

ANIMKA

NR 16 • MARZEC 2022

www.klubanima.pl



GAZETA BEZPŁATNA

GAZETA WROCŁAWSKIEGO KLUBU ANIMA

NAKŁAD 1000 EGZ.

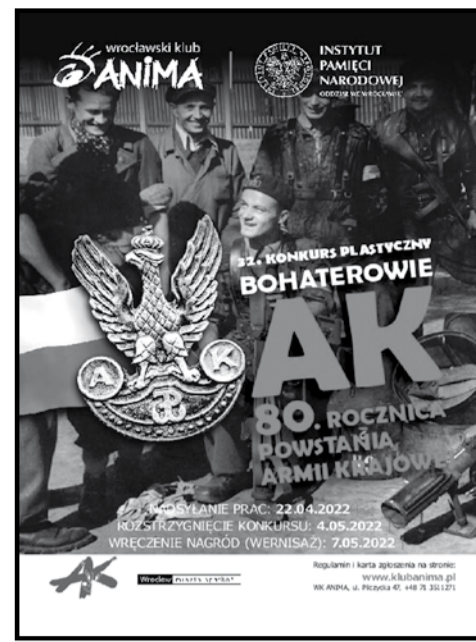
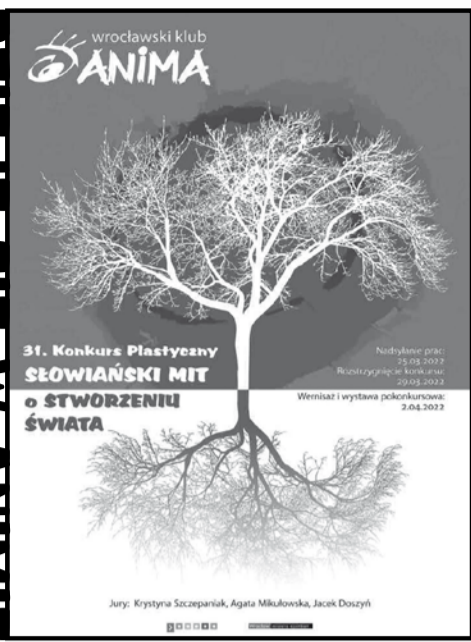
● PSZCZOŁY
– puchate
strażniczki życia

8 MARCA
MIĘDZYNARODOWY
DZIEŃ KOBIET

Wiosna zapisana ●
w gwiazdach

● KALENDARZ SIEWU
WARZYW W MARCU

SILA JEST
KOBIECĄ!

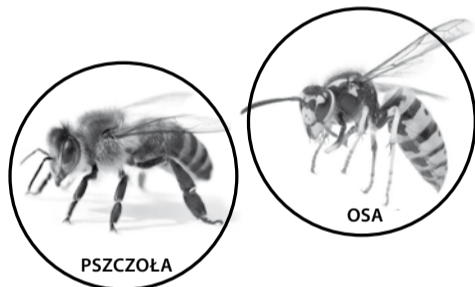


PSZCZOŁY – puchate strażniczki życia

Gdy temperatura na zewnątrz sięga 12°C, pszczoły budzą się z zimowego snu i zaczynają swoją służbę planecie. Pracują tak już od około 100 mln lat, co oznacza, że towarzyszyły nawet dinozaurom i przetrwały uderzenie meteorytu. Co trzecią łyżkę z naszych talerzy zawdzięczamy właśnie zapylaczom. Pszczoły, trzmiele i motyle sprawiają, że mamy nie tylko owoce, warzywa i zioła, ale także kawę, bawełnę czy oleje. Można powiedzieć, że to dzięki nim wiosna jest tak piękna – wszystko wokół kwitnie i pachnie, budząc się do życia. Dlatego róbmy wszystko, co w naszej mocy, by pomóc tym owadom nie tylko w ich ciężkiej pracy, lecz przede wszystkim w przeżyciu. Postępujące zmiany na całym świecie powodują, że ich populacja bardzo

