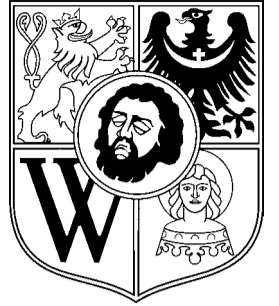


ANIMKA

NR 24 • LISTOPAD 2022

www.klubanima.pl



GAZETA BEZPŁATNA

GAZETA WROCŁAWSKIEGO KLUBU ANIMA

NAKLAD 1000 EGZ.

● Dziady,
zaduszki,
pominki...

● REJTAN
bohater narodowy

● Idź, dokąd cię
nogi poniosą...



**ROCZNICA
ODZYSKANIA
NIEPODLEGŁOŚCI**

11 listopada

Sezonowe ●
przekąski
z dyni

ORZECHY – bogactwo ●
mikroelementów



wrocławski klub ANIMA

ZAJĘCIA PLASTYCZNE

DLA:
dzieci
młodzieży
dorosłych

ZE SZTUKA JEST SUPER!

wtorki i czwartki
od godz. 15⁰⁰

ZAPISY:
ul. Pilczycka 47
+48 71/3511271
www.klubanima.pl

wrocławski klub ANIMA

Czas trwania: 8h w miesiącu
Cena: 50zł/h
Start grupy: październik / listopad

KURS KROJU I SZYCIA

Ilość miejsc ograniczona

Miejsce:
Wrocławski Klub Anima
Ul. Pilczycka 47
www.klubanima.pl

wrocławski klub ANIMA

Taniec Brzucha

w każdy czwartek

Zapisy pod numerem (71) 351 12 71
www.klubanima.pl

wrocławski klub ANIMA

wieczorek taneczno-muzyczny

25 listopada
godz. 19⁰⁰
Wstęp: 15 zł

ZAPRASZAMY
do Wrocławskiego Klubu Anima
ul. Pilczycka 47, Wrocław

wrocławski klub ANIMA

XII Mistrzostwa Wrocławia W TENISIE STOŁOWYM dla amatorów

PING PONG

KWALIFIKACJE:
24.09.2022
22.10.2022
26.11.2022
17.12.2022

KATEGORIE:
godz. 11⁰⁰
KAT. I – od 6 do 15 lat
(chłopcy / dziewczęta)
godz. 14⁰⁰
KAT. II – od 15 lat
(mężczyźni / kobiety)

ORGANIZATOR:
Wrocławski Klub Anima,
ul. Pilczycka 47, Wrocław

Sędzia Główny Turnieju:
KATARZYNA OSINSKA
Kierownikowy sędzia
Polskiego Związku
Tenisa Stołowego

www.klubanima.pl

wrocławski klub ANIMA

GIMNASTYKA ZDROWY KRĘGOSŁUP

zwiększa witalność poprawia kondycję dodaje energii integruje

PONIEDZIAŁKI I ŚRODY, godz. 19⁰⁰ CENA: 100 zł/m-c

ZAPISY:
Wrocławski Klub ANIMA
ul. Pilczycka 47, 54-150 Wrocław
Tel./fax.: (71) 351-12-71
e-mail: anima@klubanima.pl

wrocławski klub ANIMA

JOGA

POCZUJ WEWNĘTRZNĄ HARMONIĘ

spokoj i równowaga łagodzenie stresu poprawa krążenia wzmacnianie mięśni

ŚRODA, godz. 18.00 CENA: 100zł/m-c

ZAPISY:
Wrocławski Klub ANIMA
ul. Pilczycka 47, 54-150 Wrocław
Tel./fax.: (71) 351-12-71
e-mail: anima@klubanima.pl

wrocławski klub ANIMA

TECHNIKI RELAKSACYJNE

Uwolnij się od stresu
Zacznij działać już dziś

ZAPISY:
Wrocławski Klub Anima
ul. Pilczycka 47, 54-150 Wrocław
Tel./fax.: (71) 351-12-71
e-mail: anima@klubanima.pl

WSTĘP WOLNY
Ilość miejsc ograniczona
ZAJĘCIA ODBYWAJĄ SIĘ:
we wtorki, godz. 18.00 oraz 19.00

GALERIA ANIMKI

ZAJĘCIA PLASTYCZNE WK ANIMA
Dzieci 6-8 lat
Temat: *Plastelinowe jesienne liście*

Juliusz Słowacki

GRÓB AGAMEMNONA
(fragment)

O Polsko! póki ty duszę anielską
Będziesz więziła w czerepie rubasznym;
Póty kat będzie rąbał twoje cielsko,
Póty nie będzie twój miecz zemsty straszny!
Póty mieć będziesz hiwne na sobie —
I grób — i oczy utworzone w grobie.

