



„Każdy nowy rok jest szansą by coś zacząć na nowo.

Podobnie jak każdy miesiąc, każdy dzień, każda godzina, sekunda. Każda chwila. Tylko gdy zmienia się ta ostatnia cyfra przy pełnej dacie... Jest jakoś łatwiej. Łatwiej wziąć za siebie.”

CAŁA PRAWDA O ŻELKACH !

Co myślisz, kiedy otwierasz kolejną paczkę miękkich żelek? Słodkie cukierki wyglądają tak uroczo i są tak dobre! Ten tekst prawdopodobnie sprawi, że kolejnego opakowania już nie kupisz. Czy lubisz żelki? Tak ? Nie?

Jaki jest żelek, każdy widzi – miękki, kolorowy i bezbronny, kiedy trafia do Twojej buzi. Jednak co się kryje za żelowym misiem? Jak powstał? Właśnie w sieci pojawiło się poruszające wideo, które pokazuje, jak wygląda produkcja jednego z głównych składników żelek – żelatyny.

Nie jest tajemnicą, że żelatyna, czyli to, co sprawia, że żelek jest właśnie żelkiem, wytwarzana jest z kolagenu. Składnik ten znajduje się m.in. w skórze, chrząstkach i kościach i pozyskiwany jest ze zwierzęcych ciał. Na filmie, który został obejrzany już przez blisko 4,5 miliona osób, widać kobietę, która wkłada żelka do buzi, a następnie... cofamy się w czasie, obserwując od tyłu cały proces powstawania żelatyny. Kadr po kadrze – aż docieramy do ubojni, gdzie na taśmie przesuwały się kolejno świńskie skóry, potem ciała. Widzimy, jak martwe zwierzęta są cięte na kawałki, opalane, moczony w różnych specyfikach. A na końcu – a właściwie na początku – jest tylko przestraszona świnia.

Na szczęście, jeśli nie wyobrażasz sobie życia bez gumowych cukierków, to w wielu Chin, które działały na dzieci jak... dopalacze.

sklepach na pewno znajdziesz ich wersję bez żelatyny. A CO ZNAJDUJE SIĘ W MIŚIACH BEZ ŻELATYNY:

Aby przekonać się, że słodczyce tego typu są niezdrowe czy wręcz szkodliwe, wystarczy spojrzeć na skład dowolnych żelków. Sprawdziliśmy – w jednej z paczek znalazł się m.in. cukier, syrop skrobiowy, substancja zagęszczająca, regulator kwasowości, aromaty oraz barwniki (E-104, E-122, E-124, E-129, E-133, E-151). Inne popularne żelki, jak wyczytaliśmy z etykiety, zawierały również syrop glukozowy, zagęszczacze czy substancje glazurujące. To nie wszystko – jeden z producentów umieścił nawet na paczce informację, że „barwniki E-104, E-122, E-124, E-129 mogą powodować nadaktywność u dzieci”.

W ubiegłym roku, podczas kontroli sklepików szkolnych, sanepid wykrył syntetyczne ulepszcze w cukierkach, żelkach i lizakach. Ich spożycie powodowało przede wszystkim spadek koncentracji, nadpobudliwość, a nawet napady hysterii. Szczególnie szkodliwe okazały się tanie żelki pochodzące z



Gdzie warto pojechać na ferie zimowe?

1. Zakopane
2. Bukowina Tatrzańska
3. Krynica Zdrój
4. Bałtów
5. Białowieża
6. Świeradów-Zdrój
7. Czechy Zachodnie - Pilzno i Szumawa
8. Niemcy - Berlin, Lipsk i góry Harz
9. Malta
10. Włochy - Mediolan i jezioro Garda



Ferie zimowe - w całej Polsce

dolnośląskie

13 lutego - 26 lutego 2017 r..

kujawsko-pomorskie

30 stycznia - 12 lutego 2017 r.

lubelskie

16 stycznia - 29 stycznia 2017 r.

lubuskie

30 stycznia - 12 lutego 2017 r.

