

PAWŁUS

PAWŁOWSKI NEWS nr 28 XII 2013



BOŻE NARODZENIE W PAWŁOWIE!

*Dlaczego jest święto Bożego Narodzenia?
Dlaczego wpatrujemy się w gwiazdę na niebie?
Dlaczego śpiewamy kolędy?*

*Dlatego, żeby się uczyć miłości do Pana Jezusa.
Dlatego, żeby podawać sobie ręce.
Dlatego, żeby się uśmiechać do siebie.
Dlatego, żeby sobie przebaczać.*
ks. Jan Twardowski

*Radosnych świąt Bożego Narodzenia,
pełnych miłości i przebaczenia
życzy redakcja Pawłusa*

W tym numerze:

- leśne tropy
- zimowy spacer
- Jarmark Adwentowy
- *Pieśnią Chwalmy Pana*
- szal świątecznych zakupów
- spotkanie ze św. Mikołajem
- eko opakowania na prezenty
- warsztaty świąteczne dla dzieci

Wywiad... ze świętym Mikołajem!

Po raz kolejny odwiedził nas święty Mikołaj. Był w Dzielnicowym Ośrodku Kultury oraz w kościele. Hojnie rozdawał dzieciom prezenty. Zanim odjechał swoimi saniami w nieznaną, udało mi się zamienić z Nim kilka słów!

Drogi Mikołaju, dziękujemy, że po raz kolejny nas odwiedziłeś !

Cała przyjemność po mojej stronie, jak i moich reniferów☺

Czy w tym roku planowo odwiedziłeś wszystkie dzieci?

Tak, dotarłem do wszystkich dzieci pomimo trudności pogodowych. W drodze do Was tutaj wywiało mi jednego Aniołka, gdyż był silny wiatr, ale na szczęście już się odnalazł, cały i zdrowy.

Pozwól Mikołaju zapytać, co takiego jest w Pawłowie oraz w mieszkańcach Pawłowa, że co roku wpisujesz go do swojej listy miejsc, które

odwiedzasz?

Pawłów ma swój niezwykle, niezaprzeczalny urok. Ludzie tu są bardzo mili, znają się, spotykają, cieszy mnie to, że dzieci chętnie chodzą na Roraty, szczególnie 6 grudnia...☺

Jakie plany na najbliższy rok?

Plany takie jak zawsze – starać się być dobrym, potrzebnym dla innych, być przykładem dla dzieci i obserwować czy są grzeczne. Cieszę się również, że gdy byłem w kościele, Ksiądz Proboszcz przedstawił sylwetkę biskupa Mikołaja i wspomniawszy, jakim był dobrym człowiekiem – warto go naśladować. Dlatego proszę dzieci i dorosłych, aby starali się dobrze postępować nie tylko od święta, ale również i na co dzień. Wtedy Mikołaj na pewno zawita tu znów!

Do zobaczenia w takim razie!

Do zobaczenia!

Isia



Mikołaj w DOK-u

W piątek 6 grudnia jak co roku w naszym pawłowskim Domu Kultury zebrała się grupa dzieci oczekujących na świętego Mikołaja. Musiały jednak uzbroić się w cierpliwość, ponieważ Mikołaj trenując przed maratonem, zupełnie zapomniał o rozdawaniu prezentów. Na szczęście dzięki

przypadkowo odnalezionemu workowi świętego, naszym elfom udało się go sprowadzić do Pawłowa. Wszystkie zgromadzone dzieci były bardzo grzeczne i zdały egzamin wiedzy o Mikołaju, wykonały także szereg ćwiczeń na kolorowym śniegu. Dziękujemy Mikołaju za prezenty!

