

Babcia i Dziadek

Podzielmy się
jedzeniem z ptakami

Nadwaga
– z innej perspektywy

Dzień Ptysia

Książki na styczeń

Jak dbać
o cerę zimą

Domowe sposoby
na męczący kaszel

PRZEPIS:
dał z soczewicy

JAKI SPORT WYBRAĆ ZIMĄ?

Dziś nie musimy rezygnować z aktywności ze względu na temperaturę czy aurę. W sklepach sportowych są dostępne opony do rowerów, na których można jeździć po śniegu i po śliskiej nawierzchni. Dodatkowo specjalne stroje termiczne pomagają w uprawianiu niektórych sportów niezależnie od pogody. Jeśli więc chcemy pojeździć na rowerze zimą, podstawa to dobry kask i opony zimowe.

Kolejna opcja to bieganie. Amatorów tej aktywności od kilku lat w naszym kraju przybywa. W każdym większym sklepie sportowym można kupić naprawdę dobre jakościowo buty i stroje do biegania.

Wiadomo, że najpopularniejsza, niewymagająca specjalnych umiejętności ani przesadnej kondycji jest jazda na sankach, w konfiguracji dowolnej: z mamą, tatą, siostrą, kolegą, psem... Jedyne, o czym musimy pamiętać, to bezpieczeństwo, czyli do każdej formy sportowych szaleństw na śniegu zakładamy kask, porządne rękawiczki, nieprzemakalne spodnie i kurtkę. Inaczej może okazać się, że w tym sezonie szaleństwo będzie akcją jednorazową, bo resztę czasu spędzimy w łóżku z bolącym gardłem.

Równie bezpieczne i polecane zdecydowanie dla każdego są spacer. Można pokusić się o bardziej wyrafinowaną ich formę, czyli nordic walking, ale tu – by wędrowka była efektywna – trzeba przynajmniej obejrzeć filmik instruktażowy w internecie, jak prawidłowo posługiwać się kijkami. Gdy śniegu jest naprawdę dużo, warto zaopatrzyć się również w rakiety śnieżne – bardzo ułatwiają wędrowkę po białym puchu.

Jeśli ktoś chciałby spróbować narciarstwa zjazdowego, biegowego czy snowboardu, najlepiej wykupić zajęcia z instruktorem. Ponieważ sprzęt narciarski jest drogi, można korzystać z wypożyczalni – narty, buty, kaski możemy pożyczyć. Ale strój, dla własnego komfortu, trzeba kupić na tyle dobrej jakości, by podczas zjazdów nie okazało się, że coś przemaka lub nam zawiewa.

CIĄG DALSZY NA STRONIE 3.



13-14.01 godz. 10 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	Kurs szycia
14.01 godz. 11 ⁰⁰	Pchli targ
14.01 godz. 17 ⁰⁰	Koncert kolęd grupy Apasjonata
15 – 28.01	FERIE ZIMOWE
26.01 godz. 19 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	Wieczorek taneczny
27.01 godz. 11 ⁰⁰	XIII Mistrzostwa Wrocławia w tenisie stołowym

ZIMOWA ODSŁONA



BABCIA I DZIADEK



*Kochana Babciu, Najmilszy Dziadku!
Wasze święto przypada na zimowy miesiąc,
ale dzięki Wam jest to jeden z cieplejszych
i bardziej pogodnych miesięcy w roku!*