szybko maleje. Powszechne stało się stosowanie szkodliwych pestycydów do opryskiwania roślin uprawnych, które są trucizną dla pszczoł. Do tego dochodzą postępująca deforestacja, urbanizacja oraz fragmentacja naturalnych siedlisk. Dzięki pszczoły mogą latać tylko 200-300 m od swojego domu w poszukiwaniu pożywienia, co w przypadku tych mieszkających w mieście może prowadzić do ich niedożywienia. W Polsce tylko jeden gatunek wytwarza miód – pszczoły miodne i te mają zapewnioną całoroczną opiekę pszczelarzy. Pozostałe 469 gatunków musi radzić sobie samodzielnie lub z pomocą ludzi. Wystarczy balkon lub parapet, by zapewnić pszczole smaczny posiłek i krótki odpoczynek.

Poidelko, którym może być płytkie naczynie, wypełnij keramzytem, patyczkiem i mchem, by pszczoła mogła swobodnie się napić. Wymieniaj wodę regularnie i nie przestawiaj poidelka, ponieważ pszczoły długo się uczą nowego miejsca i szybko zapominają. Posadź w doniczkach lub w ogródku rośliny miododajne oraz łąki kwiatne. Stare drzewo jest świetnym domem dla pszczoł, wystarczy zrobić w nim kilka otworów. Kupuj miód i produkty pszczele nie w sklepie, ale od lokalnych pszczelarzy – to daje im fundusze na postawienie kolejnych uli. Adoptuj pszczołę! Więcej o projekcie dowiesz się ze strony adpotujpszczole.pl



PELARGONIE i **BRATKI** zdobią wiele polskich balkonów czy ogrodów. Są piękne i bardzo żywotne, ale dostarczają pszczołom niewiele pokarmu. Dosadź do nich te gatunki roślin, które zapewnią zapylaczom całoroczne pożywienie i do tego urozmaicą kwiatną kompozycję. Co sadzić? Nagietki, aksamitki, miodunkę, dalię, jeżówkę, bergenię, lawendę, wrzosa, a także zioła, którym pozwól swobodnie zakwitnąć.

Pszczoła a osa

Wbrew pozorom łatwo je od siebie odróżnić. Pszczoły nie są agresywne i żądają tylko w ostateczności, ponieważ wtedy umierają. Osa jest bardziej agresywna, a żądlić może wielokrotnie. Ich wygląd również się różni – długość pszczoły wynosi 1,3-1,5 cm, jest puchata, lekko ociężała i nie ma pasków, z kolei osa może osiągać nawet 2 cm, ma zwężenie w talii oraz wyraźne czarno-żółte paski. Chociaż osy bywają wściekłe, z pewnością nie są bezużyteczne. One także zapylają rośliny, neutralizują dokuczliwe owady, bo np. żywią się komarami. Królowa zaczyna budować gniazdo na przełomie kwietnia i maja, jeśli chcemy, by przeniosła je w inne miejsce, wystarczy strącić jego zaczątek.

Czym częstują nas pszczoły?

Pszczoły miodne dają miód – to oczywiste. Jednak ich ciężka praca zapewnia jeszcze kilka innych niezwykle dobroczynnych w działaniu produktów. Pamiętaj, że każdy produkt pszczeli może uczulać, dlatego stosuj je ostrożnie.

PYŁEK PSZCZELI – to prawdziwy superfood. Zawiera dużo składników odżywczych i minerałów, dlatego może być uzupełnieniem codziennej diety. To bogate w białko i witaminy pożywienie pszczoł można rozpuścić w wodzie z dodatkiem miodu i cytryny, a potem pić, by się wzmocnić.

PROPOLIS – jego właściwości bakterio- i wirusobójcze sprawiają, że jest uważany za naturalny antybiotyk. Występuje w formie maści, działając regenerująco na skórę, a także nalewki, której wszystkich korzyści nie sposób wymienić. Nalewkę warto pić w czasie przeziębienia.

PIERZGA – to połączenie pyłku, mleczka pszczelego, miodu i enzymów pszczelich. Pszczoły jedzą ją, by się wzmocnić – czy nie jest to wystarczający argument przemawiający za tym produktem? Ale pierzga jest wyjątkowa i trudna do zdobycia, dlatego też droga.