Zrzuć do ostatka te płachty ohydne,
Tę — Dejaniry palącą koszulę;
wstań jak wielkie posągi bezwstydnę,
Naga — w styksowym wykąpana mule!
Nowa — nagością żelazną bezczelna —
Niezawstydzona niczem — nieśmiertelna!

Niech ku północy z cichej się mogiły
Podnieś naród — i ludy przeleknę!
Że taki wielki posąg — z jednej bryły!
A tak hartowny, że w gromach nie pęknie,
Ale z piorunów ma ręce i wieniec —
Gardzący śmiercią wzrok — życia rumieniec.

Polsko! lecz ciebie błyskotkami ludzą!
Pawiem narodów byłaś i papugą;
A teraz jesteś służebnicą cudzą —
Choć wiem, że słowa te nie zadrzą długo
W sercu — gdzie nie trwa myśl nawet godziny:
Mówię — bom smutny — i sam pełen winy!

Przeklnij! — lecz ciebie przepędzi ma dusza,
Jak Eumenida przez węzowe różgi.
Boś ty, jedyny syn Prometeusza —
Sęp ci wyjada nie serce — lecz mózgi.
Choć Muzę moją w twojej krwi zaszargam,
Sięgnę do wnętrza twych trzew — i zatargam.

Szczęknij z boleści i przeklinaj syna!
Lecz wiedz — że ręka przekleństw, wyciągnięta
Nade mną — zwinie się w lęk jak gadzina,
I z ramion ci się odkruszy zeschnięta!
I w proch ją czarne szatany rozchwyca;
Bo nie masz władzy przekląć — niewolnico!!!

Dziady, zaduszki, pominki...

...Któż to jest na progu?
Ktoś ty taki? ...Po co? ... Na co?
Ach, trup, trup! Upiór, ladaco!

To nazwy doskonale wszystkim znane dzięki Mickiewiczowi, który z pomocą takich postaci jak Guślarz przybliżył w swoim utworze minione słowiańskie obrzędy. Na terenie dawnego Polesia tak nazywane były rytuały, które miały zbliżyć do siebie żywych z umarłymi. Dziadem nazywano wtedy bezimiennego przodka, a całe święto nosiło też nazwę zaduszki lub pominki.

Powszechny był zwyczaj ucztowania na cmentarzach, by być w pobliżu swoich zmarłych krewnych, zadbać o nich i ich ugościć. Wspólna wieczerza miała być zaproszeniem do nawiedzania przez duchy przodków, którzy po śmierci mogli opiekować się dawnym domostwem. By nie skrzywdzić duchów i nie przeszkadzać im w wędrówce, unikano wszelkich ciężkich zajęć i prac domowych. Według dawnych wierzeń dusze potrzebowały również ogrzania, a nawet wykąpania się! Na cmentarzach przygotowywano dla nich sauny oraz rozpalano ogniska przed drogą w zaświaty. Ogień nie tylko ogrzewał, bronił też wstępu na ziemię demonom, które mogły szukać zemsty. Pozostałością po tym zwyczaju jest zapalenie na grobach zniczy, wskazujących duchom drogę do bliskich.



Cytat i ilustracja z „Dziadów”, część IV Adama Mickiewicza, rys. Czesław Jankowski

Leopold Staff

DESZCZ JESIENNY (fragment)

O szyby deszcz dzwoni, deszcz dzwoni jesienny
I pluszcze jednaki, miarowy, niezmienny,
Dżdżu krople padają i tłuką w me okno...
Jęk szklany... płacz szklany... a szyby w mgłę mokną
I światła szarego blask sączy się senny...
O szyby deszcz dzwoni, deszcz dzwoni jesienny...

