



## DEKALOG WCZASOWICZA

Lato to czas, gdy wszyscy jesteśmy raczej uśmiechnięci i raczej szczęśliwi. Choć, jak wiadomo, Polakowi ciężko dogodzić – zwykle znajdujemy powody do narzekania. Niemniej o kilku rzeczach warto pamiętać, jeśli chcemy bezpiecznie przetrwać sezon wakacyjny.

**1**

Woda cudownie relaksuje, świetnie chłodzi, ale może być też przyczyną kilku poważnych problemów. Jednym z nich jest tzw. ucho pływaka: kiedy w trakcie pływania dostanie się nam do ucha woda, może wywołać stan zapalny, szczególnie gdy mowa o wodzie stojącej. Jeśli po leżeniu na słońcu jesteśmy mocno rozgrzani, dla ochłody trzeba zanurzać się w wodzie spokojnie i stopniowo. Skok do wody może doprowadzić do skurczu, a w skrajnych przypadkach nawet do zawału serca – taka może być ostra reakcja na gwałtowną zmianę temperatury. Najtragiczniejszym zdarzeniem, związanym z wypoczynkiem nad wodą, jest utonięcie. Dzieje się tak, gdy przeceniamy swoje umiejętności pływackie lub – co gorsza – próbujemy pływać po spożyciu alkoholu.

**2**

Naturalna witamina D, jaką nasz organizm pozyskuje ze słońca, jest dobrodziejstwem, należy jednak bardzo uważać z opalaniem, czy generalnie – ekspozycją na słońce. Statystyki dotyczące poziomu zachorowalności na czerniaka, czyli raka skóry, są zatrważające. Chrońmy się za pomocą kapeluszy, okularów i dobrych kremów z wysokim filtrem, najlepiej „50”.

**3**

Kiedy rośnie temperatura, jedzenie szybciej się psuje. Trzeba być ostrożnym, gdy jemy lody lub inne desery, by nie złapać paskudztwa zwanego salmonellą. Aby tego uniknąć, warto jadać w sprawdzonych miejscach albo kupować lody pakowane. Podobnie sprawa ma się w przypadku mięsa z grilla czy wędlin – trzeba zwracać uwagę na to, jak produkt wygląda, czy dobrze pachnie i jest świeży. Wakacje spędzone na oddziale zakaźnym raczej nie należą do wymarzonych.

**4**

Gdy na dworze upał, należy szczególnie dużo pić i chronić głowę przed przegrzaniem. Ubranie z lekkich, przewiewnych tkanin, butelka wody cały czas w torbie, okulary przeciwsłoneczne, by zapobiec uszkodzeniom oka przez nadmierne napromieniowanie, są niezwykle ważnymi elementami, dzięki którym unikniemy naprawdę poważnych problemów. Udar cieplny to sytuacja, w której dochodzi do gwałtownego wzrostu temperatury organizmu. Objawia się na ogół omdleniami, niewyraźną mową, brakiem kontaktu z osobą, która uległa udarowi, torsjami i ostrym bólem głowy. Takiej osobie należy natychmiast udzielić pomocy – przykładac do karku zimne okłady, przenieść ją do chłodnego, zacienionego miejsca i wezwać pogotowie ratunkowe.

**Ciąg dalszy na str. 3**

● **Lipiec z dziećmi  
– jak przeżyć go  
godnie i zachować  
zdrowie psychiczne**

● **Relacja  
z wystawy  
„O rzece”**

● **24 lipca  
Dniem Policji**

● **PRZEPIS  
– sałatka ziemniaczana  
ze szparagami**

● **Książki  
na wakacje**





## Wystawa „O RZECE” • malarstwo • rysunek • grafika



Relacja z wystawy uczestników sekcji plastycznej dla dorosłych WK Anima na barce „Irena” Fundacji Otwartego Muzeum Techniki.



**O!** Odra. Rzeka, nad którą przycupnął Wrocław, od zawsze była darem i żywiołem. Dla handlarzy to droga wodna, dla turystów miejsce odpoczynku i rekreacji, a dla artystów nieustające natchnienie, dające impuls do kontekstowej twórczości. Właśnie rzeka stała się pretekstem dla działań artystycznych podjętych na zajęciach plastycznych we Wrocławskim Klubie Anima. Wystawa „O rzece” jest jednym z efektów tych warsztatów.



