

Spędzaj aktywnie czas wiosną.

Za oknami robi się coraz ładniej, a słoneczne dni zachęcają do wyjścia z domu. Dzieci lubią zabawę na świeżym powietrzu, a spacer i wycieczki to dla nich świetna zabawa, która dostarcza wiele wrażeń.

Ponieważ jednak nie zawsze mamy pomysł jak zorganizować ten czas, przedstawię kilka pomysłów na aktywne spędzenie go na świeżym powietrzu:

- *wycieczka do lasu - podczas spacerowania można oddychać świeżym powietrzem i nasłuchiwać odgłosów ptaków.*
- *szaleństwo rowerowe - to świetna forma wypoczynku dla całej rodziny!*
- *nie ma to jak sport - wypad na boisko dobrze Wam zrobi. :) Zabierzcie ze sobą swoich przyjaciół.*



nela

wiosna



nela wiosenne widoki

^  
**21 marzec...**

Łabędź - to eleganckie ptaki, stanowią ozdobę niejednego polskiego jeziora czy rzeki, wzbudzając tym samym zainteresowanie przechodniów. Nie każdy wie, że te ciche stworzenia, potrafią być bardzo agresywne.



nela



## Walentynki. ♥

### Walentynki

to coroczne święto zakochanych przypadające 14 lutego. Nazwa "walentynki" wzięta się od św. Walentego. Jest to święto międzynarodowe. Święto zakochanych jest dniem "miłości" i "bliskości" z ukochanymi nam osobami.

W tym dniu wysyłamy kartki i życzenia dla osób nam bliskich, zazwyczaj jest to płec przeciwna. Istnieje wiele symboli Święta Zakochanych. Najczęściej jest to symbol serca, amora z łukiem i strzałami oraz czerwona róża.

### Ciekawostki:

- \* w czasie minuty całowania spalamy 26 kalorii
- \* 14 lutego przypada też święto ludzi chorych na padaczkę
- \* Ponad 180 milionów waletynek wysyłanych jest każdego roku na całym świecie. Szacuje się, że 85% nabywców waletynek to kobiety.
- \*Czekoladki w pudełku w kształcie serca to synonim waletynek. Pewien Brytyjczyk stwierdził, że stworzy takie którego jego ukochana na pewno nie zapomni. Największe pudełko z czekoladkami powstało w 2008 roku, ważyło 1,690 kilogramów i miało w środku ponad 220 tysięcy czekoladek. Spory zapas czekoladek na parę lat.

### Wierszyki walentynkowe:

- "Gdy Cię widzę to się wstydzę. Gdy słyszę Twój głos, to czerwieni mi się nos. Więc tą kartką mówię, że Cię bardzo lubię."
- "Miłość to wielkie słowo, I ten je tylko rozumie, Kto raz kochał I więcej kochać nie umie."
- "Miłość jest piękna, czasem zdradliwa, ktoś Cię kocha, lecz to ukrywa."
- "Kochać a lubić to wielka różnica, sercem się kocha, a duszą zachwyca. Duszą zachwycić można każdego, a sercem kochać tylko jednego."
- "Nie ten szczęśliwy, co wszystkie kwiaty zrywa, lecz ten, co zerwie jeden, i szczęściem go nazywa."
- "Niech ten wiersz Ci przypomni, Ze jest ktoś kto o Tobie nie zapomni."



# Tłusty czwartek.



nela

Smacznego! :)

Staropolskie przysłowie, mówi : „Powiedział Bartek, że dziś tłusty czwartek, a Bartkowa uwierzyła, dobrych pączków nasmażyła.”

## Skąd wzięła się tradycja smażenia i jedzenia pączków?

Historia tłustego czwartku sięga czasów starożytnych, kiedy to w Rzymie bawiono się hucznie, by powitać nadchodzącą wiosnę i pożegnać zimę. Wtedy ludzie zajadali się tłustymi mięsami i popijali je alkoholem, do których zajadano pączki, robione z ciasta chlebowego. Nie były one słodkie, lecz nadziewane słoniną.

Ponieważ data tłustego czwartku zależy od daty Wielkanocy, dzień ten jest świętem ruchomym. Niecały tydzień po tłustym czwartku wypada Środa Popielcowa.

## Przepis na faworki:

### Składniki:

margaryna, cukier, cukier waniliowy, sól, jajka, mleko, mąka, proszek do pieczenia.

### Sposób

#### przygotowania:

Wszystkie składniki ucierać w misce przez 2 minuty.

Rozgrzej tłuszcz.

Rozwałkuj ciasto i pokrój go na paski o długości ok 8 cm.

Na środku każdego paska zrób nacięcie o długości ok 4 cm.

Jeden z końców

ciasta przełóż przez nacięcie.

Smaż z obu stron ok. 2-3 minuty.

Następnie wyławiaj go łyżeczką i odsączaj od niego tłuszcz.

Jeszcze ciepłe posyp cukrem pudrem.