Wieczornych snów mary powiewne, dziewicze
Na próżno czekały na słońca oblicze...
W dal poszły przez chmurną pustynię piaszczystą,
W dal ciemną, bezkresną, w dal szarą i mglistą...
Odziane w łachmany szat czarnej żaloby
Szukają ustronia na ciche swe groby,
A smutek cień kładzie na licu ich miodem...
Powolnym i długim wśród dżdżu korowodem
W dal idą na smutek i życie tułacze,
A z oczu im lecą łzy... Rozpacz tak płacze...

To w szyby deszcz dzwoni, deszcz dzwoni jesienny
I pluszcze jednaki, miarowy, niezmienny,
Dżdżu krople padają i tłuką w me okno...
Jęk szklany... płacz szklany... a szyby w mgłę mokną
I światła szarego blask sączy się senny...
O szyby deszcz dzwoni, deszcz dzwoni jesienny...



Idź, dokąd cię nogi poniosą...

Listopad nie jest zbyt lubianym miesiącem. Ciągłe pada, jest zimno i trzeba uważać na błoto. Nie warto jednak poddawać się jesiennemu spadkowi nastroju, tylko włożyć kalosze, kurtkę z kapturem i wyjść z domu.

Od jakiegoś czasu mówi się o korzyściach wynikających z robienia dziennie dystansu 10 tys. kroków. Pokonywanie takiej liczby kroków może bezpośrednio przyczynić się do zredukowania ciśnienia tętniczego oraz poziomu glukozy we krwi, ruch na świeżym powietrzu dotlenia też mózg i poprawia krążenie. Tempo marszu nie ma znaczenia, najważniejszy jest dystans. Młodsze osoby powinny wykonywać około 12 tys. kroków, starszym wystarczy 7 tysięcy, co w przybliżeniu będzie odpowiadało trasie o długości 4 kilometrów.

Jak zmobilizować się do przejścia tylu kroków? Kiedy w ciągu dnia trzeba wyjść z domu, np. do sklepu, z psem, do apteki lub w odwiedzinach do kogoś, najlepiej pójść pieszo i wybrać dłuższą drogę. Jeśli to możliwe, planujmy trasę przez tereny zielone, by powietrze, którym oddychamy, było jak najczystsze. Jeśli musimy skorzystać z komunikacji miejskiej, wysiadajmy przystanek lub dwa wcześniej. Spotykajmy się ze znajomymi na spacerze, zamiast na kawie, a jeśli nie chcemy rezygnować z kawy, zabierzmy ją ze sobą w kubku termicznym. W brzydką pogodę gorący napój ogrzeje nas od środka.

Skąd wziąć informacje o liczbie pokonanych kroków? W smartfonie można zainstalować aplikację, która będzie mierzyła nie tylko kroki, ale też dystans i spalone kalorie. Innym, bardzo fajnym urządzeniem, które

może to zrobić, jest smartwatch, czyli inteligentny zegarek. Poza funkcjami, jakie ma aplikacja, może on monitorować tętno, ciśnienie krwi, poziom stresu, ilość snu, a także wyświetlać powiadomienia z telefonu, a nawet umożliwiać dokonywanie płatności zbliżeniowych.

Nawet kiedy pogoda do tego nie zachęca, przejście dystansu, jaki zaplanowaliśmy, da nam ogromną satysfakcję.

ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

11 listopada, w dniu odzyskania przez Polskę niepodległości po 123 latach zaborów, obchodzimy Święto Niepodległości – w tym roku już po raz 104. Jest to z pewnością najważniejsze polskie święto, dlatego ten dzień warto odpowiednio uczcić. Na przykład zapoznając się z naszą bogatą kulturą, której ważnym elementem jest oczywiście kinematografia.

Oto lista 10 polskich filmowych klasyków, które trzeba znać. Można je oglądać wiele razy i zawsze będą nam towarzyszyć zarówno śmiech, jak i łzy.

