

W NUMERZE:

- SPOSÓB NA ZIMĘ
- NOWOROCZNE POSTANOWIENIA
- SYLWESTROWE TRADYCJE
- KUCHNIA STUDENTA

PISMO MŁODZIEŻOWE 6/2015

RÓŻNI LUDZIE

wspólna pasja

ZAWÓD -
DZIENNIKARZ

*W ten niezwykły, świąteczny czas,
chcemy skierować kilka słów do Was.
Wesołych świąt, karpia smacznego,
żeby nie groziło Wam nic złego.
Dużo prezentów, szczęścia, miłości,
przy uigilijnym stole dużo gości.
Niech kolejny rok pomyślny będzie,
a dookoła radość zawita wszędzie.
Kiedy na niebie gwiazdka się pokaże
ręczę, Wam wszystkim
młodej dziennikarce*

*Wesołych Świąt
i szczęśliwego
Nowego Roku!!!*



NIEBANALNE POMYSŁY NA PREZENTY

Zaczyna się przedświąteczny szal zakupów. Wszyscy na ostatnią chwilę poszukują odpowiedniego prezentu dla kogoś bliskiego. Mamy dla Was kilka propozycji, które być może pomogą Wam w ten „zabiegany” czas.

DLA TATY

Większość ludzi rozgląda się za perfumami, czy narzędziami, a pomyśleliście o krawacie czy muszce, dzięki której Wasz tata będzie wyglądał elegancko? Idealnym pomysłem jest też zakup płyty z ulubionymi piosenkami do samochodu. A co myślicie o bilecie na terenową jazdę widokową? Daje możliwość zobaczenia wielu miejsc i prowadzenia samochodu terenowego.

DLA MAMY

Zazwyczaj wybieramy kosmetyki lub biżuterię. Tym razem można zastanowić się nad książką kucharską, której mama nie ma. Oryginalnym prezentem byłby również bilet do spa lub voucher na włoską kolację dla dwojga, dzięki któremu skorzystał-

by również tata. Dla mamy, która chciałaby spędzać czas na świeżym powietrzu, można zakupić kijki do nordic walking.

DLA RODZENSTWA I PRZYJACIÓŁ

Ta grupa to najtrudniejszy orzech do zgryzienia. Często zastanawiamy się, z jakich rzeczy nasi przyjaciele ucieszyliby się najbardziej - mogą to być przedmioty związane z ich pasją. Siostrze możemy kupić modny szalik (komin) czy bluzkę w ulubionym kolorze. Dla młodszego (choć niekoniecznie) brata zestaw lego - coraz częściej również dorośli kolekcjonują te klocki. Przyjacielowi warto zrobić coś od serca!

NAJLEPSZY POMYSŁ NA PREZENT - ZRÓB COŚ WŁASNORĘCZNIE!

Najlepszy prezent to ten, który zrobimy sami. Nie musimy stać w kolejkach czy martwić się, że nie zdążymy, wystarczy zakupić lub zamówić przez Internet materiały, które będą nam potrzebne do wykonania prezentu i już. Oto kilka propozycji:

cd. na str. 12

O choinka!



Boże Narodzenie to jedyne święta, kiedy wszystko przeniknięte jest magią i czuć typowy klimat świąteczno-zimowy. Ludzie w tym czasie podejmują zabiegi dekoracyjne wewnątrz i na zewnątrz swoich domów, no bo jak by to wyglądało, gdyby w domu nie było jemiół czy lampek na balkonach. Jednak najważniejszym elementem świąt jest choinka.

Na rynku oprócz tradycyjnych, sztucznych zielonych, pojawiły się białe, z szyszkami, a także z posrebrzonymi gałązkami. Wróciła też (na całe szczęście) moda na pachnące żywe choinki. Jeśli chodzi o dekorację, dominują barwy czerwone, zielone oraz złote i srebrne. Nowością jest kolor miedziany i łączenie błękitu z fioletem.