**Smacznego :)**



nela

faworki

## Ciekawostki o pączkach:

\* pączki mają 400 kalorii, to tyle, co kotlet schabowy

\* tradycyjnie smażone są na smalcu w temperaturze 160-180 stopni C

\* w zeszłym roku Polacy zjedli przeciętnie po 2,5 pączka na głowę

\* dawno jadano je na słodko, lecz ze skwarkami, smażone tak, aby były jak najbardziej tłuste

\* jedna oponka dostarczy nam energii na 46 minut szybkiego marszu, 57 minut mycia okien i 39 minut pisania na komputerze

\* Brytyjczycy, podobnie jak Francuzi, świętują we wtorek i jedzą głównie naleśniki

\* Rekord jedzenia pączków na czas: w 2015 roku zwycięzca pochłonął 10 pączków w 6 minut i 36 sekund



nela

Popielec

## Środa Popielcowa.

W Środę Popielcową katolicy rozpoczynają **czterdziestodniowy post**.

Popielec jest dniem, w którym idziemy do kościoła, aby posypać nasze głowy popiołem. W kościele katolickim posypywanie głowy popiołem oznacza pokutę, żalobę i jest znakiem pokory. Kapłani posypując głowy wiernych wypowiadają słowa: "Pamiętaj, prochem jesteś i w proch się obrócisz."

## Czytanie książek to sama przyjemność!

Zostań, jeśli kochasz.

2:48

"Jestem znowu w punkcie wyjścia. Z powrotem na OIOM-ie. A właściwie, to moje ciało jest. Ja siedziałam tu cały czas, zbyt zmęczona żeby się ruszyć. Chciałabym móc zasnąć. Chciałabym, by istniało jakieś znieczulenie d l a m n i e albo przynajmniej coś, co sprawi, żeby świat zniknął. Chcę być jak moje ciało: spokojna i bezwolna, glina w cudzych rękach. Nie mam siły podjąć tej decyzji. Nie chcę. Mówię to na głos: "Nie chcę tego". Rozglądam się po OIOM-ie, czując się trochę niepoważnie. Wątpię, by inni poharatani pacjenci byli zachwyceni pobylem tutaj. Moje ciało nie na długo opuściło OIOM. Tylko na parę godzin operacji. Jakiś czas w sali wybudzeń. Nie wiem dokładnie, co ze mną zrobili, i pierwszy raz dzisiejszego dnia wcale mnie to nie obchodzi. Nie powinnam mieć tego rodzaju problemów. Nie powinnam się tak męczyć. Uświadomiłam sobie nagle, że umieranie jest proste. To życie jest trudne."

"Skąd się tu wzięła?  
Co teraz będzie?  
I co dalej, co będzie dalej?  
Teraz widzę pustkę  
Zamiast światła w twoich oczach  
Lecz to było tak dawno  
Zeszłego wieczoru"

"Wtedy jednak czuję, jak Adam zaciska mocniej rękę, aż wydaje mi się, jakby jego uścisk obejmował całe moje ciało. Jak gdyby mógł mnie podnieść ze szpitalnego łóżka. Słyszę, jak gwałtownie wciąga powietrze, a potem dobiega mnie dźwięk jego głosu. Pierwszy raz dzisiaj słyszę go naprawdę.  
- Mia? - pyta"

## Mały książę.

- Żegnaj - odpowiedział lis. - A oto mój sekret. Jest bardzo prosty: dobrze widzi się tylko sercem. Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu.  
- Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu - powtórzył Mały Książę, aby zapamiętać.  
- Twoja róża ma dla ciebie tak wielkie znaczenie, ponieważ poświęciłeś jej wiele czasu.  
- Ponieważ poświęciłem jej wiele czasu... - powtórzył Mały Książę, aby zapamiętać.  
- Ludzie zapomnieli o tej prawdzie - rzekł lis. - Lecz tobie nie wolno zapomnieć. Stajesz się odpowiedzialny na zawsze za to, co oswoiłeś. Jesteś odpowiedzialny za swoją różę.  
- Jestem odpowiedzialny za moją różę... - powtórzył Mały Książę, aby zapamiętać. "  
"- Żegnaj - powiedział."  
"...oczy są ślepe, trzeba szukać sercem miłości..."

"Tylko dzieci wiedzą, czego szukają. Nie żałują czasu dla szmacianej lalki i nabiera ona dla nich takiego znaczenia, że jeżeli im się ją odbierze, to płaczą..."

"- Jeśli chcesz mieć przyjaciela, oswoj mnie!  
- A jak to się robi? - spytał Mały Książę.  
- Trzeba być bardzo cierpliwym. Na początku siedzisz w pewnej odległości ode mnie, ot tak, na trawie. Będę spoglądać na ciebie kątem oka, a ty nic nie powiesz. Mowa jest źródłem nieporozumień. Lecz każdego dnia będziesz mógł siadać trochę bliżej..."



nela

Zostań, jeśli kochasz



nela

Mały Książę