

● Koncert Oli Turoń

● MIĘDZYNARODOWY  
DZIEŃ ZIEMI

● Aby wiosna  
prawdziwie  
nas cieszyła

● Najmniejsze  
muzeum PRL  
– RZUTNIK

Konkurs  
na tekst  
o wiosnie!

● Kawa  
– skąd pomysł  
na małą czarną?

## Joga & filozofia

Hathajoga w moim życiu pojawiła się w okolicach 40-stki, w odpowiedzi na nieustanny ból kręgosłupa. Jeżeli chodzi o asany, długo byłam jedną z tych „wiecznie początkujących”. To regularna medytacja i potrzeba pracy nad wyciszeniem umysłu doprowadziła mnie do poczynienia postępów w hathajodze. Moim mistrzem jest Lyndon Mason z Hikkaduwa na Sri Lance. Za jego namową pojechałam uczyć się w aśramie Sivananda w Kerali. I tak, po latach błędania się na obrzeżach jogi, weszłam na właściwą ścieżkę. W 2017 roku zdałam egzamin nauczycielski w szkole Routes of Yoga na Bali w Indonezji.



Joga, choć bywa tak traktowana, absolutnie nie jest zajęciem elitarnym! Aby ją praktykować, wystarczy podnieść się z kanapy, stanąć boso na podłodze, wyprostować plecy, rozluźnić twarz i zacząć głęboko oddychać. Jasne, że z czasem fajnie jest kupić sobie specjalną matę i kolorowe legginsy. Jednak pamiętajmy, że jogę wymyślili pustelnicy, żyjący w grotach Himalajów! Jej celem było utrzymanie ciała w dobrej kondycji, głównie po to, by móc spędzać długie godziny, medytując w pozycji lotosu z wyprostowanymi plecami. Jak pisał legendarny ojciec jogi, Patandźali: „Joga jest ustaniem fluktuacji umysłu”. Wszystkim, którzy twierdzą, że nie stać ich na luksus uprawiania jogi i medytacji, zawsze odpowiadam, że zarówno jedno, jak i drugie jest przecież stale praktykowane w najgorszych więzieniach świata. Joga i medytacja regularnie praktykowane sprawiają, że poprawia się nasze zdrowie fizyczne i poszerza zakres wewnętrznej wolności. **Ciąg dalszy na str. 3**





# KALENDARIUM

13.04   godz. 10 <sup>00</sup>	• Finał XII konkursu muzycznego „Jeszcze wiruje twoja płyta”
14.04   godz. 11 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup>	• Pchli targ
14.04   godz. 18 <sup>00</sup>	• Koncert Oli Turoń
26.04   godz. 19 <sup>00</sup> -22 <sup>00</sup>	• Wieczorek taneczny
27-28.04   godz. 10 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup>	• Kurs szycia



**OLA TUROŃ** – wokalistka, bierze udział w wielu projektach muzycznych, m.in. Lime, Tribute to Alicia Keys, Beyonce Show Band, Tribute to George Michael, 15 twarzy groove'u, Motown Orchestra, występuje także jako solistka z Big Bandem Uniwersytetu Opolskiego. Uczestniczyła w The Voice of Poland. Często można jej posłuchać we wrocławskim Klubie Vertigo. W Oleśnicy prowadzi „Pracownię muzyczną Ola Turoń”, stworzoną dla wszystkich, którzy chcą rozwijać swoją kreatywność i muzyczne pasje. Ukończyła szkołę muzyczną w Oleśnicy, a we Wrocławiu studiowała dziennikarstwo ze specjalizacją public relations, co dziś pomaga jej prowadzić swoją działalność artystyczną.

# OGRÓD ANIMY

Kwiecień w ogrodzie to czas nasadzeń kolorowych kwiatów, czas kwitnienia i pięknej, świeżej zieleni. Dożywiemy wieloletnie rośliny ozdobne, nawozy wolno działające sypimy jeden raz, te łatwo rozpuszczalne – najpierw chwilę po ukazaniu się liści, potem do trzech tygodni po pierwszej dawce.

Gatunki jednoroczne i byliny, szczególnie te, które źle znoszą przesadzanie, jak łubin czy mak wschodni, wysiewamy na ich stałe miejsca. Te mniej wrażliwe na przesadzanie warto najpierw wysiać w inspekcje, by potem podrośnięte posadzić już na rabatkach. Byliny kwitnące latem i jesienią – dzielżany, floksy wiechowate, astry wieloletnie – najlepiej podzielić i rozsadzić.