Linoryt Anny Zawojskiej

**A!** Autorki prac pokazują swoje własne wyobrażenie rzeki: romantycznej, pełnej koloru, ale też tajemniczej, wylaniającej się z cienia ku słońcu. Niektóre z nich przedstawiają rekreacyjną stronę rzeki, inne – jej historyczne wspomnienie. Odra to wdzięczny temat. Współistniejemy, często bez świadomości i życiodajnej refleksji. A jeśli jesteście ciekawi, jak wygląda mityczny bóg Odry – Wiadrus – jest dobra okazja, by to sprawdzić. Wyobraziła go jedna z autorek wydarzenia. Zapraszamy do obejrzenia całej wystawy! Na barce! Na Odrze!



Krystyna Szczepaniak  
Prowadząca zajęcia artystyczne  
w WK Anima | ART Kapitan



Autorki prac Panią dyrektor WK Anima – Agatą Iloną Brożek – oraz prowadzącą zajęcia artystyczne



**R!** Reasumując krótką notę, na ekspozycji można zobaczyć efekt działań autorek: **Anny Godlewskiej, Joanny Kusz, Marii Leśnińskiej, Małgorzaty Łaby, Anny Mroczek, Ewy Mroczek, Beaty Wawer i Anny Zawojskiej.** Pod czujnym okiem prowadzącej warsztaty – **Krystyny Szczepaniak**, artystki z Wrocławia – powstały dzieła różnicowane pod względem technik i tematów. Można oglądać rysunki, akwarele, malarstwo akrylowe, jak również technikę graficzną linoryt oraz rzeźby.



Linoryt Anny Zawojskiej

**A!** Autorki prac pokazują swoje własne wyobrażenie rzeki: romantycznej, pełnej koloru, ale też tajemniczej, wylaniającej się z cienia ku słońcu. Niektóre z nich przedstawiają rekreacyjną stronę rzeki, inne – jej historyczne wspomnienie. Odra to wdzięczny temat. Współistniejemy, często bez świadomości i życiodajnej refleksji. A jeśli jesteście ciekawi, jak wygląda mityczny bóg Odry – Wiadrus – jest dobra okazja, by to sprawdzić. Wyobraziła go jedna z autorek wydarzenia. Zapraszamy do obejrzenia całej wystawy! Na barce! Na Odrze!



Krystyna Szczepaniak  
Prowadząca zajęcia artystyczne  
w WK Anima | ART Kapitan



Autorki prac Panią dyrektor WK Anima – Agatą Iloną Brożek – oraz prowadzącą zajęcia artystyczne

## LIPIEC W OGRODZIE

W tym miesiącu w ogrodzie głównie odchwaszczamy i nawozimy glebę. Słoneczne dni i wysoka temperatura sprzyjają rozwojowi wszelkiego rodzaju niepożądanych roślin, które nie tylko zaburzają estetykę rabatek, ale mogą szkodzić naszym pięknym kwiatom, choćby przez to, że odbierają im światło. Trzeba pielnić chwasty, wyrzucać je na kompost, by na jesień mieć materiał do nawożenia gleby próchnicą.

Lipiec to ostatni moment na wysiewanie stokrotek, bratków oraz goździków. Na początku miesiąca można jeszcze zasiać niektóre gatunki kwiatów jednorocznych: portulaki, klarkię, nagietki, nemezję i groszek pachnący. Kwiaty siane w lipcu kwitną zazwyczaj do początku astronomicznej jesieni.

Ogród lipcowy mieni się kolorami jak tęcza. To kolejny miesiąc, kiedy wszystko kwitnie i pięknie pachnie.