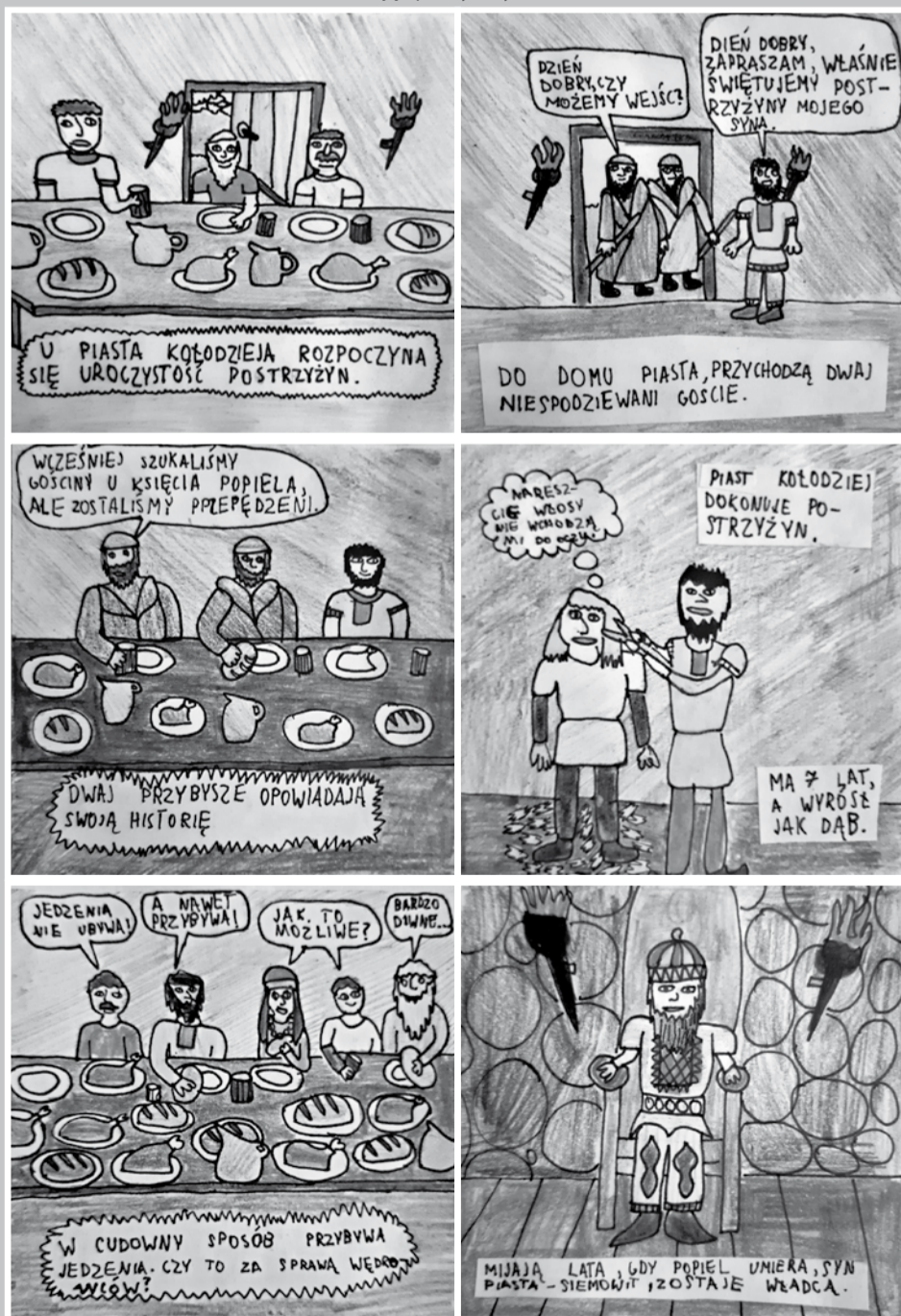
W dniu Waszego święta życzymy Wam:

- *nigdy nie chowających się przed Wami okularów;*
- *wnuków wprawiających tylko w dumę i zachwyt;*
- *radości z emeryckiego nicnierobienia;*
 - *kwiatów, które pięknie kwitną;*
 - *samych ciepłych, słonecznych dni.*

Życzy zespół WK Anima

GALERIA MŁODEGO ARTYSTY

Komiks pt. „Postrzyżyny Siemowita” autorstwa **Tomka Michalskiego (10 lat)**, uczestnika zajęć plastycznych w WK Anima



Babcia i Dziadek to bardzo ważne osoby w życiu dziecka. Czasami nawet ważniejsze niż rodzice, którzy, pracując cały dzień, nie mają czasu na spokojne przegadanie z dziećmi codziennych spraw. Zdarza się, że nie potrafią zdobyć się na cierpliwość i spokój, żeby poświęcić im nieco cennego czasu. W takiej chwili Dziadkowie są instytucją niezawodną i bezpieczną. Ale właśnie tak działa zmiana pokoleniowa – rodzice są zawsze mniej cierpliwi wobec swoich dzieci, niż Dziadkowie wobec swoich wnuków. Dzieci się wychowuje i uczy życia, a wnuki się rozpieszcza i się im dogadza. Babcia z Dziadkiem mogą dzieciom opowiedzieć o świecie, którego rodzice nie znają, o dzieciństwie rodziców i o tym, że Mama czy Tato wcale nie byli tacy idealni, jak utrzymują. Warto pamiętać, że Dziadkowie mogą pełnić różne role w swojej małej społeczności. Mogą być kotwicą, która daje poczucie bezpieczeń-