O choinkę możemy też zadbać sami. W moim domu „ubieranie” od lat spada na mnie. Staram się, aby drzewko było co roku inne, jednak nie kupuję nowych ozdób. Wykorzystuję to, co mam oraz trochę kreatywnego myślenia. Przedstawiam kilka pomysłów na to, aby choinka stała się śliczna i modna:

1. Bombki i zawieszki

- Świetnym sposobem jest odnowienie bombek. Polecam metodę decoupage - jest dość łatwa i nie potrzeba wiele, by stworzyć coś oryginalnego. Możecie kupić bombki styropianowe, przynajmniej się nie stłuką :)

- Do stworzenia delikatnych ozdób, które świetnie będą prezentować się na drzewku, możesz wykorzystać szydełko. Wystarczy kilka styropianowych bombek oraz krochmal. Jest to jedna z tradycyjnych technik, która od pewnego czasu powraca do łask.

- Trudniejszym zabiegiem jest namalowanie czegoś na bombce. To propozycja dla osób, które mają kunszt artystyczny. Alternatywą dla opornych są szablony.

- Również sprayowanie to świetny pomysł, aby odświeżyć wyblakły, bądź zdarty kolor; nikt też nie zabroni nam zupełnie zmienić koloru.

- Modne są także ozdoby z papieru - gwiazdy, aniołki - można znaleźć je w sklepach i w Internecie.

- Na choince możemy również powiesić kokardki. Nie wyobrażam sobie, żeby na mojej choince ich nie było.

cd. na str. 12

Sposób na zimę

Przychodzi taki czas, kiedy temperatura spada poniżej zera i wszystko pokrywa śnieg. Są osoby, które cały rok na to czekają, ale są również takie, które tego nie lubią. Jak mogą sobie z tym poradzić?

Warto zaplanować sobie dzień, zaczynając od zjedzenia pożywnego śniadania, które da siły. Gdy wychodzimy z domu, musimy pamiętać o właściwym ubiorze: kurtce, czapce, szalik, bądź tunelu, rękawiczkach i ciepłych butach. Jeżeli ubieranie się nie sprawia przyjemności, można poeksperymentować z kolorami. Ożyw swój wygląd np. szalikiem w swoim ulubionym kolorze.

Kiedy mamy przerwę od codziennych obowiązków, dobrze jest mieć przy sobie pojemnik z owocami, które dadzą nam witamin, a do tego kubek termiczny z gorącym napojem. Twój kubek może mieć różne wzory, najlepiej wybrać takie, które sprawiają, że się uśmiechniesz.

Śpiesząc do domu, myślimy tylko o tym, by wygrzać się pod kocem. By przetrwać tę drogę, możemy zabrać ze sobą ogrzewacz.



Kiedy wygniemy blaszkę, uwolni się ciepło, które ogrzeje zmarzniete ręce. Ogrzewacz może być w kształcie serca, bądź z Mikołajem. Nie wolno zapominać o gorącym posiłku, który postawi na nogi po ciężkim dniu w pracy czy szkole. Wieczorem dobrze jest wziąć ciepłą kąpiel, później od razu można sięgnąć po dobrą książkę lub włączyć film, a do tego przygotować sobie gorące kakao albo herbatę.

Przy takim zakończeniu dnia nasz sen z pewnością będzie dobry. Rano będziemy mogli obudzić się, nie zwracając uwagi na pogodę i z optymizmem zacząć kolejny dzień. Oczywiście nie musi być taki sam. Warto wyrwać się z rutyny i zorganizować sobie różne wyjścia, np. do kina, na basen czy też na lodowisko z przyjaciółmi. Takim sposobem okrutna zima może stać się czasem dobrej zabawy.

PAULINA ŚWIERCZEK

O choinka! - dok. ze str. 11

• Możemy też drzewko udekorować ptaszkami z piórkami, aniołkami, mikołajkami, reniferami, sopłami, śnieżynkami itp. Sposób ciekawy, choć nie najtańszy.

• Dla mnie świetnym materiałem dekoracyjnym jest również masa solna. Można zrobić z niej ozdoby za pomocą foremek, bądź według własnych pomysłów. Takie ozdoby mogą być jedno- lub wielokolorowe.

