można wiele spraw załatwić dzięki inicjatywie, zaangażowaniu i poświęceniu czasu prywatnego przez grupę ludzi

mających podobny cel, wytrwałość i pozytywne nastawienie. W Radzie Osiedla chciałbym się podjąć tematów, które będą zgłaszane przez mieszkańców ze szczególnym uwzględnieniem działań na rzecz bezpieczeństwa i możliwości spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież. Bliskie mi jest również szeroko rozumiane zdrowie naszej społeczności i zwrócenie się w stronę osób zaawansowanych wiekiem, które na naszym osiedlu podobnie jak w kraju stanowią znaczną grupę mieszkańców.



Marcin Łukasz Łakomy

Żonaty, syn Kacper (15 lat), zam. ul. Jeziorowa. To moja druga kadencja w Radzie Osiedla, jest jeszcze kilka rzeczy, które trzeba zrobić na naszym osiedlu. Poprzednia kadencja przyniosła mi pewne doświadczenia i myślę, że będą one pomocne w najważniejszych sprawach dla naszego osiedla. Pierwszą istotną sprawą, dla nas mieszkańców, jest bezpieczeństwo na naszych osiedlowych ulicach. Wspólnie z policją i strażą miejską będziemy dążyli do uspokojenia ruchu na osiedlu, co jest niezwykle ważne w kontekście mającej rozpocząć się wkrótce budowy sieci wodociągowo-kanalizacyjnej.

Na pewno wraz z budową pojawią się utrudnienia i sprawy dotyczące utrzymania porządku. Liczymy, że przyszły wykonawca będzie współpracował z nami w tym zakresie. Kolejną ważną dla nas sprawą jest zadbanie o nasze jezioro i poprawę jego stanu czystości. Chciałbym, aby jezioro było naszą dumą i wizytówką a do tego potrzebny jest odpowiedzialny i dobry gospodarz. Spodziewam się, że będzie to bardzo pracowita kadencja, wymagająca dużego zaangażowania a z drugiej strony mam nadzieję że będziemy mieli dobre efekty działania Rady Osiedla.

Rada Osiedla jest z jednej strony organem pomocniczym Urzędu Miasta, ale jestem przekonany że swoimi działaniami ma przyczynić się do poprawy jakości życia na naszym osiedlu a także być rzecznikiem interesów jego mieszkańców, dlatego deklaruję chęć współpracy i otwartość na wszystkie postulaty.



Jacek Jonasz Łaskawiec

Doktor nauk ekonomicznych. Ukończył następujące uczelnie: Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu, Wyższą Szkołę Handlową we Wrocławiu, Szkołę Główną Handlową w Warszawie oraz Uniwersytet Wrocławski. Prezes zarządu oraz członek zarządu trzech firm. Gitarzysta jazzowy. Mąż i ojciec trójki dzieci.

Pawłowice są dla mnie najpiękniejszym osiedlem we Wrocławiu. Zaslugują tym samym na wszystko co najlepsze. Kanalizacja, chodniki, plac zabaw, bezpieczeństwo, działalność kulturalna, park rozrywki, etc. to są dla mnie zagadnienia, które chciałbym, aby na naszym osiedlu się zrealizowały. Z nową Radą Osiedla, szczerze wierzę, iż uda nam się to osiągnąć!



Jacek Paweł Orzechowski

Na Osiedlu Pawłowice mieszkam od 2000 roku. Jestem żonaty, posiadamy dwójkę dzieci.

Uczestniczyłem w działaniach poprzedniej Rady Osiedla, której założenia zostały praktycznie zrealizowane. W obecnej kadencji postanowiłem zająć się głównie parkiem i jeziorem mieszkańców Pawłowic – niepowtarzalną perłą Wrocławia.

Podczas ostatniego spotkania z wędkarzami, w czerwcu, zgłosiłem pomysł (za poparciem) powrotu do jakości parku i jeziora z 1939 roku, czasu, kiedy Pawelwitz było miejscem wypoczynku mieszkańców Breslau. Prace w tym kierunku zostały rozpoczęte przez poprzednią radę. Same osoby z Rady Osiedla sobie nie poradzą i współpraca z wędkarzami, ichtologiem czy biologiem jest konieczna.

Moim hobby, dla zdrowia, jest nadal żeglarsstwo. Pływam głównie po morzach. Działanie w załodze jachtu to znakomity trening do wspólnych działań w grupie, do czego zachęcam.

