

PAWŁUS

PAWŁOWSKI NEWS

nr 22
II 2013



FERIE W PAWŁOWIE!

Aerobik w DOK-u / Pawłowskie pasje / *Lutnia*
Ul. ks. Brejzy / Z kulturą przez telefon / Jestem eko

Ruch to zdrowie!

Dlaczego warto przychodzić na aerobik do DOK-u?

Płaski brzuch, zgrabne uda i świetna kondycja? Ależ oczywiście, proszę bardzo, wystarczy przyjść na pawłowski aerobik.

Nadprogramowe poświęcane kilogramy nie chcą zniknąć, karnawał trwa a sukienka za mała? Powoli, ale jednak zbliża się wiosna a my znów nie w formie? Odpowiedź jest tylko jedna – wystarczy trochę ruchu. O tym, dlaczego warto trochę się pomęczyć, rozmawiam z panią **Gabrysią Bulandą**, instruktorką aerobiku w Pawłowie.

Jak długo prowadzi Pani aerobik w Pawłowie?

Prowadzę tu aerobik już od 2002 roku.

Dlaczego warto chodzić na aerobik? I co nam daje taki wytężony wysiłek fizyczny?

Przede wszystkim przez tę godzinę spędzoną na ćwiczeniach można zapomnieć o problemach, kłopotach, totalnie się wyłączyć. A po drugie jesteśmy zgrabne, powabne i piękne! Mamy ładnie wyrzeźbione ciała, wydzielają się endorfiny, więc jesteśmy szczęśliwe, poprawiamy wydolność i wytrzymałość organizmu.

Na jakie ćwiczenia kładzie Pani większy nacisk - na ćwiczenia aerobowe czy wzmacniające?

Myślę, że połączenie ćwiczeń wzmacniających z aerobowymi w formie jakiejś choreografii to najlepsze rozwiązanie. Choreografia, którą robimy, trwa około lub ponad pół godziny i poprawia właśnie naszą wytrzymałość, spalamy tkankę tłuszczową a ćwiczenia wzmacniające kształtują nam mięśnie. Także uważam, że powinno się łączyć te dwa elementy.

Ile razy w tygodniu należy ćwiczyć?

Generalnie trzy razy w tygodniu, ale jeśli ktoś poświęci się temu dwa razy w tygodniu, czyli tyle razy ile nasz aerobik, to jest już bardzo dobrze. Warto jednak pamiętać o systematyczności. Każdy ruch jest lepszy niż żaden!

A ostatnie pytanie brzmi dlaczego akurat aerobik wybrała sobie Pani jako swoje hobby i pasję?

Ponieważ uwielbiam sport, uwielbiam taniec a aerobik łączy to wszystko. I faktycznie, jest to moja pasja, praca jest moją pasją.

Czyli łączy Pani przyjemne z pożytecznym. Lepiej być nie może! Dziękuję serdecznie za rozmowę.

Dziękuję.



Jeśli jeszcze nie jesteśmy przekonani, w co szczerze wątpię, to przeczytajmy kilka opinii stałych uczestniczek naszego aerobiku...

Pani Ania i pani Grażyna: Na aerobik chodzimy dwa lata, przede wszystkim dla dobrej kondycji, dobrego samopoczucia, no i dla dobrej figury!

Pani Iwona i pani Natalia: Aerobik bardzo nam się podoba. Robimy coś dla siebie, nie siedzimy w tym czasie w domu i nie gotujemy obiadu. A dzięki aerobikowi nie starzejemy się! Podobają nam się zajęcia zarówno wtorkowe, jak i te w czwartki, układy są fajne a najlepsze jest latino! A na aerobik w Pawłowie chodzimy od początku, czyli już ponad 10 lat!