malaga

Rodzinna atmosfera i piękny śpiew

24 listopada 2013 w Dzielnicowym Ośrodku Kultury odbył się już po raz osiemnasty **Przeгляд Piosenki Religijnej Pieśnią chwalmy Pana**. W tym roku w koncercie wzięło udział sześć



zespołów: Capax Dei, Liberi Deo, Słowiki świętego Franciszka, Zespołu Szkół nr 10, Boże Nutki oraz Chór Lutnia, który swoim występem zapowiedział okrągły jubileusz swojego 95-lecia, a tym samym pokazał, że każdy śpiewać może, czy to młody, czy nieco starszy, bo chodzi o to, żeby chwalić śpiewem Pana Boga! Atmosfera była bardzo rodzinna i wyjątkowo ciepła... Publiczność jak zawsze nie zawiodła i wypełniła salę po same brzegi! Bardzo dziękujemy zespołom za przyjęcie zaproszenia i za tak piękne występy. Wyrazy wdzięczności kierujemy również do organizatorów oraz osób zaangażowanych w przygotowanie przeglądu, a także do wszystkich pawłowian, którzy tak licznie przybywają co roku, aby razem z zespołami wielbić Pana!
Do zobaczenia za rok:)

Emilka

Jarmark Adwentowy

7 grudnia kolejny raz odbył się pawłowski Jarmark Adwentowy. Silny wiatr nie pozwolił na rozstawienie straganów na świeżym powietrzu, dlatego też świąteczne ozdoby, ciasta oraz różne piękne przedmioty wykonane własnoręcznie przez młodszych i starszych mieszkańców Pawłowa można było zobaczyć i zakupić w Dzielnicowym Ośrodku Kultury, którego duża sala w ten sobotni wieczór stała się prawdziwym rynkiem. Na zewnątrz, w blasku ognia, można było uraczyć się kiełbaską bądź też grzany winem. Cały wieczór umilały występy uczniów przedszkola i szkoły podstawowej oraz piękne kolędy w wykonaniu Chóru Lutnia oraz chór z Rudy Śląskiej. Nie zabrakło nawet górniczej orkiestry. Z radością

będziemy oczekiwać kolejnego Jarmarku Adwentowego!

Isia



Warsztaty świąteczne



niejszą kartkę świąteczną. Jury miało bardzo

19 grudnia Dzielnicowy Ośrodek Kultury zapelniał się ... reniferami. Uczniowie wszystkich klas szkoły podstawowej uczestniczyli w zajęciach plastycznych, podczas których własnoręcznie wykonywali ekologiczne ozdoby świąteczne – młodsze dzieci wycinały z papieru piękne, czerwono-nose renifery, natomiast starsi wykorzystywali do zrobienia „pomocników św. Mikołaja” drewno i filc. Podczas zajęć ogłoszono również wyniki konkursu na najładniejszą kartkę świąteczną. Jury miało bardzo

trudne zadanie do wykonania, ponieważ niełatwo było wybrać tę najpiękniejszą spośród tak wielu pomysłów i starannie wykonanych prac.

Oto wyniki:

I miejsce – Ela Białas (kl. I), Karolina Gogolin (kl. IV)

II miejsce – Paulina Kutyna i Bożena Fic (kl. III) oraz Amelka Palka (kl. V) i Stanisław Białas (kl. II)

III miejsce – Wiktoria Śliwa (kl. III)

Wyróżnienia:

kl. I – Matylda Hudowicz-Kowalska, Kevin Kujat
kl. II – Julia Makarska, Julia Psota, Nicola Czaja, Paweł Madejek

kl. III – Olek Stanik, Michał Kostempski

kl. IV – Bartłomiej Kostempski, Aleksander Olejnik, Nadia Swoboda

kl. V – Szymon Turczyński, Małgorzata Gorecko

kl. VI – Alicja Grobelniak, Wiktoria Pakuła, Julia Chmiel, Martyna Grzybowska.

Wystawę kartek można oglądać w sali kameralnej. Serdecznie gratulujemy zwycięzcom!