WOSK PSZCZELI – używany do produkcji kremów i świec. W kosmetyce ceniony za działania ochronne oraz przeciwzapalne. Z kolei palący się wosk ma właściwości jonizujące powietrze, odświeżająco pachnie i nie wydziela dymu – prawdziwa aromaterapia.

KALENDARZ SIEWU WARZYW W MARCU

WARZYWA	Termin siewu	Miejsce siewu	Rozstawa**	Wysadzenie do gruntu
rzodkiewka	I dekada marca/III dek. marca	tunel foliowy/grunt	10-20 x 3 cm	-
marchew	I dekada marca/III dek. marca	tunel foliowy/grunt	25-35 x 5 cm	-
szpinak	I dekada marca/III dek. marca	tunel foliowy/grunt	25-30 cm	-
koper	I dekada marca/III dek. marca	tunel foliowy/grunt	10-30 cm	-
seler korzeniowy	początek marca	rozsada*	30-40 x 15-25 cm	V
sałata	początek marca	tunel foliowy/rozsadnik	20-25 x 30 cm	IV
pomidor	II dekada marca	rozsada	50 x 45 cm	V-VI
papryka	II dekada marca	rozsada	50 x 50 cm	V-VI
bakłażan	II dekada marca	rozsada	50 x 60 cm	V-VI
groch	III dekada marca	grunt	30-40 x 5 cm	-
bób	III dekada marca	grunt	40 x 20-30 cm	-
rzodkiew biała	III dekada marca	grunt	30 x 10 cm	-
pietruszka	III dekada marca	grunt	20-40 cm	-
kalafior	przełom marca i kwietnia	rozsada	40 x 40 cm	VI-VII
brokuł	przełom marca i kwietnia	rozsada	40 x 50 cm	VI-VII
jarmuż	przełom marca i kwietnia	grunt	50 x 40-50 cm	-

* pojemniki w ogrzewanych pomieszczeniach
**odległość między rzędami x odległość w rzędzie

www.poradnikogrodnicy.pl



MARCA MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ KOBIET

Choć to święto może się jeszcze kojarzyć z goździkiem i rajstopami, które dostawały kobiety, jego długa historia nadaje mu zupełnie inne znaczenie. Na początku XX w. w Ameryce rozwijał się ruch na rzecz emancypacji kobiet, który bronił też wolności innych grup społecznych i mniejszości. Socjalistyczna Partia Ameryki zorganizowała w 1909 roku manifestację upamiętniającą protest branży odzieżowej, żądającej praw ekonomicznych i politycznych dla kobiet. I tak w 1910 r. w Kopenhadze 8 marca ustanowiono Międzynarodowym Dniem

Kobiet. Święto miało zwrócić uwagę społeczeństwa na dyskryminację ze względu na płeć, ale przede wszystkim propagować idee praw wyborczych. W ciągu kilku lat kolejne państwa organizowały w tym dniu pochody walczących o swoje prawa kobiet. Ostatecznie pomysł spodobał się też Leninowi i święto straciło pierwotne przesłanie, stając się smutnym partyjnym obowiązkiem.

8 marca jest dniem upamiętniającym sufrażystki domagające się sprawiedliwości i równości – i tego się trzymajmy!

JAK SPĘDZIĆ TEN WYJĄTKOWY DZIEŃ? Najlepiej w gronie innych kobiet! Zaproś przyjaciółkę, siostrę lub sąsiadkę i róbcie to, co najbardziej lubicie. Nie ma znaczenia, czy będzie to wyjście na kolację z dobrym winem, rozmowa o ostatnio przeczytanej książce, czy wizyta w salonie masażu. Celebrycie ten dzień, ale nie zapomnijcie o przodkiniach, którym zawdzięczamy swoje prawa, i ustalcie termin następnego spotkania. Każdy dzień jest odpowiedni, by go spędzić w gronie inspirujących i bliskich sobie kobiet.