Isia

Wszystkich spragnionych ruchu i marzących o pięknej sylwetce serdecznie zapraszamy na aerobik do Dzielnicowego Ośrodka Kultury w Pawłowie w każdy **wtorek i czwartek od 18.30 do 19.30.**



Pawłowskie pasje

Wywiad z panią Kornelią Grobelniak

Na samym początku spotkania moim oczom ukazuje się jeszcze nieskończone cudo - ramka na zdjęcie z mnóstwem wystających, kolorowych kwiatków. Śliczne. Słyszę, że „to takie proste, robota głupiego”, ale nie bardzo potrafię w to uwierzyć. Dla mnie - artystycznego beztalencia - takie małe dzieła sztuki nieodłącznie związane są z czymś skomplikowanym, trudnym i czasochłonnym. No i z uczuciem zazdrości wypełniającym moje jestwo po konfrontacji z ręcznie robioną rzeczą, jak również jej twórcą. Zaczniemy więc wywiad...

W Pawłowie jest Pani znana ze swojego artystycznego zacięcia. Pani Anioły wykonane na Jarmark Świąteczny zrobiły furorę. Czy uważa to Pani za swoją pasję?

W sumie wszelkie takie plastyczne rzeczy mogą być pasją...

Co z takich rzeczy lubi Pani robić najbardziej?

Chyba kartki świąteczne. Ale bardziej te na Boże Narodzenie niż na Wielkanoc. Lubię robić rzeczy, które można komuś podarować, którymi można kogoś ucieszyć.

Czy lubi Pani takie zajęcia plastyczne od zawsze czy może zaczęło się to niedawno?

To było tak, że ja zawsze coś robiłam. Albo to było szydełkowanie, albo wyszywanie. I tak było od zawsze - jak byłam mała, to wspólnie z babcią szyłam sukienki lalkom. Zawsze coś robiłam, zawsze coś się działo. A takie rzeczy, jak kartki świąteczne na przykład, to podpatrzyłam u mojej koleżanki z Bydgoszczy. Robię to też z powodu mojej córki, Ali, którą do tego wciągam, staram się zaszczepić w niej tę pasję.

Czy robi to Pani regularnie, na przykład siada sobie codziennie wieczorem i robi kartkę?

Nie, raczej jak jest okazja, jak ktoś czegoś potrzebuje.

Czy satysfakcję daje już sam proces tworzenia, czy dopiero jak już się widzi efekt końcowy?

No na pewno sam proces tworzenia, to jest taki moment, kiedy udaję, że jestem bardzo zajęta i nie sprzątam, bo nie mam czasu ;) Na pewno mniej się robi latem, bo jest dużo innych rzeczy do zrobienia, jest ogródek... ale jesienią i zimą można sobie wieczorem siedzieć i robić.

Nie każdy ma duży talent plastyczny. Czy uważa Pani, że osoby niespecjalnie pod tym

względem utalentowane mogą zrobić coś ładnego?

Ja nie mam talentu plastycznego, bardzo często odwzorowuję, mogę potem dodać coś swojego, ale sama za bardzo nie umiem nic wymyślić. Z plastyki zawsze byłam „noga”. Pamiętam jak miałam świadectwo chyba w siódmej klasie podstawówki, z góry na dół bardzo dobre, a z plastyki cztery.

Do takiej pracy potrzebna jest ogromna precyzja...

Precyzja tak. I strasznie dużo cierpliwości. Ale to również bardzo odpręża.

Wiele osób miałooby nawet ochotę spróbować zajmować się czymś związanym z „plastyczną działalnością”, ale nie bardzo wie, jak się za to zabrać. Czy ma Pani może dla nich jakieś rady?