Segregacja śmieci – czas start! Sprawdź, zanim wyrzucisz

Wiesz, że [...] masz segregować śmieci, ale nie wiesz, jak się do tego zabrać? Ekspert portalu interia.pl, Dominik Dobrowolski, specjalista ds. recyklingu i edukacji ekologicznej tłumaczy, co do którego pojemnika wrzucić i jak segregować, by nie zwariować...

Najpierw podstawowe zasady. Odpady możemy podzielić na: odpady organiczne, z których można zrobić kompost, papier, odpady z tworzyw sztucznych, aluminium i inne metale, szkło przezroczyste, szkło kolorowe, pozostałe odpady, nie podlegające recyklingowi.

Teraz czas na pojemniki. Zwróćmy uwagę na ich kolory: niebieski pojemnik przeznaczony jest na papier, żółty pojemnik – na plastik i metal, biały pojemnik – na szkło białe, zielony pojemnik – na szkło kolorowe, czarny – na odpady zmieszane (czyli takie, które nie nadają się do odzysku bądź recyklingu, podlegają biodegradacji i nie stanowią odpadów niebezpiecznych).

Oprócz powyżej wymienionych pojemników możemy również spotkać czerwone pojemniki na śmieci – przeznaczone są one wyłącznie na puszki aluminiowe i metal.

Uwaga! Pojemniki do segregacji odpadów oprócz kolorów są dodatkowe oznaczone i opisane. Na większości z nich znajdziesz więc informację, co możesz do nich wrzucić, a czego nie powinieneś. Przedstawiona powyżej kolorystyka może nie obowiązywać w każdej gminie, dlatego za każdym razem warto to sprawdzić.

Sprawdź, zanim wyrzucisz

Karton po mleku (ale także po napojach, gotowych zupach itp.) – to cenny surowiec wtórny, ale dosyć problematyczny. Składa się bowiem głównie z celulozy, ale zawiera także polietylen i kilka procent aluminium. Do którego pojemnika więc go wrzucić?

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 25 października 2005 r. zużyte opakowania kartonowe po mleku i sokach powinny trafić do żółtych pojemników (lub worków) oznaczonych napisem „metale, tworzywa sztuczne”.

Nie wszyscy specjaliści od ekologii jednak się z tym zgadzają – niektórzy twierdzą, iż opakowania te powinny trafić do pojemników lub worków na makulaturę. W niektórych gminach sprawa jest ułatwiona – odpady surowcowe suche (czyli tworzywa sztuczne, szkło i papier) wrzucane są bowiem do jednego worka. Więc jeśli mamy wątpliwości – upewnijmy się, jaki system selektywnej zbiórki odpadów opakowaniowych stosuje nasz odbiorca odpadów.

Słoik z przeterminowanym dżemem – zawartość wyrzucamy do odpadów zmieszanych, sam słoik do szkła. Odrywaniem etykiety możemy się nie przejmować, ale pamiętajmy, by nakrętkę wyrzucić osobno – do metali i plastików, dobrze by było także słoik lekko przemyć.

Rada specjalisty: Bardzo często produkty przeterminowane nadają się do spożycia. To

producenci wymyślili oznaczenie best before, aby zwiększać ilość kupowanych produktów. Zatem najpierw przekonajmy się, czy faktycznie przeterminowany dżem jest niezdatny do spożycia. Uwaga! Rozbitą szklanekę, talerz lub kieliszek wrzucamy do pojemnika z odpadami zmieszanymi – nie do szkła.

Karton po pizzy – usuwamy resztki jedzenia i tłuste fragmenty (np. wieczko) i wrzucamy do pojemnika na papier

Butelka po coca-coli – zgniatamy, nie zakręcamy, wrzucamy do pojemnika (lub worka) na metale i tworzywa sztuczne (plastik). Jeśli chodzi o papierowe etykiety możemy, ale nie musimy odrywać.

Pudełko po margarynie, kubeczki po śmietanie, jogurcie, torebki po kawie, opakowanie po chipsach, torby na zakupy jak i opakowania po makaronie, soli, ryżu oraz folię po parówkach, wędlinie – wrzucamy do pojemnika na plastik i metal.

Butelki po oleju i tacki po mięsie, gotowych daniach – zdania są podzielone: jedni mówią do plastiku i metalu, drudzy – nie segregujemy. Najlepiej spytać, jakie zasady obowiązują w naszej gminie.

