



D.K

## **NASZE POSTANOWIENIA CO Z NICH POZOSTAJE?**

Witamy w marcu – trzecim już miesiącu 2015 roku!  
Dotrwałeś ? Dotrwałaś ? Zakładam że, czy w żartach, czy nie na żarty, coś sobie przedsięwziąłeś/aś. Mnóstwo ludzi wraz z nadejściem nowego roku podejmuje mniejsze i większe wyzwania. Tak naprawdę rozpoczynają walkę świadomości z podświadomością – duchowych celów z fizycznymi mechanizmami.

Dowiedz się więcej na str. 2

## **WIOSNA, WIOSNA... ACH TO TY?**

Już od dłuższego czasu większości z nas znudziła się zimowa plucha i z utęsknieniem czekamy na wiosnę. Ale po czym mamy poznać, że już nadchodzi? Jakie symptomy i zjawiska trzeba dostrzec, by stwierdzić, że zima już za nami? A ponadto trochę o tradycjach wielkanocnych: tych znanych, lubianych i praktykowanych do dzisiaj, ale też tych nietypowych, staropolskich. **str.3**

## Czemu nasze noworoczne postanowienia tak często kończą się niepowodzeniem ?

Witamy w marcu – trzecim już miesiącu 2015 roku ! Dotrwałeś ? Dotrwałaś ? Zakładam że, czy w żartach, czy nie na żarty, coś sobie przedsięwzięłeś/aś. Mnóstwo ludzi wraz z nadejściem nowego roku podejmuje mniejsze i większe wyzwania. Tak naprawdę rozpoczynają walkę świadomości z podświadomością – duchowych celów z fizycznymi mechanizmami.

A tłumacząc po kolei: nasz organizm Homo Sapiens stroni od wysiłku... wrodzone lenistwo ? Raczej wrodzone oszczędzanie energii. Więc jeśli, na przykład, postanowimy sobie odbywać codzienny 30 minutowy trening, nic dziwnego, że nasz własny organizm będzie się buntował. Paradoks, bo to przecież dla zdrowia. Ale na szczęście to świadomość ma decydujący głos. Dlatego, kiedy robimy coś systematycznie przez pewien czas, to w końcu nasza podświadomość potraktuje tę czynność jako konieczną do przeżycia. Zdefiniujmy teraz pojęcie „pewien czas”. Naukowcy twierdzą, że aby wyrobić sobie nawyk, potrzeba 21 dni... Ja jednak nie byłabym tak optymistyczna i myślę, że to kwestia bardzo indywidualna.

**REASUMUJĄC:** Nasz organizm na początku sam będzie nam przeszkadzał dotrzymać postanowień. Tu zaczyna się rola naszej świadomości i siły woli. Za to po jakimś czasie wrodzone mechanizmy psychiczne i fizyczne same będą nas motywowały. I potwierdza się powiedzenie, że najtrudniej zrobić pierwszy krok. Ale z każdym kolejnym jest łatwiej.

## Wyzwanie Minimalistki

21

DNI DO PROSTEGO ŻYCIA!

www.simplicite.pl

O co chodzi w wyzwaniu minimalistki ?

Na początku, dementując plotki, nie musisz być minimalistką, nie musisz nawet chcieć nią zostać. Wyzwanie ma na celu uporządkowanie swojego otoczenia za pomocą małych kroków, stawianie sobie barier, które trzeba pokonać w ramach ćwiczenia silnej woli. Dzięki tej idei być może wyrobisz sobie nawyk do wykonywania drobnych zadań. Staniesz się bardziej uporządkowana, a Twoje otoczenie będzie trochę czystsze i prostsze. Jeśli proponowane zadania wydają Ci się trochę nieciekawe możesz spokojnie sama coś wymyślić. Powodzenia !