Najmniejsze  
**MUZEM**  
**PRL**  
PREZENTUJE

## Meblościanka

Coś, czego nie można obejrzeć w naszych gablotkach, a jest elementem kojarzącym się z PRL-em bardzo mocno, to meblościanka. Szczyt pomysłowości polskich projektantów mebli. Istny mount everest praktycznego myślenia, gdy w pokoju wielkości chusteczki do nosa trzeba było upchnąć biurko, szafę, dwa łóżka i dwoje młodych ludzi, którzy musieli bezkolizyjnie dzielić się tą przestrzenią, bo mieszkanie składało się z dwóch pokoi, ciemnej kuchni i łazienki z toaletą. Alternatywą było łóżko piętrowe, a w związku z tym wieczna walka o to, kto śpi na górze. Meblościanka była meblem niezwykłym. W ciągu dnia, żeby można było jakoś poruszać się po pokoju, nie depcząc sobie po głowach, łóżka składało się i chowało do mebla, zamykając je, jak stół barku (który też był jedną z genialnych myśli technicznych PRL-u). Nad częścią z łóżkiem znajdowały się półki na książki, ale i na kolekcję puszek, butelek, czy podstawek pod napoje. Były to kolekcje skrzętnie

tworzone, napawające dumą właściciela – dziś nawet trudno sobie wyobrazić, że ktoś mógł zbierać puszki po piwach, czy innych napojach i mogły być one elementem kolekcjonerskim. Wieczorem „otwierało się” kluczykiem łóżko, które było schowane w szafie. Już gotowe do spania, z rozłożoną pościelą. Wierzch łóżka był zabezpieczony specjalnymi gumami, które zapinało się na pościeli, aby – gdy się je składało do szafy – wszystko, co było na łóżku, nie spadło w szparę między nim, a ścianą meblościanki. Zmyślnie i wygodne. Dziś, w zdecydowanie odświeżonej formie, wraca, jako doskonale rozwiązanie do mikroapartamentów, również w wersji dwuosobowej. Wtedy, przez lata budziło pewien rodzaj zażenowania, w związku z tym, że miało się jednak łóżko w szafie. Kompleks małego mieszkania i wiecznych braków w sklepach, również meblarskich, wywoływał w nas przeświadczenie, że taka meblościanka stojąca w co drugim polskim mieszkaniu jest powodem do wstydu.







## DEKALOG WZASOWICZA

Cd. ze str. 1

**5** Podczas letnich pikników nad wodą czy leniwego wypoczynku na plaży zdarzają się ukąszenia przez owady. Zwykle użądlenie przez osę lub ugryzienie przez czerwoną mrówkę, poza miejscowym bólem, czerwonym odczynem i opuchlizną, nie jest poważnym problemem, kłopot zaczyna się, gdy osoba poszkodowana jest uczulona na jad owada, który okazał nam swoje niezadowolenie. Wtedy należy natychmiast wezwać służby ratownicze, ponieważ wstrząs anafilaktyczny może doprowadzić do najtragiczniejszego w skutkach zdarzenia.

**6** Piękna pogoda, słońce i rozluźnienie mogą doprowadzić do spadku uwagi przy prowadzeniu auta. Zwykle jest to spowodowane idealnymi warunkami na drodze, wtedy, kiedy jest sucho, jest dobra widoczność, jedziemy w jakieś piękne miejsce. Co złego może się stać? Wypadek drogowy może wy-

darzyć się w każdym momencie i w każdych warunkach. Za kierownicą trzeba być czujnym, uważać nie tylko na siebie, ale i na innych kierowców. To, że my mamy do siebie zaufanie, nie oznacza, że inny użytkownik drogi nie popełni błędu.

**7** Niezależnie od tego, jaka temperatura panuje na zewnątrz, gdy tylko zaczyna grzać słońce, trzeba uzupełniać płyny w organizmie. Nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak łatwo doprowadzić do odwodnienia, szczególnie gdy się pocimy. Wypijanie dwóch do trzech litrów wody dziennie nie jest wymysłem producentów wody butelkowanej, tylko przejawem rozsądku osób, które dbają o swoje zdrowie.

**8** Słońce i leki nie są najlepszym połączeniem. Szczególnie antybiotyki, które przyjmujemy w okresie letnim, muszą być dobrze

zabezpieczone przed wpływem wysokiej temperatury, a i my sami – w trakcie antybiotykoterapii – nie powinniśmy się na słońce wystawiać. Reakcją organizmu poddanego leczeniu może być wysypka lub inne objawy uczuleniowe, natomiast lek w słońcu i wysokiej temperaturze może zmienić swoje właściwości w niebezpieczny dla nas sposób.