Budka dla owadów w ogrodzie Animy

Jeśli mamy w ogrodzie dobrze rozmarzniętą glebę, możemy w niej zasiać coś, co po jakimś czasie potraktujemy jako tak zwany nawóz zielony: łubin, koniczynę perską i aleksandryjską, szpinak, owies, słonecznik. Po kilku tygodniach, zanim rośliny zakwitną, należy je skosić i wymieszać zwiędniętą masę zieloną z wierzchnią warstwą gleby. Ponieważ nie wszystkie rośliny możemy w ogrodzie już posadzić do ziemi, warto pomyśleć o pojemnikach wypełnionych ziemią ogrodniczą, do których wysadzimy wiosenne kwiaty. Aby kompozycje były bardziej okazałe i wyraziste, możemy je dodatkowo przyozdobić gałązkami dereni i wierzb. W okresach, gdy nie ma deszczu, rośliny podlewamy mocno rozcieńczonym roztworem nawozu wieloskładnikowego.



## Wiosenny parapet

Nie każdy może się cieszyć kawałkiem własnego ogródka, czy nawet balkonu. Ale każdy ma parapet, na którym może postawić kilka skrzynek lub doniczek. Jeśli już mamy rośliny, które cieszyły oczy zimą, warto je teraz przesadzić do większych doniczek, może rozsadzić, podzielić, a z pewnością odżywić. Wiosna jest najlepszym momentem na dostarczenie roślinom składników, które wzmocnią je, poprawią ich wzrastanie i kwitnienie. Ważne jest też, by zadbać o dobre doświetlenie, szczególnie w przypadku tych roślin, które lubią ekspozycję na światło słoneczne. Trzeba jednak pamiętać, że osłabione przez zimę rośliny, musimy odsunąć z bezpośrednio nasłonecznionych miejsc, bo wiosenne słońce bywa bardzo intensywne, potrafi nawet poparzyć liście. Jeśli rośliny, rosnąc, zaczynają się kierować w stronę okna,

trzeba ich doniczki przekręcać średnio co dwa tygodnie, by rosły prosto. Sadzonki pelargonii, koleusa czy innych roślin balkonowych stawiamy w możliwie najbardziej nasłonecznionym miejscu. Aby pod wpływem wysokiej temperatury, nie wyciągały się zbyt mocno, na noc uchylamy im okno.

Na parapecie możemy też uprawiać kiełki. Brokuły, rzodkiewki, pszenica, rzeżucha to rośliny, które całą moc i wartość odżywczą zawierają w swoich kiełkach. Trzeba korzystać z tego, co mogą nam oddać wiosną i nie tylko. Należy jednak uważać z wysiewaniem kiełków, bo nie wszystkie są zdrowe i bezpieczne. Kiełki roślin psiankowatych, czyli pomidorów czy bakłażana, są zdecydowanie szkodliwe, żeby nie powiedzieć, że trujące.

## GALERIA ANIMY

UCZESTNICZKA ZAJĘĆ PLASTYCZNYCH WK ANIMA  
Maria Lesińska – grafika warsztatowa (linoleum), seria pt. „Ptaki polskie”



Najmniejsze  
**MUZEUM  
PRL**  
PREZENTUJE

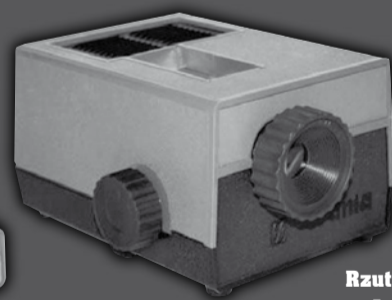
## Rzutnik

W czasach, gdy technika nie była tak zaawansowana jak dziś, wiele dzieci w polskich domach mogło oglądać bajki, nie korzystając z dobrodziejstwa telewizji i dwóch czarno-białych programów, jakie były dostępne jeszcze w latach osiemdziesiątych.

Rzutnik „Bajka”



Tym genialnym rozwiązaniem i cudem techniki był rzutnik. Bajki kupowano na taśmie filmowej, rzutnik był na prąd. Potrzebny był tylko kawałek białej ściany,



Rzutnik „Ania”

by móc oglądać przygody Czerwonego Kapturka, baśnie Andersena, czy co tam ktoś umieścił na taśmie. Oczywiście, mówiąc o filmie, nie mamy na myśli ruchomych obrazów. W gruncie rzeczy taki rzutnik, czy raczej diaskop, to urządzenie wyświetlające zdjęcia, na których na przykład utrwalone były strony bajek z książeczek dla dzieci. Narratorem zazwyczaj byli mama lub tato. Najpopularniejszym modelem rzutnika był Diaskop Jacek B-7. Od strony technicznej był bardzo prosty w obsłudze. Kliszę z filmem wkładało się do urządzenia pokrętkiem. Ostrość można było ustawić za pomocą obiektywu z przodu rzutnika. Inną wersją sprzętu, na którym można było oglądać bajki, czy zdjęcia, był rzutnik lub przeglądarka na slajdy. Była wersja na prąd, duża i nieporęczna, ale był też taki niewielki, który trzymało się w rękach i oglądało, przewijając palcem slajdy.

