



BYLE DO PRZERWY

XI/XII 2021



W NUMERZE:

BEZPIECZEŃSTWO ZIMĄ

CIEKAWOSTKI ŚWIĄTECZNE

POMYSŁOWE PODARKI

KSIĄŻKI NA ZIMOWE
WIECZORY

AKTYWNI ZIMĄ

W ŚWIĄTECZNEJ KUCHNI...

HUMOR

Piękna jest radość w Święta,
Ciepłe są myśli o bliskich,
Niech pokój, miłość i szczęście
Otoczą dzisiaj nas wszystkich!

WESOŁYCH ŚWIĄT
ŻYCZY
ZESPÓŁ REDAKCYJNY



BEZPIECZNI ZIMA...

Zima to czas, kiedy szybko robi się ciemno. Spadająca poniżej 0°C temperatura, opady i zimny wiatr mogą negatywnie wpływać na nasze zdrowie, gdy nie zabezpieczymy się odpowiednio przed wyjściem na dwór. Powinniśmy pamiętać o kilku ważnych zasadach, których stosowanie pozwoli nam uniknąć wielu niebezpiecznych sytuacji.



- * Gdy wychodzisz na dwór ubieraj się odpowiednio do pogody! Zakładaj czapkę, szalik i rękawiczki – te wspaniałe dodatki do zimowych stylizacji uchronią Cię przed przeziębieniem!
- * Ślizgaj się na wyznaczonych do tego ślizgawkach i lodowiskach.
- * Nie jeźdź na sankach przywiązanych do samochodów.
- * Nie jeźdź na sankach w pobliżu ulicy.
- * Nie wchodź na zamrożone stawy i inne zbiorniki wodne! Nigdy nie wiesz, jak gruby jest lód i czy na pewno się nie załamie pod ciężarem Twojego ciała!
- * Uważaj na sople zwisające z dachów budynków.
- * Po zmroku zawsze staraj się mieć przy sobie odblaski oraz odpowiednie oświetlenie na przykład przy rowerze.
- * Poruszając się pod drzewami po zmroku, korzystaj na przykład z latarki, aby być dobrze widocznym z dalekiej odległości.
- * Zawsze miej przy sobie telefon, aby w razie potrzeby zadzwonić po pomoc.

ŚWIĄTECZNE CIEKAWOSTKI

GWIAZDA NA CZUBKU CHOINKI - SYMBOL GWIAZDY BETLEJEMSKIEJ, KTÓRA PROWADZIŁA MĘDRCÓW DO JEZUSA

LASKI CUKROWE – SYMBOL TZW. LASKI ŚW. JÓZEFA – NAWIĄZANIE DO WĘDRÓWKI ŚWIĘTEJ RODZINY

BOMBKI – NAWIĄZANIE DO RAJSKIEGO OWOCU ORAZ CHLEBA EUCHARYSTYCZNEGO – ZNAKU PRZEBACZENIA

LAMPKI, ŚWIECZKI – PRZYPOMINAJĄ, ŻE CHRYSZTUS JEST ŚWIATŁOŚCIĄ ŚWIATA

ŁAŃCUCH - NAWIĄZANIE DO POSTACI WĘŻA, KTÓRY ZWIÓDŁ EWĘ

PREZENTY – PRZYPOMINAJĄ, ŻE CHRYSZTUS PRZYCHODZI DO NAS Z DAREM ODKUPIENIA



*Radosnych Świąt
Narodzenia Pańskiego,
pomyślnego Nowego Roku,
a także wielu miłych chwil
spędzonych w gronie
najbliższych.*

ŚWIĄTECZNE CIEKAWOSTKI

Boże Narodzenie to magiczny czas w ciągu roku! Spędzamy ten wyjątkowy wieczór w towarzystwie rodziny i bliskich nam osób. Przygotowując wigilijną kolację, zadajemy sobie trud dbania o polskie tradycje świąteczne. Święta kojarzą nam się nie tylko z wyszukаныmi ozdobami bożonarodzeniowymi, pięknie choinką i prezentami, ale przede wszystkim z tradycjami. Zastanawialiście się, skąd właściwie wzięły się zwyczaje, które pielęgnujemy w naszych domach?

* Dzielenie się opłatkiem to jedna z najważniejszych i najbardziej rozpowszechnionych tradycji. Zwyczaj ten pochodzi z czasów staropolskich, kiedy to ludzie dzielili się chlebem. Dziś opłatek jest symbolem miłości, przyjaźni i pojednania. Dzielimy się nim, składając sobie wzajemnie życzenia.

* Dodatkowe nakrycie przy wigilijnym stole to symboliczne miejsce dla zabłąkanego, nadchodzącego wędrowca, który symbolizuje mające się narodzić Dzieciątko Jezus.