Ręczniki papierowe, chusteczki, pamperesy, podpaski czyli tzw. odpady higieniczne – wrzucamy do pojemnika z odpadami zmieszanymi. Niestety, jedyną sprawdzoną metodą ich zagospodarowywania jest ich spalanie w specjalistycznych zakładach termicznej utylizacji odpadów.

Gąbki do mycia naczyń – wrzucamy do pojemnika z tworzywami sztucznymi

Zużyte baterie – są odpadami niebezpiecznymi. Najlepiej zbierać baterie w domu do słoika, pudełka i – jak się nazbiera większa ilość – zanieść do specjalnych pojemników, które dostępne są m.in. w sklepach, gdzie baterie można kupić.

Przeterminowane leki – absolutnie nie wrzucamy ich do kosza! Leki są zbierane są w wyznaczonych przez każdą gminę na swoim terenie aptekach.

Żarówki – powinny trafiać do odpadów zmieszanych, ale można je także zbierać z innymi źródłami światła: świetłówkami, jarzeniówkami – czyli razem ze użytym sprzętem elektrycznym i elektronicznymi.

Stary sprzęt elektryczny i elektroniczny, czyli tzw. elektrośmieci – można zostawić w sklepie, w którym kupujemy nowy sprzęt. Wiele firm za darmo zajmuje się odbiorem i utylizacją takiego sprzętu. Listami miejsc zbiórki elektrośmieci dysponują urzędy gminy, ale można je także znaleźć w internecie.

Akumulatory, oleje samochodowe i płyny chłodnicze – możemy oddać w zakładach mechanicznych lub na stacjach benzynowych. Zużyte opony można bezpłatnie zostawić w punkcie zakupu nowych opon lub w serwisie ogumienia.

Niepotrzebne ubrania – można wrzucić do kontenerów PCK (stoją zazwyczaj przy ogólnodostępnych pojemnikach na surowce wtórne) lub oddać np. do Caritasu.

Popiół z pieca centralnego ogrzewania, popiół z kominka – wrzucamy do pojemnika na odpady zmieszane.

Starą pralkę i lodówkę czyli tzw. sprzęt wielkogabarytowy – można oddać podczas zbiórek, które co pewien czas będą ogłaszać gminy. Gdy kupujemy nowy sprzęt, sprzedający ma obowiązek bezpłatnie odebrać od nas ten zużyty.

Nasz ekspert, Dominik Dobrowolski, specjalista ds. recyklingu i edukacji ekologicznej radzi:

- jeżeli często następuje rotacja odpadów możemy ich nie myć przed wyrzuceniem, jeżeli musimy worek z odpadami trzymać kilka dni w domu, radzę odpady wymyć ze względu na nieprzyjemny zapach.
- robiąc zakupy warto wybierać te produkty, które mają jak najmniej opakowań.
- na surowcach wtórnych można zarobić – papier, puszki, a nawet szkło, możemy zawieźć do punktu skupu.
- segregujemy z głową – najczęstszym problemem, jeśli chodzi o segregację, jest zanieczyszczanie surowców (papieru, tworzywa, metalu) odpadami organicznymi i niebezpiecznymi. Wspólna zbiórka takich odpadów skutkuje tym, iż np. papier nie nadaje się już do recyklingu, a z zanieczyszczonych odpadów organicznych nie można wyprodukować dobrej jakości kompostu.
- na początek wystarczą nam dwa pojemniki: jeden na odpady mieszane, drugi na te, które podlegają recyklingowi. Gdy drugi z pojemników będzie pełen – zanim wyrzucimy jego zawartość, zróbmy podział na szkło, papier i tworzywa sztuczne.

Pamiętaj o zasadzie 5R

Recykling nie jest panaceum na wszelkie problemy z odpadami. To tylko jedna z zasad, której zastosowanie buduje zrównoważoną gospodarkę odpadami. Obecnie prawidłowa gospodarka odpadami powinna być oparta na zasadzie 5R – mówi Dominik Dobrowolski.

Pierwsze „R” czyli reduce (redukuj, ograniczaj) – cały czas jest to jeden z najważniejszych elementów całej śmieciowej układanki. Najważniejsze jest zmniejszenie ilości powstających odpadów, czyli ograniczenie konsumpcji niepotrzebnych produktów, unikanie zbędnych lub niepotrzebnych rzeczy, unikanie towarów nadmiernie opakowanych i jednorazowych o niskiej jakości, które szybko zamieniają się w śmieci, często niebezpieczne dla życia, zdrowia i środowiska.