# Joga & filozofia



## Cd. ze str. 1

Joga, podobnie jak wszystko do czego dowie się człowiek Zachodu, stała się w ostatnich latach obiektem marketingu i nachalnego lansu. Media społecznościowe roją się od efektownych wygibasów w wydaniu superszczupłych, często bardzo młodych, a jeszcze częściej poprawionych komputerowo, ciał. Skutek jest taki, że ogromna rzesza ludzi, którzy o jodze marzą i przeczuwają, że byłaby ona dla nich dobra, po prostu krępi się i nie ma śmiałości zapisać na zajęcia. Chciałabym przyczynić się do zmiany tego podejścia. Jestem przekonana, że joga jest absolutnie dla każdego. Nie o doskonałość tu bowiem chodzi, a o akt dobroci dla samej/samego siebie. O pracę i postęp w tej pracy, bez przywiązywania się do jej efektów. A skoro tak, to na moich zajęciach nie znajdziecie popisów efekciarskich jogicznych umiejętności. Nie ćwiczę i nie uczę po to, by na kimkolwiek, nawet na samej sobie, robić wrażenie. Ćwiczę, by pięknie zacząć dzień i dać swojemu ciału i głowie konieczną dla zachowania równowagi i zdrowia dawkę ruchu, oddechu i wyciszenia.

Odkąd prowadzę zajęcia, staram się dzielić wiedzę w taki sposób, by po każdej sesji ze mną, uczestniczka/uczestnik nabierał/a spokojnej pewności, że może ćwiczyć proste asany w domu i bez niczyjej pomocy. Joga zaczyna działać w naszym życiu, kiedy uczynimy z niej łatwo dostępną, codzienną praktykę. Naprawdę, już 10-15 minut ćwiczeń dziennie i drugie tyle medytacji mogą sprawić cuda. Wiem to z doświadczenia.

## JAKIE TO CUDA?

- Żegnaj bólu pleców.
- Żegnaj bezsenności.
- Żegnaj chroniczne zmęczenie.
- Witaj lepszy śnie.
- Witaj energio do pracy i zabawy.
- Witaj ładniejsza sylwetko.
- Witaj spokoju w obliczu stresu.
- Witaj cierpliwości do ludzi i zdarzeń.
- Witajcie lepsze relacje z ludźmi.
- Witaj uśmiechu.

Jogini, u których uczę się w Azji, na każdym kroku podkreślają, że kiedy robi się trudno, koniecznie trzeba rozjaśnić twarz. Właśnie

wtedy. Dziewczyny i dojrzałe kobiety, które ze mną podróżują i spotykają moich mistrzów na zajęciach z jogi, zaczynają swoją z nimi przygodę poważnie, a czasem nawet spięte. Po dwóch sesjach ich twarze się rozluźniają, po trzech – w oczach pojawiają się radosne błyski. Podczas ćwiczeń słowo „smile” – „uśmiechaj się”, pada dziesiątki razy. Uczestniczki, które miały wcześniej okazję ćwiczyć w Polsce, zauważają, że to dla nich nowość. Okazuje się, że choć bywają zaawansowane w jogowych wygibasach, to w dziedzinie radości z ćwiczenia, i radości w ogóle, czują się jak nowicjuszeki. Głębokie oddychanie z uśmiechem na twarzy, kiedy ciało poddawane jest wysiłkowi, okazuje się dla wielu z nich kluczem do zupełnie nowych drzwi w ich wewnętrznym świecie. Za nimi znajduje się przestrzeń, w której poczucie szczęścia jest naszą osobistą decyzją: jest trudno, ale jestem uśmiechnięta, bo ja tak chcę! Zdarza się, że proste odkrycie tej podstawowej w jodze techniki wywołuje głębokie wzruszenie, a nawet łzy.

