

CODZIENNIK FDR



NR 2/2020



GRUDZIĘŃ 2020

Drodzy Mieszkańcy Śródmieścia.

To już drugi numer naszego CODZIENNIKA FDR. Cieszymy się, że pierwszy przypadł Wam do gustu i spotkał się z tak ciepłym przyjęciem. Zgodnie z Waszymi sugestiami część rozrywkowa w tym numerze została rozszerzona. Tymczasem, zapraszamy do wydania świątecznego.

Pozdrawiamy Zespół FDR

INFORMACJE, ŁAMIGŁÓWKI, PRZEPISY I KRZYŻÓWKI. BĘDZIEMY TOWARZYSZYĆ CI CODZIENNIE!

W NUMERZE

PORADNIK

- O nawykach słów kilka
- W zdrowym ciele zdrowy duch
- Ćwiczenia dla każdego

KĄCIK KULINARNY

- Zdrowe i pyszne słodkości na święta

CZY WIESZ ŻE.. ?

- Świąteczne ciekawostki i tradycje

CHWILA RELAKSU

- wykreślanka
- sudoku
- kolorowanka antystresowa



PYSZNE I ZDROWE!

Święta to czas spędzany z rodziną... i dobrym jedzeniem. Jak jednak pozwolić sobie na słodkości, które są jednocześnie zdrowe? Przychodzimy z pomocą! Kulki mocy to świetny zamiennik dla typowych ciast i deserów. Proste w przygotowaniu z pewnością zachwycą każdego. Tym razem w świątecznej wersji. Smacznego!

Składniki na około 25 kulek:

- 2 szklanki mieszanki dowolnych orzechów, nasion i pestek (np.: orzechy włoskie, nerkowca i ziarna słonecznika)
- około 10 sztuk suszonych daktyli
- 15 sztuk suszonych śliwek dobrej jakości
- 1 szklanka zmielonych płatków owsianych
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka imbiru
- 1 łyżeczka anyżu
- ½ łyżeczki kardamonu
- szczypta soli i gałki muszkatołowej
- odrobina ekstraktu waniliowego
- 1 łyżka oleju kokosowego
- (opcjonalnie) do ozdoby: kakao, płatki migdałowe, wiórki czekoladowe

1. W blenderze z nasadką o ostrzach 'S' zmiel bardzo drobno mieszankę orzechów i przesyp ją do większej miski wraz z wanilią, solą i przyprawami. Do mielenia możesz równie dobrze użyć młynka do kawy.
2. Kolejno zmiel płatki owsiane i przesyp je do osobnej miski.
3. Na końcu zmiksuj namoczone wcześniej daktyle i suszone śliwki (wodę odlej do szklanki), aż powstanie z nich gęsta i gładka masa.
4. Do mieszanki orzechowej dodaj masę daktylowo-śliwkową, porządnie wymieszaj ją widelcem lub rękoma. Powoli dodawaj płatki owsiane, ugniatając całą masę – do momentu, aż przestanie bardzo kleić się do rąk, ale nadal pozostanie plastyczna. Nie musisz wykorzystywać całej porcji płatków – uważaj, aby masa nie stała się zbyt twarda i sucha.
5. Uformuj kulę ciasta i odstaw ją do lodówki na 15 minut, aż się schłodzi. W międzyczasie przygotuj dodatki do obtoczenia pralinek.
6. Formuj je w zwilżonych dłoniach. Około jedna łyżka ciasta na jedną kulkę.
7. Ozdabiaj pralinki, wcześniej zwilżając je odrobiną wody i odkładaj na papier do pieczenia.
8. Kulki najlepiej jeść po dobrym schłodzeniu w lodówce.



SMACZNEGO !

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

Jak wiadomo – Boże Narodzenie spędzamy zazwyczaj w domach i nie jest to raczej czas na aktywność fizyczną. Wyczekane, rodzinne spotkania sprzyjają spożywaniu nadmiernej ilości kalorii (bo wiadomo, że w święta ich nie liczymy) oraz wielu godzinom spędzonym przy świątecznym stole, zazwyczaj w pozycji siedzącej i właśnie w tym problem. Warto pamiętać, by zadbać o siebie w tym okresie i chociażby zaserwować sobie odrobinę ruchu. A jest na to kilka prostych sposobów, które poprawią nasze samopoczucie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

SPACER

Zapobiega chorobom sercowo-naczyniowym, wzmacnia układ krążenia i zmniejsza ryzyko zawału. Spacer ma także zbawienny wpływ na gęstość kości i pomaga spalić porównywalną ilość kalorii, co bieganie. Podczas spaceru nasz organizm jest również lepiej dotleniony, co sprawia, że przybywa nam energii, a to z kolei wpływa na poprawę naszego samopoczucia.