2. Łańcuchy

Większość z nas kupuje je, bo nie tak łatwo jest samemu je stworzyć. Można posłużyć się gotowymi produktami, np. ponawlekać plastikowe śnieżynki okryte brokatem na pasujący do nich lub kontrastujący kolorem sznurek i stworzyć „śnieżynkowy” łańcuch. Popularne stają się również korale w różnych barwach. Warto też wrócić czasem do klasyki - anielskie włosy nadadzą naszemu drzewku elegancki wygląd.

3. Łakocie

Nasi rodzice i dziadkowie, kiedy byli mali, wieszali na choinkach cukierki, pierniki, orzechy itp. Znakomicie sprawdzają się jako ozdoby. Cukierki szybko znikają, szczególnie, gdy w pobliżu są dzieci. Orzechy można posprawać na złoto lub srebrno i zawiesić. Pierniczki także mogą posłużyć jako genialna zawieszka, szczególnie te udekorowane.

Zastanówmy się dobrze, którą drogę wybierzemy i pamiętajmy, by nie przesadzić z dekoracjami. Warto też wcześniej zastanowić się nad kolorami i dobierać je tak, aby się ze sobą nie gryzły. Mniej ważne jest jednak, jak i czym ustroimy choinkę - najważniejsze, by stroić ją w świątecznej atmosferze, najlepiej całą rodziną.

KAROLINA TABAKA

NOWOROCZNE POSTANOWIENIA

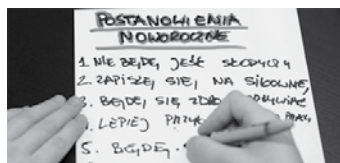
Zbliża się nieubłagane koniec roku, co powoduje, że wielu ludzi zastanawia się nad noworocznymi postanowieniami. Warto zapisać je na papierze i powiesić na lodówce, żeby stale je sobie przypominać. Niektórzy mieszkańcy naszej gminy mają już pomysły na noworoczne postanowienia. Zobaczcie, co planują.

Pani Maria: W nowym roku chciałabym zadbać o siebie, o swoje zdrowie. Żyć w mniejszym stresie. Chciałabym więcej czasu poświęcić na spotkania z przyjaciółmi, teatr czy kino.

Angelika: Moim noworocznym postanowieniem jest solidne przygotowanie się do egzaminu dojrzałości. Chcę poświęcić temu jak najwięcej czasu, aby w maju cieszyć się dobrze napisaną maturą.

Sebastian: Chcę w końcu spełnić marzenia. Czas wziąć się za siebie, wziąć swoje życie w garść i odnaleźć motywację, by osiągnąć to, czego zawsze chciałem. Oprócz tego chciałbym o siebie zadbać. Bieganie, rower, rolki, basen, siatkówka... Chciałbym też zapisać się na jakiś taniec, bądź sztuk walki.

Pani Krystyna: W nowym roku chciałabym schudnąć, posta-



nowiłam, że będę się zdrowo odżywiać. Miło byłoby też w końcu dostać awans w pracy, albo wygrać w totka.

Natalia: Chcę być lepszym oraz szczęśliwym człowiekiem, a także żeby każdy kolejny dzień był lepszy od poprzedniego.

Pan Edward: Postanowiłem w nowym roku rzucić palenie. Na wiosnę chciałbym bardziej zadbać o swój ogród: posadzić więcej warzyw, a może skuszę się także na drzewka owocowe.

Niebanalne pomysły... - dok. ze str. 11

• Antyrama ze zdjęciami - wspólne wspomnienia, które można powiesić w pokoju.

• Filcowane poduszki - wystarczy kupić specjalną wełnę oraz igły. Znajdujemy jakąś starą poszewkę, wkładamy do środka twardszą poduszkę, wbijamy wełną igłą, tworząc różne ciekawe wzory.

• Zabawna koszulka - wystarczy kupić farby do tkanin i zrobić koszulkę np. z cytatem, obrazkiem czy zabawnym tekstem. Własnoręcznie można wykonać wiele rzeczy: biżuterię, ramki czy albumy.

OPAKOWANIE TEŻ SIĘ LICZY!