Wiele osób sądzi, że joga jest trudna i wymaga niezwykle giętkości ciała. Nic bardziej mylnego. Ćwiczenia fizyczne są tylko jednym z jej elementów. Wcale nie najważniejszym. Najważniejszy jest nasz stan ducha i pozytywne nastawienie. Zaraz potem – oddech, który wiąże nas z tu i teraz, wszak nikt nie planuje oddychania, ani go nie wspomina! Kiedy więc słyszysz to cholerne i tak trudne do ogarnięcia przez człowieka Zachodu „bądź tu i teraz” – to właśnie o tym mowa. Wdech–wydech. Tu–teraz. Dlatego to właśnie na oddechu koncentrujemy się w medytacji i relaksacji. Daj sobie 2-3 minuty dziennie na głębokie pooddychanie w ciszy, przy rozluźnionych mięśniach, z uśmiechem na twarzy, bez podejmowania żadnej z kotłujących się w Twojej głowie myśli, a już ćwiczysz jogę! Oddech sprawia, że dostarczamy ciału cenną energię i tlen, uśmiech „ciągnie” cały Twój nastrój w górę. Ludzie Zachodu nie są szczególnie pokorni, dlatego lubią przy takich okazjach powtarzać: „Ale mnie teraz jest ciężko! I co, mam zęby suszyć?” albo „A co ja się będę śmiać jak głupi do sera?”. A tak. Wła-

śnie tak. Kiedy odpuścisz swoje uprzedzenia i na chwilę zajmiesz się tylko oddychaniem i uśmiechaniem – spadnie ci ciśnienie, a w głowie być może pojawią się mądrzejsze, mniej podkrecone emocjami myśli. Masz na to słowo moje i wszystkich moich nauczycieli razem wziętych. A to mądrzy, starzy jogini. Wiedzą, co mówią.

Kiedy opowiadam w Polsce o mojej przygodzie z jogą, wiele osób pyta jakież to jej rodzaj praktykuję. Te same pytania padają ze strony uczestniczek moich warsztatów. I ja pytałam o to swoich mistrzów na początku drogi. A oni nie mogli nadziwić, że nam, białoś z Zachodu, tak bardzo trzeba metek i didaskaliów. „Joga to joga!”. Istnieje wiele tysięcy, może nawet miliony, asan, czyli pozycji ciała, jakie można praktykować. Nie sposób ich wszystkich wykonać w ciągu jednego życia. Co bardziej charyzmatyczni i pomysłowi nauczyciele stworzyli własne szkoły i rozwinęli w nich doskonałość. Możesz zapisać się na dowolny kurs i owinąć sobie nogi wokół talii, jednak jeśli nie będzie w tym uśmiechu, luzu i dobroci dla swojego ciała, to będzie tylko gimnastyka.

Joga jest aktem miłości do własnej osoby. Daje nam też niezależność, bo utrzymuje ciało i psychikę w dobrej kondycji. Buduje również poczucie mocy w ciele. A kiedy jest moc – świat stoi przed nami otworem.

Joga, jeżeli nie ograniczymy się tylko do asan, jest praktyką o charakterze duchowym i etyczno-moralnym. Jej główne założenia to tzw. jamy, regulujące nasze relacje z otoczeniem:

- **ahimsa** (niekrzywdzenie),
- **satya** (prawda),
- **asteya** (niekradnięcie),
- **brahmacharya** (wstrzemięźliwość, oddanie wyższej istocie),
- **aparigraha** (nieposiadanie, wolność od chciwości), oraz **nijamy**, które dotyczą naszej relacji z samym sobą, z naszymi sposobami reagowania, emocjami:
- **śauca** (czystość),
- **santośa** (zadowolenie),
- **tapas** (umiar),
- **svadhyaya** (samopoznanie),
- **isvarapranidhana** (poddanie się wyższej istocie).

Tekst udostępniamy dzięki uprzejmości i za zgodą Pauliny Młynarskiej, z jej strony paulinamlynarska.pl

## MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ ZIEMI

Z okazji Międzynarodowego Dnia Ziemi obchodzonego w kwietniu warto przypomnieć sobie o tym, że mieszkając na tej planecie, nie jesteśmy jej wyłącznymi właścicielami. A nawet gdybyśmy nimi byli, nikt i nic nie daje nam prawa do traktowania niebieskiej planety jak wysypiska śmieci, miejsca, które w każdej chwili możemy opuścić, gdy nam tu będzie źle, brudno i niewygodnie. Dobrze wiemy, że odejście stąd możliwe jest tylko w jedną stronę, przynajmniej na razie. Futurystyczne wizje o lądowaniu na Marsie, czy wakacjach na Księżycu, nadal są – mimo wszystko – w sferze marzeń zwykłego Kowalskiego. Ziemię dzielimy z wieloma gatunkami zwierząt. Rzadko myślimy o tym, że za sprawą przemysłu i zanieczyszczeń codziennie bezpowrotnie ginie 20 gatunków zwierząt, roślin i grzybów. Tego już nie odtworzymy, a jeśli nawet, potrzeba będzie dużo wysiłku i pracy w laboratoriach chemicznych i biochemicznych. Warto pamiętać o tym, że za naszą lekkomyślną niegospodarność w zakresie wytwarzania śmieci – plastiku, odpadów przemysłowych, szpitalnych czy budowlanych, które są najbardziej toksyczne i trudne do zutylizowania bez konsekwencji – odpowiadamy wyłącznie my. A najgorzej, że te negatywne skutki będą ponosić w coraz większym stopniu przyszłe pokolenia. Niewiele już czasu dzieli nas od chwili, w której bez specjalnych masek nie będziemy w stanie oddychać normalnie, idąc ulicą. I bynajmniej nie jest to katastroficzna wizja rodem z dystopijnych wizji literackich.