**9** Wiemy już, że latem, przy wysokich temperaturach, trzeba dużo pić, ale warto zapamiętać, co pić należy i co jest bezpieczne. Niegazowana woda czy mocna gorąca czarna herbata to są dobre, bo bezpieczne wybory. Ale ponieważ zazwyczaj przy wysokiej temperaturze odruchowo sięgamy po zimne napoje, warto powiedzieć, dlaczego to nie jest najlepszy pomysł. O ile mocno ciepła herbata wywoła u nas pocenie, czyli schładzanie się organizmu, o tyle bardzo zimny napój przy dużym przegrzaniu może doprowadzić do zapalenia migdałów lub innej choroby. Lepiej też nie pić słodkich napojów gazowanych, bo one jedynie wzmagają pragnienie (po chwilowej uldze), a nie gaszą go. Kolejna rzecz to gazowana woda – nie jest zła, ale gaz wywołuje uczucie pełności w żołądku, stąd pijąc ją, możemy pić za mało w stosunku do rzeczywistej potrzeby organizmu.

**10** Herbaty ziołowe generalnie są bardzo zdrowe, ale latem, przy dużej ekspozycji na słońce, pewne ich rodzaje mogą doprowadzić do szpecących zmian skórnych, w postaci plam, których trudno będzie się pozbyć:

- dziurawiec zwyczajny
- arcydzięgiel litwor
- rumianek
- dziurawiec
- skrzyp polny
- nagietek
- ruta
- krwawnik
- wrotycz
- arnika górską

**Wakacyjny luz i dobry nastrój nie opuszczają nas, jeśli tylko będziemy pamiętać o kilku ważnych zasadach bezpieczeństwa, których warto przestrzegać.**

# 24 lipca Dniem Policji

Lipiec, jako miesiąc wakacyjny, kojarzy się głównie z wypoczynkiem i lenistwem. Ale okazuje się, że 24 lipca to data, która trochę wszystkim stawia na baczność. Bo to święto Policji. Formacji, która w życiu nas wszystkich jest czymś równie oczywistym jak oddychanie. Zawsze była, jest i będzie. A mało kto zastanawia się, kiedy i jak powołano ją do życia.

Historia polskiej policji sięga roku 1919, kiedy – właśnie 24 lipca – Sejm uchwalił Ustawę o Policji Państwowej. Początkowo miała nazywać się Strażą Bezpieczeństwa. Być może dlatego, że od 1915 roku w Warszawie istniała Straż Obywatelska dla Miasta Stołecznego Warszawy. Oprócz tego działała Milicja Ludowa, Policja Komunalna oraz inne instytucje. Należało więc je wszystkie ujednoczyć. Ustawa o Policji zakładała działanie Policji Państwowej jako jednego, nadrzędnego organu pilnującego porządku, funkcjonującego na terenie całego kraju – poza województwem śląskim, które miało autonomię i utworzyło osobną formację policyjną. Kiedy wybuchła II wojna światowa, a wraz z nią rozpoczęła się okupacja niemiecka, Policja Państwowa przestała istnieć. Funkcjonariusze oraz ich rodziny byli prześladowani, wywożeni do obozów koncentracyjnych, zamykani w więzieniach.

Na obszarze Generalnego Gubernatorstwa została stworzona granatowa policja. W jej skład wchodził funkcjonariusze Policji Państwowej, których powoływano do tej służby pod karą śmierci. Ich rola sprowadzała się wyłącznie do utrzymywania porządku i spokoju. Statystycznie około jednej czwartej funkcjonariuszy policji granatowej działało w strukturach państwa podziemnego, zwykle w AK. Po wojnie około 10 tysięcy policjantów zostało przyjętych do Milicji Obywatelskiej. Do lat 90., kiedy po zmianie ustroju ponownie powołano do życia Policję Państwową, milicjanci nie cieszyli się szacunkiem, a te lata nie były dla nich chlubą. Wynikało to z sytuacji politycznej, która determinowała działania wszelkich służb. Władze komunistyczne, którym podlegała Milicja Obywatelska, traktowały tę formację jak kij na plecy obywatela. Dopiero zmiana ustroju przywróciła nieco równowagę w szeregach policjantów.



