

Jacek Orzechowski

Inwestycja na Pawłowicach trwa

Na osiedlu Pawłowice prace przy budowie sieci kanalizacji przebiegają pełną parą. Poprosiłem kierownika budowy, Mariusza Gajdę, o informacje na temat dotychczas prowadzonych prac i najbliższych planów robót.

Mariusz Gajda: Prace przy budowie kanalizacji sanitarnej wykonywane są w ulicach: Pawłowickiej (6 frontów), Konwaliowej, Przebiśnegowej, Jeziorowej (3 fronty), Sasankowej

Planujemy w lipcu rozpocząć prace przy kanalizacji sanitarnej w ul. Forsycjowej, Daliowej, Mieczkowej, Szarotkowej, Storczykowej oraz wznosić prace w ul. Krokusowej, natomiast w sierpniu prace planujemy prowadzić w ul. Szafranowej, Przedwiośnie, Rucianej, Mirtowej.

Ponadto prowadzone są prace przy kanalizacji deszczowej w ul. Azaliowej. Rozpoczęto także prace drogowe w ul. Azaliowej.

Prosimy mieszkańców, w wypadku konieczności sprawdzenia lokalizacji sięgaczy, o przychodzenie do biura we wtorki lub czwartki w godz. 13-15. Wizyty w pozostałych dniach i godzinach powodują dezorganizację prac biura.

Z rozmów z mieszkańcami wynika, że wiele osób planuje wykonać przyłącze metodą „gospodarczą”. Należy jednak pamiętać, że projekt musi być wykonany przez osobę do tego uprawnioną. Część osób nie posiada także przyłącza wody, które po wykonaniu inwestycji będzie dostępne. Należy jednak sporządzić projekt przyłącza i dobrze jest go wykonać przed realizacją końcowych nawierzchni. Po wykonaniu nowych ulic nie będzie można ich „rozkopać” w celu realizacji nowego przyłącza wody w terminie 3 lat od zakończenia inwestycji budowy sieci.

Ostatnio, podczas rozmowy z geodetami wykonującymi zbiorowe mapy terenu do celów projektowych (niższy koszt jednostkowy), otrzymałem kontakt do projektanta. Koszt wykonania projektu nie jest jeszcze dokładnie znany. Istnieje możliwość „zbiorowego” projektowania przyłączy, co usprawni proces projektowy, obniży koszty wykonania dokumentacji (Wojciech Fulbiszewski, fulbi@poczta.wp.pl). Informacje na ten temat zamieszczę w kolejnym numerze.

Miłość Ponad Wszystko

Chórzyści z Pawłowic brali udział w oratorium – modlitwa prześlągalna i wynagradzająca, oparta głównie na tekstach z Dzienniczka św. s. Faustyny Kowalskiej, wykonanym 25. i 28. czerwca. Kompozycja Piotra Palki jest odpowiedzią na zniewagi, profanacje i inne ataki na świętości.

We współczesnym świecie zniewagi i profanacje świętości są dużym problemem. Niektórzy uczynili z tego tanie narzędzie promocji, ponieważ media część z tych zdarzeń nagłaśniają. Niejednokrotnie dokonanie zniewagi religijnej lub profanacji jest sposobem na przyciągnięcie kamer. Można sądzić, że istnieje wiele negatywnych zjawisk wymagających odpowiedniej reakcji, ale dotychczasowe działania nie przynoszą skutków oczekiwanych przez katolików.

Dlatego powstała muzyczna modlitwa wynagradzająca „Miłość ponad wszystko”. Dzieło to ma być aktem wyrażenia miłości. Miłości, która jest odpowiedzią na akty profanacji i inne formy znieważania Boga i jego świętych we współczesnej cywilizacji. Zamiast przyczyniać się do nagłaśniania strasznych wydarzeń, lepiej, jako ich przeciwwagę, wyrazić Bogu miłość. Choć Jezus został ukrzyżowany, widział pod Krzyżem ludzi, którzy dzięki Jego łasce odpowiedzieli miłością na MIŁOŚĆ. Muzyczna modlitwa wynagradza-

jąca „Miłość ponad wszystko” jest współczesną formą trwania pod krzyżem XXI w. z miłością.

Modlitwa ta wpisuje się w tradycję modlitw ekspiacyjnych, jednak w swoim założeniu akcentuje wyrażenie miłości ludzi do Boga. Zatem wynagrodzenie ma odbywać się w tym przypadku, na ile to możliwe, poprzez wyrażenie miłości. Utwór składa się z siedmiu części, z czego pięć powstało do tekstów św. s. Faustyny, jeden napisany został do tekstu michalutki s. Leonii Przybyły, jeden napisał też sam kompozytor.

Pierwsze wykonanie utworu miało miejsce w Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach, gdzie znajduje się kaplica z łaskami słynącym obrazem Jezusa Miłosiernego i grobem św. Faustyny. Wrocław miał to Wielkie szczęście, iż w kościele św. Krzyża na Ostrowiu Tumskim wykonano oratorium, 25. czerwca, po raz drugi w Polsce. Po raz trzeci, chór w tym samym składzie, wyśpiewał tę modlitwę prześlągalną i wynagradzającą, w kościele św. Wawrzyńca w Wołowie.

Organizator: Piotr Lach, Parafia NMP Bolesnej Wrocław – Strachocin, Fundacja „STRACHOTA” we Wrocławiu. Zapraszamy do zapoznania się z wrocławskim wykonaniem na stronie www.youtube.com/watch?v=kR6IgmWlExQ

Aktem dziękczynnym za kanonizację bł. Jana Pawła II był występ Koła Żywego Słowa „Habemus Sancti Papam” w dniu 11.05.14 r., podczas Mszy św. dla dzieci oraz 25. maja w czasie Mszy św. dla dorosłych. W dniu 18. maja odbyło się misterium majowe „Chwalcie z nami Panią Świąta”. Dzieci z Koła przygotowały też inscenizację baśni „Kopciuszek” wg. tekstu Jana Brzechwy, którą zaprezentowały Przedszkolakom 18. czerwca a Parafianom 22. czerwca. Wszystkie występy zostały bardzo ciepło przyjęte przez Księżę i obecnych widzów.

Jak co roku, tym razem 14. czerwca, na osiedlu Pawłowice odbył się festyn pełen dobrej zabawy i smakowitych potraw. Tym razem, dzięki uprzejmości Banku BPH, w tym roku dzieci mogły bezpłatnie korzystać z „dmuchańców”. Także MOPS i „Mali odkrywcy” zapewnili dzieciom wspaniałą zabawę. W godzinach wieczornych nie zabrakło tańców afrykańskich w ogniu i rozświetlonego nieba blaskiem ogni przy muzyce. Zdobywca „złotej cegiełki” otrzymał, jak w zeszłym roku, tablet na czas wakacyjnej podróży.

Seniorzy, jak co roku, częstowali pysznymi i kalorycznymi ciastami, które każdy mógł przepalić w tańcu do „białego” rana.

Serdeczne podziękowania dla firm: Nielipiński, AJM Sp. z o.o., ośrodek turystyczny – www.trzykultury-zlotywidok.pl oraz Banku BPH za hojną pomoc w organizacji festynu.

Na plaży przy jeziorze na Pawłowicach został zdemolowany przez samochody trawnik. Park na osiedlu, jak każdy w mieście, posiada zakaz wjazdu pojazdów na jego teren. Kara za wjazd na teren parku wynosi od kilkuset złotych. Kara może być wymierzana na podstawie doniesienia ze zdjęciem wykroczenia. Prosimy mieszkańców o zachowanie parku jako pięknego i zdrowego miejsca wypoczynku.

Harmonogram wywozu śmieci

dla mieszkańców przez firmę ALBA dotyczy Osiedla Pawłowice 2014 r. Jest on publikowany na stronie www.wroclaw.alba.com.pl.

Tworzywa sztuczne: 3, 17, 31 Lipiec; 14, 28 Sierpień; 11, 25 Wrzesień; 9, 23 Październik; 6, 20 Listopad; 4, 18 Grudzień.

Odpady zielone: 10, 24 Lipiec; 7, 21 Sierpień; 4, 18 Wrzesień; 2, 16, 30 Październik; 14, 27 Listopad; 11, 27 Grudzień.