## Aby wiosna prawdziwie nas cieszyła

Wiosenne słońce mocniej operuje na niebie, dni stają się coraz dłuższe. To czas, kiedy warto zwiększyć aktywność na świeżym powietrzu. Wygrani są ci, którzy mają pod opieką psy – z nimi i tak trzeba wyjść. Jeśli uda nam się rano wydłużyć spacer ze zwyczajowego kwadransu do pół godziny, a po południu pójść do parku, nad staw, czy w inne zielone miejsce, gdzie spędzimy przynajmniej godzinę, będzie nam za to wdzięczny nie tylko pies, ale i organizm. Takie wietrzenie głowy na wiosnę sprzyja zarówno poprawie nastroju, jak i kondycji fizycznej. Za sprawą regularnych spacerów w dość energicznym tempie jesteśmy w stanie zapobiec cukrzycy, nadciśnieniu, czy niewydolności krążenia, które są zwyczajowo łączone z nadwagą. Ponieważ natura stworzyła nas wieki temu do dużej aktywności fizycznej, dając nam długie nogi i ręce, nie możemy się temu sprzeciwić tylko dlatego, że dzisiejszy styl życia bardziej sprzyja siedzeniu, niż chodzeniu.

Kolejnym elementem, ściśle związanym z aktywnością na świeżym powietrzu, a przy okazji istotnie wpływającym na organizm, jest ekspozycja na słońce. Wiosna to początek sezonu na naturalną witaminę D. Możemy ją wreszcie przestać suplementować, pod warunkiem jednak, że spędzamy na świeżym powietrzu przynajmniej godzinę dziennie. Wysokie stężenie w organizmie naturalnie pozyskanej witaminy D sprzyja nie tylko wzmocnieniu kości i chroni przed depresją, jest też przyczynkiem do spalania tkanki tłuszczowej. Dodatkowo wspomaga wytwarzanie substancji przeciwzapalnych i przeciwalergicznych. Aby uniknąć z kolei niebezpieczeństwa wynikającego z ekspozycji na promienie UV, trzeba stosować kosmetyki z wysokim filtrem, najlepiej o indeksie 50. Wiosną warto też zmienić dietę na lżejszą. Wzbogacić ją o nowaliki i owoce. Ale jeśli mają to być truskawki z Hiszpanii, to lepiej kupić mrożone borówki. Ideałem byłoby wy-

sianie wcześniej w domowym zielniku lucerny, soi, fasolki mung, brokułów, pora, cebuli, czy rzodkiewki, by móc na kanapkach położyć świeże kiełki z własnej hodowli. Oczywiście warto pamiętać, by cały rok jeść dużo warzyw okopowych – marchwi, pietruszki, buraków i roślin kapustnych, czyli kalafiorów, brokułów czy kapust wszelkiego autoramentu. Zaraz zacznie się sezon na szparagi, a te – o ile ktoś nie ma problemów z odkładającymi się w nerkach szczawianami – są wyśmienitym składnikiem posiłków, zarówno na zimno, jak i na ciepło.

Wiosna to też czas, by zadbać o skórę, która zimą zszarzała, zrobiła się nieco przezroczysta, a może nawet pojawiły się na niej wypryski. To oczywiście wynik niskich temperatur, niedoboru słońca i witaminy C. Początek wiosny jest dobrym czasem na maseczkę z kwasami owocowymi (trzeba pamiętać, by po zabiegu nie ekspozować skóry na słońce, ponieważ pojawią się na niej brzydkie plamy). Kwasy delikatnie złuszczą martwy naskórek, dodadzą blasku, sprawią, że skóra będzie promienna i gładka. Maski z witaminą C z kolei poprawią mikrokrążenie krwi, odżywią i dotlenią komórki. Dzięki swoim właściwościom, poza uszczelnieniem rozszerzonych naczyń krwionośnych, witamina C wspomaga syntezę kolagenu. Przy okazji wiosny, zgodnie z hasłem: „Nowa pora roku, nowa/nowy ja”, możemy spró-