Nie tylko to, co dajemy w prezencie się liczy,

ale także jak to jest opakowane. Kolorowe pudełka przewiązane wstążką nie są obecnie tak popularne, jak zwykłe torebki świąteczne. Warto wysilić się i kupić kilka papierów do pakowania oraz poszukać w domu pudełek o różnej wielkości. Następnie schować prezent do najmniejszego i kolejno oklejać papierem pudełka, wkładając jedno do drugiego. Sprawi to ogromną frajdę przy odpakowywaniu upominku.

Nieważna jest cena prezentu, może to być mały i tani drobiazg. Warto czerpać radość z dawania prezentów, a nie tylko z ich przyjmowania. Wesołych Świąt!

JOANNA ZIĘBA

Świąteczna stylizacja

„W ubraniach najważniejsza jest kobieta, która je nosi” - wyznał w latach 70. słynny francuski projektant Yves Saint Laurent. Grudzień to czas ważnych spotkań - z rodziną oraz przyjaciółmi. Warto więc zadbać o swój wizerunek i zachwycić świąteczną stylizacją. Na wigilijnej kolacji sprawdź się ponadczasowa klasyka. Postawmy na czarną sukienkę - może być np. wykończona bardzo modną w tym sezonie koronką - albo zdecydujemy się na dopasowaną do naszej sylwetki „małą czarną”. Jeśli preferujecie luźniejszy look, z pewnością sprawdzi się czarna bluzka wykonana z wysokiej jakości dzianiny, ozdobiona perłowymi aplikacjami. Możecie zestawić ją ze spodniami zaprasowanymi w kant i eleganckimi, ładnie wyprofilowanymi butami na obcasie lub szpilce. Inne klasyczne zestawienie to delikatna biała bluzka koszulowa w towarzystwie ołówkowej spódnicy. Idealnym dopełnieniem będzie żakiet w stylu lat 50. Jeśli łączenie kolorystyczne black and white jest dla Was zbyt nudne postawcie na modne odcienie niebieskiego (np. turkus, granat lub morski) czy też czerwieni (bordo albo czerwień malinową). Pamiętajcie wówczas, aby klasyczny był krój. Powodzenia i rzecz jasna wesołych świąt!

MARYSIA PIETRASZKO

Sylwestrowe tradycje

Wielkimi krokami zbliża się Nowy Rok. Jedni pójść na zabawę czy kulis, inni pozostaną w domu. Jednak każdy w ten szczególny dzień będzie w dobrym humorze, ponieważ czeka na rozpoczęcie Nowego Roku.

Wiemy jak wygląda sylwester w Polsce, ale czy tak samo obchodzi się go zagranicą? Odpowiedź brzmi nie, bo co kraj to obyczaje.

Zacznijmy od Stanów Zjednoczonych, w których o północy nie może zabraknąć całusa. Większość mieszkańców twierdzi, że powinien on trwać kilkanaście sekund, ale są też tacy, którzy uważają, że minutę, albo nawet dwie. Amerykanie wierzą, że jeżeli od razu po rozpoczęciu Nowego Roku nie będzie buziaka, to będą żyli samotnie. Kolejnym ciekawym zwyczajem jest zakładanie czerwonej bielizny, co też ma związek z miłością. Nie są ważne fałbanki czy koronki, chodzi tylko i wyłącznie o kolor. Czerwona bielizna ma zapewnić w Nowym Roku szczęść i pełną pasję miłość.

Teraz może trochę o Filipinach. Obywatele zamieszkujący ten kraj w ostatni dzień roku ubierają się w groszki. Mogą to być bluzki, spodnie czy spódniczki, ale ważne jest żeby miały kropki i chociaż jedną kieszonkę, do której wysypuje się monety. Gdy zegary wybiją północ, mieszkańcy tego kraju zaczynają dzwonić drobnymi, co ma im przynieść dużo pieniędzy w Nowym Roku. Jednak to nie wszystko. Filipińczycy o północy zaczynają hałasować jak tylko mogą najgłośniejszym. Ma to odpędzić złe duchy i nie-szczęście.