1. TRYLOGIA SIENKIEWICZA

2. ZIEMIA OBIECANA

3. POPIÓŁ I DIAMENT

4. ZNACHOR

5. NOCE I DNI

6. ZAKAZANE PIOSENKI

7. ZAKŁĘTE REWIRY

8. POSZUKIWANY, POSZUKIWANA

9. BRUNET WIECZOROWĄ PORĄ

10. JAK ROZPĘTAŁEM
DRUGĄ WOJNĘ ŚWIATOWĄ



REJTAN bohater narodowy

Kim był Rejtan – symbol walki o wolną Polskę? W 1773 roku, kiedy obradował Sejm Rozbiorowy, Rzeczpospolita Obojga Narodów była pod rosyjskim protektorem, a część terenów przygranicznych została już zaanektowana. Sejm zwołano na żądanie państw zaborczych: Rosji, Austrii i Prus, ale również część polskich posłów była przekupiona i gotowa sprzedać swój kraj. Głośny sprzeciw wyraziło kilku szlachciców, opozycji przewodzili właśnie Tadeusz Rejtan, Samuel Korsak oraz Stanisław Bohusiewicz. Marszałkiem konfederacji koronnej, która popierała konwencję rozbiorową, był Adam Poniński, całkowicie skorumpowany przez rosyjskiego cara. Rejtan fizycznie opierał się konfederacji, stanął w drzwiach, nie chcąc przepuścić wychodzących posłów. Gdy upadł na ziemię, ci przechodzili po jego ciele. Po 36 godzinach protestu, całkowicie wyczerpany,

opuścił salę sejmową. Gdy został wybrany na posła w Nowogródku, przysięgał „*bronąć całości Polski z narażeniem życia i mienia*”. W trakcie obrad sąd konfederacji pozwał i oskarżył go jako buntownika przeciw ojczyźnie. Po tych wydarzeniach, zrezygnowany, wyjechał na Litwę, gdzie miał popaść w obłęd. W 1780 roku popełnił samobójstwo. Jego działania nie przyniosły żadnego skutku, jednak są do dziś symbolem buntu i honoru.

Obraz Matejki pełen jest symboli i budził wiele kontrowersji. Można go oglądać w Zamku Królewskim w Warszawie, warto tam również przeczytać szczegółowy opis wszystkich namalowanych postaci.

„Rejtan – upadek Polski”
Jan Matejko, 1866

Sezonowe przekąski z dyni

Dynia pochodzi z Ameryki Południowej, a do Europy przyплыła z Kolumbem. Znakomicie się w niej przyjęła, szybko stając się przysmakiem i jest coraz chętniej przyrządzana, ponieważ zarówno jej miąższ, jak i pestki mają wiele cennych właściwości. Najłatwiej przygotować z niej zupę z mleczkiem kokosowym, ale sprawdź się też w słodkościach. My przedstawimy wam propozycje na dyniowe kolacje.

• FRYTKI Z DYNI HOKKAIDO

Dynię umyj, wydrąż pestki, a miąższ pokrój w słupki. Przełóż je do miski, obtocz w mące

kukurydzianej, następnie polej oliwą i posyp solą, papryką wędzoną oraz ulubionymi ziołami. Rozgrzej piekarnik do 200°C i ułóż frytki na blasze tak, by się nie stykały. Piecz przez 20 minut.

• CHLEBEK DYNIOWY

300 g puree z dyni
270 g mąki pszennej
50 g mąki owsianej (zmielone płatki)
200 g cukru trzcinowego
130 ml oleju roślinnego
3 jajka
1 łyżeczka proszku do pieczenia i ekstraktu waniliowego
Pół łyżeczki soli, cynamonu, sody oczyszczonej
Gałka muszkatołowa, suszony imbir, mielone goździki, kardamon

By uzyskać puree, upiecz dynię w dużych kawałkach i bez pestek, potem je obierz i zblenduj.

Utrzyj jajka z cukrem i wanilią, następnie dodaj puree dyniowe. Przełóż do miski z wymieszanymi suchymi produktami i połącz składniki. Wlej do keksówki, piecz w 175°C przez około 55 minut.