czywiście szukamy prawdziwych skarbów: opuszczonych ptasich gniazd, skorupki po wyklutych pisklętach, kokonów, z których wyszły motyle, czterolistny koniczynek, pięknych i nieznanych nam roślin, z których zrobimy wspólnie zielnik. Czasem wystarczy puścić wodze wyobraźni, a pomysły na wspólne spędzenie czasu pojawią się szybko.



## LIPIEC Z DZIEĆMI

– jak przeżyć go godnie i zachować zdrowie psychiczne

W lipcu, w czasie wakacji, nie zawsze mamy szansę na wyjazd z dziećmi. Czasem jedyne, co możemy im zaproponować, to wakacje na ROD-os, czy w przydomowym ogródku. Tu dzieci znają każdy kąt i nie zawsze mają ochotę spędzać tam czas, bo przecież nuda. Jeśli wymyślimy im kilka ciekawych zabaw, jest szansa, że wszyscy będą zadowoleni.

**MALOWANIE NA TKANINACH:** Na sznurach między drzewami możemy rozwiesić stare prześcieradła w jednolitym kolorze. Dzieciom dać kilka pędzli, gąbki, farby wlane do butelek z dziubkiem, żeby po naciśnięciu butelki można było nią „sikać”.

I na dobre pół godziny mamy spokój. Jeśli obawiamy się o trawę pod prześcieradłami, możemy tam rozłożyć folię malarską.

**MALOWANIE MROŻONYMI FARBAMI:** Trzeba rozrobić farby wodne i zamrozić je w pojemniczkach, np. po jogurcie, z wetkniętymi do środka patyczkami. Rano powinny być już bloczkami kolorowego lodu. Rozwijamy na trawie papier do rysowania w rolce i tworzymy!

**OGRODOWY TOR PRZESKÓD:** Wytyczamy go z uwzględnieniem krzewów,

które rosną w ogrodzie. Za pomocą sznurka wyznaczamy trasę do pokonania. Na trasie może znaleźć się tyczka, pod którą trzeba przejść, łyżka z jajkiem, które trzeba bezpiecznie przenieść, naczynia, do których trzeba wrzucić np. po trzy piłeczki w tym samym kolorze i do trzech różnych pojemników. Tor pokonujemy na czas. Kto wygrywa, może w nagrodę pozmywać naczynia.

Alternatywą do ogródkowych zabaw jest wyprawa w nieznaną po skarby natury. I tu można pójść dwiema ścieżkami – albo dzieci szukają wcześniej ukrytych przez nas np. kart z wizerunkami zwierząt i roślin, albo rze-



# SAŁATKA ZIEMNIACZANA ZE SZPARAGAMI I RZODKIEWKAMI



## SKŁADNIKI

- 500 g ziemniaków
- 1 pęczek zielonych szparagów
- pół główki sałaty masłowej
- 1 pęczek rzodkiewki
- 2-3 młode cebulki
- szczypiorek

## SOS BAZYLIOWY

- listki z 1 doniczki bazylii
- 0,5 ząbka czosnku
- 4 łyżki oliwy extra virgin
- sól i pieprz
- 2 łyżki majonezu

## PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki obrać i ugotować w osolonej wodzie. Szparagi umyć, odłamać twarde końce (są łykowate i należy je usunąć), cienko obrać obieraczką do połowy długości, zaczynając od grubszego końca. Pokroić na kawałki i gotować w lekko osolonej wodzie przez ok. 3 minuty. Sałatę opłukać i osuszyć. Rzodkiewki umyć, przyciąć na końcach, pokroić na plasterki. Cebulkę i szczypiorek pokroić. Ziemniaki i szparagi odcedzić. Ziemniaki pokroić na plasterki.