Maria Turek

- |          |   |                                     |
|----------|---|-------------------------------------|
| Dzień 1  | Uporządkuj gazetownik.  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dzień 2  | Znajdź 20 min. na świadomą celebrowanie bycia tu i teraz.                 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dzień 3  | Zrób coś nowego!  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dzień 4  | Nie kupuj przez cały dzień.   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dzień 5  | Wyłącz Facebooka do czasu obiadu.   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dzień 6  | Pozbądź się jednej zbędnej rzeczy, do której masz sentymentalny stosunek. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dzień 7  | Skup się na 1 zadaniu nieprzerwanie przez 30 minut.                       | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dzień 8  | Wykonaj ćwiczenie wdzięczności.   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dzień 9  | Uporządkuj szafkę/półkę z książkami.                                      | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dzień 10 | Wyczyść swojego Facebooka.  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dzień 11 | Zrób coś dobrego.   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dzień 12 | Opisz wartości, którymi kierujesz się w życiu.                            | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dzień 13 | Uporządkuj szafkę z butami.   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dzień 14 | Wyłącz telewizor na cały dzień.   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dzień 15 | Stwórz lub zaktualizuj swoją listę marzeń.                                | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dzień 16 | Wyczyść swoją skrzynkę mailową.   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dzień 17 | Wykonaj ćwiczenie optymizmu.  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dzień 18 | Zrób to, co zawsze odkładasz na później.                                  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dzień 19 | Zrób listę zakupów.   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dzień 20 | Wpisz swoje wyzwanie.   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dzień 21 | Wpisz swoje wyzwanie.   | <input checked="" type="checkbox"/> |

www.simplicite.pl

## Wiosna, wiosna, wiosna to już ty ?

Słońce mocniej przygrzewa, wszystko budzi się do życia, słowem- nadchodzi wiosna, a wraz z nią Święta Wielkanocne. Tematem przewodnim tych dni jest przede wszystkim odrodzenie się, zwycięstwo życia nad śmiercią. Na przestrzeni wieków tradycje wielkanocne były podtrzymywane przez naszych przodków, ale niektóre z nich zanikły, np. topienie Judasza, czyli wypchanej kukły, którą obrzucono kamieniami i wrzucano do wody (w ten sposób chciano ukarać zdrajcę) albo pogrzeb śledzia i żuru. Oczywiście wiele tradycji wielkanocnych zachowało się do naszych czasów, choćby nawet święcenie pokarmów w Wielką Sobotę zapoczątkowane w Polsce na przełomie XIII i XIV wieku. W każdym koszyku wielkanocnym powinny się znaleźć: jajka (ozdobionymi dowolną techniką, np. pisanki, kraszanki, drapanki),

które symbolizują odrodzenie i życie, baranek przedstawiający Chrystusa (pojawia się też często w Starym Testamencie), chleb, sól, która chroni przed zepsuciem, a także chrzan.

W Wielką Niedzielę rano udajemy się na rezurekcję, a następnie zasiadamy wspólnie do wielkanocnego stołu. Znaną tradycją jest też Śmigus- dyngus, chętnie praktykowany przez każdego. Tradycji wielkanocnych jest wiele, to właśnie one sprawiają, że święta stają się magiczne.

Agata Bąk



Google



M.N

## TRADYCYJNE POTRAWY WIELKANOCNE W NOWOCZESNYM WYDANIU

### Jajka faszerowane mozzarellą, pomidorami i bazylią

#### Składniki:

- 4 jajka
- 1 kulka mozzarelli
- 1 łyżeczka oliwy extra vergine
- 8 liści bazylii
- 1 pomidor
- sól morską i świeżo zmielony pieprz

#### Przygotowanie:

Ugotować jajka (włożyć na wrzątek i gotować przez 10 minut), obrać ze skorupki i przekroić na połówki. Wyjąć żółtka, włożyć je do miseczki i pokruszyć lub rozdrobnić widelcem. Dodać pokrojoną w małą kosteczkę mozzarellę, oliwę i posiekane liście bazylii (2 liście pozostawić do dekoracji). Doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Pomidora sparzyć wrzątkiem, obrać, pokroić na ćwiartki, usunąć nasiona, a miąższ pokroić w drobną kosteczkę, dodać do reszty składników i wszystko wymieszać. Powstałym farszem wypełnić połówki białek, ułożyć na półmisku. Skropić oliwą, doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem, udekorować pozostałą posiekaną bazylią.