Bardzo ciężko jest zacząć, bo trudno jest zrobić jedną kartkę, trzeba mieć dużo materiałów, kartek, klei, ozdóbek. Zakup tych wszystkich rzeczy czasami jest dużym problemem ze względów finansowych. Moim zdaniem najlepiej jest zaczynać od prostych kartek. Dobrą okazją są na przykład walentynki. Można zrobić prostą kartkę, ze zwykłej tekturki i tak zacząć. Mnóstwo rad można znaleźć w internecie, są całe filmy pokazujące, jak się to robi, warto spróbować. Ważne jest też, żeby mieć dla kogo robić. Na początku jak mi się coś ładnego udało zrobić, to nie mogłam się z tą pracą rozstać, mam teraz takie pudło z pracami, których nikomu nie dałam. Ale teraz bardzo chętnie robię kartki na przykład dla innych, dużą satysfakcję sprawiło mi zrobienie tych aniołów na jarmark, w przyszłym roku też zamierzam zrobić.

Dziękuję za rozmowę.

Magda

„Pawłowskie pasje” to cykl artykułów, w których chcemy zaprezentować mieszkańców naszej dzielnicy, którzy lubią twórczo spędzać wolny czas, angażują się w pracę na rzecz innych, mają niezwykle hobby. Chcielibyśmy odkryć niedziennie talenty pawłowian, dlatego prosimy również o odpowiedzi czytelników, kogo moglibyśmy zaprezentować w kolejnych numerach Pawlusa.

Informacje prosimy przysyłać mailem na adres: redakcja-pawlusa@wp.pl

Patroni pawłowskich ulic

Ks. Jerzy Brejza (1895 -1978)



proboszcz parafii w latach 1934 – 1939; 1945 - 1967.

Urodzony 24.04.1895 r. w Pawłowicach Śląskich. Teologię studiował na Uniwersytecie Wrocławskim, 23.IV.1922 przyjął święcenia kapłańskie. Po święceniach został skierowany w charakterze

wikariusza substytutu do parafii św. Jakuba w Sośnicowicach. Następnie jako wikariusz duszpasterzował w parafiach: św. Pawła w Nowym Bytomiu, św. Jana Nepomucena w Łagiewnikach, Krzyża Świętego w Siemianowicach i św. Ap. Piotra i Pawła w Świętochłowicach. Był ponadto kapelanem rezerwy Wojska Polskiego.

Od 1934 r. pełnił najpierw funkcję administratora, a następnie proboszcza w Pawłowie. W parafii zasłynął najliczniejszym w dekanacie Kołem Krucjaty Eucharystycznej dzieci, skupiającym kilkuset członków. Jego wezwaniem było: „*Jestem o Jezus, jestem gotów do Twojej służby. Rozkazuj Ty. Niech rozkazuje Twoja Matka. Ja żołnierz, czekam, jestem gotów do boju. Jak Twoje rozkazy wykonywali poddani żołnierze, tak ja chcę wykonać Twoją wolę.*” Krótco przed wybuchem II wojny światowej wyjechał na urlop, ale po jego zakończeniu nie mógł już powrócić do swojej parafii. Wrócił do Pawłowa po wyzwoleniu, w marcu 1945 r. Przez kilka lat pełnił w dekanacie kochłowskią funkcję wicedziekana. W uznaniu zasług został uhonorowany tytułem radcy duchownego. Odszedł na emeryturę w 1967 r. po 33 latach pracy w pawłowskiej parafii. Przeniósł się do rodzinnych Pawłowic Śląskich.

Zmarł 1.07.1978. Uroczystości pogrzebowe odbyły się w Pawłowie i tu został pochowany. Jego imię nosi nowe pawłowskie osiedle.

malaga

Savoir-vivre na co dzień

Rozmowy telefoniczne



Telefon komórkowy to dziś niezbędny gadżet. Bez niego czujemy się niemalże jak bez ręki. Jeśli zdarzy nam się zapomnieć zabrać go z domu lub bateria rozładuje się w ciągu dnia, stajemy się nerwowi, niepewni, bo przecież wszystko może się wydarzyć, ktoś może pilnie chcieć się z nami skontaktować! Jako stali użytkownicy telefonu powinniśmy znać kilka zasad, odnoszących się do tego, jak używać go w towarzystwie.

