

Jesień, jesień już...



***To się w głowie nie mieści,
Że tak szumi szeleści
Tak bliziotko, o krok, prawie tuż
Głębokimi rzekami, pachnącymi
szuwarami idzie jesień
I prosto w nasz próg...
- Ale co tam! przecież taka jesień
złota nie jest zła!
- Ale co tam! Przecież taka jesień
złota niechaj trwa...***

W numerze:

- @ Przysłowia na jesienne miesiące
- @Pamiętamy o tych, którzy odeszli
- @Sposoby na jesienną chandrę

Przysłowia mądrością narodu - październik i listopad.



Listopad

- Jak listopad ciepły - marzec mrozem przewlekły.
- Gdy zbyt długo złota jesień trzyma nagle przyjdzie zima.
- Gdy listopad mroźny, to lipiec nie groźny.
- Deszcz z początkiem listopada, mrozy w styczniu zapowiada.
- Gdy w listopadzie gawrony gromadnie latają, deszcze albo śniegi zapowiadają.
- Gdy w listopadzie liść na szczytach drzew się trzyma, to w maju na nowe liście spadnie jeszcze zima.
- Jaki listopad, taki będzie marzec, prorokuje stuletni starzec.
- Kiedy zima w listopadzie, jeszcze w kwietniu zimno się kładzie.
- Gdy łagodna jesień trzyma, będzie krótka, ostra zima.
- Deszcz w połowie listopada, tęgi mróz w połowie stycznia zapowiada.

Październik

- Gdy październik mroźny, to nie będzie styczeń groźny.
- W październiku, gdy liść z drzewa niesporo opada, późną to wiosnę zapowiada.
- W październiku kawek gromada, słotne dni nam zapowiada.
- Gdy październik ciepło trzyma, zwykle mroźna bywa zima.
- Kiedy październik śnieżny i chłodny, wtedy styczeń łagodny.
- Kiedy październik chodzi po kraju, cichnie ptactwo w gaju.
- Gdy październik ze śniegiem przybieży, na wiosnę długo śnieg na polach leży.
- Październik spoczynku nie chce dać, każe orać, każe siał.
- Jaki październik, taki marzec, doznał tego niejedyn starzec.
- Październik stoi u dwora, wykop ziemniaki, pora.



Pamiętamy o tych, którzy odeszli



1 listopada kościół katolicki obchodzi uroczystość Wszystkich Świętych. Tego dnia wspominamy wszystkich, którzy żyli przed nam, naszych bliskich, przyjaciół, rodziców, krewnych, znajomych, stawiając kwiaty oraz zapalając znicze. Ze świętem zmarłych związany jest ogień – symbol pamięci, wdzięczności, modlitwy.

*Każdemu kiedyś ktoś bliski umiera,
między być albo nie być
zmuszony wybrać to drugie.
Ciężko nam uznać, że to fakt banalny,
włączony w bieg wydarzeń,
zgodny z procedurą;
prędzej czy później na porządku
dziennym,
wieczornym, nocnym czy bladym
porannym;
i oczywisty jak hasło w indeksie,
jak paragraf w kodeksie,
jak pierwsza lepsza
data w kalendarzu.
Ale takie jest prawo i lewo natury.
Taki, na chybił trafił, jej omen i amen.
Taka jej ewidencja i omnipotencja.
I tylko czasem
drobna uprzejmość z jej strony –
naszych bliskich umarłych
wrzuca nam do snu.*

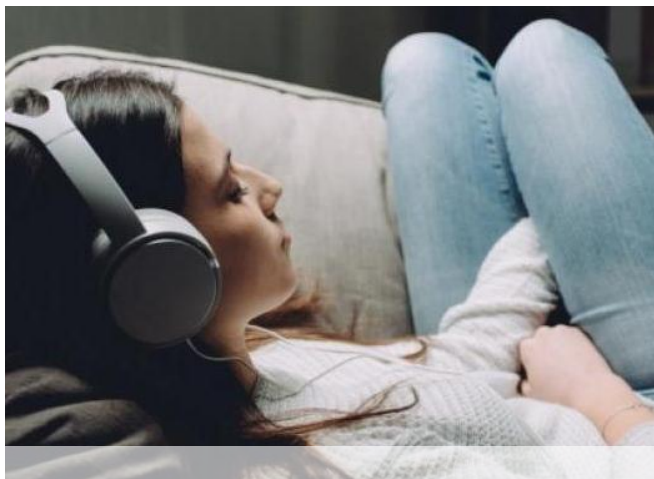
Wisława Szymborska, "Każdemu kiedyś"



fot. pixabay



Sposoby na jesienną chandrę



Wreszcie nadszedł czas na to, co lubisz najbardziej. Właśnie, co to jest? Niektórzy z nas czują się szczęśliwi po wizycie u fryzjera, inni wolą przeczytać książkę. Są też tacy, dla których kluczem do szczęścia jest gorąca kąpiel z pianą, zjedzenie czegoś słodkiego, obejrzenie ulubionego serialu lub słuchanie muzyki na kanapie z kocem i herbatką. Ważne, by znaleźć swój sposób na chandrę i w sytuacjach, kiedy czujemy, że nasz nastrój osiągnął poziom krytyczny, zastosować go jako tajną broń!

Dobrym sposobem na jesienny zły nastrój może być spotkanie z przyjaciółmi. Kontakt z osobami, które są życzliwe, zawsze służą dobrą radą i potrafią rozśmieszyć w każdej sytuacji, to najlepsze lekarstwo na smutki! Można wspólnie obejrzeć film, pograć w gry, porozmawiać, powygłupiać się lub po prostu...spędzić czas



Sposób trzeci: coś dobrego. Polecamy herbatkę rozgrzewającą.

Rozgrzewająca herbata z cynamonem, imbirem i goździkami

1. kubek gorącej zaparzonej czarnej herbaty np. earl grey.
2. 3 plasterki obranego imbiru.
3. laska cynamonu.
4. 4 goździki.
5. plaster pomarańczy.
6. pół plasterka cytryny.
7. 1 łyżka miodu lub cukru.
8. opcjonalnie: kilka wiśni lub malin z syropu.