### Nowoczesny mazurek wiśniowy z bezą

#### Składniki:

ciasto: 180 g mąki pszennej, 90 g mąki ziemniaczanej, 60 g cukru, 200 g zimnego masła, 1 jajko. Beza: 2 białka z dużych jajek, 100 g cukru pudru, łyżeczka mąki ziemniaczanej.

#### Sposób przygotowania:

Do miski przesiać mąkę pszenną, dodać mąkę ziemniaczaną, cukier i pokrojone na kawałeczki masło. Rozetrzeć palcami masło z mąką aż powstanie drobna kruszonka. Dodać jajko i zagnieść w jednolitą kulę. Zawinąć w folię spożywczą i wstawić na godzinę do lodówki. Ciasto rozwałkować, wyłożyć spód i boki blachy (wymiary ok. 20x30 cm). Podziurawić widelcem. Wstawić do nagrzanego (160 st. C) piekarnika i piec ok. pół godziny. Beza: Białka wlać do miski i ubić mikserem na sztywną pianę. Następnie dodawać po łyżce cukru pudru, cały czas dokładnie ubijając. Ubijać białka jeszcze przez kilka minut, pod koniec dodać mąkę ziemniaczaną. Upieczony spód posmarować konfiturą wiśniową (ok. 400 g) i wyłożyć bezą (łyżką lub rękawem cukierniczym). Piec w temperaturze 15-20 minut.



Google



Google



Google



Google

### Salatka z jajkiem i fetą

#### Składniki, 2 porcje:

- 2 jajka • 100 g sera typu feta • 1/4 sałaty lodowej • garść roszponki
- 4 rzodkiewki • 1/4 ogórka szklarniowego
- 1 zielona papryczka chili (nie jest ostra) • rzeżucha lub kielki brokuła (opcjonalnie) • szczypiorek • sól i pieprz

Sos: • 2 łyżki musztardy miodowej • 2 łyżki majonezu • 2 łyżki soku z cytryny • 1 łyżka miodu • 2 łyżki oliwy • 1 łyżka sera typu feta

**Przygotowanie:** Jajka ugotować: włożyć do ciepłej wody, zagotować i od tego momentu liczyć 5 minut. Odcedzić, przelać zimną wodą i obrać ze skorupki. Sałatę i roszponkę opłukać i osuszyć, włożyć do salaterki. Dodać pokrojone na plasterki rzodkiewki i obranego ogórka oraz cienko pokrojoną papryczkę. Doprawić solą i pieprzem (jeśli sałatka ma postać na stole, wówczas można nie doprawiać), delikatnie przemieszać. Dodać pokrojone jajka (na grube plasterki lub na połówki), pokrojoną w kosteczki fetę, posypać szczypiorkiem i rzeżuchą. Polać sosem: w miseczce wymieszać wszystkie składniki sosu (aby feta dobrze rozprowadziła się w sosie i nie było grudek, można najpierw rozetrzeć ją łyżką z miodem, później z resztą składników).

Karolina Szymkiewicz



M.N



**KOBIETY!**

To dla Was toczy my wojny, tworzymy wielkie dzieła,  
 To przez Was staczymy się,  
 To Was adorujemy, rozpieszczamy, wspieramy, nosimy wasze tornistry,  
 ciągniemy za warkocze,  
 To Was słuchamy, współczujemy choć nie zawsze rozumiemy.  
 Bo to Wy jesteście ciepłem, światłem, natchnieniem.  
 W dniu Waszego święta życzymy Wam  
**Bądźcie Szczęśliwe Każdego Dnia w Każdej Chwili...** red

**Redakcja:**

Maria Turek  
 Agata Bąk  
 Karolina Szymkiewicz  
 Grzegorz Dudek  
 Mateusz Krupa  
 Jakub Rudkiewicz