bować zmierzyć się z nowymi wyzwaniem intelektualnymi. Mózg bardzo lubi zadania, których dotąd nie rozwiązywał. Można spróbować rękodzieła, które jest bardzo modne, a często zapomniane umiejętności już mamy, czy robótek na szydełku, na drutach, makramy, malowania akrylowymi farbami, pastelami suchymi. Proste wyklejanie decoupage, lekcje tańca, czy kaligrafii, nauka obcego języka – to wszystko sprawia, że mózg nie podlega naturalnemu z biegiem lat osłabieniu procesów poznawczych, a co za tym idzie chorobom neurodegeneracyjnym.



# SALATKA GYROS

## SKŁADNIKI

- 3 pojedyncze filety kurczaka
- 2 łyżki stołowe przyprawy gyros/kebab
- 1 średnia czerwona cebula
- 1 duży por
- 1 średni słoik ogórków konserwowych (np. korniszonów)
- 1 puszka kukurydzy
- 1 czerwona papryka
- 1/2 kapusty pekińskiej lub 1/3 lodowej
- 4 łyżki ketchupu pikantnego
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 2/3 szklanki majonezu
- 1/3 szklanki gęstej śmietany lub jogurtu greckiego (opcjonalnie)

## PRZYGOTOWANIE

Filety opłukać, osuszyć, oczyścić z błonek i kostek. Pokroić na małe paseczki lub w kostkę. Wymieszać z przyprawą gyros/kebab i odłożyć na ok. 1/2 godziny lub na dłużej, jeśli mamy czas.

W międzyczasie przygotować warzywa. Czerwoną cebulę obrać, przekroić na 4 czę-



ści, następnie na plasterki, oprószyć solą. Odciąć korzonki pora, zielone liście oraz zewnętrzne 1-2 warstwy. Przekroić wzdłuż na 4 części i opłukać. Posiekać na desce, włożyć na sitko i przelać wrzątkiem z czajnika, odsączyć.

Ogórki konserwowe pokroić w kosteczkę, kukurydzę odcedzić na sitku z zalewy, paprykę pokroić w kosteczkę, kapustę pekińską opłukać, osuszyć i drobno poszatkować. Na większej patelni podgrzać olej, włożyć kurczaka i obsmażyć na złoty kolor z każdej strony (w sumie ok. 10 minut). W trakcie smażenia doprawić mięso solą oraz pieprzem. Przełożyć na dno salaterki o średnicy 20 cm.

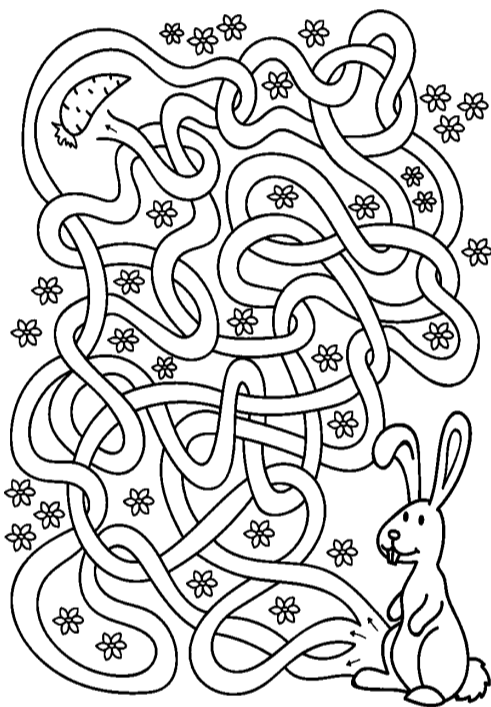
Polać keczupem, przykryć plasterkami czerwonej cebuli, następnie układać kolejne warstwy składników: ogórki, kukurydzę, por, paprykę, majonez wymieszany ze śmietaną lub jogurtem, a na koniec przykryć wszystko posiekaną kapustą pekińską.