NORDIC WALKING

Popularne ostatnio chodzenie „na kijki” to bardziej intensywne maszerowanie, które poprawia naszą ogólną kondycję. Technika ta angażuje niemal 90% naszych mięśni, a także odciąża nasz kręgosłup, stawy i prowadzi do stopniowej utraty kalorii. Ważna jest tu dobra synchronizacja ruchów rąk i nóg.

BIEGANIE

Bardziej zaawansowana forma aktywności fizycznej, ale niezwykle skuteczna. Nawet delikatny jogging może znacząco poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne. Bieganie zmniejsza poziom stresu, wpływa pozytywnie na kondycję serca, a nawet pomaga złagodzić objawy depresji. Zwiększa wydolność tlenową oraz jest doskonałym sposobem na poprawę stanu naszego serca i naczyń krwionośnych. Ponadto spala kalorie i sprawia, że stajemy się silniejsi.

PŁYWANIE

Kolejną aktywnością mającą zbawienny wpływ na nasz organizm jest pływanie, które oprócz tego, że wspomaga układ oddechowy, to również dobrze wpływa na nasze stawy, co przyda się zwłaszcza po godzinach spędzonych w pozycji siedzącej przy świątecznym stole. Pływanie pobudza także układ krążenia i oczywiście pomaga zrzucić zbędne kilogramy. Poprawia naszą ogólną kondycję fizyczną i wytrzymałość oraz pozytywnie wpływa na nastrój, gdyż pomaga redukować stres. Regularne pływanie poprawia giętkość ciała i koordynację ruchową oraz koryguje ewentualne wady postawy. Co ważne – szczególnie w okresie świątecznym – pływanie obniża poziom złego cholesterolu.



KILKA ĆWICZEŃ DLA KAŻDEGO

1. Siedząc lub stojąc ściągnij łopatki ku sobie poprzez splecenie rąk za plecami z równoczesnym odgięciem głowy ku tyłowi. Powtarzaj ćwiczenie 3 razy.
2. Usiądź wygodnie na krześle, postaw stopy na podłodze, połóż ręce na kolanach. Następnie pochylaj się do przodu tak, aby dłońmi dotknąć do podłogi, a klatkę piersiową położyć na kolanach. Utrzymaj taką pozycję przez 10 sekund. Wyprostuj się.
3. Usiądź prosto, spleć dłonie i odwróć nadgarstki. Tak ułożone ręce unieś nad głowę i rozciągnij kręgosłup. Utrzymaj taką pozycję przez 10 sekund. Powtórz ćwiczenie 3 razy.
4. Usiądź na krześle. Następnie skreć tułów w lewo, lewą ręką chwyć oparcie krzesła, a drugą rękę połóż na lewym udzie. Pamiętaj, aby utrzymać kolana w jednej linii z biodrami. Utrzymaj taką pozycję przez 30 sekund, wróć do pozycji wyjściowej, a następnie zrób skręt w prawo.
5. Usiądź na krześle, postaw stopy na podłodze. Połóż dłonie na kolanach. Podnieś głowę i odegnij plecy. Następnie pochyl głowę i lekko zgarb się. Powtórz ćwiczenia 4-5 razy, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.
6. Usiądź tak, aby plecy dotykały oparcia krzesła, następnie spleć dłonie z tyłu głowy i wypchnij klatkę piersiową jak najbardziej do przodu. Wytrzymaj tak 10 sekund.
7. Stań prosto, złap się za boki jak najwyżej, następnie wykonaj skręt tułowia najpierw w lewo, potem w prawo. Ćwiczenie wykonaj 5 razy.

„Nasz charakter tworzą głównie nasze nawyki.”

Stephen R. Covey

Nawyk – w psychologii określany jest jako zautomatyzowana czynność, którą nabywa się w wyniku ćwiczenia.

Ile czasu wymaga wyrobienie nawyku?

Na przestrzeni kilkunastu lat powstały różne teorie na ten temat, a do najpopularniejszych z nich zalicza się:

Teoria 21 dni – stworzona przez chirurga plastycznego Maxwella Maltza, który na podstawie obserwacji procesu przyzwyczajania się do zmian pooperacyjnych swoich pacjentów stwierdził, iż nawyki powstają w ciągu 21 dni.

Teoria 30 dni – utworzona przez blogera Steve’a Pavlin’a (twórcy słynnej listy życiowych wartości), który na podstawie własnych doświadczeń stworzył tezę, iż nawyki potrzebują około miesiąca, aby na stałe zagościć w naszym życiu.

Teoria 66 dni – stworzona przez londyńskich badaczy z University College, którzy na podstawie wyników przeprowadzonych eksperymentów zauważyli, iż rozbieżność pomiędzy poszczególnymi ludźmi jest dosyć duża, a uśredniona wartość waha się w granicach 66 dni.

Podstawową zasadą jest stosowanie metody małych kroków – filozofia Kaizen, gdyż każda zmiana wymaga determinacji i wytrwałości.

Jako ciekawostkę można podkreślić fakt, iż złe nawyki zazwyczaj kształtują się dużo szybciej niż te dobre, tym bardziej ważne jest pielęgnowanie tych dobrych.

WYKREŚLANKA

A	P	R	E	Z	E	N	T	Y	C	Z	G	A	P
P	I	E	N	A	Z	R	Y	C	K	A	R	P	P
I	O	N	G	I	Z	T	O	H	N	A	U	W	A
E	L	I	K	M	R	O	K	O	T	S	D	Z	S
R	I	F	W	I	G	I	L	I	A	S	Z	O	T
N	I	E	D	K	O	N	A	N	O	N	I	R	E
I	N	R	Z	O	N	A	W	K	I	N	E	O	R
C	H	A	O	Ł	K	E	Q	A	Ł	Ś	Ń	I	K
Z	I	N	S	A	N	K	I	J	A	N	O	D	A
K	Ł	A	S	J	Ń	Ś	O	Ś	G	B	U	Z	I
I	A	N	S	Ł	Ę	H	B	O	M	B	K	I	M
K	Ń	A	Ś	W	I	Ę	T	A	N	I	O	M	G
U	C	H	O	M	R	Ó	Z	I	S	N	L	A	W
F	U	R	A	N	B	K	E	R	Z	Ś	Ę	K	I
I	C	H	Ś	N	I	E	G	C	O	J	D	N	A
C	H	I	D	Z	Ń	U	Q	A	P	S	Y	N	Z
G	A	R	O	P	Ł	A	T	E	K	N	O	K	D
Ś	U	Ż	Y	C	Z	E	N	I	A	I	B	O	K
Ż	U	N	I	W	Ś	N	I	E	Ż	Y	N	K	A

Znajdź ukryte słowa związane z zimą i Świętami Bożego Narodzenia. Szukaj ich w **pionie** i w **poziomie**.

WIGILIA	GWIAZDKA
ZIMA	PIERNICZKI
CHOINKA	MIKOŁAJ
BOMBKI	ŁAŃCUCH
ŚNIEG	RENIFER
KOLEĐY	ŻYCZENIA
SANKI	ŚNIEŻYNKA
ŚWIĘTA	MRÓZ
OPŁATEK	PREZENTY
KARP	PASTERKA
SZOPKA	GRUDZIEŃ

GIMNASTYKA DLA UMYSŁU - SUDOKU

Gra polega na wypełnieniu planszy cyframi od 1 do 9 w ten sposób, aby w tym samym wierszu, w tej samej kolumnie, oraz w każdym sektorze 3×3 oznaczonym pogrubioną linią, znajdowała się tylko jedna taka sama cyfra. W żadnej kolumnie, wierszu, lub oznaczonym sektorze nie może powtórzyć się dwa razy ta sama cyfra.

6		4	2					9
		7		9	1		3	
1	3				5	4	2	
	5					7	9	
				1				
9		3		6				
							7	
		1	3	7	6			2
		2				3	8	6

9					7	5		
2		5	6					
		8		1				2
4	9	7			2			5
					8			4
			7	6		2		9
			8	7				6
	1		2			4		
	6	2	3		9			

2			4	1				7
	8		7					2
			9				5	
		7	2			6		9
	1				6	5		
							8	
		5	6		2	4	9	
		6	8				2	5
7			5	4			6	

CZY WIESZ, ŻE...

Święta Bożego Narodzenia wiążą się z wieloma tradycjami oraz dobrze znanymi każdemu zwyczajami. Ale jak się okazuje – jest bardzo wiele ciekawostek o tychże świętach, które mogą się wydać całkiem zaskakujące. Oto niektóre z nich:

- Najpopularniejszy renifer św. Mikołaja, Rudolf, narodził się w 1939 roku. To właśnie wtedy Robert L. May na zlecenie sieci sklepów Montgomery Ward napisał książkę o przygodach tego czerwono-nosego zwierzaka.
- Aż 73-metry wysokości ma najwyższa sztuczna choinka na świecie. Drzewko postawiono w 2016 roku w stolicy Sri Lanki. Choinkę zdobią prawdziwe szyszki oraz ponad 600 tys. światełek LED.
- Boże Narodzenie ma różne znaczenia na całym świecie. Wigilia w Japonii to np. dobry dzień na smażonego kurczaka i kruche ciasto truskawkowe.
- Jaki film najbardziej kojarzy nam się ze świętami? Oczywiście Kevin sam w domu! Film ten trafił nawet do księgi rekordów Guinnessa jako najpopularniejsza komedia świąteczna. Zyski z jego produkcji wynoszą ponad 533 miliony dolarów!
- Podczas wizyty w Finlandii, Mikołaj zostawia za sobą sanie i jeździ na kozie o imieniu Ukko. Ukko jest ze słomy, ale jest wystarczająco silny, aby wozić Świętego Mikołaja.

Skąd wzięły się bożonarodzeniowe symbole i co oznaczają?

Oto krótka legenda:

Wigilia – czyli celebrowanie nadchodzących świąt Bożego Narodzenia. Słowo "wigilia" pochodzi od łacińskiego "vigiliare" i oznacza "nocne czuwanie".

Wolne miejsce dla niespodziewanego gościa – symbolizuje ono pamięć o tych, którzy nie mogą spędzić tegorocznych świąt razem z nami.

Choinka – zwyczaj zdobienia drzewka przyszedł do nas z Niemiec, a zaczęliśmy je dekorować na przełomie XVIII i XIX.

12 potraw – symbolizuje 12 apostołów podczas ostatniej wieczerzy.

Sianko pod obrusem – jest ono symbolem żłobka, w którym leżało Dzieciątko Jezus. Domownicy mogą też spróbować wyciągnąć źdźbło siana spod obrusa. Ten, który wyciągnie najdłuższe, będzie cieszył się największym szczęściem i powodzeniem w nadchodzącym roku.

Dzielenie się opłatkiem – zwyczaj ten pochodzi z początków XIX wieku i jest symbolem wyrażenia wdzięczności i znakiem przebaczenia dawnych win.

Śpiewanie kolęd – pierwsza polska kolęda "Zdrów bądź królu anielski" pochodzi z roku 1424. Zbiory kolęd i pastorałek publikowano w książeczkach, zwanych kantyczkami. Najwięcej bożonarodzeniowych pieśni powstało na przełomie XVII i XVIII wieku.

KOLOROWANKA ANTYSTRESOWA



Drodzy Czytelnicy

Życzymy Wam radosnych, ciepłych
i pełnych uśmiechu Świąt Bożego Narodzenia,
spędzonych w gronie najbliższych
i najważniejszych dla Was osób.

Niech wszelkie troski
i problemy odejdą na dalszy plan.

Zaś na koniec tego trudnego
dla nas wszystkich roku –

po prostu cieszymy się czasem z naszymi bliskimi.

Więc kochajcie i przytulcie w te święta
wszystkich, na których Wam zależy.

Po prostu bądźmy dla siebie.

Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku!

Zespół FDR



Projekt pn. „Częstochowa silna dzielnicami” jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

DO ZOBACZENIA!

Al. Kościuszki 13

42-202 Częstochowa

tel.: 663 750 534

DOSŁ ŚRÓDMIEŚCIE



FUNDACJA DLA ROZWOJU