FEMINIZM to poczucie siostrzeństwa, solidarności i świadomość ciągłej potrzeby zmian. To prawo do decydowania o sobie, swoim ciele oraz swojej własności, a także szacunek do podjętych przez inne kobiety wyborów. To zwalczanie przemocy, dyskryminacji i seksizmu.



Wiosna zapisana w gwiazdach



W tym roku 20 marca o 4:50 po naszej stronie planety rozpocznie się astronomiczna wiosna. Dzień i noc będą miały równo po 12 godzin, a z czasem dni staną się coraz dłuższe. Przez kolejne pół roku to półkula północna będzie bardziej oświetlona przez Słońce, a biegun północny znajdzie się najbliżej tej wielkiej gwiazdy. Wiosenne niebo sprzyja obserwacjom ciał niebieskich, szczególnie dobrze widoczne w tym czasie są Wenus oraz konstelacja Oriona. Rytm wszechświata od milionów lat wyznaczają gwiazdy, a ich nieosiągalne piękno może być hipnotyzujące.



SIŁA JEST KOBIECĄ!

POCZYTAJ O TYM

- Opowiesci na dobranoc dla młodych buntowniczek** – Elena Favilli
- Ania z Zielonego Wzgórza** – Lucy M. Montgomery
- Wanda. Opowieść o sile życia i śmierci. Historia Wandy Rutkiewicz** – Anna Kamińska
- Kirke** – Madeline Miller
- Gorzko, gorzko** – Joanna Bator
- Opowieść podręcznej** – Margaret Atwood
- Połowanie na wiedźmy. Kronika kobiet niepodporządkowanych** – Kristen Sollee
- Gdzie śpiewają raki** – Delia Owens
- Missoula. Gwałty w amerykańskim miasteczku uniwersyteckim** – Jon Krakauer
- Moje życie w drodze** – Gloria Steinem

Relaksacja

Jeżeli odczuwasz stres, zmęczenie, lęk, złość lub brak ci energii, z pewnością czujesz też, że potrzebujesz wyciszenia. Odpowiednie techniki relaksacyjne nie tylko koją nerwy, ale też dotleniają organizm, redukują różne bóle, pomagają w przypadku bezsenności i poprawiają koncentrację. Bezpłatne zajęcia relaksacyjne w ANIMIE prowadzi terapeuta Zbigniew Marzec. Odbywają się one co tydzień we wtorek o 18⁰⁰ i 19⁰⁰. Prosimy o zapisywanie się telefonicznie.



Ciasteczka z pytkiem pszczelim i miodem

- kasza jaglana 100 g
- siemię lniane 80 g
- płatki owsiane górskie 200 g
- mielone płatki owsiane 20 g + do podsypiania
- masło 50 g
- mielone orzechy 50 g
- miód 200 g
- pyłek pszczeli 5 łyżek
- soda oczyszczona 1 łyżeczka

Kaszę jaglaną opłukać, a następnie zmielić. Siemię lniane zalać wrzątkiem, odstawić do czasu, aż uzyska kleistą, zwartą konsystencję. Wszystkie składniki ciasta przełożyć do miski i zagnieść. Ciasto wstawić do lodówki na 20-30 minut – kiedy będzie już dobrze schłodzone, rozwałkować je na blacie posypanym mąką ze zmielonych płatków owsianych. Wykrawać ciasteczka o dowolnym kształcie. Można dodać cynamon, kakao lub suszone owoce. Piec w temperaturze 180° C przez 20-30 minut.



Zadbaj o swój jednoślad!

Gdy robi się cieplej, warto wrócić do jazdy na rowerze. Jednak po paru miesiącach nieużywania roweru trzeba przygotować go do kolejnego sezonu. Konieczny jest przegląd, który można zlecić serwisowi lub wykonać go we własnym zakresie. Najlepiej zacząć od umycia wszystkich elementów roweru wodą z płynem do naczyń. Do odtłuszczenia łańcucha można użyć szmatki nasączonej benzyną ekstrakcyjną lub specjalnym odtłuszcaczem. Obowiązkowo należy

sprawdzić, czy prawidłowo działają hamulce (klocki i linki) oraz przerzutki. Trzeba przyjrzeć się oponom – jeżeli bieżnik jest zdarty, trzeba je wymienić, jeśli nie – wystarczy napompować. Przed wyruszeniem w trasę ważne jest również przesmarowanie mechanizmów odpowiednim olejem. Na koniec pozostaje tylko dokręcić wszystkie śrubki, zadbać o światła oraz odbłaski, wyregulować siodełko – i w drogę!