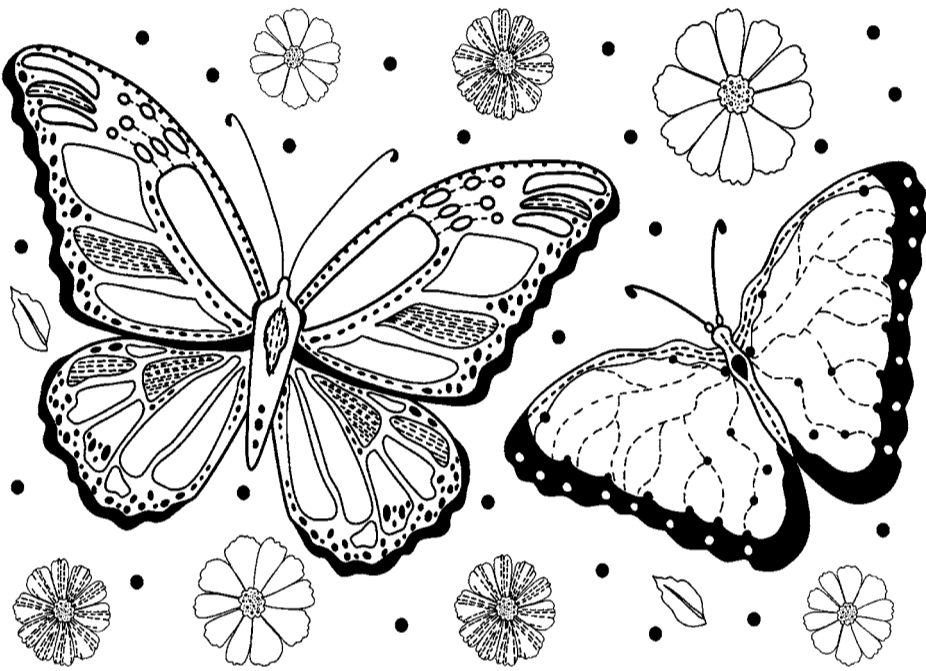
PRZYGOTOWAĆ SOS BAZYLIOWY: zmiksować wszystkie składniki oprócz majonezu w roz-

drabniaczku (minimalakserze), na koniec wymieszać łyżką z majonezem.

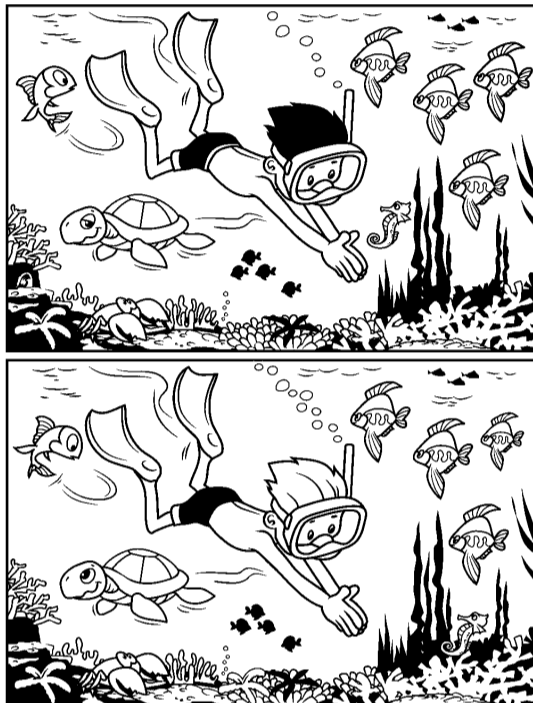
W salaterkach układać warstwami: porwane liście sałaty, ziemniaki, szparagi, rzodkiewki, cebulkę i szczypiorek. Skrapiać też sosem. Jeśli sałatkę podajemy od razu, można też doprawić składniki solą oraz pieprzem.