stwa i wsparcie w chwilach kryzysu w rodzinie. Mogą być swoistymi ochroniarzami, gdy pojawia się zewnętrzne zagrożenie, na które nie ma się wpływu. Często pomagają, gdy zdarza się kłopot finansowy w rodzinie lub pojawiają się problemy z pracą. Dziadkowie są też często świetnymi arbitrami w sporach rodzinnych na linii rodzice-dzieci. Rodzice nie bardzo lubią, gdy Babcia z Dziadkiem „wtrącają się” w wychowanie dzieci, ale czasem warto posłuchać głosu rozsądku ze strony Dziadków, którzy mają spory dystans do kwestii wychowawczych, a jeszcze dobrze pamiętają, jak wyglądało dzieciństwo rodziców. Dziadkowie z założenia pełnią rolę rodzinnych historyków. Potrafią pięknie połączyć historię rodziny z przeszłości z tym, co dzisiaj. Są strażnikami tradycji i wspomnień.

Babcia i Dziadek to bardzo ważna instytucja w rodzinnej hierarchii. Trzeba o nią dbać.

Najmniejsze MUZEUM PRL PREZENTUJE

Prodiż



Czasy PRL-u nie rozpieszczały nikogo, również pod względem sprzętu kuchennego. Co prawda coraz więcej było rozwiązań technicznych usprawniających i oszczędzających czas pracy, ale dalej w wielu domach brakowało przyzwoitych piekarników, a o elektrycznym można było tylko pomarzyć. Paradoksalnie sprzęt, który rodzicom i dziadkom ewidentnie kojarzy się z latami 70. i 80. XX wieku, dziś powraca do łask. Prawdopodobnie dlatego, że ciasta pieczone w prodiżu miały niepowtarzalny smak i były pyszne. W prodiżu można było upiec również

kurczaka czy inne mięsa, ale ciasta były najważniejsze. Był to rodzaj minipiekarnika elektrycznego, z odłączanym kablem. W tamtym czasie prodiż był okrągły, z owalnym otworem pośrodku. Pokrywa była z hartowanego szkła, dzięki czemu można było obserwować, czy ciasto się np. nie przypala. Grzałka znajdowała się w górnej części. Tam też były otwory, przez które uchodziła nagromadzona para. Smak babki czekoladowej upieczonej w prodiżu, z kakao, które zdobywało się wielogodzinnym staniem w kolejkach, pamięta się do dziś.

JAKI SPORT WYBRAĆ ZIMĄ?

CIĄG DALSZY ZE STRONY 1.

W każdym mieście znajdziemy przynajmniej jedno porządne kryte lodowisko. Obecnie w wielu miejscach organizuje się lodowiska sezonowe – otwierane przed świętami Bożego Narodzenia, a zamykane z końcem lutego. Warto spróbować swoich sił na tafli. Łyżwy można wypożyczyć (figurowe czy hokejowe), niekoniecznie trzeba je od razu kupować. Przy każdym lodowisku działa co najmniej jedna wypożyczalnia. Jeśli ktoś nie ma doświadczenia w jeździe na lodzie, powinien zaopatrzyć się w porządną kask, na początku przydatny będzie również tzw. pingwinek – specjalna, plastikowa podpórka, którą trzymamy przed sobą, ucząc się jeździć. Dzięki niej utrzymamy równowagę i bez strachu możemy próbować rozwijać nową umiejętność.

Coraz bardziej popularne jest w naszym kraju morsowanie, czyli podwyższanie odporności poprzez wchodzenie do lodowatego morza czy stawu (nawet, gdy skuł je lód, wtedy korzystamy z przerebli). Osoby, które uprawiają taką formę aktywności, mówią, że w krótkim czasie widzą u siebie zmianę na lepsze, jeśli chodzi o reakcję organizmu na zimno. Podwyższa się też jego wydolność.