Niesegregowane, zmieszane odpady komunalne odbierane są w czwartki. Z powodu prowadzonej na Pawłowicach budowy kanalizacji terminy mogą ulec zmianie.

Jan Paweł II – „Tryptyk rzymski”

W związku z kanonizacją św. Jana Pawła II pragniemy Państwu zaprezentować kolejne fragmenty twórczości tego wielkiego Polaka – „Tryptyk rzymski” (medytacje), cz. II.

II – MEDYTACJE NAD «KSIĘGĄ RODZAJU» NA PROGU KAPLICY SYKSTYŃSKIEJ

1. Pierwszy Widzący

«W Nim żyjemy, poruszamy się i jesteśmy» –
mówi Paweł na ateńskim Areopagu –
Kim jest *On*?
Jest jak gdyby niewysłowiona przestrzeń,
która wszystko
ogarnia –
On jest Stwórcą:
Ogarnia wszystko powołując do istnienia z
nicości
nie tylko na początku, ale wciąż.
Wszystko trwa stając się nieustannie –
«Na początku było Słowo i wszystko przez Nie
się stało».
Tajemnica początku rodzi się wraz ze Słowem,
wyłania się
ze Słowa.
Słowo – odwieczne widzenie i odwieczne wypo-
wiedzenie. Ten, który stwarzał, widział – widział,
«że było dobre»,
widział widzeniem różnym od naszego,
On – pierwszy Widzący –
Widział, odnajdywał we wszystkim jakiś ślad
swej Istoty,
swej pełni –
Widział: *Omnia nuda et aperta sunt ante oculos
Eius*¹ – Nagie i przejrzyste –
Prawdziwe, dobre i piękne – Widział widzeniem
jakże innym niż nasze.
Odwieczne widzenie i odwieczne wypowiedzenie:
«Na początku było Słowo i wszystko przez Nie
się stało»,
wszystko, w czym żyjemy, poruszamy się i
jesteśmy – Słowo, przedziwne Słowo – Słowo
przedwieczne, jak gdyby
próg niewidzialny wszystkiego co zaistniało, ist-
nienie i istnieć będzie. Jakby Słowo było progiem.
Próg Słowa, w którym wszystko było na sposób
niewidzialny, odwieczny i boski – za tym pro-
giem zaczynają się dzieje!
Stoję przy wejściu do Sykstyny – Może to
wszystko łatwiej było wypowiedzieć językiem
«Księgi Rodzaju» –
Ale Księga czeka na obraz. – I słusznie. Czekala
na swego
Michała Anioła.
Przecież ten, który stwarzał, «widział» – widział,
że «było dobre».
«Widział», a więc Księga czekała na owoc
«widzenia».
O ty, człowieku, który także widzisz, przyjdź –
Przyzywam was wszystkich «widzących»
wszechczasów.
Przyzywam ciebie, Michale Aniele!
Jest w Watykanie kaplica, która czeka na owoc
twego widzenia!
Widzenie czekało na obraz.
Odkąd Słowo stało się ciałem, widzenie wciąż
czeka.

Stajemy na progu Księgi.

Jest to Księga Rodzaju – *Genesis*.
Tu, w tej kaplicy, wypisał ją *Michał Anioł*
nie słowem, ale bogactwem
spiętrzonych kolorów.

Wchodzimy, żeby odczytywać,
od zdziwienia idąc ku zdziwieniu.

Tak więc to tu – patrzymy i rozpoznajemy
Początek, który wyłonił się z niebytu
posłuszny stwórczemu Słowu;
Tutaj przemawia z tych ścian.
A chyba potężniej jeszcze przemawia Kres.
Tak, potężniej jeszcze przemawia Sąd.
Sąd, ostateczny Sąd.
Oto droga, którą wszyscy przechodzimy –
każdy z nas.

2. Obraz i podobieństwo

«Uczynił Bóg człowieka na swój obraz i podo-
bieństwo, mężczyznę i niewiastę stworzył ich –
i widział Bóg, że było bardzo dobre,
oboje zaś byli nadzy i nie doznawali wstydu».
Czy to możliwe?
Współczesnych o to nie pytaj, lecz pytaj Michała
Anioła,
(a może także współczesnych!?).
Pytaj Sykstyny.
Jak wiele tu powiedziane na tych ścianach!
Początek jest niewidzialny. Tu wszystko na to
wskazuje.
Cała ta bujna widzialność, jaką ludzki geniusz
wyzwolił.
I kres także jest niewidzialny.
Choć tu spada na twój wzrok wędrowcze
wizja ostatecznego Sądu.
Jak uczynić widzialnym, jak przeniknąć poza
granice
dobra i zła?

Początek i kres, niewidzialne, przenikają do nas
z tych ścian!

On

«W Nim żyjemy, poruszamy się i jesteśmy».
Czy *On* jest tylko przestrzenią bytowania bytu-
jących?

Jest Stwórcą.

Ogarnia wszystko stwarzając i podtrzymując w
istnieniu –
Sprawia podobieństwo.

Gdy Paweł apostoł przemawia na Areopagu
wyraża się w jego słowach cała tradycja Przy-
mierza.

Dzień każdy kończył się tam słowami:

«I widział Bóg, że było dobre».

Widział, odnajdywał ślad swojej Istoty –
Znajdował swój odbłask we wszystkim co
widzialne.

Przedwieczne Słowo jest jak gdyby progiem,
za którym żyjemy, poruszamy się i jesteśmy.

Człowiek (Ja)

Dlaczego o tym właśnie jedynym dniem powie-
dziano:

«Widział Bóg, że wszystko, co uczynił, było
bardzo dobre?»

Czy temu nie przeczą dzieje?

Choćby nasz wiek dwudziesty! I nie tylko dwu-
dziesty!

A jednak żaden wiek nie może przesłonić prawdy
o obrazie i podobieństwie.

Michał Anioł

Z tą prawdą kiedyś zamknął się w Watykanie,
aby wyjść stamtąd, pozostawiając Kaplicę Syk-
styńską.

«Stworzył więc Bóg człowieka na swój obraz,
na obraz Boży go stworzył,
mężczyzną i niewiastą stworzył ich.

Chociaż oboje byli nadzy,
nie doznawali wobec siebie wstydu!»

I widział Stwórcę, że było bardzo dobre.

Czyż nie *On* właśnie widzi wszystko w całej
prawdzie?

Omnia nuda et aperta ante oculos Eius –

Oni

Oni także u progu dziejów
widzą siebie w całej prawdzie:
byli oboje nadzy...

Oni także stali się uczestnikami tego widzenia,
które przeniósł na nich Stwórca.

Czyż nie chcą nimi pozostać?

Czyż nie chcą odzyskiwać tego widzenia na
nowo?

Czyż nie chcą dla siebie być prawdziwi i
przejrzysti –
jak są dla Niego?

Jeśli jest tak, śpiewają hymn dziękczynny,

jakieś *Magnificat* ludzkiej głębi

i wtedy jakże głęboko czują,

że właśnie «W Nim żyjemy, poruszamy się i
jesteśmy» –

Właśnie w Nim!

To *On* pozwala im uczestniczyć w tym pięknie,
jakie w nich tchnął!

To *On* otwiera im oczy.

Kiedyś *Michał Anioł* wychodząc z Watykanu
pozostawił polichromię, której kluczem jest
«obraz

i podobieństwo».

Wedle tego klucza niewidzialne wyraża się w
widzialnym.

Prasakrament.

3. Prasakrament

Kimże jest *On*? Niewypowiedziany. Samoistne
Istnienie.

Jedyny. Stwórca wszystkiego.

Zarazem Komunia Osób.

W tej Komunii wzajemne obdarowywanie pełnią
prawdy,

dobra i piękna.

Nade wszystko jednak – niewypowiedziany.
A przecież powiedział nam o Sobie.

Powiedział także, stwarzając człowieka na swój obraz
i podobieństwo.

W polichromii sykstyńskiej Stwórcy ma ludzką postać.

Jest Wszechmocnym Starcem – Człowiekiem podobnym
do stwarzanego Adama.

A oni?
«Mężczyzną i niewiastą stworzył ich».

Został im przez Boga zadany dar.

Wzięli w siebie – na ludzką miarę – to wzajemne obdarowanie,
które jest w Nim.

Oboje nadzy...

Nie odczuwali wstydu, jak długo trwał dar –
Wstyd przyjdzie wraz z grzechem,
a teraz trwa uniesienie. Żyją świadomi daru,
choć może nawet nie umieją tego nazwać.
Ale tym żyją. Są czyści.