- Sygnał komórki powinien być klasyczny i nie-natępny.
- Gdy dzwonimy do kogoś, zawsze przedstawiamy się i pytamy się „czy może Pani/Pan rozmawiać?”.
- Podczas wszelkich wizyt towarzyskich, służbowych, w kościele, teatrze, kawiarni i restauracji itp., spotkań czy rozmów telefon powinien być bezwzględnie wyłączony.
- Jeżeli ma miejsce wyjątkowa sytuacja, np. oczekujemy ważnego telefonu, mówimy o tym gospodarzom lub gościom czy też innym osobom, w których towarzystwie przebywamy zaraz po przywitaniu i przepraszamy za to, że nasz telefon będzie włączony.
- Jeżeli jesteśmy z kimś i przypomni nam się coś naprawdę ważnego i musimy zadzwonić nie mówimy o tym, nie tłumaczymy się tylko postępujemy tak, jakbyśmy wychodzili do toalety i rozmawiamy przez telefon poza zasięgiem wzroku i słuchu drugiej osoby.
- Telefon zawsze odbieramy odchodząc na bok i rozmawiając tak, by nikt się temu nie przysłuchiwał (żebyśmy nikomu nie przeszkadzali).
- Odbierając telefon w pociągu wychodzimy na korytarz.
- W środkach komunikacji miejskiej, urzędach, restauracjach nie odbieramy telefonu albo odbieramy tylko, aby powiedzieć – „Nie mogę teraz rozmawiać. Oddzwonię”.
- Jeżeli rozmowa zostanie przerwana, dzwoni ten kto ją inicjował.
- Jeżeli mówimy, że nie możemy rozmawiać, zawsze to my oddzwaniamy. Nie mówimy: „Zadzwoń później”.
- Gdy dodzwonimy się do kogoś, a on mówi, że jest za granicą, błyskawicznie kończymy rozmowę, by nie narażać go na koszty, chyba, że koniecznie chce rozmawiać.
- Gdy ktoś do nas dzwoni nie rozgadujemy się, bo narażamy rozmówcę na koszty. Nie wiemy też przecież, gdzie jest i co będzie robił za chwilę.

malaga

Historia muzyką pisana...

Dzieje chóru *Lutnia* - Część III



Lata zahamowania działalności, spadku liczby chórzystów, licznych zmian w zarządzie... Ale również początek przyjaźni śpiewaczej i czas otrzymania wyróżnień.

Lata 70-te to okres zahamowania działalności chóru. Brak występów, coraz mniejsza liczba członków, brak zapału do pracy - to problemy, z którymi borykał się wówczas chór. Również w składzie zarządu nastąpiły zmiany. Po 27 latach prezesowania, z funkcji zrezygnował Antoni Klimek, który szczycił się 50-letnim stażem śpiewaczym.

Prezesem została wybrana Wanda Goliasz. W tym okresie *Lutnia* powróciła do występowania na scenie. W 1973 roku chór *Lutnia*, jako jedyny amatorski chór z Zabrza, wziął udział w Zjeździe Śpiewaczym na Zadolu.

60-lecie istnienia chóru było bardzo hucznie obchodzone, z troską o to, aby chór przerwał trudne czasy i aby znaleźli się ludzie, którzy będą chcieli śpiewać w zastępach chóralnych. Z jednej strony radosny czas świętowania, a z drugiej zaduma nad sensem istnienia *Lutni* i jej dalszym losem...

W 1981 roku dyrygentem chóru została mgr Jolanta Rybicka. Pod jej dyrygenturą chór śpiewał liczne pieśni okolicznościowe, ludowe, religijne, kompozytorów współczesnych i dawnych.