Szał świątecznych zakupów

Święta nieodzownie kojarzą nam się z prezentami. Największym problemem często okazuje się jednak ich zakup. No właśnie... jedni nienawidzą kupowania, a drudzy mogliby chodzić po sklepach godzinami, oglądać, wybierać, przymierzać. Ale czy zawsze każdy zakup był udany? Czy po powrocie z centrum handlowego jesteśmy w pełni zadowoleni? No i przede wszystkim: czy zdarzyło się, że kupiona przez nas rzecz nigdy nam się do niczego nie przydała?

Niestety reklamy, które nas otaczają, akcje promocyjne, atmosfera panująca w sklepach nie zawsze pozwalają nam dokonywać w pełni racjonalnych i przemyślanych wyborów. A coraz częściej jest tak, że nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy... Oto parę elementów sklepowej walki o klienta i o jego pieniądze oraz wskazówki, które pomogą nam rozważnie podejmować decyzje w czasie zakupów:

1. **Reklamy...** wszędzie ich pełno! Jak sobie z nimi radzić? Może po prostu się nad nimi

nie zastanawiać. Reguła jest taka: jeśli po obejrzeniu reklamy zaczynamy się nad nią zastanawiać lub jeśli jesteśmy w sklepie, widzimy reklamowany produkt i jego reklama staje nam przed oczyma, to znaczy, że została ona idealnie stworzona i w pełni spełnia swoje zadanie - czyli wypełnia myśli konsumenta.

2. **Na półkach sklepowych**, na wysokości naszych oczu znajdują się zawsze najdroższe artykuły, a zasada jest taka, że im niżej tym taniej. Może czasem warto spojrzeć w dół i wybrać coś tańszego, a równie dobrego.

3. **Wszechobecne promocje.** Ile razy zdarzyło się, że otrzymaliśmy kupon rabatowy ważny w dniach... lub zniżkę do sklepu na portalu społecznościowym. I jaka była nasza pierwsza myśl?? Skoro mam zniżkę, to muszę ją wykorzystać, przecież nie może się zmarnować. No właśnie! Czy gdybym

nie dostał tego rabatu, to kupiłbym coś w tym sklepie? Pewnie nie:) a tak, pieniądze wydam, a sklep zwiększa swoje obroty, bo przecież lepiej sprzedać coś po promocyjnej cenie, niż nie sprzedać nic. A proszę mi wierzyć... nawet jeśli produkt zostanie sprzedany za połowę ceny, to producent i tak zyskuje, bo zwiększa swoją sprzedaż:).

4. **Zakupy w dyskontach sklepowych.** Kupuję w „taniach” sklepach i dużo oszczędzam. Czy to rzeczywiście prawda?? Oczywiście, że nie! Ile razy jest tak, że idziemy do sklepu po towary: x, y, z i wychodzimy z wieloma innymi rzeczami, które czekały na nas w promocyjnej cenie, i które przecież trzeba było kupić, bo kiedyś i tak nam się przydadzą.
5. **Sterta niepotrzebnych rzeczy.** Z wielu raportów wynika, że kobiety najczęściej kupują wiele niepotrzebnych... ubrań, których i tak nigdy nie założą. Natomiast mężczyźni kupują niepotrzebne narzędzia i akcesoria sportowe. W sumie nas to nie dziwi:) Ile w naszych szafach ubrań, które i tak nam do niczego nie pasują albo które ubrałyśmy raz w życiu. Pewnie były w promocyjnej cenie i ich zakup wydawał nam się niezwykle okazjny. Pamiętajmy! Lepiej jedna „ładna bluzka” niż wiele takich, które w gruncie rzeczy i tak nam się nie podobają. I to samo dotyczy panów:) Podczas zakupów dobrze się zastanówcie, czy kolejny „młotek” jest Wam tak bardzo

potrzeby? A może wystarczy poszukać tego, który gdzieś się ostatnio zapodział?