## WSKAZÓWKI

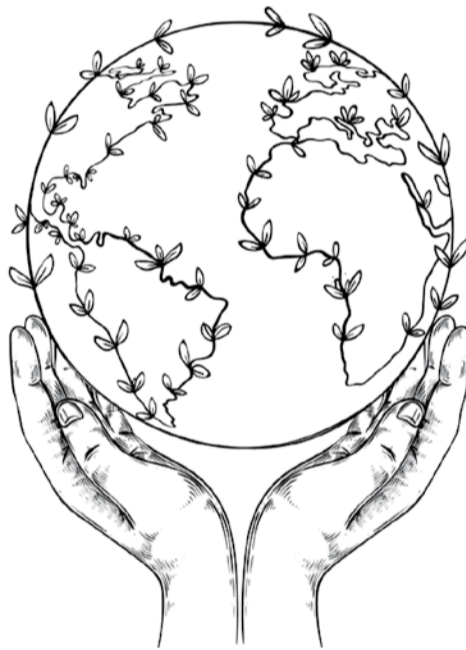
Łączenie majonezu ze śmietaną lub jogurtem grecki powoduje, że otrzymany sos jest bardziej płynny, może więc ściekać po ściankach naczynia i nie otrzymamy idealnie równej warstwy sosu. Możemy użyć samego majonezu.

## STREFA DZIECKA

Kolorowanka i labirynt „Gdzie jest marchewka?”



Kolorowanka „Dbajmy o Ziemię”



# KAWA

## - SKĄD POMYSŁ NA MAŁĄ CZARNĄ?

Kawa jest aromatycznym napojem sporządzanym z palonych, a następnie mielonych bądź poddawanych procesowi instancjacji ziaren kawowca. Zazwyczaj podaje się ją na gorąco. Za sprawą kofeiny jest to najpopularniejsza używka o właściwościach pobudzających. Kawa pochodzi z Etiopii, do Europy dotarła w XVI wieku. Nazwę przyjęto najprawdopodobniej od arabskiego słowa KAHWA. Większość języków europejskich zapożyczyła turecką wersję KAHVE, od czego wzięta się włoska nazwa CAFFE. Istnieje jeszcze wersja, że kawę nazywamy tak od nazwy etiopskiego miasta KAFFA, dziś KEFA. Arabskie słowo KAHWA kryje w sobie nie tylko kawę, ale i wino. Może również oznaczać siłę.



Najdroższą kawą świata jest ta pozyskana z odchodów słonia. Nazywa się Black Ivory Coffee i powstaje w Tajlandii. Słonie zjadają między innymi owoce kawowca, które po strawieniu (czyli między 15. a 70. godziną) są wydalone wraz z odchodami. Następnie są one zbierane i oczyszczane. Drugą najdroższą kawą na świecie jest Kopi Luwak. Co wyjątkowego jest w Kopi Luwak? Zanim trafi do filiżanki w postaci aromatycznego napoju, najpierw przechodzi przez system trawienno-cywyety azjatyckiej. To wybredne zwierzę jest wielkim miłośnikiem kawowych owoców – wybiera spośród nich tylko te najwyższej jakości i idealnie dojrzałe. Mięsz owoców jest trawiony, a pestki (ziarna) wydalone. Są one zbierane i dokładnie myte, a potem palone w sposób tradycyjny. Ta arabica z Indonezji ma mocny aromat, bogaty, silny smak i gęstą konsystencję. Proces pozyskiwania Kopi Luwak może nie brzmi zbyt przyjemnie, ale ze

względu na unikalny smak i rzadkość jest ona jedną z najbardziej utytułowanych, najdroższych kaw świata.

### Ile kosztuje najdroższa kawa na świecie?

Zdecydowanie najcenniejszą kawą na świecie jest ta pochodząca z odchodów słonia, Black Ivory, której cena sięga nawet 10 tysięcy złotych za kilogram! Za Kopi Luwak zapłacimy zaś około 2 tys. zł.

Dobłą wiadomością jest to, że wbrew wcześniejszym opiniom kawa (mówimy tu wyłącznie o czarnym naparze bez cukru) jest zdrowa i nie sprzyja rozwojowi chorób.

- Spożycie kawy nie jest związane ze wzrostem ryzyka udaru mózgu i chorób serca.
- Nie ma związku pomiędzy umiarkowanym spożywaniem kofeiny a ogólnym poziomem cholesterolu u człowieka.
- Nie udowodniono związku między spożyciem kawy a występowaniem chorób nowotworowych.
- Kawa może zwiększać tętno, szczególnie gdy jest rzadko pita, nie stwierdzono jednak zależności pomiędzy stałym spożyciem kawy i innych produktów zawierających kofeinę, a występowaniem niemierności serca. Częste przyjmowanie kofeiny sprawia, że efekt ten zanika. Nie udowodniono związku między nadciśnieniem a spożyciem kawy.

• Kawa wypłukuje wapń z organizmu, jednak efekt ten jest na tyle niewielki, że nawet spożywanie jej w dużych ilościach nie zwiększa zagrożenia zachorowania na osteoporozę.