łódzkie

16 stycznia - 29 stycznia 2017 r.

małopolskie

30 stycznia - 12 lutego 2017 r.

mazowieckie

13 lutego - 26 lutego 2017 r..

opolskie

13 lutego - 26 lutego 2017 r..

podkarpackie

16 stycznia - 29 stycznia 2017 r.

podlaskie

23 stycznia - 5 lutego 2017 r.

pomorskie

16 stycznia - 29 stycznia 2017 r.

śląskie

16 stycznia - 29 stycznia 2017 r.

świętokrzyskie

30 stycznia - 12 lutego 2017 r.

zachodniopomorskie

13 lutego - 26 lutego 2017 r..

warmińsko-mazurskie

23 stycznia - 5 lutego 2017 r.

wielkopolskie

30 stycznia - 12 lutego 2017 r.



Dzień Kota - 17 lutego

W Polsce obchodzony po raz pierwszy 19 lutego 2006 z inicjatywy Miesięczników „Kot” i Cat Club Łódź.

Wojciech Albert Kurkowski, pomysłodawca obchodów tego święta, propaguje akcje pomocy bezdomnym kotom pod hasłem "Rasowce" – dachowcom", podczas której kluby felinologiczne zrzeszone w Felis Polonia zbierają dary na rzecz pomocy bezdomnym zwierzętom.

W 2010 roku Fundacja Viva! oraz program "Mój Pies i inne zwierzęta" w TVP Warszawa przyjęły patronat Światowego Dnia Kota. W Centrum Targowo-Kongresowym MT Polska Stowarzyszenie Miłośników Kotów Rasowych Jedyńka zorganizowano wystawę kotów rasowych. Towarzyszyła jej akcja pomocy dla kotów bezdomnych i wolno żyjących, dla których zima jest trudnym okresem do przetrwania. Do obchodów Dnia Kota włączyło się również wydawnictwo MULTICO.

W akcji biorą również udział schroniska dla bezdomnych zwierząt oraz organizacje pro zwierzęce.

Więc w tym dniu nie zapomnijmy o naszych pupilkach!!!



Porady na bezpieczne ferie!

1. Omijaj zamarznięte jeziora, rzeki, stawy! Nigdy nie można być pewnym wytrzymałości tafli lodowej. Jeśli chcesz bezpiecznie jeździć na łyżwach, skorzystaj z przygotowanych lodowisk – miejsc do tego przeznaczonych.
2. Zjeżdżaj na sankach i na nartach z gór, które znajdują się daleko od jezdnii!
3. Zawsze informuj rodziców/opiekunów, gdzie i z kim będziesz przebywał!
4. Wracaj do domu zawsze o ustalonej porze, przed zapadnięciem zmroku!
5. Najbezpieczniej jest bawić się pod opieką dorosłych/opiekunów.
6. Korzystaj ze zorganizowanych form wypoczynku – tam jest bezpiecznie!
7. Unikaj rozmów z obcymi ludźmi. Nie przyjmuj od nich prezentów, nie oddalaj się z nieznajomym!
8. Zaczepianie sanek do pojazdów mechanicznych (samochód, motocykl) jest niebezpieczne!
9. Ubieraj się stosownie do temperatury panującej na dworze.

10. Używaj elementów odblaskowych na odzież zewnętrzną. Pamiętaj o zasadach przechodzenia przez jezdnię

11. Dbaj o zdrowie i higienę. Pamiętaj o zasadach zdrowego stylu życia i odżywiania oraz zachowaniu podstawowych zasad higieny, które pomogą uchronić cię przed zachorowaniem na gripę.

Pomysły na walentynkowe prezenty



Prezenty dla kobiety

**Pamiętaj
21 i 22 stycznia
Dzień Babci i Dziadka**



Jak zrobić krokodyla z ogórka,
Myszkę Mickey z rzodkiewki
I kwiatka z cebuli?

Szybki i efektowny sposób na podanie koreczków. Swym wyglądem zachwyca nie tylko dzieci, ale i dorosłych. Do wykonania koreczków można użyć dowolnych dodatków.