*Casta placent superis; pura cum veste venite,
et manibus puris sumite fontis aquam*² –
słowa te czytałem codziennie przez osiem lat,
wchodząc w bramę wadowickiego gimnazjum.

Prasakrament – samo bycie widzialnym znakiem
odwiecznej Miłości.

A kiedy będą się stawać «jednym ciałem»

– przedziwne zjednoczenie –

za jego horyzontem odsłania się

ojcostwo i macierzyństwo.

– Sięgają wówczas do źródeł życia, które są w nich.

– Sięgają do Początku.

– Adam poznał swoją żonę

a ona poczęła i porodziła.

Wiedzą, że przeszli próg największej odpowiedzialności!

Spełnienie – *Apocalypsis*

Kres jest tak niewidzialny, jak początek.

Wszechświat wyłonił się ze Słowa i do Słowa też powraca.

W samym centrum Sykstyńcy artysta ten niewidzialny

kres wyraził

w widzialnym dramacie Sądu –

I ten niewidzialny kres stał się widzialny jakby szczyt – przejrzystości:

omnia nuda et aperta ante oculos Eius!

Słowa zapisane u Mateusza, tutaj zamienione w malarską wizję:

«Pójdźcie błogosławieni... idźcie przeklęci»...

I tak przechodzą pokolenia –

Nadzy przychodzą na świat i nadzy wracają do ziemi,

z której zostali wzięci.

«Z prochu powstałeś i w proch się obrócisz».

To co było kształtne w bezkształtne.

To co było żywe – oto teraz martwe.

To co było piękne – oto teraz brzydota spustoszenia.

A przecież nie cały umieram,

to co we mnie niezniszczalne trwa!

4. Sąd

W Kaplicy Sykstyńskiej artysta umieścił Sąd.

W tym wnętrzu Sąd dominuje nad wszystkim.
Oto kres niewidzialny stał się tutaj przejmująco widzialny.

Kres i zarazem szczyt przejrzystości –

Taka jest droga pokoleń.

*Non omnibus moriar*³ –

To co we mnie niezniszczalne,

teraz staje twarzą w twarz z Tym, który Jest!

Tak zaludniła się ściana centralna sykstyńskiej polichromii.

Pamiętasz, Adamie? *On* na początku ciebie pytał «gdzie jesteś?»

A ty odrzekłeś: «Ukryłem się przed Tobą, bo jestem nagi».

«Któż ci powiedział, że jesteś nagi?»...

«Niewiasta, którą mi dałeś» podała mi owoc...

Ci wszyscy, którzy zaludniają ścianę centralną sykstyńskiej

polichromii,

niosą w sobie dziedzictwo twojej wówczas odpowiedzi!

Tego pytania i tej odpowiedzi!

Taki jest kres waszej drogi.

Posłowie

I tu właśnie u stóp tej przedziwnej sykstyńskiej polichromii

zbierają się kardynałowie –

wspólnota odpowiedzialna za dziedzictwo kluczy Królestwa.

Przychodzi właśnie tu.

I *Michał Anioł* znów ogarnia ich widzeniem.

«W Nim żyjemy, poruszamy się i jesteśmy»...

Kim jest *On*?

Oto dłoń stwarzająca Wszechmogącego Starca skierowana

w stronę Adama...

Na początku Bóg stworzył...

On wszystko widzący...

Sykstyńska polichromia przemówi wówczas Słowem Pana:

*Tu es Petrus*⁴ – usłyszał Szymon syn Jony.

«Tobie dam klucze Królestwa».

Ludzie, którym troskę o dziedzictwo kluczy powierzono,

zbierają się tutaj, pozwalają się ogarnąć sykstyńskiej

polichromii,

wizji, którą *Michał Anioł* pozostawił –

Tak było w sierpniu, a potem w październiku pamiętnego

roku dwóch konklawe,

i tak będzie znów, gdy zajdzie potrzeba,

po mojej śmierci.

Trzeba, by przemawiała do nich wizja Michała Anioła.

«Con-clave»⁵: wspólna troska o dziedzictwo kluczy,

kluczy Królestwa.

Oto widzą siebie pomiędzy Początkiem i Kresem, pomiędzy Dniem Stworzenia i Dniem Sądu...

Postanowiono człowiekowi raz umrzeć, a potem Sąd!

Ostateczna przejrzystość i światło.

Przejrzystość dziejów –

Przejrzystość sumień –

Potrzeba, aby w czasie konklawe *Michał Anioł*

uświadomił ludziom –

Nie zapominajcie: *Omnia nuda et aperta sunt ante oculos Eius*.

Ty, który wszystko przenikasz – wskaż!

On wskaże...

¹⁾ Wszystko odkryte i odsłonięte jest przed Jego oczami

²⁾ To, co czyste, podoba się niebianom; przychodźcie czysto odziani i czystymi rękami czerpcie źródlaną wodę.

³⁾ Nie wszystek umrę.

⁴⁾ Ty jesteś Piotr.

⁵⁾ Z kluczem; zgromadzenie kardynałów dla wyboru papieża.

KRAJEK

ALUFRONT
SHIMANO
RST
DT SWISS
ALUFRONT
SCHWALBE
SASINTOUR

CZĘŚCI I AKCESORIA
PROFESJONALNY SERWIS

SERWIS I SPRZEDAŻ ROWERÓW
Jedności Narodowej 180
tel. 71 321 41-11, 602 763176
www.krajekrowery.pl

AUTORYZOWANY PARTNER UNIBIKE

**TECHNIKA GRZEWCA
I SANITARNA**

WOLANIN

JUNKERS
Bosch Thermotechnik

termet

SERWIS

WROCŁAW PAWŁOWICE
tel: 509-021-675

Sposób na wolną sobotę

W ostatnim numerze *Pawłowic* pisałem o wycieczce do Krakowa. Teraz przedstawię miejsca, które polecam odwiedzić.

Droga Królewska



Przez wieki podążali nią monarchowie po zwycięskich bitwach, biskupi obejmujący urząd, cudzoziemscy posłowie, konduktu pogrzebowe wielkich Polaków. Historyczna trasa wiedzie ulicą Floriańską, przecina Rynek Główny, a później prowadzi ulicami Grodzką i Kanoniczą. Skupiły się wzdłuż niej największe skarby królewskiego miasta: Barbakan i Brama Floriańska, Sukiennice, kościoły – Mariacki, św. Wojciecha, św. Piotra i Pawła, pałace i muzea (m.in. Farmacji, Jana Matejki i Archidiecezjalne). Spacer Drogą Królewską wieńczy największa atrakcja tegoż miasta – Wawel.

Strone i wyniosłe, wapienne wzgórze (25 m ponad poziom Wisły), otoczone rozlewiskami rzeki i bagnami, od zawsze było dogodnym do obrony siedliskiem. Jak wykazały prowadzone tu badania archeologiczne, najstarsze ślady obecności człowieka na wzgórzu sięgają 100 tysięcy lat p.n.e. Liczne późniejsze znaleziska związane są już bez wątpienia ze stałym osadnictwem. W IX wieku istniejący na Wawelu gród był prawdopodobnie siedzibą władcy-księcia i głównym ośrodkiem plemiennego państwa Wiślan. Po przyłączeniu Małopolski do państwa Piastów (ok. 990 r.), stał się jednym z głównych centrów władzy. Na przełomie X i XI wieku wzgórze było już zapewne zabudowane kilkoma świeckimi, przedromańskimi budowlami, murywanymi nieporadnie z łamanego kamienia, który wyparł tu już wtedy ciesiołkę. Ciekawą – częściowo zachowaną – budowlą z tamtego okresu jest rotunda pod wezwaniem Najświętszej Panny Marii, pełniąca być może rolę pałacowej kaplicy.

Zamek-palatium początkowo nie imponował wielkością i, jak wykazały wykopaliska, zajmował teren od strony północnej (obecnie jedno ze skrzydeł zamku). Rozbudowano go dopiero, kiedy Kraków został główną siedzibą polskich władców – na przełomie XI i XII wieku – w kierunku północno-wschodnim.