6. **Zakupy przez Internet.** Tak, wiem... to pewnie nie dla wszystkich. Ale przecież ci, dla których jest to nieco skomplikowane, mogą poprosić swoje dzieci, wnuki, aby pomogli zrobić zakupy w sieci. A warto! Zwłaszcza jeśli chodzi o kosmetyki i perfumy. Możemy wiele zaoszczędzić:) I zapewne wielu powie, że jeśli wszyscy zaczęną kupować przez Internet, to „realne” sklepy będzie trzeba zamknąć, a sprzedawcy stracą pracę. Nic bardziej mylnego. Zazwyczaj ci, którzy prowadzą sprzedaż w sieci, posiadają sklepy „realne”, a dzięki sprzedaży internetowej osiągają dodatkowe zyski (przecież nie opłaca się prowadzić czegoś, co nie daje profitów).
7. No i najważniejsze! Podczas zakupów, zwłaszcza tych za większe kwoty, zastanawiamy się, czy to, co chcemy kupić jest nam rzeczywiście potrzebne i czy spełnia nasze oczekiwania. Wielu ludzi jeszcze wciąż kupuje „pierwsze lepsze”, żeby mieć spokój, a przecież jeśli wydawać pieniądze, to z głową. Nie ma nic gorszego jak nietrafiony zakup i frustracja jemu towarzysząca.

Kupujmy zatem z głową to, co jest nam naprawdę potrzebne. Życzę wszystkim udanych i dobrze przemyślanych zakupów, zwłaszcza tych na noworocznych wyprzedazach:).

Emilka

Prezenty zapakowane ekologicznie

Opakowanie prezentu jest równie ważne, jak to, co znajduje się w środku. By świąteczne podarunki były nie tylko cenne, ale także piękne, wcale



nie musimy wydawać fortuny na ozdobne pudełka, papiery czy torebki. Prezenty zapakowane w stare gazety, komiksy, szary papier lub nawet papier śniadaniowy będą wyglądały równie efektownie, gdy użyjemy nieco wyobraźni i dodamy do nich niebanalny akcent np. piękną wstążkę, własnoręcznie zrobioną przywieszkę, piórka, koralki lub suszone cytrusy. Proste przedmioty można opakować bez trudu, te o nieforemnym kształcie lub owalne najlepiej jest spakować w "ciasteczki". Najważniejsze są jednak nasza fantazja oraz serce włożone w zapakowanie prezentu, obdarowywane osoby z pewnością to docenią.

malaga

Leśne tropy

Wybierając się zimą na wycieczkę do lasu możemy natknąć się na odciski w śniegu ślady pozostawione przez zamieszkujące las stworzenia. Rozpoznanie pozostawionych na białym puchu tropów pozwala zdobyć cenne informacje o tym, jakie zwierzęta zamieszkują odwiedzany przez nas las.

Myśliwi wykorzystują do tropienia zwierzyny zarówno odciski na ziemi czy też śniegu ślady łap, jak również inne wskazówki, pozostawione przez żyjące w lesie zwierzęta, do których zaliczyć można m.in. odchody, złamane gałązki i obrapaną korę drzew, kępki sierści itp. Oczywiście znalezienie śladów to dopiero początek. Następnie należy je prawidłowo przyporządkować do konkretnych zwierząt, co wymaga zmysłu obserwacji i dużej wprawy, jednakże wspólne poszukiwanie pozostawionych przez mieszkańców lasu wskazówek może okazać się nie tylko wspaniałą zabawą dla całej rodziny, ale także ciekawą i rozwijającą formą spędzania wolnego czasu. Dlatego

zachęcamy wszystkich do wspólnych poszukiwań. Zanim jednak wybierzecie się na wycieczkę do lasu, zapoznajcie się z poniższą tabelą, która prezentuje rodzaje odcisków, jakie poszczególne leśne stworzenia zostawiają na ziemi bądź śniegu. Warto również pamiętać, że odciski na ziemi ślady można podzielić na cztery podstawowe grupy:

1. ślady racic pozostawione np. przez jelenie, daniele, sarny, ale także dziki,
2. ślady dużych drapieżników, które zwykle charakteryzują się odciskiem łap z długimi pazurami, jak w przypadku np. wilka,
3. ślady małych ssaków takich jak wiewiórki oraz zające,
4. ślady pozostawione przez różnego rodzaju ptaki.