Ciekawie bawią się też Duńczycy. Nowy Rok jest witany rozbitymi talerzami i nie tylko. Gdy kończy się ostatni dzień roku mieszkańcy wychodzą z domu i równo o północy rozbijają szkło na drzwiach



mieszkania ich przyjaciół. Ta rodzina, która rano będzie miała największy stos potłuczonych naczyń, jest uważana za najszczęśliwszą. Duńczycy wierzą też, że jeżeli o północy zeskończą, na przykład z oparcia fotela lub blatu, zapewnią sobie szczęście w Nowym Roku. Każdy chce być szczęśliwy, więc czemu nie?

Są różne sposoby świętowania Nowego Roku, ale jeden występuje na całym świecie. Mianowicie składanie sobie życzeń. O czym pamiętajcie, gdy nadejdzie czas!

KAROLINA BOREK



POWIEDZ NIE PRZEZIĘBIENIOM!

Zima coraz bliżej. Niestety takiemu okresowi mogą towarzyszyć liczne przeziębienia. To nie jest miłe, nawet jeśli możemy leżeć cały dzień w łóżku. Ratujemy się różnymi tabletkami, syropami, które często nie pomagają nam, a wręcz przeciwnie, osłabiają naszą odporność jeszcze bardziej. Specjalnie dla Was przygotowałam kilka zasad ułatwiających unikanie przeziębienia. Stosowanie się do nich zwiększa szanse na zdrowie w okresie zimowym.

1. Chronić głowę i ręce przed wychłodzeniem, a nogi przed przemoczeniem! Podczas mroźnych, zimowych dni nie zapominajmy o ciepłej czapce, rękawiczkach i o suchych skarpetach! Najniższa temperatura jest zawsze przy ziemi, dlatego też nasze buty powinny być nieprzemakalne i zapewniać dobrą izolację od podłoża.

2. Nie wychodź na mroźne powietrze bez zjedzenia choćby małego śniadania i wypicia szklanki ciepłej herbaty lub mleka.

3. Pamiętaj, że ruch sprzyja wytwarzaniu ciepła przez organizm. Jeśli jest ci zimno np. na spacerze z psem, przebiegnij lub przejdź szybkim krokiem krótki odcinek, a szybko poczujesz różnicę w odczuwaniu temperatury.

4. Nie zaniedbuj hartowania, które poszerza tolerancję niskiej temperatury i pobudza układ odpornościowy człowieka do walki z wirusami.

5. Zimą należy jeść produkty bogate w witaminę D lub przyjmować ją pod postacią suplementu diety, nie przekraczając jednak nigdy zalecanej dawki. Dlatego każdy niech skusi się na kawałek pysznego łosia czy śledzia.

6. Nie zapominajmy o spożywaniu codziennie dużej ilości warzyw i owoców, które są bogate w cenne witaminy, szczególnie witaminę C.

Jeśli będziecie stosować się do tych zasad, na pewno zmniejszycie prawdopodobieństwo zachorowania.

ZUZANNA KONIOR

Zdrowa żywność oczami uczniów

Nowy rok szkolny przyniósł nam bardzo wiele zmian. Dotyczy to również sposobu żywienia w szkołach. Sklepiak (o ile jest), dotąd pełen słodczy i gazowanych napoi, zamienił się w źródło witamin i pozytywnej energii. Jak myślicie, czy to dobrze czy źle?

W obecnych sklepikach znajdziemy owocowe jogurty, kukurydziane przekąski i zdrowe napoje. Nie można zapomnieć o dużej ilości owoców. Mimo, że w sklepiku są jeszcze ostatnie sztuki batonów i ciastek, wielu uczniów, nawet tych najmłodszych, wybiera jednak zdrową żywność. Podobna zmiana zaszła w stołówce szkolnej. Panie kucharki zaprzęstały używania soli na rzecz większej ilości naturalnych składników.

Szczerze mówiąc nie wszyscy są zadowoleni z takiej zmiany, choć każdy doskonale rozumie, że to dla naszego zdrowia. Zmiana sposobu żywienia w stołówce szkolnej przyczyniła się do różnych śmiesznych sytuacji. Uczniowie, dla których potrawy bez soli są pozbawione smaku, radzą sobie przynosząc na obiad własne solniczki.