W początkach XIV wieku król Władysław Łokietek gruntownie rozbudował zamek. Powstała wtedy m.in. mieszkalna wieża, zwana Łokietkową, przebudowana i powiększona za czasów Kazimierza Wielkiego o malowniczy ryzalit opasany imponującymi szkarpami, nazywany Kurzą Stopką. Za czasów Jadwigi w jej sąsiedztwie powstała reprezentacyjna wieża

nazwana później Duńską, gdyż podczas oficjalnej wizyty w Krakowie mieszkał tam Eryk, król tego kraju. W takiej postaci zamek przetrwał do roku 1499, kiedy strawił go pożar.

Od roku 1504 prowadzona była przebudowa zamku w duchu renesansu. Styl ten dotarł do Krakowa poprzez Węgry, za sprawą włoskich budowniczych. Prace rozpoczęte za panowania Aleksandra Jagiellończyka, kontynuowane były za czasów Zygmunta I Starego. Prowadził je w ogromnej większości, aż do tragicznej śmierci, architekt Bartolomeo Berrecci (zginął w 1537 roku od ciosu sztyltem zadanego przez nieznanego sprawcę). Dawny średniowieczny zamek przeistoczył się wówczas – nie zatracając funkcji obronnych – w rezydencję o charakterze pałacowym, z imponującym, arkadowym dziedzińcem.

Po pożarze (1595 r.) król Zygmunt III Waza przeniósł dwór do Warszawy, a sam wyjechał stąd na dobre w roku 1609. Choć kontynuowano prace przy przebudowie zamku po zniszczeniach, odczuwalny był już powolny schyłek jego świetności. Podczas najazdu szwedzkiego (1655-1657 r.), zamek został niemal doszczętnie ograbiony. W ciągu następnego stulecia postępowała jego degradacja, przypieczętowana ostatecznie zajęciem dawnej królewskiej siedziby na austriackie koszary.

Zamek udało się odzyskać dopiero w roku 1905. Stopniowo przywracano mu dawny blask. Prace ruszyły szybko zwłaszcza po odzyskaniu przez Polskę niepodległości w 1918 roku. Wróciły tu wtedy wywiezione z Polski przez zaborców i podczas I wojny światowej cenne przedmioty i dzieła sztuki, m.in. Szczerbiec – miecz koronacyjny polskich królów – i arrasy, które ponownie znalazły się za granicą w 1939 roku. W czasie II wojny światowej zamek był siedzibą generalnego gubernatora Hansa Franka, na szczęście niewielkie wojenne zniszczenia pozwoliły na jego szybką renowację.

Dziś zamek gości kilka różnych wystaw, m.in. Reprezentacyjne Komnaty Królewskie, Prywatne Apartamenty oraz Skarbiec i Zbrojownię. Pochowana jest również tutaj w krypcie pod Wieżą Srebrnych Dzwonów bazyliki archikatedralnej św. Stanisława i św. Wacława para prezydencka – Lech i Maria Kaczyńscy.

Kraków to nie tylko Wawel ale również Kazimierz i Szlak Zabytków Żydowskich.

Na trasie zobaczymy: najstarszy budynek żydowskiej architektury sakralnej w Polsce, grób sławnego rabina, którego nie odważyli się zburzyć hitlerowcy, synagogę ozdobioną witrażami (prawdziwa rzadkość!) i dom rodzinny wywodzącej się z Kazimierza królowej kosmetyków – Heleny Rubinstein. Od średniowiecza aż do katastrofy II wojny światowej Kraków, a szczególnie Kazimierz, był jednym z największych skupisk Żydów w Europie. Niniejszy szlak odkrywa przed nami ich tajemnice.

Jeszcze jedna z ciekawych atrakcji, jakie proponuje nam Kraków to szlak turystyczny

po **podziemiach Rynku Głównego**. Krakowski Rynek jest miejscem niezwykłym. Wytyczony w połowie wieku XIII, stał się główną przestrzenią publiczną miasta; niezmiennie, przez stulecia aż do czasów współczesnych pozostaje sercem Krakowa. Ale by zobaczyć, jak wyglądał u schyłku średniowiecza, w czasach, gdy przechadzał się po nim Mikołaj Kopernik – trzeba zejść do podziemi ... Zanim powstał w tym miejscu rynek miasta lokacyjnego, przez półtora stulecia tętniło tutaj życie. Skala aglomeracji krakowskiej przed połową XIII wieku wzbudza uznanie – wawelski gród, ufortyfikowane podgrodzie oraz zespół otaczających je szerokim wachlarzem osad tworzyły wczesnomiejski ośrodek. W morzu drewnianej zabudowy wyróżniały się białe mury około 30 romańskich kościołów; rozmach nieporównywalny z jakimkolwiek innym ośrodkiem w Polsce, a w tej części Europy ustępujący jedynie Pradze. Jedną z osad współtworzących to wczesne miasto znajdowała się w miejscu obecnego Rynku. Było to miejsce zamieszkania i pracy, kupieckich targów i zabawy – przy kościele Mariackim funkcjonowała parafialna szkoła. Podziemia Rynku krakowskiego to podróż w przeszłość, ożywiona po wiekach przez archeologów. To rezerwat z nienaruszonymi w wielu miejscach relikwiami konstrukcji, obiektów i architektury, to kamienne drogi z koleinami wyżłobionymi przez koła wozów transportujących towary w czasach króla Władysława Łokietka; to najstarsze murowane budowle handlowe Krakowa; ozdoby, monety i różnorakie przedmioty zagubione lub celowo pozostawione przez odwiedzających to miejsce w dawnych czasach. Ale jest to zarazem miejsce, którego klimat buduje także współczesna technika, proponująca nową, inną płaszczyznę spotkań z historią i zabytkami.

Nie sposób zobaczyć za jednym razem wszystkiego, co oferuje nam Kraków, więc warto wybrać się tam na dłużej lub kilka razy, obierając za każdym razem inną trasę i poznając inne strony tego miasta. Zamiast siedzieć w sobotę w domu przed TV, korzystajmy z pięknej pogody i atrakcji, jakie jesteśmy w stanie sami odkryć niewielkim kosztem. Wystarczy odrobina chęci, plan i trochę poszperać w Internecie, aby ciekawie i aktywnie spędzić czas.

Więc jaki obrać tym razem kierunek? Może Poznań ze swoimi koziołkami na wieży ratuszowej, cytadela czy sportową Malta, może Łódź z ul. Piotrkowską, reprezentacyjną ulicą Łodzi, która znajduje się w rejestrze zabytków. Wzdłuż niej znaleźć można m.in. klasycystyczną Białą Fabrykę Geyera (obecnie Centralne Muzeum Włókiennictwa), uznaną w 2013 przez miesięcznik National Geographic Traveler za jeden z 7 nowych cudów Polski, neogotycką bazylikę archikatedralną (jeden z najwyższych kościołów w Polsce, ponad 100 m wysokości), wzorowaną na niemieckiej katedrze w Ulm, czy eklektyczny pałac Juliusza Heinza, w którym znajduje się Urząd Miasta Łodzi. A może dalej – Praga, Berlin...

In vitro okiem Naprotechnologa

Naprotechnologia jest naturalną alternatywą do „zapłodnienia w szkle”, jakim jest in vitro. Zasadnicza różnica polega na tym, że naprotechnologia w celu poczęcia dziecka diagnozuje i leczy zaburzenia będące przyczyną choroby zwanej niepłodnością, natomiast procedura „in vitro”, nie leczy niepłodności, a tylko służy do uzyskania zapłodnienia i umieszczenia tak uzyskanego zarodka w macicy. Przyczyna choroby niepłodności jest nieznaną, a choroba nie leczona i nadal trwa, i utrudnia chorej choćby utrzymanie tej z trudem uzyskanej ciąży.