ORZECHY - BOGACTWO MIKROELEMENTÓW

Najprostszą definicję orzecha podaje słownik języka polskiego: jest to „suchy owoc o zdrewniałej łupinie”. Gatunkami występującymi w Europie są orzech włoski i laskowy. Zbieranie ich owoców należy do obowiązków wielu polskich dzieci. Choć orzechy włoskie uważa się za ciężkostrawne, problemy z trawieniem najczęściej wynikają ze zjedzenia zbyt dużej ilości orzechów na raz. Są one rzeczywiście bogate w tłuszcze, ale te nienasycone, czyli omega-3 i omega-6, czyli najzdrowsze z tłuszczów, przy których masło lub boczek wypadają bardzo kiepsko. Orzechy są chrupkie i mają bogaty smak, więc ich jedzenie może być uzależniające, trzeba jednak zachować umiar i zjadać ich np. garść dziennie.

ORZECHY WŁOSKIE – wpływają głównie na układ pokarmowy. Codzienne spożywanie orzechów włoskich wpływa na bogactwo i różnorodność gatunkową bakterii w jelitach, co może opóźnić starzenie się organizmu. Zawarte w nich flawonoidy oczyszczają krew.

ORZECHY LASKOWE – zawierają najwięcej kwasu foliowego ze wszystkich orzechów. Wspierają układ sercowo-naczyniowy, a dzięki zawartości witaminy E są zalecane dla osób chorych na nadciśnienie. Okazują się też świetne dla diabetyków, ponieważ są wolno trawione.

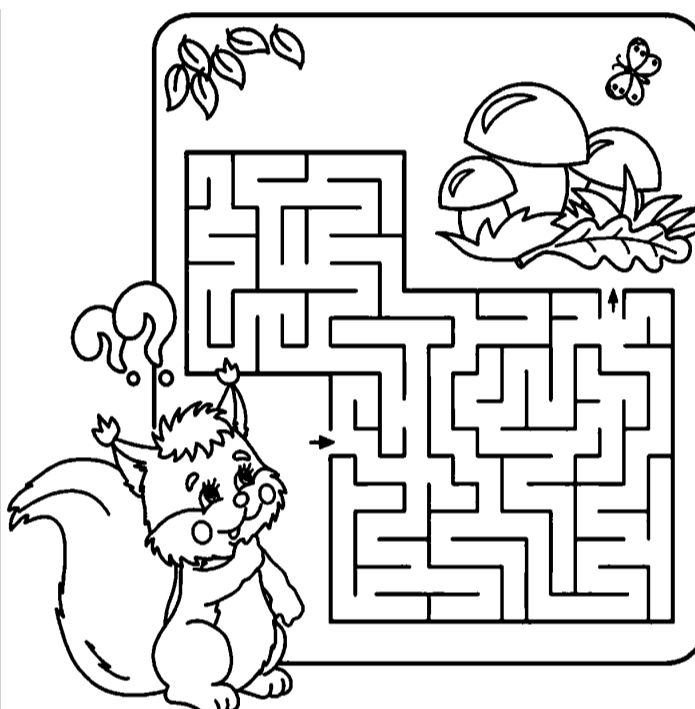
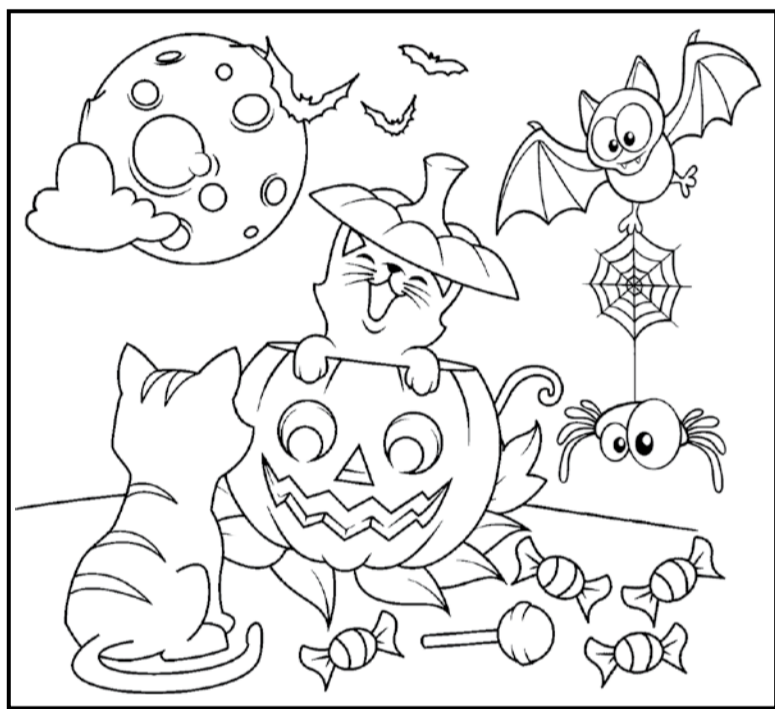
MIGDAŁY – doskonale źródło zarówno witamin z grupy B, jak i magnezu. Zwalczają wolne rodniki, co może się przyczynić do łagodzenia objawów stresu. Zawarta w nich witamina E wspomaga regenerację skóry, włosów i paznokci.