## STREFA DZIECKA

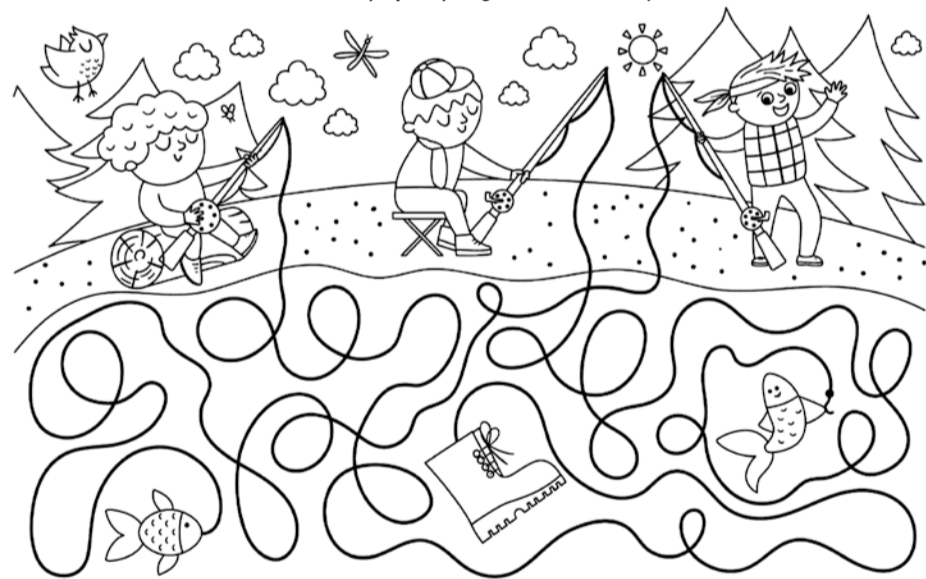
### KOLOROWANKA



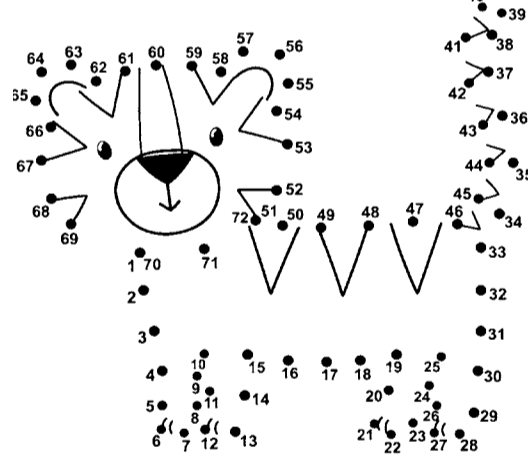
### ZNAJDŹ RÓŻNICE



### LABIRYNT: kto złowi rybę? Gdy odgadniesz, możesz pokolorować



### CO KRYJE OBRAZEK?



Gdy lipiec z deszczem,  
zima będzie z wiatrem

## KSIĄŻKI NA LIPIEC



**Gdy życie zsyła hipopotama**  
ANNETTE BJERGFELDT

Cyrk, w którym Warinka jest artystką, ma otrzymać słoń! Wszyscy się cieszą! Jadą odebrać z portu zwierzę, które przysporzy cyrkowi jeszcze więcej widzów, czyli również pieniędzy. Zamiast słońcia przypląwa hipopotam. Wszyscy się cieszą! Nikt nie ma hipopotama. Warinka wykonuje numer ze swym ukochanym, który jest karłem. Hipopotam jest ważnym elementem numeru. Pewnego dnia staje się najbardziej istotnym elementem tego numeru, bo w trakcie pokazu karzeł ląduje w otwartej paszczy hipopotama i zostaje zjedzony. Warinka przeżywa żalobę. Nie wierzy już w cuda. Przystaje być miłą dla kogokolwiek. Całe życie „czyta” wyłącznie Annę Kareninę w oryginalnej, nawet, gdy od lat mieszka na duńskiej ziemi. Jej wnuczki, najbarwniejsze dziewczyny na świecie, tworzą malowniczą mozaikę charakterów. Nieśmiała Esther maluje świat na miarę Moneta. Choć przychodzi dzień, gdy zakłada okulary sąsiadki i okazuje się, że to wszystko, co miała miękkie i tajemnicze kontury, nagle stało się kanciaste i wyraźne. Olga śpiewa jak słowik. Łamie serca, podbija sceny operowe, choć i tak najważniejsza jest dla niej prawdziwa miłość. Filippa, wielokrotnie umierając, marzy o podróży w kosmos. Obserwuje gwiazdy i marzy. Wszystkim kobietom towarzyszą „Pieśń nad pieśniami” oraz charty. Przepiękna, trochę absurdalna, trochę groteskowa, opowieść o zwykłych-niezwykłych ludziach.