Dla tych, którzy nie chcą sięgać po tak ekstremalne przeżycia, zostają baseny otwarte przez cały rok, gdzie można pływać dla przyjemności, ale również dla poprawy kondycji. Warto korzystać z tych dobrodziejstw, bo pływanie jest

jedną z najbardziej pożytecznych umiejętności – pomaga zarówno na stawy, jak i na ciągle bolący przez siedzenie przy komputerze kręgosłup.

Ciekawą formą sportu zimowego są bojery, czyli żeglarstwo na lodzie. Choć potrzeba tu trochę starań. Przede wszystkim potrzebny jest dobrze zamrożony, najlepiej płytki akwen oraz deska z żaglem na specjalnych płozach. A dla tych, którzy jeszcze nie próbowali tej formy ruchu, przydałby się też instruktor. Oczywiście na bojery koniecznie musimy mieć odpowiednio dobrany strój oraz kask. Bezpieczeństwo to podstawa.

Siłownia na wolnym powietrzu ma ten plus, że jest czynna przez cały rok, nie musimy za nią płacić i możemy ćwiczyć o każdej porze, kiedy tylko mamy na to czas. Wystarczy wygodny strój do treningu i dobry humor.

Okazuje się, że przy odrobinie chęci możemy znaleźć naprawdę sporo form aktywności ruchowej, z których możemy skorzystać również zimą. Nie do wszystkich potrzebujemy bardzo drogiego sprzętu, gór czy morza.



Podzielmy się jedzeniem z naszymi przyjaciółmi

Gdy na dworze naprawdę zimno i na dodatek jest śnieg, wiele ptaków potrzebuje naszej pomocy. Warto urządzić za oknem stolówkę dla wróbla i sikorek, na przykład w postaci tak skonstruowanego karmnika, by duże ptaki (wrony, gawrony, kawki) nie mogły dostać się do jedzenia przygotowanego dla małych ptaszek. Trzeba wiedzieć, że ptaków pod żadnym pozorem nie wolno karmić chlebem. Wywołuje on u nich bardzo poważne choroby nerek oraz syndrom anielskich skrzydeł. W konsekwencji ptaki karmione chlebem umierają w męczarniach. Tak zdarzyło się chociażby z całą rodziną łabędzi na stawie kozanowskim. Warto wybrać się do sklepu zwierzęcego, by kupić tam specjalną mieszankę ziaren, które na pewno nie zaszkodzą ptakom, a będą im bardzo smakowały. Dla sikorek można dodatkowo kupić kule smalcu szpikowane ziarnami i powiesić je na balkonie, za oknem, w ogrodzie lub na gałęziach krzewu czy drzewa. Warto też zawiesić na przykład na szpikulcu od szaszłyków kawałki skóry ze słoninki. To prawdziwy przysmak dla sikorek.

Gdy idziemy na zimowy spacer nad staw lub Odrę, dobrze wziąć ze sobą woreczek ziarna dla kaczek i łabędzi. Ziarno trzeba wysypać na brzeg w takim miejscu, żeby nikt po nim nie deptał i żeby ptaki bezpiecznie, nie niepokozone przez ludzi, mogły karmić się. W ostatnich latach nie mamy co powiedzieć o tak srogich i mroźnych zimach, jak kiedyś, ale warto pamiętać o naszych skrzydlatych przyjaciółkach.

JAK MĄDRZE DOKARMIĆ PTAKI?



Pamiętaj!

- Dokarmianie zacznij dopiero, gdy będzie duża pokrywa śniegu
- Jeśli zacząłeś dokarmiać ptaki, rób to regularnie i pilnuj, żeby jedzenia nie zabrakło
- Nie używaj soli!
- Nie dokarmiaj chlebem
- Nie syp nadmiaru karmy
- Obok karmnika postaw poidełko ze świeżą wodą
- Dbaj o higienę karmnika i miejsca dokarmiania

KARMIK TUBOWY NA ORZECHY



PYZA



DZWONEK

PTAKI DUŻE

z parków miejskich np. łabędzie nieme, kaczki krzyżówki



GDZIE DAJEMY JEŚĆ



Nie wrzucamy pokarmu do wody!

W miejscu spokojnym i czystym (na trawniku w parku, nad brzegiem rzeki). Powinno być na tyle odsłonięte, aby w razie zagrożenia ptaki mogły zareagować, uciec i bez problemu wzbicić się w powietrze.