GALERIA ANIMKI



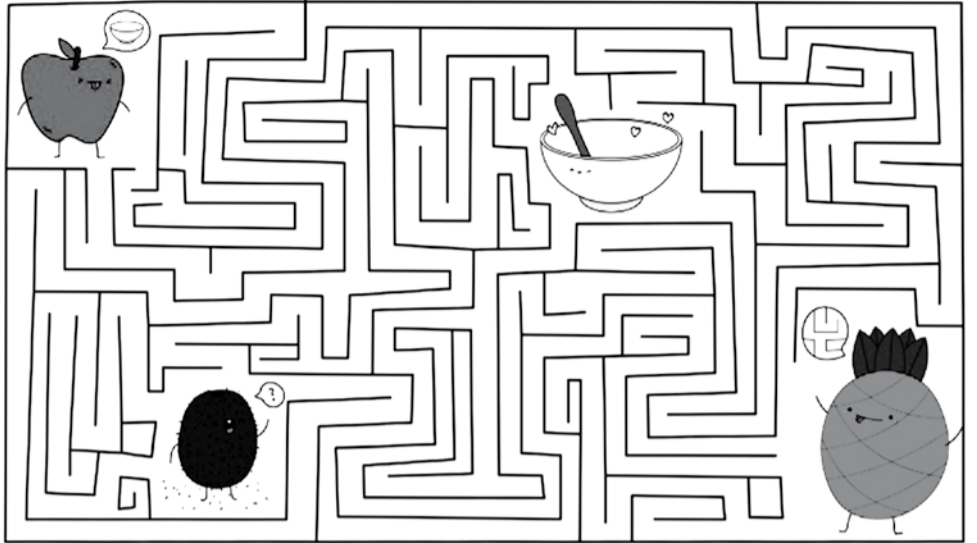


Zajęcia plastyczne w WK Anima. Dzieci 6-10 lat, temat „Zabawa z liternictwem”