W 1985 nastąpiła kolejna zmiana w zarządzie - z funkcji prezesa zrezygnowała Wanda

Goliasz, a na jej miejsce wybrano Henryka Bednarczyka. Jego kadencja potrwała jedynie rok, a kolejnym prezesem została Beata Buńka. W tym okresie chór poczynił liczne postępy w dziedzinie artystycznej - opracowano nowy program działania chóru. Do rozwoju i wzrostu *Lutni* w środowisku śpiewaczym przyczyniły się również konfrontacje z innymi chórami i udział w konkursach chóralnych.

W 1987 chór *Lutnia* nawiązał kontakt z chórem *Zgoda* z Trzyńca. Pierwsze spotkanie chórów odbyło się w Czechach. Był to wyjazd dwudniowy, jak wspomina chórzysta: „Spaliśmy w hotelu należącym do Huty. Ponieważ w tym czasie w Polsce panowała straszna bieda, wybraliśmy się na zakupy, kupowaliśmy słodczyce, syropy, niektórzy nawet ubrania i obuwie. Wieczorami wspólnie muzykowaliśmy i cieszyliśmy się swoją obecnością. Pamiętam również, że byliśmy na wycieczce w tamtejszej hucie. Bardzo miło wspominam to pierwsze spotkanie.” Przyjaźń chórów trwa po dziś dzień... A owocem tej przyjaźni są organizowane dwa razy do roku wspólne koncerty i biesiadowanie.

Za nieprzerwaną działalność śpiewaczą i krzewienie piękna muzyki chóralnej w środowisku chór *Lutnia* w 1989 roku otrzymał Odznakę Honorową III Stopnia ze Złotym Laurem.

Emilka

„Pan Mietek to i na kłopoty był”

Nie lubił, kiedy coś się marnowało. Jeżeli kiedyś przechodząc w kierunku Domu Kultury po prawej stronie widziałeś jabłka rozłożone na metalowej półce, to musisz wiedzieć, że nie znajdowały się tam one przez przypadek. Nie marnowały się, bo ktoś mógł je sobie wziąć - ktoś, kto akurat był głodny lub po prostu miał ochotę. Lubiał dzieci, a dzieci lubiły jego. Nosił dla nich cukierki. Lubiał zwierzęta. Był dobry. Bezinteresowny. Najlepszy przykład - prawie wszyscy wiemy, jak strasznie się zimą nie chce wyjść spod ciepłej kołdry, żeby poodśnieżać. On odsnieżał nie tylko koło swojej posesji, ale również u sąsiadów. Pomagał innym. Zbierał kapsle i to wcale nie dla siebie. *Nigdy o nas nie zapominał, zawsze nosił nam kwiatki* - powiedziano w „Alfie”. Z nieodłącznym radjkiem w ręce był co rano jednym z pierwszych klientów „u Kręciszka”. I w totolotka grał mówiąc, że „znowu te warszawiaki wygrają”. Bardzo dobrze grał w ping-ponga. Zanim przyszedł na spotkania pinpongistów w Domu Kultury, ćwiczył na stole w parku. Pewnego dnia wygrał z pięcioma młodzieniaszkami, którzy zupełnie nie spodziewali się takiej gry po 70-letnim panu. Przysiadął na ławce z kartonem mleka. Wszyscy mówili do niego „Panie Mietku”.

Chyba każdy z nas chciałby być zapamiętany w taki sposób. Człowiek niezwykle, oryginalny, bezinteresowny i dobry. Z pewnością niezapomniany. Mieczysław Dolejsz.

Artykuł ten został napisany po wstąpieniu do „Alfa” na piętnaście minut. Nic nie trzeba było z nikogo wyciągać. Ludzie sami chcą o Nim mówić. I zawsze pojawia się jedno zdanie „Brakuje Pana Mietka, brakuje...”