Naprotechnologia zakłada, że w 90% następuje to w ciągu 18 prawidłowych zdrowych cykli. Promotorzy in vitro natomiast cały czas szermując hasłem, że nie można tracić zbyt cennego umykającego czasu i ciążę trzeba uzyskać niemal natychmiast. Temu służy in vitro. Poganiają zdesperowane i zawiedzione brakiem efektów dotychczasowego „diagnozowania i leczenia” pary i wręcz potęgują ich stres popychając świadomie w kierunku tej procedury. Powstał wręcz układ powiązań lekarzy z ośrodkami sztucznego zapłodnienia promujący przekonywanie i kierowanie do tych klinik na konsultacje lub najlepiej od razu na ART. Co może bezradna para zwracająca się ze swoim problemem do nawet wielu lekarzy, skoro wszędzie usłyszy jedno – tylko in vitro. Wiele jest też w tym braku specjalistycznej wiedzy leczenia niepłodności jak również brak chęci do ciężkiej pracy z takimi parami. Pogląd ten pokazuje dialog twórcy metody prof. Hilgersa z pierwszą włoską kobietą ginekologiem, gdy przejrzała jego książkę. Ależ, my to wszystko wiemy, stwierdziła. To dlaczego nie stosujecie, zapytał. A po co, przecież mamy in vitro. (Jednak dużo bardziej dochodowe i mniej czasochłonne jest zakładanie spirali lub wypisywanie pigułek antykoncepcyjnych).

Naturalny rozród ludzki jest modulowany przez tysiące nieznanych nam jeszcze mechanizmów, powiązań, substancji ko-faktorowych łącznie z jonami, enzymów, hormonów oraz sterującym tym genów. Nic dziwnego, że przy aktualnym poziomie wiedzy zabawa w „Boski” proces tworzenia nowego życia jest potępiana przez światopogląd katolicki i wspólnotę kościoła. Jak mało wiemy o mechanizmach najbardziej skomplikowanego procesu biologicznego, jakim jest rozród, pokazują nieubłagane statystyki dotyczące in vitro.

Najlepiej zrobić to u młodej (24-28 lat), zdrowej i płodnej kobiety, bo wtedy sukces prawie murowany. Lecz kto przy zdrowych zmysłach się na coś takiego zdecyduje. Ale przy braku ciąży niejedną parę już namówiono. Z wiekiem jest już tylko coraz gorzej. W miarę obniżania się po 28 r. życia naturalnej płodności, spada też efektywność sztucznego zapłodnienia, osiągając w wieku 35 lat ok. 40% skuteczności, a po 40 r. już tylko 3%.

Przytaczam za „oinviro.pl”. Skuteczność IVF w Europie: 29% uzyskanych ciąży i 21, 5% porodów. W Polsce: 33, 1% ciąży i 29, 9% porodów Skuteczność IVF ICSI w Europie: 29, 9% uzyskanych ciąży i 18, 4% porodów. W Polsce: 35, 2% ciąży i 28, 7% porodów

Zadziwiają lepsze wskaźniki w Polsce niż w innych krajach europejskich, gdzie te procedury wykonuje się dużo dłużej. Dla pocieszenia dane z Moskwy i Rumunii są jeszcze lepsze.

Mam aktualnie 41-letnią ciężarną w 15 tyg. ciąży, która uzyskała ją po prawie 16 miesięcznym leczeniu. Nikt nie dawał jej szans na naturalne uzyskanie ciąży. Nie muszę dodawać jak bardzo na lepsze przez ten czas zmienił się jej stan zdrowia. Moim zdaniem para, która ma szansę w in vitro, jak najbardziej ma również szansę na poczęcie naturalne przy naprotechnologicznym wsparciu.

Czy nie powinny nas przerażać niebezpieczeństwa in vitro takie, jak:

– **translokacje genetyczne** (przestawienia fragmentu genomu w inne miejsce) – Prof. Cebrat Kierownik Zakł. Genomiki Uniwersytetu Wrocławskiego wielokrotnie na wykładach przytacza prace naukowe mówiące o tym procesie u podlegających manipulacjom, (a pozbawionych naturalnej ochrony naturalnych mechanizmów hamujących) gametom co może skutkować niejednokrotnie nieujawnianym być może jeszcze w pierwszym pokoleniu powolnym procesom mutacji organizmów. Jeżeli powszechnie mówi się już, że DNA dzieci rodzonych przy pomocy cięcia cesarskiego przez 3 doby podlega podobno odwracalnej, a jednak metylacji (proces braku mechanizmu ochronnego przed mutacjami), to co dopiero dzieje się w takiej procedurze zupełnie świeżego, gwałtownie powielającego się materiału genetycznego w tzw. „Szkle”? Być może, że względu na ujawnianie się cech genetycznych, często z pominięciem jednego pokolenia to nie dzieci ujawnią jakieś choroby i wady, a dopiero prawnuczka?

– **Przeniesienie istniejącej już wady** poprzez wstrzyknięcie plemnika do komórki jajowej. Normalnie taki plemnik prawdopodobnie zostałby wyeliminowany przez mechanizmy regulacji biologicznej. W procedurach in vitro jest on wręcz ożywiany, aby jednak spełnił rolę zapładniającego. Ale genetyczne badania preimplantacyjne jednego z ośrodków „In vitro” ujawniły, że u prawie 60% zarodków występowały wykrywalne zmiany genetyczne dyskwalifikujące je. A co się dzieje w ośrodkach nie wykonujących takich kosztownych badań? Wszczepiają takie zarodki i to są z pewnością te procedury, które kończą się fiaskiem (jak wspominałem 40% powodzeń w 35 rż) lub może rodzą się dzieci z wadami. Oczywiście, pozostaje aspekt etyczny, ponieważ takie zarodki są niszczone, a inne niepotrzebne zamrażane czasem na zawsze – a są to przecież ludzie. A co z mutacjami, których jeszcze nie możemy wykryć? Jeśli się odpowiednio wczyta w wyniki badań naukowych i ma się odpowiednią wiedzę, jak prof. Cebrat, to mogę za nim powtórzyć, że statystyka wad sięga 20-40%. Holendrzy doliczyli się po in vitro 5x częstszego występowania nowotworu siatkówki u dzieci.

Powtarzalność i dziedziczenie schorzeń – wiemy, że jesteśmy kopią naszych przodków, więc możemy się spodziewać z dużym praw-

dopodobieństwem statystycznym, że problemy chorobowe odziedziczą dzieci i one również w przyszłości będą namawiane na in vitro, więc te wszystkie translokacje i metyzacje powielają się w postępie geometrycznym.

– **Nosicielstwo chorób** – nie wiemy, na ile naturalne mechanizmy selekcji materiału genetycznego ograniczają ekspresję wad i chorób. Wyobraźmy sobie, że jednak ewolucja zabezpieczyła nas w dużym stopniu. To jak ocenić wpływ na przekazanie wadliwej informacji genetycznej i jeszcze podlegającej translokacji i metyzacji po manipulacji pominięcia tych mechanizmów poprzez wstrzyknięcie plemnika bezpośrednio do komórki jajowej. A jest to codzienna praktyka tzw. sztucznego zapłodnienia. Wiemy o dziedziczeniu mukowiscydozy, genów BRCA1 i 2 warunkujących zwiększone rodzinne ryzyko nowotworów sutka oraz innych chorób dziedzicznych. Dlatego religia i prawo przeciwdziała związkom kazirodczym, bo choć w sobny prowadzi do degeneracji danej populacji i ekspresji chorób. Mieliliśmy tego przykłady u królewskich potomków brytyjskiej królowej Wiktorii. W USA mamy już także do czynienia z manipulacjami genetycznymi w zakresie procedur rozrodczych. Czy mamy pewność, że zastępując wadliwe geny innymi, nie otwieramy „puszki Pandory”? Także w USA bankowanie i donacje nasienia do procedur inseminacji i in vitro ma niechlubną historię, bo doprowadziło do sytuacji, gdy jeden dawca jest biologicznym ojcem nieograniczonej ilości dzieci, mimo że teoretycznie są ograniczenia prawne. Ale, jak się okazało, nie marnowano tego cennego materiału. Dziś w lokalnych populacjach młodzi ludzie szukają podobieństwa u partnerów bo panuje obsesja, że mogą być biologicznym rodzeństwem.

– **Wczesniactwo będące zagrożeniem życia noworodków i pogarszające ich rokowanie zdrowotne** są m. in. następstwem częstych ciąż wielopłodowych – 27x częściej bliźniaki (wszczepianie wielu zarodków w ART). Może też być następstwem chorób kobiety, u której wykonano taki zabieg.

Oinviro.pl podaje – badania wykazały między innymi, że w porównaniu z naturalnym poczęciem dziecka w przypadku zapłodnienia in vitro o 15% wzrasta szansa na ciążę mnogą, obciążoną dużym ryzykiem, ponadto wzrasta również ryzyko poronienia o 25%, również ryzyko ciąży pozamacicznej jest wyższe o 5%, aż w końcu możliwość przedwczesnego porodu jest wyższa o 20%.