NERKOWCE – najbardziej wpływają na układ nerwowy, wspomagają pamięć i koncentrację. Zawierają potas, który zapobiega gromadzeniu się wody w organizmie poprzez utrzymanie odpowiedniej gospodarki wodno-elektrolitowej. Świetne źródło białka.

PISTACJE – mają dużo błonnika i niski indeks glikemiczny. Jako jedyne zawierają karotenoidy, poprawiają więc stan oczu i wygląd skóry. Aktywizują mikrobiotę jelitową. Najlepiej jeść te niesolone.

Wybieraj orzechy w nieprzezroczystych i szczelnych opakowaniach. By ułatwić ich trawienie, można je moczyć w wodzie o temperaturze ok. 45°C przez co najmniej 30 minut.

STREFA DZIECKA



Listopad w mieście

8-13.11.2022

AMERICAN FILM FESTIWAL

Na festiwalu można poznać kino amerykańskie inne niż komercyjne. Filmy nie tylko artystyczne, lecz także te z gwiazdorską obsadą, których nie da się obejrzeć przy innej okazji.



16.10.2022-15.01.2023

COLLAGE - KLEJONE ŚWIATY

Wystawa w Pawilonie Czterech Kopuł pokazująca ewolucję sztuki kolażu przez 150 lat. Będzie można zobaczyć prace wybitnych polskich i zagranicznych artystów tworzących tą nieoczywistą techniką.



18-27.11.2022

JAZZTOPAD

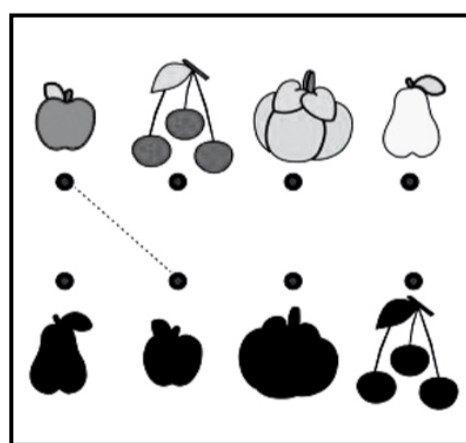
To festiwal sięgający do tradycyjnych dźwięków z odległych, niekiedy niekojarzonych z jazzem części świata. Będzie można usłyszeć wybitnych twórców z całego świata.



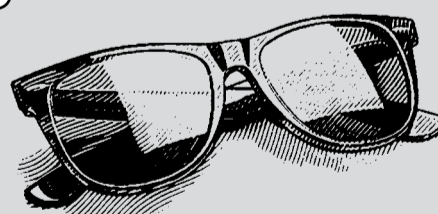
19.11.2022

ONE LOVE MUSIC FESTIVAL

To już 18. edycja kultowej wrocławskiej imprezy. W tym roku w Hali Stulecia podczas jednego wieczoru wystąpią: Daria Zawiałow, Selah Sue, Bass Astral, Artur Rojek i inni.



R E K L A M A



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.prooptical.pl

OGŁOSZENIA

Zachęcamy do zamieszczania swoich ogłoszeń

PIERWSZE GRATIS!



NR 24

LISTOPAD 2022

NAKŁAD: 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, Pixabay, Freepik.