CZYM DOKARMIAMY

Ziarna zbóż (słonecznik pastewny, proso, kasze, kukurydza, płatki owsiane)

Gotowane warzywa – pokrojone, nie solone! (marchew, ziemniaki, buraki, kapusta)



Zastanów się

Warto posadzić w ogrodzie rodzime krzewy, które mogą być nie tylko ozdobą, ale także ptasią stolówką w zimie – np. bez koralowy, jarząb pospolity, dereń, dzika róża, bez czarny, kalina koralowa, głóg, tarnina

PTAKI MAŁE

które przylatują do karmnika np. sikory, kosy, dzięcioły, kowaliki, gile, dzwońce, raniuszki, mazurki, wróble, szczygły, grubodzioby



GDZIE USTAWIAMY KARMIK

Z daleka od zagrożeń (dróg, legowiska psa, kota, dużej liczby ludzi, okien budynków).

W miejscu dobrze widocznym, umożliwiającym swobodne wzbicie się do lotu. Dobrze, aby w pobliżu było drzewo czy krzew, gdzie ptaki mogą usiąść, zjeść i odpocząć.

CZYM DOKARMIAMY

Drobne ziarna zbóż (słonecznik pastewny, proso, czarnuszka, płatki owsiane i ryżowe)

Słonina (niesolona, nie może wisieć dłużej niż 2 tyg.)

Pyzy dla ptaków (gotowe mieszanki tłuszczowo-nasienne w formie kul lub dzwonek w papierowym kubku)

Orzechy (włoskie, ziemne niesolone, laskowe) oraz suszone owoce (niekandyzowane)

Opracowanie: Lasy Państwowe Projekt graficzny: Polska Grupa Infograficzna



NADWAGA – z innej perspektywy

Aneta Wiśniewicz trener mentalny

Specjaliści od medycyny dziecięcej oraz publicyści zajmujący się kwestiami zdrowego żywienia alarmują o galopującym wzroście wagi wśród dzieci i młodzieży, co potwierdzają statystyki. Dobrze, że mamy wiedzę popartą badaniami naukowymi, że słodycze, fast foody, czy żywność wysoko przetworzona wpływają niekorzystnie na organizm i są jedną z przyczyn otyłości. Szeroka dostępność produktów w sklepach też nie ułatwia nam życia. Jeszcze nigdy w historii cywilizacji bezwartościowe jedzenie – tanie napychacze – nie było tak łatwo dostępne. Czy liczenie kalorii rozwiąże problem?

Wybierając się z wizytą do bliskich, mamy w zwyczaju przynosić coś słodkiego. Na imieniny, urodziny, a już na pewno, gdy w domu jest małe dziecko, chętnie kupujemy czekoladowe jajko albo żelki. Zatem goście kojarzą się dziecku z otrzymaniem łakoci. Niestety nadmiarowa ilość cukru uzależnia i powoduje u dzieci nadpobudliwość.

Trzeba cofnąć się do czasu, gdy w domu pojawia się niemowlę. Kiedy maluch zaczyna płakać (bo tylko w ten sposób potrafi się komunikować), ale ma sucho, nie ma gorączki, nie jest mu gorąco, to mama wyciąga

pierś lub butelkę, aby je nakarmić. Dziecko, które przy każdym niezadowoleniu reaguje płaczem i w odpowiedzi będzie dostawało pokarm – z biegiem czasu zacznie to łączyć ze sposobem radzenia sobie z problemami i trudniejszymi emocjami.

W stosunku do starszych dzieci często stosujemy jedzenie jako formę nagrody – „jak dostaniesz 6 z klasówki, pójdziemy na lody” albo „za czerwony pasek kupimy ci wypasiony telefon/komputer/konsolę i pójdziemy na pizzę”. W efekcie uczymy dzieci schematów związanych z jedzeniem: jedzenie jest nagrodą. Idziemy na spotkanie albo do restauracji i wkładamy w ręce dziecka tablet lub telefon – włączamy bajkę albo grę, żeby nie sprawiało problemów i było ciche. Mózg dziecka nie rejestruje tego, co dzieje się dookoła, jest skupiony wyłącznie na ekranie. Nie rejestruje, że w tym momencie jest karmione, nie rozróżnia smaków, jest mu wszystko jedno, co ma wkładane do buzi. Tłumimy jego ciekawość do poznawania i próbowania.