Australijczycy policzyli, że oprócz olbrzymiego kosztu procedur in vitro, samo prowadzenie ciąży jest dużo droższe, poród pojedynczy jest 3x droższy, a bliźniaczy 10x droższy. Ponieważ większość takich ciąż kończy się cięciem cesarskim to samo w sobie jest wyceniane 10x drożej. A noworodek ląduje na oddziale intensywnej terapii dużo częściej niż z poczęcia naturalnego i to też jest 10x większy koszt opieki. W rokowaniu też mamy problem dziedziczenia niepłodności i prawdopodobnie syn niepłodnego ojca, a córka niepłodnej matki, też będą niepłodne. Co czeka przyszłe pokolenia?

Andrzej Banach

„Ścieżkami Pana Jezusa”, 13-21.11.2014

PIELGRZYMKA DO ZIEMI ŚWIĘTEJ

Poprzedni proboszcz Pawłowic, ks. Jerzy Żytowiecki, przesłał plan pielgrzymki do Ziemi Świętej, na którą serdecznie zaprasza.

RAMOWY PROGRAM PIELGRZYMKI

1 Dzień: 13.11.2014 czwartek, godzina 13.00. Wyjazd autobusem z Brzeziej Łąki, przejazd do Pragi, przelot do Izraela do Tel Avivu.

2 Dzień: 14.11.2014 piątek. Przejazd do Hajfy, gdzie na Górze Karmel odwiedzimy sanktuarium Stella Maris i podziwiać będziemy piękną panoramę. Wjazd na Górę Tabor (taksówka) – miejsce przemienienia Pana Jezusa przed Apostołami. Przejazd do hotelu, popołudniowe zakwaterowanie, obiadokolacja, nocleg.

3 Dzień: 15.11.2014 sobota. śniadanie, Nazaret -miejsca Zwiastowania NMP, Kana Galilejska – miejsce gdzie Chrystus dokonał pierwszego cudu, zamieniając wodę w wino. Rejs statkiem po Jeziorze Galilejskim, Obiadokolacja, nocleg.

4 Dzień: 16.11.2014 niedziela. Śniadanie, przejazd na Górę Ośmiu Błogosławieństw, Wizyta w Tabgha – Kościele Rozmnożenia Chleba i Ryb, kościół Prymatu św. Piotra, przejazd do Kafarnaum – Dom św. Piotra. Rzeka Jordan – odnowienie przyrzeczeń Chrztu św., obiadokolacja, nocleg.

5 Dzień: 17.11.2014 poniedziałek. Śniadanie, Betlejem – odwiedzimy miejsce narodzenia Pana Jezusa w Bazylice Narodzenia Pańskiego, Grotę Narodzenia z Kaplicą Żłóbka, kościół św. Katarzyny Aleksandryjskiej, Grotę Mleczną oraz Pole Pasterzy. Obiadokolacja, nocleg.

6 Dzień: 18.11.2014 wtorek. Śniadanie, Góra Oliwna, z której rozciągają się wspaniałe widoki na Starą Jerozolimę. Odwiedzimy Kościół Pater Noster, meczet Wniebowstąpienia. Następnie kaplicę Dominus Fleuit – „Pan zapłakał”, Ogród Oliwny – Getsemani z Bazyliką Konania, wizyta w kościele Grobu NMP. Przejazd do Ain Karem, gdzie zwiedzimy kościół Narodzenia św. Jana Chrzciciela. Zobaczymy również Menorę i Kneset (parlament izraelski – z zewnątrz). Obiadokolacja, nocleg

7 Dzień: 19.11.2014 środa. Śniadanie, przejazd do Jerycha – jednego z najstarszych miast świata. Następnie przejazd nad Morze Martwe – wypoczynek, możliwość skorzystania z kąpieli w bogatych w minerały i znanych ze swych leczniczych właściwości wodach Morza Martwego. Obiadokolacja, nocleg.

8 Dzień: 20.11.2014 czwartek. Śniadanie, Stara Jerozolima: kościół św. Anny, sadzawka Betesda, przejdziemy Via Dolorosa – drogą, którą przemie-

rzył Jezus dźwigając krzyż na Golgotę. Modlitwa w Bazylice Grobu Pańskiego. Przejście na Górę Syjon, gdzie nawiedzimy kościół Zaśnięcia NMP, Wieczernik, grób króla Dawida, a także Kościół św. Piotra in Gallicantu, miejsce gdzie Piotr zaparł się Jezusa trzy razy. Ściana Placzu – najświętsze miejsce judaizmu. Obiadokolacja, nocleg.

9 Dzień: 21.11.2014 piątek. Śniadanie w pakiecie, wczesny przejazd na lotnisko, Wylot z Tel Avivu, Powrót do kraju. Zakończenie pielgrzymki.

Koszt wycieczki – 2900 zł. Cena zawiera:

- przejazd autokarem na lotnisko i z powrotem,
- bilet lotniczy w dwie strony,
- przejazdy autokarem w Izraelu,
- 7 noclegów w hotelach, pokoje 2,3 osobowe z łazienkami,
- 7 śniadań, 7 obiadokolacji,
- opiekę pilota,
- opieka lokalnego przewodnika,
- opłata za wjazd i zjazd – taxi na Górę Tabor,
- ubezpieczenie KL 20.000 euro, NNW 2000 euro, bagaż podróży 200 euro.

Cena nie zawiera:

- obowiązkowych napiwków, biletów wstępu (Kafarnaum, kościół św. Anny, kościół Pater Noster, Meczet zmartwychwstania, rejs statkiem, system audio guide – razem 100 USD,
- napojów do obiadokolacji.

Organizator: BIURO PODRÓŻY WRATISLAWIA TRAVEL, Członek Dolnośląskiej Izby Turystyki, 51-153 Wrocław, ul. Orkana 40, tel/fax (071)372 74 59, www.wtr.pl e-mail: biuro@wtr.pl

Elżbieta Durkiewicz – dietetyk, technolog żywności

Napijmy się zdrowo – cud „soko-terapii”

Rozpoczyna się sezon, gdy bardzo łatwo można sięgnąć po świeże owoce i warzywa. Okazuje się, że picie soków i różnych koktajli z nich zrobionych jest niezwykle atrakcyjną i szczególnie zdrową formą spożywania owoców i warzyw.

Technologia zrobiła kolejny krok naprzód i oferuje nam w tej chwili możliwość sporządzania soków praktycznie z każdej, wartej tego rośliny. Wyciskarki do soków różnią się znacznie od znanych nam od dawna sokowirówek, zwłaszcza efektem końcowym: jakością soku.

Dlaczego tak się dzieje?

Jak działają wyciskarki do soków?

Wyciskarka przypomina nieco znaną nam maszynkę do mielenia, rośliny zostają bardzo dokładnie zgniecione i pod dużym ciśnieniem dociskane wprost na sito.

Zasadnicza różnica tkwi w niskiej temperaturze. Jakość soku jest nieporównanie lepsza:

- nie napowietrza się i nie nagrzewa jak w sokowirówkach,
- nie pieni się,
- niska prędkość pozwala zachować składniki odżywcze – jest więcej witamin, enzymów i minerałów niż z tradycyjnej sokowirówki.

Z czego zrobić sok?

W zasadzie ze wszystkiego, możliwe jest wyciskanie soku nawet z pszenicy i jęczmienia, twardych warzyw jak marchew i buraki, miękkich owoców jak pomarańcze, łatwa staje się też produkcja sorbetów. Można więc robić soki z większej ilości roślin niż w sokowirówkach, w tym warzyw liściowych i traw oraz owoców cytrusowych. Zrobimy sok z natki pietruszki, salaty, kapusty, liści pokrzywy, szpinaku, mleczu, trawy pszenicznej, również z owoców, w tym truskawki, maliny, porzeczki, jeżyny i owoce cytrusowe. Możliwe jest wyciskanie warzyw korzeniowych: marchew, buraki, seler.

Soki wypłukują stare, martwe komórki z naszego organizmu, sprzyjają rozpuszczaniu się nagromadzonych soli, rozpuszczają kamienie w wątrobie i nerkach, a także są ważnym środkiem zapobiegającym powstawaniu chorób nowotworowych.