Drodzy uczniowie! Głowa do góry! Mimo, że zdrowa żywność zostaje, do sklepików ponownie zawitają drożdżówki, a w szkolnych obiadkach nie zabraknie już soli. Od teraz będzie zdrowo i smacznie nawet dla największych niejadków.

ZUZANNA KONIOR



MUSISZ TO ZOBACZYĆ!

Listy do M. 2



Bardzo wyczekiwana druga część romantycznej komedii Macieja Dejcera o tym samym tytule. Opowiada o kilku parach, którym w dzień wigilii los płata niecodzienne figle. Motywem przewodnim jest oczywiście wszechobecna świąteczna atmosfera...

Rzecz dzieje się w Warszawie. Bohaterowie biegają za prezentami, robią ostatnie zakupy. Pary diametralnie różnią się od siebie statusem społecznym, sytuacją materialną i wzajemnymi relacjami. Jednak pomimo tych różnic wszystkim udaje się znaleźć drogę do szczęścia. W końcu komedia romantyczna powinna skończyć się happy endem.

Film daje do myślenia, skłania do zastanowienia, o co tak naprawdę chodzi w świętach Bożego Narodzenia i jak ważne są w tym czasie relacje rodzinne, bycie blisko siebie.

Choć osobiście nie przepadam za tym gatunkiem filmów, muszę przyznać, że „Listy do M. 2” wywarły na mnie duże wrażenie. Wywołały śmiech, a momentami wzruszenie. Film ogląda się przyjemnie, więc gorąco zachęcam. Jednak jeśli ktoś nie oglądał pierwszej części, radzę koniecznie ją zobaczyć przed wybraniem się na drugą.

KAROLINA TABAKA

KS czyli Kuchnia Studenta: PIERNIK

SKŁADNIKI:

CIASTO:

- 125 g masła,
- 250 g (1 szklanka) brązowego cukru (lub białego),
- 2 łyżki miodu,
- 2 łyżki powideł śliwkowych,
- 4 łyżeczki przyprawy korzennej lub piernikowej,
- 1 łyżeczka cynamonu,
- 2 łyżki gorzkiego kakao,
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej,
- 2 pełne łyżki kawy zbożowej (np. Inki),
- 250 ml mleka,
- 2 jajka,
- 300 g (2 szklanki) mąki pszennej tortowej,
- kilka łyżek powideł śliwkowych.

POLEWA:

- 1/3 szklanki śmietanki kremówki 30% - 36%,
- 1 łyżka kawy zbożowej (np. Inki),
- 100 g ciemnej czekolady.

PRZYGOTOWANIE:

Piekarnik nagrzać do 175°C. Formę keksową o wymiarach 12x25 cm posmarować tłuszczem i wysypać otrębami, mąką razową, płatkami owsianymi błyskawicznymi lub zwykłą mąką.

W szerokim garnku na małym ogniu roztopić masło, dodać cukier i wymieszać. Dodać miód, powidlą śliwkowe, przyprawę korzenną lub piernikową, cynamon i kakao. Podgrzewać jeszcze przez minutę na minimalnym ogniu cały czas mieszając. Zdjąć garnek z ognia (masa będzie bardzo ciepła), odczekać minutę i dodać kolejno sodę, kawę zbożową, mleko oraz roztrzepane jajka. Wszystko szybko oraz energicznie wymieszać łyżką (masa się spieni). Cały czas mieszając dodawać stopniowo mąkę, najlepiej bezpośrednio przez sitko. Masę wymieszać tak aby nie było w niej grudek z mąki. Wylać do przygotowanej foremki (masa będzie raczej rzadka) i wstawić do piekarnika. Piec przez 45-50 minut, aż wetknięty patyczek będzie suchy. Wyjąć z piekarnika i ostudzić. Po całkowitym ostudzeniu piernik przekroić na pół i przełożyć powidłami. Można bezpośrednio ze stoiczka, ewentualnie w celu zagęszczenia rzadkich powideł można umieścić je w rondelku i zagotować z 1 łyżką wody, chwilę pogotować na małym ogniu.