Magda

Ekozakątek

„Miłosne” ciekawostki z życia zwierząt

Przeciętnemu obywatelowi miesiąc luty kojarzy się przede wszystkim ze Świętem Zakochanych i nie ma nic w tym dziwnego, skoro miliony czerwonych serduszek, już od połowy stycznia, zewsząd atakują zabieganych przechodniów, przypominając o zbliżającym się Dniu Świętego Walentego. Okazywanie na różne sposoby zainteresowania płcią przeciwną w celu znalezienia idealnego partnera, to mechanizm znany od zarania dziejów nie tylko ludziom. Również poszczególne gatunki zwierząt na przestrzeni wieków wypracowały określone rytuały i sposoby zabiegania o partnera. Poniżej znajdziecie kilka miłosnych ciekawostek ze świata zwierząt.

- Mundżak chiński to jeden z najmniejszych ssaków z rodziny jeleniowatych. Samice tego gatunku podczas okresu godowego toczą ze sobą walki, wydając przy tym dźwięk podobny do szczekania. Z tego powodu przedstawiciele tego gatunku nazywa się czasami szczekającymi jeleniami.
- Płetwale błękitne wędrujące w okresie godowym na tropikalne wody, z powodu braku żywności często zmuszone są do przymusowego postu.



- Na ogół wiewiórki prowadzą samotniczy tryb życia, jednak w okresie godowym, przypadającym od lutego do końca lipca, samce zaczynają zabiegać o samice. Objawia się to między innymi długimi gonitwami wśród koron drzew.

• Samiec foki szarej w okresie godowym gromadzi wokół siebie grupę od 6 do 10 samic, które zapładnia a następnie chroni przed niebezpieczeństwem.

- Wiele gatunków zwierząt (przede wszystkim ptaki) używa swoich walorów zewnętrznych (np. takich jak kolor upierzenia) do zwrócenia na siebie uwagi samicy.
- Samica nornika zwyczajnego jest zdolna do rozrodu już 25 dnia życia.
- Samce motyli w doborze partnerki bardzo często kierują się wyglądem potencjalnych partnerek, szukając takich, które posiadają charakterystyczne i łatwe do rozpoznania wzory i kolory skrzydeł.

- Zdarza się, że samica modliszki po zapłodnieniu zjada samca.
- Niektóre gatunki jaszczurek z rodziny tejuwaty (np. Whiptail Lizard) potrafią rozmnażać się partenogenetycznie tzn. bez udziału samców. Dzieje się tak dlatego, że zdecydowana większość populacji tych jaszczurek składa się z samic.
- Samce australijskiego misia koala w okresie godowym starają się przyciągnąć do siebie partnerkę przy pomocy głębokiego, warczącego ryku. Atrakcyjność danego samca w oczach samicy zależy od tego, jak długo dany osobnik potrafi ryczeć.
- Niektóre gatunki w celu odbycia godów i spłodzenia potomstwa migrują wiele kilometrów od miejsca zamieszkania.
- Pingwiny to zwierzęta monogamiczne, łączą się



w pary na całe życie. Jednak na co dzień samce i samice żyją w osobnych koloniach, często bardzo od siebie oddalonych. Dlatego w okresie godowym samiec pingwina potrafi przemierzyć nawet 70 km, ograniczając przy tym

sen i racje żywieniowe, byle tylko dotrzeć do samicy.

- Samce żółwi z Galapagos prowadzą między sobą walki o możliwość zapłodnienia samicy. Walka ta polega na prężeniu i wyciąganiu szyi w górę, samiec z najdłuższą szyją wygrywa, zdobywając partnerkę.



bywając partnerkę.

- Występujące w Nowej Gwinei i Australii altanniki (rodzaj ptaków z rzędu wróblowych) w okresie **toków** (ptasi odpowiednik godów - przyp. aut.) budują z okolicznej roślinności ozdobne altanki, które służą wabieniu samic.

martylajdka



Jestem EKO = oszczędzam

8 sposobów na to, jak żyć ekologicznie i oszczędnie

1. Kupuj wodę w dużych butelkach

Człowiek potrzebuje około 2 litrów wody każdego dnia. Zamiast codziennie kupować 1,5-litrową butelkę, raz w tygodniu kupuj pięciolitrową i rano przelewaj wodę do małej butelki lub bidonu. Wychodzi dużo taniej, nie trzeba płacić za niepotrzebne opakowania i jednocześnie produkuje się mniej śmieci.