Drugie „R” to reuse – oznaczające ponownie używanie, wykorzystanie. Reuse przypomina o możliwości powtórnego wykorzystania produktów powszechnie uznanych za jednorazowe, co zmniejsza skalę kupowania kolejnych towarów oraz powstających odpadów.

Elżbieta Durkiewicz – Technolog Żywności, dietetyk

Składniki odżywcze – białka

Białka to cegiełki, z których zbudowane jest nasze ciało – ich głównym składnikiem są aminokwasy. W przyrodzie naturalnie występuje 30 aminokwasów. Dzielimy je na egzogenne i endogenne. Wyróżniamy 8 aminokwasów egzogennych czyli takich, których organizm człowieka nie potrafi budować w swoim organizmie i muszą być dostarczone z pożywieniem. Aminokwasy endogenne to aminokwasy, które organizm człowieka może syntetyzować samodzielnie.

Wartość odżywcza białek zależy od ich składu aminokwasowego. Białka występują głównie w produktach zwierzęcych takich jak: drób, wieprzowina, wołowina, ryby, jaja, mleko i jego przetwory. Jajko np. zawiera komplet wszystkich niezbędnych aminokwasów i jest jednym z najlepszych źródeł dostarczania białka. W ostatnich latach jajko zostało okrzyknięte niezdrowym, zarzuca się mu zbyt dużą ilość cholesterolu. W rezultacie jest to nieprawdą, bo osoby z podwyższonym cholesterolom mogą pozwolić sobie na 3 jajka tygodniowo. Średnio osoby zdrowe mogą łącznie z ciastami i makaronami spożywać do 10 jaj tygodniowo. Dwie sztuki jajek to około 12g białka.

Trzecie „R” promuje recykling, segregację odpadów i ich zbiórkę selektywną. Od 1 lipca zgodnie z nową „śmieciową ustawą” Polska przyłącza się do państw, które systemowo i prawnie będą wspierać recykling.

Czwarte „R” – recover czyli odzyskuj, szczególnie energię zawartą w odpadach. Wiele odpadów nie nadaje się do recyklingu z uwagi na skomplikowaną i wielomateriałową budowę lub ich recykling nie jest ekonomicznie uzasadniony. Jedynym rozsądnym sposobem ich zagospodarowania jest wykorzystanie energii w nich zawartej. Możliwe jest np. spalanie takich odpadów (jedynie w specjalistycznych instalacjach) i produkcja w procesie kogeneracji czyli skojarzeniu, energii cieplnej i elektrycznej; np. energia odzyskana z jednej tylko zużytej torby plastikowej pozwala oświetlać pokój 60-watową żarówką przez 10 minut.

Piąte „R” – renew czyli odnawiaj. Zachęca producentów i wytwórców materiałów, do ich odnawiania, przykładem może być np. produkcja nowej generacji tworzyw sztucznych na bazie produktów organicznych, bez wykorzystania nieodnawialnych surowców. Myślę, że renew z uwagi na dramatycznie kurczące się zasoby to jedyne przyszłościowe rozwiązanie, które zrewolucjonizuje całą gospodarkę odpadami – podsumowuje Dominik Dobrowolski.

Więcej informacji o segregacji śmieci znajdziecie na interia.pl

Ewa Mickiewicz

Konsultacja: Dominik Dobrowolski – specjalista ds. recyklingu i edukacji ekologicznej, redaktor serwisu www.cycling-recycling.eu. Pomysłodawca i organizator wielu ogólnopolskich akcji promujących selektywną zbiórkę odpadów, np. „Recykling daje owoce”, „Kwiaty za elektrograty”, „Kocham recykling”.

Z kolei białka zawarte w produktach pochodzenia roślinnego takich jak groch, fasola, soja, bób mają mniejszą wartość odżywczą, ponieważ nie zawierają wszystkich aminokwasów egzogennych lub zawierają je w niedostatecznej ilości. Jednak są one bardzo dobrym źródłem białek, jak również tak cennych dla jelit błonniaka i soli mineralnych.