Przełożony piernik połączyć polewą: w rondelku zagotować śmietankę, odstawić z ognia, dodać kawę i wymieszać do rozpuszczenia, następnie dodać połamane na kostki lub drobno posiekaną czekoladę i mieszać aż całkowicie się rozpuści. Polewę ostudzić.

POLECA MARYSIA PIETRASZKO

NIE DAJ SIĘ

Ach, ta nasza zima... Śnieg okrywa wszystko wokół, a mróz maluje na oknach ażurowe wzory. Cała ta magia z czasem przeraża się w szaro-bury krajobraz, który wpływa na nas niekorzystnie. Mowa tu o tzw. zimowej depresji.

Kiedy na zewnątrz jest pięknie, kolorowo i słonecznie, jesteśmy uśmiechnięci, radośni, nie myślimy o rzeczach smutnych, lecz o tym, co pozytywne. Inaczej jest, kiedy przychodzi szaro-bury czas. Rozmyślamy nad tym, co było, tracimy chęć do życia, częściej się smucimy, w skrócie - dopada nas melancholia. Oczywiście nie każdy tak ma, ale na pewno większość z nas traci pozytywną energię. Co można na to poradzić?

Odkryj swoją pasję!

Zima to najlepszy czas, aby znaleźć sobie jakieś hobby. Kiedy pogoda nie pozwala na to, aby opuścić cztery ściany warto wykorzystać ten czas kreatywnie. Jeśli czujesz, że budzi się w Tobie dusza artysty, a nigdy nie miałeś okazji tego wykorzystać... nic straconego! Wystarczy pomysł oraz rzeczy, które będą Ci potrzebne, i do dzieła.

Mól książkowy

Lubisz czytać książki, jednak nie miałeś okazji przeczytać ani jednej przez wakacje? Wykorzystaj ten czas, aby nadrobić zaległości. Długie wieczory aż się o to proszą.

Ruch to zdrowie!

Każdy nasz wysiłek fizyczny - siłownia, basen, aerobik, a nawet zwykły spacer - powoduje wydzielanie w naszym organizmie endorfin czyli hormonu szczęścia. To bardzo dobry sposób, aby nie dać się zimowej chandrze, a przy tym można zrobić coś dobrego dla swojego ciała.

Kinomaniak

Jeżeli nie wyobrażasz sobie wieczorów bez filmu, to staraj się wybierać takie, które wprowadzają Cię w dobry nastrój. Unikaj gatunków, które wywołują smutek i łzy.

Pamiętaj o dziecie

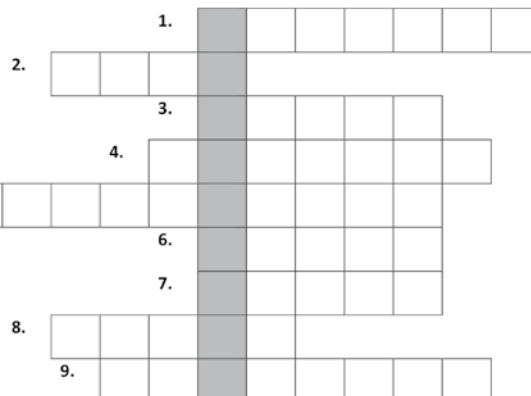
Zimą kilogramy, które straciliśmy przez wakacje, lubią do nas powracać. W tym czasie najbardziej potrzebujemy witamin z grupy B, które dodają energii. Pamiętajmy również o potasie, który koi nerwy i poprawia samopoczucie, znajdziemy go np. w orzechach. Unikajmy słodczy, bo tuczą. Jedzmy dużo owoców i warzyw.

To tylko kilka pomysłów na to, aby nie dać się sezonowej depresji. Każdy z was ma na pewno swoje własne. Pamiętajcie jednak, że wiele zależy też od nastawienia.

KAROLINA TABAKA

Krzyżówka

1. Napój z bąbelkami.
2. Miesiąc święta zakochanych.
3. Na pątyku.
4. Niezbędny podczas meczu.
5. Twórca Krzyżaków.
6. Zjeżdżasz na nich z górki.
7. Zimą jej nie zobaczysz.
8. Białe, leci z nieba.
9. W jego czasie odbywają się bale przebierańców.



HASŁO: