

Jak przetrwać jesień, czyli wieczorne przyjemności...

Jesień... Słońce zachodzi coraz szybciej, coraz wcześniej robi się ciemno a krótki rękawek już nie wystarcza. I to właśnie znak, że przed nami mnóstwo właśnie tak rozpoczynających się jesienno-zimowych wieczorów. W takich właśnie okolicznościach częstym zjawiskiem staje się pogorszenie naszego samopoczucia, brak sił na wykonywanie codziennych czynności oraz ogólne zmęczenie. Nie da się temu do końca zapobiec. Możemy jednak spędzić ten nie do końca przyjemny czas w ciekawy i niezwykle twórczy sposób.

Jako pasjonatki kultury i dociekliwe dziennikarki postanowiłyśmy dowiedzieć się od was, jakie macie sposoby na przetrwanie tego jesienno-zimowego okresu w taki sposób aby szeroki uśmiech i pogoda ducha nie zniknęły w ten raczej smutny czas. Oto wyniki naszego dziennikarskiego „śledztwa”!

Muzyka

Proste ale trafiające w serce dźwięki muzyki potrafią wywołać w nas wiele emocji! Poniżej zamieszczamy tytuły takich piosenek, które mogą być znakomitym tłem do wpatrywania się w padający za oknem deszcz lub do szalonego tańca wielkiej górze szeleszczących liści:

1. Lana Del Ray – „Pretty When You Cry” (Indie rock)
2. Flatsound – „You Had A Panic Attack In My Bathroom” (Dance/Electronic)
3. Nirvana – „Sappy” (Grunge)
4. Vancouver Sleep Clinic – „Someone To Stay” (Alternatywny pop)
5. Blink-182 – „Home Is Such A Lonely Place Without You” (Punk rock)
6. Kortez – „Pocztówka z kosmosu” (Indie rock)
7. The Neighbourhood – „Sweater Weather” (Rock/Alternatywny pop)
8. Harry Styles – „From the Dining Table” (Glam rock)
9. Guns N’ Roses – „November Rain” (Hard rock)
10. Salvia Palth – „I Was All Over Her” (Indie, Alternatywny)

Filmy/Seriale

W zimne wieczory, polecamy również opatulić się ciepłym kocem, uraczyć się

gorącą herbatą i rozgrzać się, oglądając jakiś emocjonujący film lub serial! Nie wiesz na co się zdecydować? My ci pomożemy w wyborze!

1. „Szybcy i Wściekli” (Film/akcja)
2. „Riverdale” (Serial/dramat)
3. „Do utraty tchu” (Film/dramat, kryminał)
4. „Samsara” (Film/dokumentalny)
5. „Leon zawodowiec” (Film/dramat, kryminał)
6. „Izombie” (Serial/Komedia, kryminał)
7. „Pamiętnik” (Film/Melodramat)
8. „Dawno, dawno temu” (Serial/Fantasy, przygodowy)
9. „Przerwana lekcja muzyki” (Film/Dramat, psychologiczny)
10. „Gia” (Film/Biograficzny, Dramat)

Jedzenie

Nic nie potrafi tak umilić i „ogrząć” wieczoru jak wielki kubek ulubionej herbaty. Jednak, czemu by nie wrzucić przy okazji czegoś na ząb? Oto nasze propozycje jesienno-zimowych przekąsek:

1. Budyń (słodki i ciepły, czego chcieć więcej!)
2. Szarlotka (zrobiona ze świeżych jabłek, z dodatkiem cynamonu umili każdy chłodny wieczór!)
3. Ciastka owsiane (polecamy dodać pestki z dyni i trochę słonecznika)
4. Pożywny koktajl (nasz ulubiony

to taki z kiwi, awokado, cytryny i banana)

5. Zupa krem (z dyni, bądź cukinii rozgrzeje od głowy po koniuszki palców!)
6. Pieczone jabłka (posypane cukrem-pudrem z pewnością przegonią jesienną chandrę!)
7. Winogronowy dżem (na kanapki, bądź do wsuwania łyżeczką - idealnie komponuje się z tą pogodą!)
8. Zapiekany bakłażan z hummusem (bardziej „oficjalnie”, ale równie jesiennie i pysznie!)
9. Muffinki z cukinią i rodzynkami (dzięki cukinii, muffinki są bardziej wilgotne i dłużej zachowują świeżość)
10. Pudding czekoladowy z awokado (ta kulinarna propozycja pozycja rozkocha w sobie małych, jak i dużych „czekoladoholików”!)

Mamy nadzieję, że dzięki naszym propozycjom okres jesienno-zimowy nie będzie wam straszny i pokochacie te chłodne wieczory tak bardzo jak my!

Julia Sadurska,

Marta Odomirska 2BG



- Typowe drzewo liściaste w Europie ma około 30 000 liści.
- Najbardziej pochmurnym miesiącem w roku jest listopad... Mimo to, największe opady przypadają... na lipiec.
- Chłód wzmacnia potrzebę komfortu i ciepła, dlatego jesień jest najlepszym czasem... żeby się zakochać!

- Jesienią występuje największa różnorodność grzybów.

W Polsce z ok. 5 tys. gatunków zbierane są tylko nieliczne.

- Zielony barwnik liści powstaje w wyniku działania promieni słonecznych. Gdy zbliża się zima i słońce świeci krócej, powstaje go dużo mniej. Wówczas główną rolę w tworzeniu barwy liścia zaczynają odgrywać inne barwniki, np., żółte lub pomarańczowe.
- Drzewa zrzucają liście, aby nie tracić przez nie wody w czasie zimy. Sygnałem do zrzucenia liści jest dla drzew

długość dnia. Gdy jesienią dni stają się krótsze, między liściem a gałązką drzewa tworzy się przegroda, która sprawia, że do liścia przestaje dopływać woda. Liść usycha i przy podmuchu wiatru odpada od gałęzi.

- Główną przyczyną ptasich odlotów jest brak możliwości zdobycia pokarmu. Owady czy pająki, którymi żywi się wiele ptaków, na czas zimy ukrywają się w swoje kryjówki. Brakuje także nasion i owoców. Dlatego tak ważne jest dokarmianie tych ptaków które zostają w Polsce.