2. Używaj kubka termicznego

Kiedy wychodzimy z domu na cały dzień, często dajemy się skusić i kupujemy kawę lub herbatę na wynos. Picie ze styropianowych kubków nie należy do najbardziej wygodnych i przyjemnych, dlatego właśnie warto kupić sobie kubek termiczny. Można go spokojnie włożyć do torebki lub postawić w samochodzie, nic się nie wyleje. Napój dość długo pozostaje ciepły. Wychodzi taniej i bardziej ekologicznie (kolejny raz mniej śmieci).

3. Kupuj warzywa na wagę

Warzywa pakowane w plastikowe tacki są zazwyczaj droższe. Oprócz warzyw trzeba jeszcze dodatkowo zapłacić za opakowanie. Zwykle pochodzą z dużych wytwórni i nierzadko są nafaszerowane chemią. Dużo lepszym rozwiązaniem jest kupowanie warzyw na targach i w warzywniakach. Produkty tam sprzedawane pochodzą od lokalnych dostawców, są tańsze i bardziej przypominają produkty naturalne. Kupowanie w zieleniakach wspiera też lokalny biznes. Pieniądze ze sprzedaży trafiają do miejscowych, a nie do międzynarodowych koncernów, które są właścicielami supermarketów.

4. Noś ze sobą torbę na zakupy

Pomysł na wprowadzenie płatnych jednorazówek w supermarketach jest jednym z lepszych na jaki mogły wpaść te sklepy. Ilość śmieci drastycznie zmalała. Aby nie płacić codziennie za kolejne siatki, noś przy sobie torbę na zakupy. Torby wielokrotnego użytku są lekkie, zajmują mało miejsca i można je wyprać, jeśli się zabrudzą. Płócienne torby z fajnym nadrukiem są też bardzo estetyczne. W internecie można też kupić torby sprzedawane przez najróżniejsze fundacje. Kupując taką torbę możesz wesprzeć działalność tych organizacji.

5. Oddaj stary sprzęt i leki do recyklingu

Zamiast wyrzucać baterie, sprzęt AGD i leki do śmieci, oddaj je do recyklingu. Wiele firm oferuje klientom zniżkę za oddanie starego sprzętu przy zakupie nowego. Dzieje się tak dlatego, ponieważ można z nich odzyskać drogie surowce niezbędne do produkcji. Przeterminowane leki należy oddawać w aptecce. Zostaną przekazane firmie utylizującej i dzięki temu składniki leku nie przedostaną się do gleby i wody. Wyczerpane baterie wyrzucaj do specjalnych pojemników. Można je znaleźć na stacjach benzynowych, w szkołach i sklepach. Baterie zawierają wiele szkodliwych dla środowiska substancji.

6. Dojeżdżaj z kolegą

Jeśli dojeżdżasz do pracy czy szkoły samochodem, zapytaj znajomych, czy nie mógłbyś dojeżdżać z nimi. Po co macie pokonywać tę samą trasę pustymi samochodami, wydawać pieniądze na paliwo i produkować dodatkowe zanieczyszczenia powietrza. Na zachodzie wspólne dojeżdżanie do pracy jest bardzo popularne, ludzie z różnych zakładów umawiają się przez internet. Dotyczy to również wyjazdów na wakacje. Miejmy nadzieję, że u nas również ta idea będzie tak popularna.