Słowa, które wypowiadamy, również mają znaczenie. Dziecko wiele zapamiętuje, wszystko zapisuje w podświadomości. Jedzenie „za babcię, dziadka, wujków i ciotki” podświadomie programuje konieczność jedzenia w nadmiarze, bo inni będą głodni. Wyrażanie negatywnych opinii, komentowanie na głos wyglądu, tuszy innych również ma wpływ na to, jak dzieci będą budować swoją odporność psychiczną i poczucie własnej wartości – w przyszłości mogą czuć się ciągle niewystarczające i odbiegające od ideału. W obecnych czasach jedzenie pełni wiele

funkcji. Oprócz tej podstawowej, biologicznej, pomaga w zaspokojeniu różnych potrzeb – miłości, bezpieczeństwa, akceptacji. To również sposób na obniżenie stresu, żalu i smutku. Służy do podtrzymania relacji z innymi ludźmi. Jedzenie ma zatem wiele ról i u każdego ta rola może być inna i może zależać od konkretnej sytuacji.

Do tematu nadwagi należy podejść wielowymiarowo. Nawyki dotyczące odżywiania są wpajane od najmłodszych lat i trudno winić rodziców za błędy, bo robią to z miłości, troski i często nieświadomie. Pamiętajmy, że dzieci uczą się przez obserwację dorosłych, warto więc zmianę zacząć od... siebie. Na początek zacznijmy przede wszystkim obserwować codzienne czynności i wprowadzajmy do nich małe korekty. Takie obserwacje należy prowadzić z czułością dla siebie, bez obwiniania i karania. Niech towarzyszą im miłość, troska i zadbanie o dobrostan całej rodziny. Zmiany warto wprowadzać stopniowo, z gotowością do ich modyfikacji, tak aby były zgodne z potrzebami wszystkich członków rodziny.



DAL Z SOCZEWICY

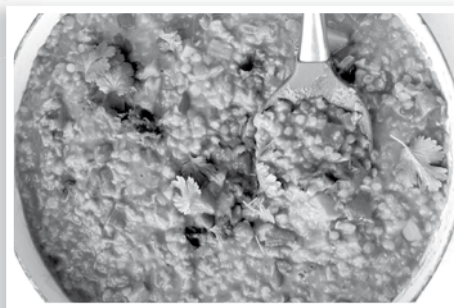
SKŁADNIKI NA 4 PORCJE

- 1 czerwona cebula
- 1 mały batat (300 g)
- 1 czerwona papryka
- 3 ząbki czosnku
- 1,5 cm korzenia imbiru
- 2 łyżki oleju (np. kokosowego)
- PRZYPRAWY: po 1 łyżeczce kurkumy, słodkiej papryki i kminu rzymskiego oraz pół łyżeczki przyprawy curry (lub garam masala) i szczypta chili do smaku
- 300 g (1 i 1/2 szklanki) czerwonej soczewicy

- 750 ml bulionu jarzynowego lub osolonej wody
- 125 ml mleka kokosowego (lub śmietanki 18% do zup i sosów) do podania: 200 g ryżu
- świeża kolendra do posypania

PRZYGOTOWANIE

Przygotować warzywa: czerwoną cebulę, batat i paprykę pokroić w kostkę, czosnek i imbir zetrzeć na małej tarce. Na dużej patelni (28 cm) rozgrzać olej i chwilę podsmażyć cebulę, następnie dodać batat oraz paprykę i podsmażyć, mieszając ok. 5 min. Pod koniec dodać czosnek i imbir oraz wszystkie



przyprawy. Soczewicę przepłukać na sitku i wrzucić na patelnię, wymieszać. Wlać bulion lub wodę, zagotować. Gotować 15 minut pod przykryciem na małym ogniu. Dodać mleko kokosowe, wymieszać, zagotować i zdjąć z ognia. Podawać z ryżem i posypać świeżą kolendrą.

DZIEŃ PTYSIA

2 stycznia przypada Dzień Pysia. Po świątecznej orgii jedzeniowej, podbitej na koniec sylwestrowym i noworocznym obżarstwem, kolejne celebracje słodkości są pewnego rodzaju puszczaniem oczka do otoczenia. Być może mało kto będzie miał na nie ochotę, ale z pewnością kilku amatorów się znajdzie. Warto wiedzieć, że pierwszy przepis na ciasto ptysiowe pojawił się w polskiej książce kucharskiej wydanej w Wilnie przez Jana Szydlera, słynnego kucharza, w 1830 roku. Prys o nieregularnym kształcie kuli, z miękkiego, parzonego ciasta o lekko słonym smaku i z puszystą śmietaną ma niepowtarzalny smak. We Francji popularność takich ciastek rosła od XVI, do dziś znane są tam pod nazwą kapustek z kremem, czyli petit chous (wymawiane jako „pti szu” ewoluowało w Polsce do nazwy „ptyś”).