Zajęcia plastyczne w WK Anima. Dorośli, temat „Ptaki”, autorka Maria Lesińska

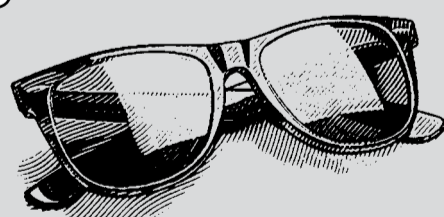
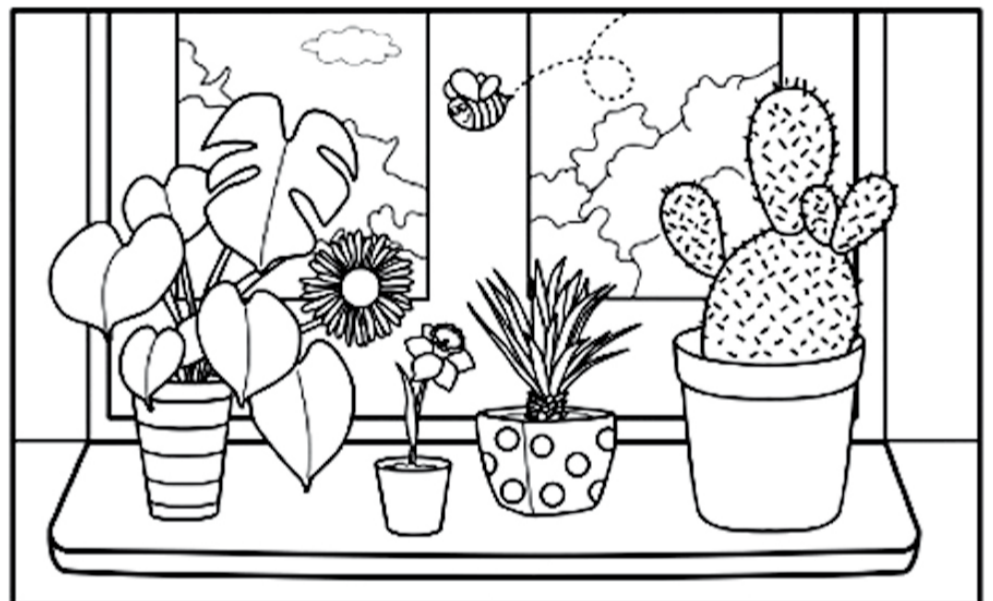
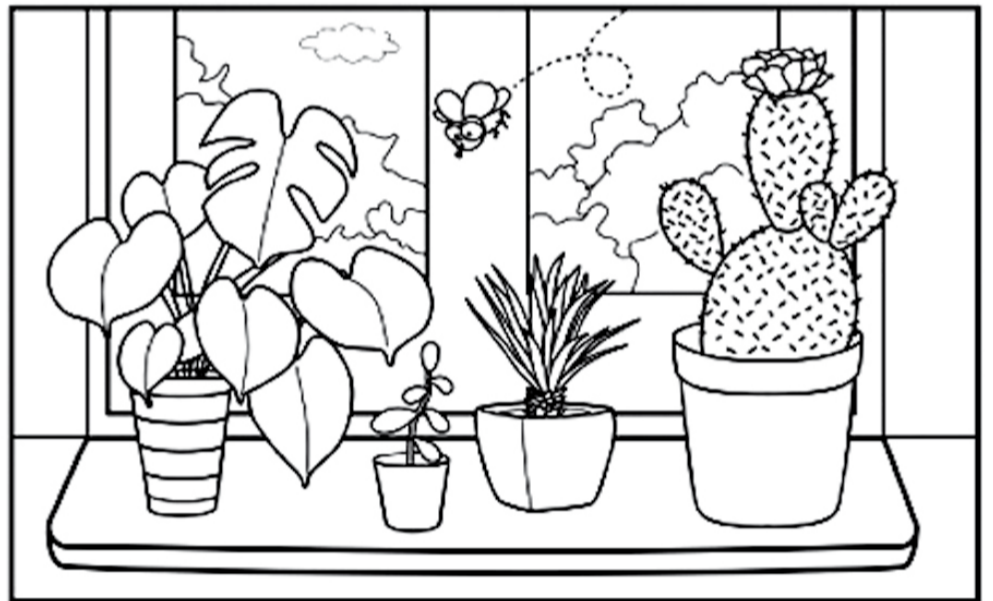
LABIRYNT

Jabłko, ananas i kiwi chcą znaleźć się w salacie. Znajdź ich drogę do miski.



KOLOROWANKA

Znajdź 5 różnic między ilustracjami. Pokoloruj obrazki.



OPTYK

ul. Kozanowska 113
Naprzeciwko galerii pilczyckiej „Viktor”

**BEZPŁATNE BADANIE WZROKU
ZAWSZE W GODZINACH PRACY**

pon.-pt. 9⁰⁰-17⁰⁰

Oferujemy wszystkie rodzaje okularów w atrakcyjnych cenach

tel. 88 999 47 11
www.prooptic.pl

OGŁOSZENIA

Zachęcamy do zamieszczania swoich ogłoszeń

PIERWSZE GRATIS!



NR 16
MARZEC 2022
NAKLAD: 1000 EGZ.
GAZETA BEZPŁATNA

Wrocławski Klub Anima, ul. Pilczycka 47,
54-150 Wrocław, www.klubanima.pl
KONTAKT: anima@klubanima.pl

SKŁAD: Krystyna Szczepaniak
NUMER REDAGOWAŁA: Martyna Haak
ZDJĘCIA: materiały własne, czaszdzieci.pl, Pixabay, Freepik.