**Akuszerki**  
SABINA JAKUBOWSKA

Fantastycznie opisana historia wielu pokoleń akuserek, żyjących na podkrakowskiej wsi. Opowieść, jaką w niezwykle piękny sposób snuje autorka, została zbudowana na bazie wspomnień prababki Sabiny Jakubowskiej, która praktykowała od połowy XIX wieku. Jako córka ziemianina z nieprawego łoża i prostej, wiejskiej akuszerki zapewne nie sięgnęłaby po więcej, niż praca ręką w rękę z matką. Jednak palec opatrności w postaci ojca, który dojrzał jej talent i predyspozycje, sprawił, że trafiła do Szkoły Położnych w Krakowie. Tam – pod okiem doświadczonych lekarzy, uczyła się położniczego fachu. Wróciła na wieś już jako wykwalifikowana położna, z wiedzą nie tylko na temat porodów, ale i higieny. Dodatkową wartością historii, opisaną przez Sabinę Jakubowską, są przedruki obszernych fragmentów podręcznika dla akuserek.



**Kamienica Schopenhauerów**  
ANNA ŚAKOWICZ

Gdańsk, czy raczej Danzig, w połowie XIX wieku był miejscem niezwykle barwnym i ciekawym. Ale miejsc mrocznych i pełnych zła było tam równie dużo. Gdy młoda Frida – za rekomendacją swej ciotki, która jest kuchmistrzynią w dworze rodziny Schopenhauerów – trafia do kuchni, by pod ciotecznym okiem uczyć się fachu, jest ciekawa, ale i nieco przelęknięta tym wszystkim nowym, co w wielkim mieście jest codziennością, a w jej domu nie było takie oczywiste. I zapewne młoda adeptka kucharzenia spokojnie uczyłaby się nowych przepisów i poznawała dziwne, zamorskie przyprawy i potrawy, gdyby nie nagła, niespodziewana śmierć ciotki oraz przedwznowienie spotkania z dwoma tajemniczymi osobnikami. Jeden osobnik – brzydki, ale miły, grający pięknie na fujarce, zmiękcza serca i otwiera sakiewki. Drugi osobnik – przystojny, smagłolicy, ale niebezpieczny i brutalny, gdy chodzi o pozyskanie pieniędzy w sposób niegodziwy. Obaj nieźle zamieszają w całej historii, a Frida jeszcze wiele razy będzie myślała nad tym, jak przedwznowienie układają się losy ludzkie, jak trudno przewidzieć, co też może nas w życiu spotkać. Anna Śakowicz pięknie i z wielką swadą opowiada historię i ludzi, i miasta. Kamienica Schopenhauerów to pierwszy tom dłuższej opowieści.

Miesiąc lipiec  
musi przypieć  
i ostatki mąki wypieć

## OGŁOSZENIA

Zachęcamy  
do zamieszczania  
swoich ogłoszeń

PIERWSZE  
GRATIS!



NR 44 LIPIEC 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, FOMT, Freepik  
www.kwestiasmaku.com

## „Wreszcie jest lato”

To lato smakuje trochę inaczej,  
W tym roku kończę trzecią klasę  
I coś się kończy, a coś się zaczyna,  
jest we mnie jednak radości krztyna,  
bo wreszcie jest lato!  
I znów mnie zaskoczy!  
Mama mi zaplecie tęczy w warkoczyk,  
mój braciszek jest taki uroczy,  
a tata się znów ze mną droczy.  
W tym roku znów pojedziemy nad morze,  
poczytamy książkę o „Baśnioborze”,  
to będą bardzo udane wakacje!  
Wiem to, na pewno mam rację!

Hania Binkowska, lat 9

Dzięki uciskom punktów odruchowych  
na stopach, które odpowiadają  
narządom i układom naszego ciała,  
uaktywni się u Ciebie  
proces samoleczenia



Renata Muszyńska  
REFLEKSOLOG  
tel. +48 661 953 702



## 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.prooptik.pl