Czekoladowy krem ptysiowy już w XVIII wieku pojawił się na dworze Lubomirskich. Tradycyjna receptura sporządzania ptysia z bitą śmietaną i malinami lub mussem malinowym przetrwała na Lubelszczyźnie. W Lublinie ptysie zostały wpisane na listę produktów tradycyjnych.

Domowe sposoby na męczący kaszel

Jesienna i zimowa aura sprzyja infekcjom, których niemal nieodłącznym elementem jest kaszel. Aby go złagodzić i sprawić, by nie był zbyt męczący, warto zaprzyjaźnić się z imbirem, tymiankiem, majerankiem i innymi ziołami. Imbir ma szerokie spektrum działania – zwalcza bakterie i wirusy, rozrzedza wydzielinę kaszlową, dzięki czemu łatwiej ją odkasływać, rozluźnia też mięśnie oplatające górne drogi oddechowe. Aby kaszel nie był uporczywy i męczący, warto stosować napary z lipy, tymianku, podbiału, dziewanny i rumianku. Świetnym przyzwyczajeniem będzie poranne picie szklanki ciepłej wody z cytryną, miodem, kurkumą, imbirem i cynamonem. Dzięki temu wzrośnie odporność, a wszelkie infekcje łatwiej będzie wyleczyć. Suchy i bardzo męczący kaszel łagodzą inhalacje z olejków aromaterapeutycznych, stawianie baniek, mocne nawilżanie powietrza w mieszkaniu. Dobrze też pić kisiel z siemienia lnianego z dodatkiem imbiru i cytryny. Aby kaszel nie męczył w nocy, warto nawilżać gardło i górne drogi oddechowe wodą oraz naparami z malin z miodem.

Gdy styczeń zamglony, marzec zaśnieżony.

Jak dbać o cerę zimą

Gwałtowne zmiany temperatur, na jakie jesteśmy narażeni zimą, zdecydowanie nie służą naszej skórze. Ogrzewanie wysusza, zimne powietrze dodatkowo podrażnia. Efekt to popękana, szorstka, odwodniona skóra z czerwonymi wykwitami, rozszerzone naczynka krwionośne, ogólnie źle wyglądająca cera, której niedoskonałości bardzo trudno zatuszować. Aby tego uniknąć, warto już jesienią, gdy tylko zaczynają się prawdziwa słońca i chłód, zamienić kremy nawilżające – te lekkie, którymi smarujemy twarz zwykle latem – na wzbogacone o witaminy B5 i E, oleje naturalne (np. ze słodkich migdałów), woski roślinne, kwas hialuronowy, alantoinę i oczywiście filtry UV. Bo to, że na niebie są chmury, a zimowe słońce nie grzeje zbyt mocno nie oznacza, że promieniowanie UV nam nie zaszkodzi.

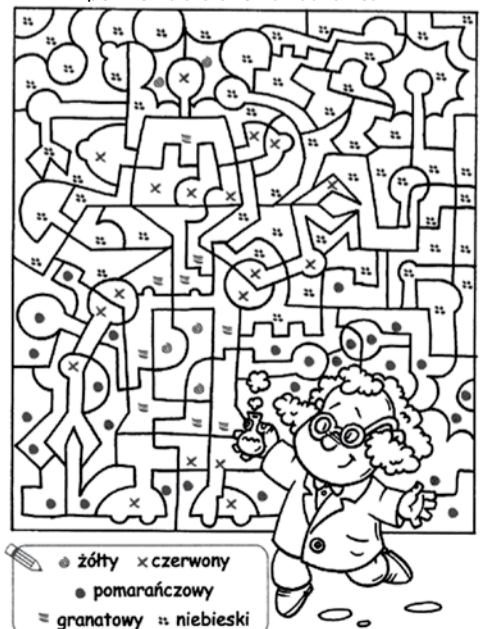


STREFA DZIECKA

Kolorowanka „Różne emocje”