Co więcej, okazuje się, że podczas przyrządzania soków, znakomita większość substancji chemicznych związanych z produkcją warzyw i owoców, pozostaje w wyłokach. Soki zawierają tylko zdrową wodę i rozpuszczone w niej witaminy, mikroelementy i łatwo przyswajalne przez organizm sole mineralne.

Zaleca się, by soki pić 20 minut przed jedzeniem małymi łykami, zatrzymując każdy łyk na kilka sekund. Jest to potrzebne, dlatego że enzymy, które przetwarzają soki (węglowodany) są wytwarzane w jamie ustnej. Natomiast, jeśli pijemy sok

szybko (jak postępuje wielu ludzi), przedostaje się on do żołądka, gdzie zaczyna fermentować (w żołądku odbywa się przeważnie proces trawienia pokarmów białkowych).

Najlepiej jest pić tylko soki świeżo przyrządzone. Obróbka chemiczna, konserwanty, podgrzewanie stosowane przy produkcji soku po prostu niszczą znajdujące się w nim witaminy i mikroelementy. Wszystkie zdrowe składniki soków są zachowywane przez 4 godziny od chwili sporządzenia soku owocowego i w ciągu 10 godzin – dla soku warzywnego. Dlatego też, nawet naturalny 100% sok, który kupujemy w kartonie zawiera tylko 60% swojej wartości.

Ostatnio stało się modne dodawanie do soków syntetycznej witaminy C. Jedno, co ma wspólne syntetyczna witamina C z naturalną – to wzór chemiczny.

W literaturze naukowej pojawiło się całkiem dużo informacji o szkodliwości syntetycznej witaminy C. Większość syntetycznych witamin nie jest przez organizm przyswajana, a jedynie obciążamy nimi wątrobę.

Zawsze musimy pamiętać, że w szklance świeżo przyrządzonego soku, który wycisnęliśmy własnoręcznie znajduje się bardzo wiele pierwiastków chemicznych, które są jeszcze nieznane nauce, ale które stworzyła najbardziej unikalna apteka ze wszystkich istniejących – sama natura!

Soki roślin – to źródło zdrowia – poniżej kilka propozycji:

Sok z buraków – najkorzystniejszy do wytwarzania czerwonych ciałek krwi, wspaniale polepsza skład krwi, wstrzymuje następowanie menopau-

zy u kobiet, likwiduje choroby układu krążenia, układu pokarmowego, jelita grubego, rozpuszcza kamienie w wątrobie, nerkach i pęcherzu moczowym szczególnie, kiedy się go pije w połączeniu z sokiem z marchwi.

Sok z marchwi – zawiera witaminy A, B,, B2, B12, PP, K, E i inne. Polepsza strukturę włosów, paznokci, likwiduje wrzody żołądka i dwunastnicy, zwiększa odporność organizmu na infekcje i walkę z nimi, jest wyjątkowo zdrowy dla oczu i gardła.

Sok ze świeżej kapusty – zawiera witami-

ny: C, z grupy B oraz K, PP. Sok z kapusty leczy: cukrzycę, nieżyty żołądka, wrzody dwunastnicy, hemoroidy, nadciśnienie tętnicze krwi, miażdżycę, otyłość, tarczycę. Sok z kapusty oczyszcza organizm dzięki znajdującym się w nim związkom siarki, chloru i jodu.

Wszystkich zainteresowanych zdrowym odżywianiem oraz doбором właściwej diety (np. odchudzającej czy antyrakowej) zapraszam do sklepu ze zdrową żywnością na ul. Kasprzowicza 9a, można tam zakupić wiele eko produktów, jak również umówić się na indywidualną poradę dietetyczną.

Małżeństwo z dwójką dzieci poszukuje działki budowlanej lub domku na Pawłowicach.

Prosimy o kontakt:
Ewa i Zbyszek Nojek
tel. 607-493-130, 603-871-878

www.gazetaobywatelska.info

Bezpłatna komunikacja dla każdego

Przedstawimy ciekawe rozwiązanie, publikowane już w lutym 2012 roku na łamach Gazety Obywatelskiej. Rozwiązanie nie zostało wprowadzone, a z pewnością ułatwiłoby życie większości wrocławian.

Wrocław jest zatłoczony przez samochody. Według przeprowadzonych badań jest miastem posiadającym jedno z największych zanieczyszczeń powietrza w Polsce – spowodowane głównie przez jeżdżące po mieście samochody. Dodatkowo, jako jedno z niewielu miast w Polsce, posiada fabrykę autobusów Volvo, z pełnym serwisem, która oprócz standardowych autobusów miejskich produkuje pojazdy z napędem „ekologicznym” – o zmniejszonym wydzieleniu zanieczyszczeń, jak np. autobusy hybrydowe (częściowo napędzane elektrycznie) czy autobusy na... gaz ziemny! Dodatkowo należy zwiększyć częstotliwość komunikacji miejskiej. Dlaczego miasta europejskie kupują autobusy produkowane we Wrocławiu, a miasto, w którym mieszkamy, jest zanieczyszczone i przez to niezdrowe. Czy późniejsze leczenie mieszkańców jest tańsze niż poprawa komunikacji miejskiej? Mniejszy ruch kołowy dodatkowo zwiększy ilość rowerzystów w mieście, dla których podróż będzie zdrowsza i bezpieczniejsza.

Zatem wróćmy do tematu przedstawionego w gazecie Kornela Morawieckiego.

We Wrocławiu samochody poruszają się średnio najwolniej w porównaniu do innych dużych polskich miast. W szczycie jeździmy z szybkością ok. 20 km/godz. Za ilustrację problemu korków niech posłużą wypowiedź red. naczelnego „Gazety Wrocławskiej” (20.01.2012) „przejechanie w jedną godzinę i 15 min. 800 metrów trudno uznać za jakiegokolwiek jechanie”.

Mieszkańcom i władzom miasta przedkładamy pod rozwagę pełną zmianę miejskiej strategii komunikacyjnej, zmianę zasadniczo dowartościowującą transport publiczny.

Proponujemy: Tramwajami i autobusami wszyscy jeździmy bezpłatnie. Wszystkie auta poruszające się po mieście (na obszarze objętym komunikacją MPK) muszą mieć wykupione bilety. Dochód z tych biletów władze miasta przeznaczają na finansowanie komunikacji zbiorowej. Godzinny bilet przypisany do danego samochodu kosztuje np. 3 zł (po podwyżce godzinny bilet tramwajowy ma kosztować 4,20 zł), trzygodzinny – 6 zł, dobowy – 12 zł, tygo-

dniowy – 40 zł, miesięczny – 100 zł itp.

Bilans. Obecnie miasto ze sprzedaży biletów tramwajowych i autobusowych ma rocznie ok. 125 mln zł. Roczny koszt utrzymania MPK to ok. 300 mln zł. Po planowanej podwyżce cen biletów miasto spodziewa się rocznego dochodu na poziomie ok. 140 mln zł.

We Wrocławiu zarejestrowanych jest ok. 410 tys. samochodów, w tym ok. 315 tys. aut osobowych. Jeśli co czwarte auto wykupi miesięczne bilety, miasto uzyska rocznie: 100 tys. x 100 zł x 12 miesięcy = 120 mln zł. Niemal tyle, ile teraz wszyscy razem płacimy za tramwaje i autobusy. A przecież jeździ co dzień średnio więcej niż 1/4 zarejestrowanych aut. Dojeżdżają samochodami mieszkańcy z bliskich okolic Wrocławia. Część ruchu tranzytowego też nie omija miasta. Można być pewnym, że dochód z biletów za samochody przewyższy obecny dochód z opłat za komunikację miejską. Za te pieniądze komunikację zbiorową będzie można dodatkowo dokapitalizować (np. zakup dodatkowych autobusów). Będziemy więc poruszać się wygodniej i szybciej.

Zalety. Powszechniejsze korzystanie ze zbiorowego transportu zmniejszy ruch samochodowy. Stanie się on szybszy i także tańszy. Znikną korki. Łatwiej zaparkujemy w centrum. Cena biletów za samochód zwróci się częściowo ich użytkownikom w mniejszym zużyciu paliwa, w krótszej podróży i poprawie komfortu jazdy. Mniej będzie rannych i zabitych w wypadkach drogowych. Mniej trujących spalin. Można będzie wydzielić dodatkowe pasy dla autobusów, ograniczyć niezwykle kosztowną przebudowę, remonty i rozbudowę dróg kołowych. Transport publiczny przyspieszy. Z rozluźnienia na

jezdnicach będą zadowoleni rowerzyści, motorowerzyści i piesi. Także mieszkający wzdłuż ulic, bo zelżeje hałas i oczyści się powietrze. Takie rozwiązanie będzie poważnym ekonomicznym i ekologicznym bodźcem na rzecz społecznie tańszej i bezpieczniejszej komunikacji zbiorowej. Wszyscy zyskamy nadzwyczaj cenne dobro – czas dla siebie i dla innych. Będzie nam łatwiej zauważać siebie nawzajem i nasze otoczenie.