Pozostaje nam już tylko życzyć wszystkim udanych łowów!

martylajdka

TROPY ZWIERZĄT

trop zwierzęcia		zwierzęta										
		niedźwiedź	wilk	lis	ryś	borsuk	łasica	sarna	łoś	jeleń	dzik	zając
odcisk łapy	idącego											
	biegnącego											
dl. x szer. [cm]		30 × 15	10 × 7,5	7 × 5	7,5 × 6	7 × 5,5	1,5 × 1	5 × 4	24 × 14	15,5 × 9	16 × 10	5 × 3

Sport to zdrowie

Zimowe spacery

Chodzenie to najbardziej naturalna, najprostsza forma aktywności ruchowej. Nie wymaga szczególnej techniki, sprzętu, nakładów finansowych, czy specjalnego miejsca. To naturalny wysiłek fizyczny i każdy potrafi go wykonywać.

Regularne chodzenie jest zbawienne dla naszego zdrowia w jego różnych obszarach. Spacerują formę profilaktyki chorób serca i naczyń, czyli nadciśnienia tętniczego, choroby niedokrwiennej serca, cukrzycy i innych chorób przewlekłych. Powiększają i ulepszają również sieć naczyń wieńcowych oraz sprawiają, że serce staje się bardziej wydajne. Chodzenie stabilizuje również ciśnienie krwi i poprawia jej jakość – czerwone krwinki stają się liczniejsze, dzięki czemu wydajniej dotlenia się serce i mięśnie oddechowe, a reszta mięśni staje się sprawniejsza i bardziej wytrzymała. Spacerują poprawiają wchłanianie wapnia w organizmie, dzięki czemu narządy wewnętrzne są w lepszej kondycji i wzmacniają się kości. Powodują też lepsze dotlenienie organizmu, na skutek czego centralny układ nerwowy funkcjonuje dużo sprawniej oraz przyczyniają się do obniżenia stężenia złego cholesterolu w organizmie poprzez poprawę kondycji gospodarki lipidowej. Tak naprawdę z chodzenia korzysta całe ciało, bowiem spacerowanie zmusza mięśnie do regularnego wysiłku skutecznie je wzmacniając, a także pomaga kontrolować wagę, dzięki czemu jest świetną metodą zapobiegania oraz leczenia nadwagi i otyłości.

W rekreacji ruchowej ważna jest systematyczność. Najlepsze efekty dla zdrowia i samopoczucia osiągamy spacerując codziennie i odpowiednio intensywnie. Do chodzenia nie trzeba się specjalnie przygotowywać, jednak istnieje kilka

sposobów by spacer był przyjemny i przyniósł jak najlepsze efekty:

- wygodne buty na płaskiej, elastycznej podeszwie oraz niekrępujący strój,
- rozluźniające ćwiczenia oddechowe na początek i koniec marszu,
- wyprostowany tułów i rozluźnione mięśnie barków,
- lekko ugięte ręce pracujące tuż przy ciele,
- wdechy nosem, wydechy ustami,
- energiczne tempo, bez zbędnych przerw i postojów,
- początek spaceru nie wcześniej niż 2 godziny po jedzeniu, kolejny posiłek najwcześniej ok. 45-60 minut po wysiłku,
- 10 tys. kroków dziennie – zgodnie z badaniami WHO potrzebne jest do utrzymania dobrej kondycji i samopoczucia.