Składniki:

- ❖ 1 ogórek wężowy
- ❖ pomidory koktajlowe
- ❖ mini mozzarella
- ❖ salami
- ❖ oliwki
- ❖ 2 ziarenka ziela angielskiego na oczy
- ❖ ewentualnie kawałek marchewki na język

Wykonanie:

Ogórek umyć, osuszyć i odciąć cieniutki plasterzek wzdłuż ogórka, dzięki temu będzie nam stabilnie leżał na talerzu. Odcięty pasek wykorzystać na łapki krokodyla. Z jednej strony ogórka zrobić nacięcie i ostrym małym nożykiem wyciąć zęby, drugi sposób małym nożykiem naciąć na ogórku zygzak i za pomocą noża otworzyć paszczę. Do paszczy włożyć mały pomidorek koktajlowy lub jeżeli masz kawałek marchewki wytnij paseczek na język i włóż go do paszczy. Z mozzarelli, oliwek, pomidorków, salami lub dowolnych dodatków zrobić koreczki i nabić na ogórka. Tuż za paszczą z oliwek i ziela angielskiego zrobić oczy. Ogórek położyć na talerzu, dołączyć łapki i gotowe.

Myszka Mickey

Wystarczy wziąć rzodkiewkę na ciąż 2 otworki na uszy i włożyć w te otworki dwa plasterki rzodkiewki i gotowe.

Lilia z cebuli

Cebulę obierz z zeschniętych łupin. Nie obcinamy miejsca z którego wyrastają korzenie.

Nacinamy 4-5 razy cebulę na głębokość 2-3 warstw.

Delikatnie odginamy powstałe płatki. Płatki uzyskane z pierwszej warstwy odrzucamy z drugiej zostawiamy.

Tworzymy kolejne płatki. Ponownie tnijemy dwie warstwy cebuli, przesuwamy nacięcie tak aby było po środku utworzonego wcześniej płatka. Tu też odrzucamy płatki z pierwszej warstwy.





Walentynki (ang. Valentine's Day)– **WALENTYNKI**

coroczne święto zakochanych przypadające 14 lutego. Nazwa pochodzi od św. Walentego, którego wspomnienie liturgiczne w Kościele katolickim obchodzone jest również tego dnia. Zwyczajem w tym dniu jest wysyłanie listów zawierających wyznania miłosne (często pisane wierszem). Na Zachodzie, zwłaszcza w Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych, czczono św. Walentego jako patrona zakochanych. Dzień 14 lutego stał się więc okazją do obdarowywania się drobnymi upominkami. Walentynki są obchodzone w południowej i zachodniej Europie od średniowiecza. Europa północna i wschodnia dołączyła do walentynkowego grona znacznie później. Pomimo katolickiego patrona tego święta, czasem wiązane jest ono ze zbieżnym terminowo zwyczajem pochodzącym z Cesarstwa Rzymskiego, polegającym głównie na poszukiwaniu wybranki serca, np. przez losowanie jej imienia ze specjalnej urny. Współczesny dzień zakochanych nie ma jednak bezpośredniego związku z jednym konkretnym świętem starożytnego Rzymu, choć jest kojarzony z takimi postaciami z mitologii jak Kupidyn, Eros, Pan czy Juno Februata. Możliwe, że zwyczaje związane z tym dniem nawiązują do starożytnego święta rzymskiego, zwanego Luperkaliaми, obchodzonego 14–15 lutego ku czci Junony, rzymskiej bogini kobiet i małżeństwa, oraz Pana, boga przyrody. Z kolei Brytyjczycy uważają to święto za własne z uwagi na fakt, że rozstał je na cały świat sir Walter Scott (1771-1832). Do Polski obchody walentynkowe trafiły wraz z kultem świętego Walentego z Bawarii i Tyrolu[4]. Popularność uzyskały jednak dopiero latach 90. XX wieku[4]. Święto to konkuruje o miano tzw. święta zakochanych z rodzimym świętem słowiańskim zwanym potocznie Nocą Kupały lub Sobótką, obchodzonym w nocy z dnia 21 na 22 czerwca.

WALENTYNKOWE DOWCIPY

Po co mi WALENTYNKA



jak mam KOTA ?



Walentynki?

A co to takiego?



WALENTYNKI SILNEJ I NIEZALEŻNEJ
KOBIECY



Czekam na
walentynki

Bo będzie
promocja
czekolady



BĘDZIESZ MOJA

Od dzisiaj wielka kumulacja
ulubionych dni silnej i
niezależnej kobiety:

- tłusty czwartek
- piątek trzynastego
- walentynki