Pokoloruj pola ze znaczkami według kodu, a zobaczysz, co udało się wymyślić pewnemu szalonemu naukowcowi



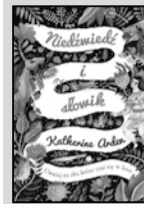
- żółty x czerwony
- pomarańczowy
- granatowy = niebieski

KSIĄŻKI NA STYCZEŃ



Kirke
MADELINE MILLER

Kirke, urodzona wśród bogów, nie była dla nich partnerką, bo nie miała wystarczająco olśniewającej urody, nie była też dość silna, potężna i okrutna. Dopiero, gdy spotkała na swej drodze pierwszego śmiertelnika, okazało się, że drzemie w niej siła mogąca zagrozić bogom. Wtedy już Kirke bali się wszyscy. Samotna, by ochronić to, co ukochała, musiała podjąć decyzję, czy należy do bogów, czy do śmiertelników. Doskonale napisana opowieść o miłości, lojalności, odwadze i dramatach, jakie towarzyszą nam, gdy los stawia przed nami bardzo trudne decyzje do podjęcia. Prawdziwy triumf kobiecości w świecie mężczyzn.



Niedźwiedź i słowik
KATHERINE ARDEN

Średniowieczna Ruś, gdzie przez większą część roku panuje zima, jest krainą wypełnioną magią i baśniami. Kiedy zapada zmrok, a zimą pojawia się szybko, Wasilisa z rodzzeństwem siadają przy wielkim piecu i słuchają bająn niani. Szczególnie ich wyobraźnię rozbudza historia o Mrozie, błękitnookim demonie zimy, który zabiera zbłąkane dusze. Dlatego składają domowym duchom ofiary, szanują byty z zaświatów. Tymczasem owdowiały dawno ojciec Wasi przywozi z Moskwy nową żonę – Annę. Kobieta okazuje się fanatyczną religijną. Zabrania rodzinie składania ofiar domowym duchom, co sprawia, że na wioskę zaczynają spadać nieszczęścia. Macocha, zamiast skojarzyć swój brak tolerancji dla starych wierzeń ze złymi wydarzeniami, które nekają okolicę, jeszcze ostrzej wprowadza swoje porządki. Aby pozbyć się problemu, postanawia usunąć Wasilisę ze swej drogi – wyda ją za mąż albo odda do klasztoru. Kiedy wioska robi się coraz bardziej bezbronna, a z lasu zaczyna wychodzić „złe”, Wasia przywołuje na pomoc, skrywaną dotąd, magiczną moc, by obronić przed niebezpieczeństwem rodzinę i sąsiadów. Piękna historia, zamknięta w trzech tomach: „Niedźwiedź i słowik”, „Dziewczyna z wieży”, „Zima czarownicy”.



Saga o ludziach ziemi.
Wpatrzeni w niebo
ANNA FRYKOWSKA

Jest rok 1816. Na Kujawach ludność zdziesiątkowała zaraza przywleczona przez rosyjskie wojsko. Do jednej z wymarłych wiosek dziedzic postanawia sprowadzić nowych osiedleńców. Pośród niewielkiej grupy odważnych znalazło się młode chłopie małżeństwo – Hanka i Antek. W nadziei na lepszy los, mniejszą pańszczyznę i większą niezależność osiedlają się w sąsiedztwie holenderskich rodzin osadników. Od nich też uczą się rzeczy, których na polskich ziemiach ich ojcowie nie robili. W tej pięknej historii plotą się opowieści o trudach życia chłopieckiego z bajaniami o czarownicach, utopcach, śmiertelnych świerkach. O wędrownych dziadach, oszukiwaniu karbowego, o wierze w Boga i boginki, o naturze, z którą trzeba walczyć każdego dnia. Kontynuacja w tomie II: „Saga o ludziach ziemi. Czas rumianku”.

Gdy w styczniu deszcz leje, złe robi nadzieje.

Gdy w styczniu mrozy i śniegi, będą stodoły po brzegi, gdy styczeń mrozów nie daje, prowadzi nieurodzaje.

OGŁOSZENIA

Zachęcamy do zamieszczania swoich ogłoszeń

PIERWSZE GRATIS!



NR 38 STYCZEŃ 2024
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: Ewa Skrzydlewska
(ewa.skrzydleska@klubanima.pl)
ZDJĘCIA: materiały własne, Freepik