Ciekawostki:

- Chodzenie może być pomocne w rzuceniu palenia, gdyż dotlenia organizm, odpręża i stabilizuje emocje, eliminując te negatywne.
- Chodzenie może odmłodzić nasz organizm o kilkanaście lat, jeżeli tylko spełnimy kilka warunków: będziemy spacerować codziennie, nie krócej niż 30 minut w szybkim tempie i będziemy robić to długoterminowo.
- Przyjmuje się, że krok dorosłej osoby ma długość ok. 60-80 cm. Krótsze kroki stawiają panie, dłuższe – panowie. Zakładając, że nasz krok liczy 65 cm, najzdrowszy dystans, który powinniśmy pokonywać wynosi około 6,5 kilometra dziennie.

malaga





Grudzień w przysłowiach



- 1 grudnia** - Pierwszego grudnia, gdy pogoda służy, to wczesną wiosną i pogodną wróży.
2 grudnia - Gdy na początku grudnia pogoda stała, zima będzie długo biała.
3 grudnia - Grudzień jak łagodny wszędzie, cała zima dzieckiem będzie.
4 grudnia - Barbara mrozi, Mikołaj lód zwozi.
5 grudnia - Pierwszy śnieżek w błoto pada, słabą zimę zapowiada.
6 grudnia - Jeśli święty Mikołaj lodu nie roztopi, długo będą w ręce chuchać chłopi.
7 grudnia - Święty Ambroży zimy przysporzy.
8 grudnia - Jeśli w grudniu często dmucha, to w marcu i kwietniu plucha.
9 grudnia - Grudzień to miesiąc zawily, czasem srogi, czasem miły.
10 grudnia - Gdy ptaki o północy latają, mroźną zimę przepowiadają.
11 grudnia - Pogoda grudniowa - lodu połowa, wody połowa.
12 grudnia - W zimie odkryte ucho, to w lecie sucho.
13 grudnia - Święta Łucja głosi, jaką pogodę styczeń przynosi.
14 grudnia - Taką pogodę Nowy Rok przynosi, jaka na Jana od Krzyża się głosi.
15 grudnia - Jak w zimie piecze, to w lecie ciecze.
16 grudnia - Grudzień zimny, śniegiem przykryty, daje rok w zboże obfity.
17 grudnia - Od świętego Florka daj chleba do worka.
18 grudnia - Gdy w grudniu śnieg pada, drugi rok taki sam zapowiada.
19 grudnia - Pogoda na Urbana, to wielka wygrana.
20 grudnia - Gdy Makary pogodny, cały styczeń chłodny.
21 grudnia - Jaka pogoda Tomaszowa, taka będzie i majowa.
22 grudnia - Gdy łagodna jesień trzyma, będzie krótka, ostra zima.
23 grudnia - Im więcej zimą wody, tym więcej wiosną pogody.
24 grudnia - Jak w Wigilię z dachu ciecze, zima długo się przewlecze.
25 grudnia - Gdy w Narodzenie pogodnie, będzie tak cztery tygodnie.
26 grudnia - Boże Narodzenie po lodzie, Wielkanoc po wodzie.
27 grudnia - Jak Apostoł pokazuje, taki luty następuje.
28 grudnia - Niewiniątek dzień pokaże, jaka pogoda w marcu się okaże.
29 grudnia - Późna zima długo trzyma.
30 grudnia - Kiedy grzmi na lód, będzie głód.
31 grudnia - Na święty Sylwester mroźno, zapowiedź na zimę mroźną.



*Niech czas Bożego Narodzenia stanie się okazją
do czerpania radości ze wspólnego świętowania,
a serca napełnią się miłością i pokojem.*

*Pogody ducha, odpoczynku w gronie najbliższych
oraz wszelkiej pomyślności w Nowym Roku*

życzą

Krystian Jonecko, Radny Miasta Zabrze

Rada Dzielnicy Pawłów

Dzielnicowy Ośrodek Kultury w Pawłowie