• Brakuje dowodów na negatywny wpływ kawy spożywanej w umiarkowanej ilości na kobiety w ciąży i płód. Nie udowodniono także związku między pić kawy przez matkę a wcześniactwem.

## REKLAMA

### OPTYK

UL. KOZANOWSKA 113  
NAPRZECIWKO GALERII PILCZYCKIEJ „VIKTOR”

**BEZPŁATNE  
BADANIE WZROKU**  
w godzinach pracy pon.-pt. 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

OFERUJEMY WSZYSTKIE RODZAJE  
OKULARÓW W ATRAKCYJNYCH CENACH

tel. 88 999 47 11  
www.prooptic.pl



## KSIĄŻKI NA KWIECIEŃ



### Demon Copperhead BARBARA KINGSOLVER

Charles Dickens lata temu w powieści „David Copperfield” pisał o ubóstwie i jego zgubnym wpływie na dzieci. Lata mijają, a wygląda na to, że żaden – nawet najbardziej rozwinięty kraj – nie rozwiązał tego problemu. „Demon Copperhead” Barbary Kingsolver jest współczesną wersją Dickensowskiego dzieła.

W górach południowej Appalacii rozgrywa się historia życia chłopaka urodzonego z nastoletniej matki narkomanki i ojca dobrego i uczciwego, ale niestety pocho-wo kończącego życie w bardzo młodym wieku. Demon zaznaje najpierw brutalności i przemocy z ręki nowego męża mamy, potem – po jej śmierci – z ramienia systemu. Bo jego tryby miały go bezlitośnie. Opieka społeczna powierza go kolejnym rodzinom zastępczym, w których chłopak jest wykorzystywany jako tania siła robocza. Najpierw w tle, potem już w pierwszym planie, rozgrywa się równoległa smutna i przerażająca historia „cudownego leku”, jaki pojawił się na rynku w odpowiedzi na potrzeby zdruzgotanych bólem górników – oxicotinu. Od 1999 roku ten opioidowy lek doprowadził do tragedii i śmierci ogromnej liczby osób, które zawierzyły lekarzom. Demon na szczęście ma jeszcze coś, co choć na chwilę pozwala mu oderwać się od ponurej rzeczywistości. On rysuje. Najpierw superbohaterów, choć ci raczej nie mieszkają w takich miejscach jak Copperhead, potem komiksy. Dzięki nim trzyma głowę powyżej powierzchni, pochłaniającej wszystko. Opowieść o tym, że dobra historia może odmienić rzeczywistość.



### Kocie historie cz.1 TOMASZ TROJANOWSKI, KATARZYNA KOŁODZIEJ

W domu Dużego mieszkają koty. Herman, Zofia i Gustaw mają łebki pełne pomysłów i wielką potrzebę, by ciągle coś się działo. Chyba nie czują się kotami, bardziej ludźmi w kociej skórze. Tym razem wcielają się w role detektywów, ponieważ – co jest sprawą skandaliczną – obiad zniknął w tajemniczych okolicznościach! Trwają poszukiwania, warty w nich potowarzyszyci trójce kocich ancymonków.



### Sen o okapi MARIANA LEKY

Gdy Selma śni o okapi, następnego dnia ktoś z wioski umrze. Dlatego na sąsiadów zwykle pada błąd strach, gdy wspomina o tym, że śniła okapi. Ale też każdy próbuje się dobrze przygotować na nadejście śmierci. Piękna, pogodna i pełna humoru opowieść o dojrzeniu, miłości i przyjaźni. W tej historii jest światło, które potrafi prawdziwie rozjaśnić mrok.



Dawno nie sprawdzaliśmy Waszych możliwości w zakresie pisania, dlatego przyszedł na to czas! Zapraszamy do konkursu na opowiadanie/wierszyk/haiku o wiosnie. Warto pobudzić wyobraźnię i sięgnąć poza najprostsze skojarzenia o roślinkach, kwiatuśkach czy motylkach. Ale jeśli właśnie to komuś w duszy gra, gdy mowa o najpiękniejszej porze roku – niech i tak będzie. Napiszcie o wiosnie – prozą, wierszem lub miniaturą literacką haiku. Nagrody będą zaskoczeniem. A dodatkowo wszystkie nagrodzone prace opublikujemy w gazetce.

## OGŁOSZENIA

Zachęcamy do zamieszczania swoich ogłoszeń

PIERWSZE GRATIS!



NR 41 KWIECIEŃ 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, Pixabay,  
www.kwestiasmaku.com