7. Unikaj wielokrotnych opakowań

Czy wiesz, że kosmetyki zapakowane w folię, kartonik i pudełeczko są zazwyczaj droższe niż te zapakowane w tylko jedno opakowanie. Nic w tym dziwnego, trzeba przecież zapłacić za wszystkie materiały użyte do produkcji tych opakowań. Podobnie jest też z żywnością. Wielokrotne opakowanie są też mylące, mamy wrażenie, że kupujemy o wiele większy produkt niż w rzeczywistości. Aby zaoszczędzić, wybieraj te produkty, które mają tylko jedno opakowanie. Przy okazji wyprodukujesz mniej śmieci.

8. Odłącz ładowarkę i diody

Jeśli po naładowaniu telefonu zostawisz ładowarkę w gniazdku, będzie ona dalej pobierała prąd. Podobnie jest ze wszystkimi urządzeniami w trybie stand-by. Wszystkie diody i wyświetlacze też pobierają energię. Przed wyjściem z domu lub przed pójściem spać, odłącz wszystkie urządzenia od prądu, twoje rachunki za prąd będą mniejsze.

Z życia DOK-u...

Wydarzenia

- **29 I** - spotkanie mieszkańców dzielnicy z p. Katarzyną Dziobą, wiceprezydent Zabrze na temat nowej ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach.
- **30 I** - pawłowianie uczestniczyli w koncercie kolęd w wykonaniu dzieci i młodzieży. Wieczór kolęd odbył się w wyremontowanej sali chóru Lutnia.
- **2 II** - bal charytatywny organizowany przez koło charytatywne działające przy parafii pw. św. Pawła w Zabrzu-Pawłowie.
- **9 II** - bal charytatywny organizowany przez Fundację Betlehem Dom Chleba oraz parafię pw. św. Franciszka w Zabrzu-Zaborzu.



Remont

Powoli dobiega końca trwający kilka miesięcy remont Dzielnicowego Ośrodka Kultury w Pawłowie. Całkowicie odnowiono salę taneczną wraz ze sceną i pomieszczeniami do niej przylegającymi, toalety na parterze, kuchnię. W kolejnym, właśnie ukończonym, etapie gruntownej renowacji poddano salę chóru Lutnia, korytarz, schody, salę plastyczną, toalety na I piętrze, szatnię. Na ukończeniu są już prace remontowe w sali kameralnej. Mimo czasami trudnych warunków, DOK nie zawiesił działalności i wszystkie cykliczne imprezy oraz zajęcia stałe odbywały się regularnie. Dziękujemy wszystkim odwiedzającym Dzielnicowy Ośrodek Kultury za ciepłość i zrozumienie. Wszystkie pomieszczenia po remoncie prezentują się znakomicie i będą służyć mieszkańcom dzielnicy i nie tylko przez kolejne lata.

Oficjalne otwarcie DOK-u po remoncie planowane jest w okresie Wielkanocy. W związku z powstaniem nowej pracowni - ceramicznej, wyposażonej w specjalny piec, planowane są warsztaty ceramiczne dla pań oraz wzbogacone zostaną również zajęcia kółka plastycznego dla dzieci. Już teraz serdecznie zapraszamy!

Redakcja

Ferie

W dniach 11-15 lutego odbyły się w Dzielnicowym Ośrodku Kultury zajęcia dla dzieci i młodzieży. Program tegorocznych ferii był bardzo bogaty - uczestnicy m.in. mieli okazję zobaczyć ciekawą wystawę w Muzeum Górnictwa Węglowego w Zabrzu, poznać egzotyczne rośliny i zwierzęta w gliwickiej Palmiarni, wykonać instrumenty z tektury, upiec ok. 1000 faworków. Prawie 40 osobowa grupa dzieci otrzymywała pyszne drugie śniadania przygotowywane przez panie z koła charytatywnego działającego przy parafii pw. św. Pawła. Czas bardzo szybko mijał i nikt nie narzekał na nudę. Wycieczki, zajęcia sportowe i plastyczne to dobry sposób na aktywne spędzenie dni wolnych od zajęć szkolnych. Już teraz zapraszamy na kolejne wakacje w DOK-u!

Redakcja