Nie zawsze jednak zdajemy sobie sprawę, że niektóre rośliny zawierają sporą ilość białka, np. orzechy (20%), produkty zbożowe (7-14%) warzywa (6%), kasza gryczana (12%), ryż (7%). Wspaniałą rośliną zawierającą białko jest amarantus, czyli szkarłat, coraz częściej nazywany jest zbożem XXI wieku, ponieważ jego nasiona pod względem najważniejszych składników odżywczych przewyższają nawet pszenicę. Reguluje biosyntezę cholesterolu, co zapobiega chorobom układu krążenia. Zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe, które zmniejszają ryzyko chorób serca i rozwój miażdżycy, a także ma dużą ilość białka. Szkarłat nie zawiera glutenu, co jest ważne dla osób na diecie bezglutenowej, natomiast ma dużo związków opóźniających procesy starzenia, jest też źródłem łatwo przyswajalnego żelaza, wapnia i magnezu. Ma też dużo błonnika i znaczną wartość witamin z grupy D oraz A, E i C.

Białka są potrzebne do wzrostu i odbudowy zniszczonych komórek, pomagają w trawieniu i zwalczaniu infekcji. Dostarczają energii (1g białka daje 4 kcal), są składnikiem budulcowym mięśni, narządów wewnętrznych, tworzą enzymy, hormony, ciała odpornościowe, wchodzą w skład krwi i chłonnki. Uznaje się, że 10 – 15% przyjmowanej przez nas energii powinno pochodzić z białka. Zapotrzebowanie na białko zależy od wielu czynników, takich jak wiek, płeć, tempo wzrostu, stan fizjologiczny czy choroby. Z białkiem jest tak, że zbyt duża ilość może szkodzić, zbyt mała również. Przeciętnie powinniśmy dostarczać dziennie od 50 – 120 g czystego białka. Nie jest to wiele. Przeciętnie w krajach bogatych, a Polska do nich należy, spożywamy zbyt dużo białek, szczególnie zwierzęcych.

Jeśli chcemy sprawdzić ile białka zawiera dany produkt, popatrzmy na opakowanie.

Przeciętna zawartość białka w produktach w przeliczeniu na 100 g:

twaróg półtłusty	18 g białka
ser żółty	26 g białka
jogurt	4 g białka
mleko	2 g białka
fasola	21 g białka
Dynia, słonecznik	22 g białka
orzechy	25 g białka

2 jajka	12 g białka
wołowina	21 g białka
indyk	20 g białka
ryby	19 g białka
drób	15 g białka
schab, wieprzowina	21 g białka

pełen profesjonalizm wykonywanych usług, natychmiastowa pomoc, dogodna współpraca, indywidualne podejście do klienta, serwis interwencyjny, staranna dbałość przy wykonywaniu usług, zastosowanie najnowszych technologii

DDD SERWIS
dezynfekcja - dezynfekcja - dezynfekcja

- odkażanie, neutralizacja zapachów
- tępienie owadów
- tępienie gryzoni

506-11-77-11
663-11-77-11

www.ddd-serwis.pl

Pamiętajmy, że serki smakowe, homogenizowane, szynki konserwowe mają przeciętnie trzy razy mniej białka niż twarogi czy mięsa. Procesy technologiczne obniżają ilość białka, by produkt był dla zakładów przetwórczych bardziej opłacalny. Często do serków stosuje się zagęstniki skrobiowe, a do wędlin białka syntetyczne. Często dostarczamy białko w postaci wędlin, które zawierają bardzo szkodliwe dla zdrowia substancje peklujące – azotyny. Zbyt mało spożywamy ryb, które są doskonałym, lekkostrawnym źródłem białek. Jeśli chodzi o mięsa, to najbogatsze w białko są mięsa chude, a najwartościowsze mięsa to: wołowina, mięso z indyka, królika. Powszechnie spożywane mięso z kurczaków jest najmniej wartościowym mięsem, szczególnie tych fermowych, nafaszerowanych antybiotykami i niezdrowymi paszami.

Należy pamiętać, iż w sytuacji niedostarczenia niezbędnej energii z pożywieniem organizm w pierwszej kolejności spala białka zamiast wykorzystywać je do celów budulcowych. Takie zjawisko jest niezwykle niekorzystne dla zdrowia człowieka i może prowadzić do poważnych zaburzeń w jego funkcjonowaniu. Kolejną zasadą podczas planowania jadłospisu jest łączenie w każdym posiłku produktów roślinnych i zwierzęcych, aby uzupełnić brakujące aminokwasy.