* Na wigilijnym stole powinno się znaleźć 12 potraw. Niektórzy mówią też, że wystarczy parzysta liczba, ale tradycyjną liczbą potraw jest dwanaście. Według tradycji na stole powinny znaleźć się dary ziemi: z pola, lasu, sadu i wody. Dlatego na Wigilię podaje się zupę grzybową, karpia, kompot z suszonych owoców, ciasto z makiem. Warto jednak pamiętać, że wigilijne dania różnią się w zależności od regionu. W Wielkopolsce i na Śląsku podaje się zupę rybną, a w Małopolsce i we wschodniej Polsce barszcz albo grzybową. Na Śląsku popularna jest także siemieniucha, czyli zupa z siemienia lnianego.

* Wkładanie sianka pod obrus to jeden z wigilijnych zwyczajów, który w wielu domach praktykowany jest od pokoleń. Sianko ma symbolizować ubóstwo, w jakim narodził się Jezus Chrystus oraz skromność.

* Według tradycji zasiadamy do kolacji wigilijnej, kiedy na niebie pojawia się pierwsza gwiazdka. Jest to symbol Gwiazdy Betlejemskiej, która pomogła Trzem Królom odnaleźć miejsce narodzin Jezusa.

* Wyczekiwana wizyta Świętego Mikołaja, czyli zwyczaj obdarowywania prezentami, który jest obchodzony w większości regionów świata w Boże Narodzenie. Do dzisiaj w wigilijny wieczór pod choinką znajdują się prezenty, przyniesione, w zależności od regionu, przez Aniołka, Dzieciątka, Gwiazdkę, Gwiazdora lub Świętego Mikołaja. Bardzo często mówi się o tym, że zwyczaj dawania sobie prezentów na święta nawiązuje do darów, jakie złożyli Trzej Królowie Jezusowi podczas wizyty w Betlejem.



red. Aleksandra Arczewska

POMYSŁOWE PODARUNKI

Zakup prezentu na święta dla rodziny to wielkie wyzwanie. Obdarowanie podarkiem to forma podziękowania i pokazania bliskim nam osobom, jak bardzo są dla nas ważne. Podpowiadamy, co wybrać jako świąteczny drobiazg, aby sprawić radość innym. Przemysłany podarunek powinien być dostosowany do preferencji, potrzeb i stylu życia. Warto przyrzeć się, a nawet podpytać, czego ktoś potrzebuje lub co może sprawić danej osobie przyjemność.



KOSMETYKI - drobiazg, który zawsze się przyda, a dodatkowo pozwoli odprężyć się np. w czasie kąpieli.



KAPCIE – ciepłe, zimowe kaptcie w dodatkowej fantazyjnej wersji ucieszą każdego domatora.



KSIĄŻKA – prezent, który zawsze sprawdzi się w czasie długich wieczorów.

ZESTAWY RĘCZNIKÓW – praktyczny prezent, który może zaskoczyć ciekawym wzorem :)



KOC – idealny podarunek na długie, zimowe wieczory z książką.

KUBEK TERMICZNY - idealny drobiazg do wykorzystania w czasie zimowych spacerów.



AKCESORIA DO TELEFONU – każdy ucieszy się z prezentu typu POWERBANK, który uratuje nas w sytuacji, gdy rozładuje nam się telefon.



KSIAŻKI NA ZIMOWE WIECZORY

Wczuj się w ten magiczny czas, jeszcze zanim ubierzesz choinkę.

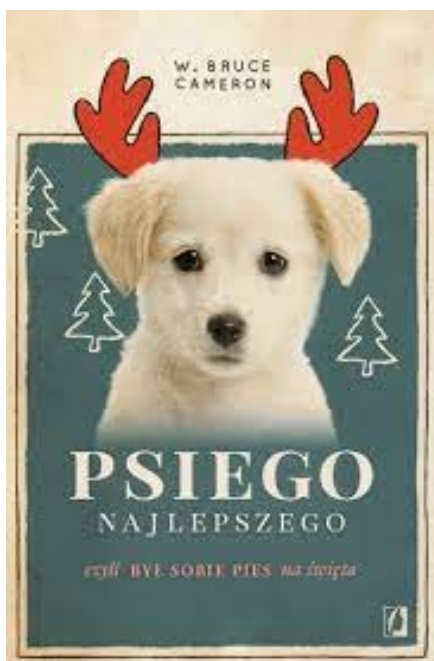
Przeżywaj nadchodzące święta jeszcze intensywniej.

Poznaj niezwykłych bohaterów książek i ich równie niezwykle historie...