Ponieważ samochodów częściej używają ludzie lepiej sytuowani, to po takiej zmianie opłat bogatsi zapłacą więcej, a biedniejsi mniej. Będzie to więc sprawiedliwsze. A jak naukowo stwierdzono, w materialnie zrównoważonych układach społecznych mniej jest patologii i szybszy rozwój.

Wady. Na tym projekcie finansowo tracą użytkownicy samochodów już mający przywilej bezpłatnych przejazdów tramwajowych. Głównie chodzi o seniorów powyżej siedemdziesiątego roku życia. Dla tych osób należałoby pomyśleć o jakiejś formie rekompensaty. Choć sądzimy, że i bez tego dla ludzi starszych satysfakcją będzie życie własne i bliskich w zdrowszym i przyjaźniejszym środowisku miejskim.

Uwaga końcowa. O ile wiemy, nasza obywatelska propozycja jest pionierska. Nie tylko w Polsce, ale chyba w Europie i na świecie. Sprawne i skuteczne wprowadzenie takiego pomysłu w naszym mieście rozślawiłoby imię Wrocławia [...]: Wrocław pierwszy w Polsce, Polska pierwsza w Europie.

Redakcja Gazety Obywatelskiej

Przedstawione rozwiązanie znacznie zmniejszy zanieczyszczenie powietrza we Wrocławiu, spowodowane ogromną liczbą samochodów. Powoduje to choroby mieszkańców i jest dużym kosztem z powodu ich leczenia. Mniejszy ruch kołowy w mieście dodatkowo będzie przyjazny rowerzystom!

(red)



fol. Piotr Bera

Awans oldboi KS Polar Wrocław do I ligi

W dniu 16 czerwca b.r. po zwycięskim meczu 2:1 w II lidze oldboi z GTS Siechnice drużyna oldboi Klubu KS Polar Wrocław powróciła po 5 latach nieobecności na swoje 15-lecie istnienia do I ligi. Pomysł założenia polarowskich oldboi zrodził się w 1999 roku. Pomysłodawcą tego przedsięwzięcia był Henryk Szczyrkowski mieszkaniec Zakrzowa i późniejszy zawodnik. Na przestrzeni tych lat drużyna grała zarówno w I jak i w II lidze oldboi, największy sukces odnosząc w 2002 roku, zdobywając brązowy medal (na pudle) w I lidze. Obecny awans nie przyszedł łatwo. Prowadzenie zmieniało się kilkakrotnie na zmianę z drużyną Słęzy Wrocław. Awans i gra w I lidze nie będzie łatwa. Uczestniczą w niej drużyny, które mają w składzie zawodników grających obecnie lub kiedyś na ligowym poziomie, łącznie z grą w reprezentacji Polski. W I lidze jest 12 drużyn, a II liga składa się z 3 grup. Zdajemy sobie sprawę, że bardzo ciężko będzie się utrzymać w I lidze, zwłaszcza że w naszej drużynie za mały jest dopływ młodych dobrych zawodników. W lidze oldboi występować mogą osoby po przekroczeniu 35 roku życia.

Poziom rozgrywanych meczów, zwłaszcza pod względem technicznym i taktycznym, jest wysoki, choć już czasami brakuje sił. Trenujemy raz w tygodniu w piątki. Czy to mało, czy dużo? Chyba akurat. Rywalizacja jest duża, rokrocznie akces do rozgrywek zgłasza coraz więcej drużyn. Jest to bardzo dobry objaw, że tylu Panów chce dalej grać w piłkę nożną i utrzymywać na dobrym poziomie swoją sprawność fizyczną.

Drużyna Polarów od powstania rozgrywała swoje mecze na stadionie pawłowickim, jednak już od kilku lat rozgrywa je na stadionie w Zakrzowie. W drużynie tej grali lub jeszcze grają (trenują) mieszkańcy Pawłowic: Dariusz Kożuszek, Wiesław Bobik, Janusz Wnęk, Bogusław Kamraj, Ryszard Marzenko i Zdzisław Wnęk.

Lp.	Drużyna	Mecze	Punkty	Bramki
1.	Polar Wrocław	21	44	57 : 27
2.	Słeza Oldboy Wrocław	21	43	60 : 25
3.	Oldboy Wrocław - Brodów	21	42	43 : 24
4.	Wrocław Wrocław	21	37	52 : 38
5.	Burza Bystrzyca Oleska	21	28	38 : 36
6.	GTS Siechnice	21	23	36 : 44
7.	LZS Polonia Mikołajów	21	16	32 : 67
8.	LKS Wierzbno Donanów	21	5	27 : 84

Tabela końcowa II ligi grupa 2

Bardzo ciekawym i miłym akcentem są spotkania pomeczowe, na których drużyna gospodarzy funduje kielbaski z rożna i można wtedy porozmawiać i powspominać.

Bardzo dobrym duchem naszej drużyny jest Jurek Piwowar, który od kilku lat jest w jednej osobie prezesem, trenerem i skarbnikiem oraz koledzy, którzy starają się zorganizować mecze, spotkania, załatwiają różne sprawy. Są to typowi społecznicy, bez których trudno sobie wyobrazić funkcjonowanie zespołu. Najwięcej bramek dla

naszego zespołu w rundzie wiosennej strzelili: Borowiec, Szota, Kasperuk i Maryniak.

Gra w piłkę nożną już w nie najmłodszym wieku sprawia nam dużo radości, przyjemno-

ści kontynuacji młodzińskiej, piłkarskiej pasji, a tym samym możliwości utrzymania sprawności fizycznej, co jest niezwykle ważne dla naszego samopoczucia i zdrowia.

Zdzisław Wnęk,
25 czerwiec 2014 r.



Stoją od lewej: Waldemar Zimkowski; Zbigniew Mackiewicz; Zdzisław Wnęk; Jerzy Piwowar – kierownik, trener; Andrzej Topolewski; Jarosław Borowiec; Tomasz Noga; Sławomir Stradowski; Piotr Trojan; Roman Ostros; Janusz Urban; Marek Waśków. Klęczą od lewej: Jacek Świrski; Zbigniew Marczak; Roman Rosiak; Krzysztof Maryniak; Sebastian Szota; Henryk Paliński; Marek Kasperuk; Sławomir Kita; Dariusz Koberstein; Jacek Tryba.

Krzyżówka urlopowa

Wpisz w poziome kratki poszukiwane wyrazy, a wytłuszczone kratki pionowo dadzą Ci rozwiązanie.

1. Pachnący kwiat w kształcie dzbanuszków
2. Pod nią pomnik Chopina w Warszawie (drzewo)
3. Może być jedno lub dwugarbny
4. Intensywnie pachnie pod wieczór (od Macieja)
5. Imię germańskie, zdrobniale Willi
6. Jeź + zwierzę
7. Smakuje z herbatą (kwaśna)
8. Opowiadka dla dzieci
9. Chwast zbożowy, kwitnie na różowo
10. Dzielnica Wrocławia (od Kowala)
11. Niebieski chwast zbożowy (Modrak)
12. Kwiat z kolcami
13. Stolica Podlasia
14. Siedziba św. Jadwigi, patronki Śląska (Miasto)
15. Tam znaleźć można Inowrocław (region Polski)
16. Na przykład alpejski (kwiat)
17. Inaczej Gronostaj
18. Może jej odrosnąć utracony ogon
19. Kraina 1000 jezior
20. Najwyższa trawa świata – rośnie w Wietnamie
21. Kwitnie w czasie matur (drzewo)
22. Statek rybaków
23. Podobna do brzoskwini, ale mniejsza
24. Od krowy
25. Jaszczur na przykład żyjący w Nilu, Amazonce
26. Na przykład Ara, Kakadu
27. Pierwsze (płynne) danie