Często dostarczamy z pokarmami zbyt dużo wapnia, a w pożywieniu brakuje magnezu, w takiej sytuacji wapń pomimo dostarczania w nadmiarze nie jest wchłaniany. W organizmie musi być zachowana odpowiednia proporcja wapniowo, magnezowo, fosforowa. Ponadto niezbędnymi składnikami diety pomocnymi we wchłanianiu wapnia, jak również w budowie kości są: włókniste białko – kolagen oraz witamina D i C. Toteż osoby po 60 roku życia powinny dostarczać witaminę D w postaci suplementów diety, najlepszym jest tran.

Osoby ze schorzeniami nerek, stawów, czy alergicy, raczej powinny spożywać mniej białka, niż wskazuje norma. Dieta wysokobiałkowa powoduje bowiem zaostrenie procesów zapalnych w organizmie. W sezonie letnim wybierajmy białka roślinne, a tylko niewielki dodatek białek uzupełniamy zwierzęcym.

TECHNIKA GRZEWcza I SANITARNA

WOLANIN

JUNKERS
Bosch Thermotechnik

termet

SERWIS

WROCLAW PAWLOWICE
tel: 509-021-675

Krzysztof Bauer Tuwim dla dzieci

Tę krzyżówkę obok łatwo jest rozwiązać, bo wystarczy znać tylko trochę wierszy dla dzieci Juliana Tuwima. A jak się czegoś nie pamięta, to można sprawdzić w książce, albo zapytać rodziców. Ruszajmy więc do dzieła – dzisiaj wierszem.

Pionowo:

1. Co bucha z rozgrzanego brzucha lokomotywy?
2. Co tłoczy para w lokomotywie?
3. Kto znalazł okulary na własnym nosie?
6. Co za głuptasek spał piasek idąc przez wieś?
7. Co zgubiło „T”, kiedy spadło abecadło?
9. Jak się nazywa rycerz, którego Tatarzyn złapał za łeb?
11. Jak przeżywała dziewczynkę, która „wszystko sama lepiej wie”?
12. W jakim kolorze była skrzynka, do której nie wrzucił Grześ kłameczuszek?
13. Co to była za wyspa, na którą trafił Pan Małuskiewicz?
15. Co słychać, kiedy naciskasz przycisk włączając światło?
19. Kto spadł na trawkę po wyciągnięciu rzepki?
20. Para – buch! I co w ruch?

Poziomo:

4. Co spadło z pieca i się potłukło?
5. Jaką przesyłkę dla wuja Leona Grześ miał wrzucić do skrzynki?
8. Skakała, skakała i nóżkę złamała?
10. Jak się nazywał zapominalski słoń?
14. W jakiej miejscowości mieszkał Pan Tralaliński?
16. Warzywo, które dziadek posadził w ogrodzie?
17. Najpierw wskoczyła do niego kurka.. a zaraz za nią babcia (dawniej mówiło się o nim aeroplan)?
18. O co kłóciła się w radiu dla ptaków kukułka z kogutem?
21. Kto bał się, że się wybieli w kąpielni?
22. Pot lokomotywy?
23. Tam mieszka ten, co na drzewo ucieka przed szklanką mleka?

BRYKIET ZE SŁOMY

Opał ekologiczny do palenia w różnorodnych piecach np: kuchennych, kaflowych, kotłowych oraz centralnym.

Do palenia w kominkach.

Idealnie zastępuje węgiel (1,2T brykietu – 1T węgla).

Pokowany po 30kg co ułatwia transport

Nie brudzi jak węgiel.

Wartość opałowa to 16-18 KJ/kg.

Opał ekologiczny.

Wyprodukowany jest bez jakichkolwiek substancji klejących - tylko słoma.



Cena:

1 worek - 20 zł brutto

OFERUJEMY:
PCV · GRZEJNIKI · ZAWORY · BATERIE
RURY · KSZTAŁTKI Z POLIPROPYLENU, MIEDZ
WKŁADY KOMINOWE · KOTŁY GRZEWcze
OGRZEWANIE „RURA W RURZE”
AKCESORIA DO INSTALACJI SANITARNYCH

**P.PLAST, 53-607 Wrocław, ul. Robotnicza 1A, pn.-pt. 8-16, sob. 8-12
tel./fax 71 342-84-92, tel. 601-940-970
e-mail: info@pplast.pl, www.pplast**