„Opowieść Wigilijna” - Charles Dickens

Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia. W całym Londynie czuć już świąteczną atmosferę. Jest tylko jeden człowiek, dla którego Wigilia to kolejny zwyczajny. Ebenezer Scrooge - skąpiec, dla którego w życiu liczą się tylko pieniądze.

Czy magia świąt na nowo rozgrzeje serce zgorzkniałego starca i przywróci go do życia? Może jeszcze nie wszystko stracone...



„Psiego najlepszego. Był sobie pies na święta” - W. Bruce Cameron

Książka, która idealnie nadaje się na świąteczną lekturę, ale doskonale czyta się ją także w każdym innym momencie roku. Opowieść przeznaczona jest nie tylko dla dzieci. Z pewnością poruszy serce każdego miłośnika zwierząt, a zwłaszcza tych, którzy uwielbiają szczekające czworonogi.

„Gwiazdka z brokatem” - Anna Szczęśna

Życie Basi to praca w sklepie papierniczym, który prowadzi. To ją angażuje i pozwala zapomnieć o samotności. Pewnego dnia Basia spotyka starszą panią, pracującą kiedyś w bibliotece, którą zna z dzieciństwa. Okazuje się, że jej warunki życia są fatalne.



AKTYWNI ZIMĄ...

Zima to czas, kiedy mniej czasu spędzamy na świeżym powietrzu i nie jesteśmy tak aktywni jak wiosną i latem. Warto jednak pamiętać o regularnych, zimowych spacerach i ćwiczeniach wykonywanych w domu, aby zadbać o swoje zdrowie.

Jazda na nartach, łyżwach czy snowboardzie to doskonały sposób na zimową aktywność. Mają one korzystny wpływ na nasze ciało. Dzięki takim formom ruchu dotleniamy organizm, usprawniamy pracę serca i angażujemy wszystkie partie mięśniowe.

CO DAJĄ REGULARNE ĆWICZENIA?

- Wzmocnienie stawów, uelastycznienie mięśni
- Poprawa krążenia i wzmocnienie serca
- Poprawa humoru (endorfyny)



JAK ĆWICZYĆ?

- Minimum 3 razy w tygodniu po 30 minut
- Bicie serca powinno przyspieszyć co najmniej o 20-30%
- Aktywność fizyczna ma sprawiać przyjemność, ale warto urozmaicać swoje treningi



SPORTY IDEALNE NA JESIEŃ I ZIMĘ

- Jogging
- Pływanie
- Fitness w domu
- Taniec
- Jazda na rolkach
- Nordic walking
- Squash
- Siłownia



ZDROWA DIETA



- 4-5 posiłków w ciągu dnia
- W trakcie ćwiczeń pijmy wodę lub napoje izotoniczne
- Ćwiczenia możemy zacząć po upływie minimum 1 godziny od posiłku



CO JEŚĆ PRZED TRENINGIEM?

WĘGLOWODANY ZŁOŻONE O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM – PODNOSZĄ WYTRZYMAŁOŚĆ I OPÓŹNIAJĄ UCZUCIE ZMĘCZENIA

- Produkty pełnoziarniste
- Makarony
- Większość warzyw i owoców



CO JEŚĆ PO TRENINGU?

PRODUKTY BIAŁKOWE – STANOWIĄ MATERIAŁ ENERGETYCZNY I BUDULCOWY ORAZ POZWALAJĄ NA PRAWIDŁOWY ROZWÓJ MIĘŚNI

- Chude mięso, drób
- Mleko
- Sery, jaja



red. Kinga Ryszawy i Paulina Woźniecka



HUMOR

Choinka do samodzielnego montażu :)



W świątecznej kuchni

ŚWIĄTECZNE PIERNICZKI

Składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej,
- 2 łyżki miodu,
- 2/3 szklanki cukru,
- 1,5 łyżeczki sody oczyszczonej,
- 2 łyżki przyprawy do piernika,
- 2 łyżki masła,
- 1 jajko,
- ok. 2 - 4 łyżki ciepłego mleka



1. Mąkę przesiać na stolnicę, dodać miód i wymieszać. 2. Ciągłe mieszając, dodawać: cukier, sodę i przyprawę do piernika, a następnie masło i jedno jajko.
3. Dodać stopniowo po 1 łyżce mleka i zagniatą ręką ciasto aż będzie gładkie, jednolite i będzie przypominało ciasto kruche. Dokładnie wyrabiać ręką przez około 10 minut.
4. Na posypanej mąką stolnicy rozwałkować ciasto na placek o grubości ok. 1/2 cm.
5. Foremkami wykrawać pierniczki.
6. Układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia 7. Pierniki piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni (góra i dół bez termoobrotu) przez ok. 10 - 12 minut, w zależności od grubości.

red. Agnieszka Stępień

