

# ALO TIMES

Październik 2023



## PULS SZKOŁY

- 3 Wrocław
- 5 Siemienice
- 6 Dzień Języków Obcych
- 7 Projekty ZWZT
- 8 Idiomy jesienne
- 9 HOROSKOP

## STREFA LITERACKA

- 10 „Co to będzie? Co to będzie?” - Dramat w strasznym stylu
- 14 „Sztuka na ekranie”

## MEDSTREFA

- 15 Jesienne przeziębienie
- 16 Jesienna depresja

## KĄCIK KULINARNY

- 18 Ciasto dyniowe
- 19 Cynamonki

## ZESPÓŁ REDAKCYJNY NUMERU

Emilia Barańska  
Aleksandra Barańska  
Julia Biniewicz  
Elżbieta Byczkowska  
Honorata Ćwiklińska  
Anna Mikołajczyk  
Julia Pastor  
Pola Rak  
Emilia Barańska—  
edycja

# PULS SZKOŁY

## Wrocław





# PULS SZKOŁY

## Wrocław

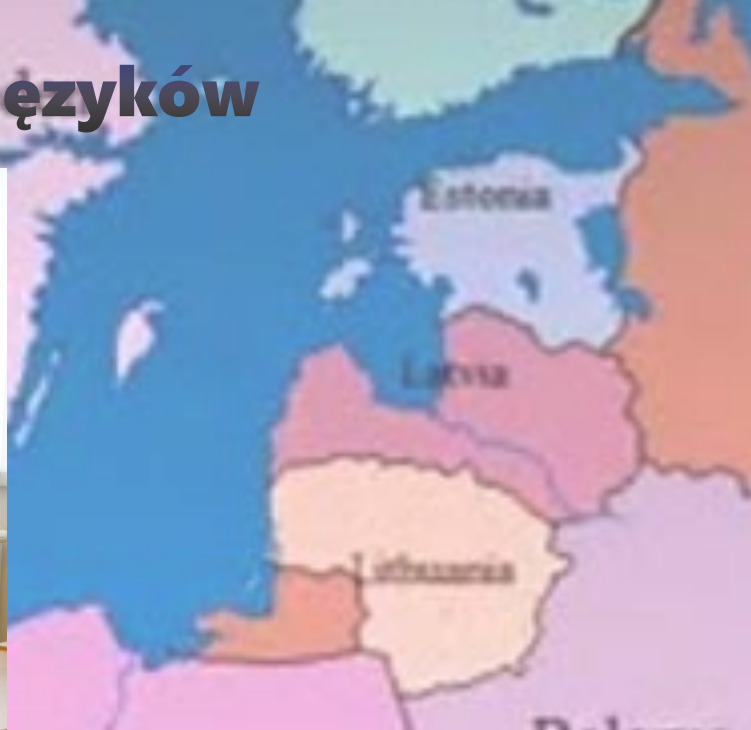


# PULS SZKOŁY

## Siemienice



# PULS SZKOŁY – Dzień Języków



# Zwolnieni z Teorii—projekty



## Projekt "Let's go!"

Let's go z nami po radość, wiedzę i wsparcie! Bo nie każdy dzień jest kolorowy, nie musi być!

Z wielką przyjemnością wcielimy się w rolę poszukiwaczy skarbów i odnajdziemy walory w życiu codziennym, które przyniosą uśmiechy na naszych twarzach! Wykorzystajmy wielkie rozumy i ruszajmy RAZEM w lepszym kierunku. hula - hop! Let's go!!!!  
Odnajdźmy dzieci w sobie, to nie takie trudne;)



Jesteśmy trójką znajomych, których połączyła wspólna pasja-historia. Chcemy, aby najmłodsi kadeci w jej szeregach też polubili swojego dowódcę i przeszli z nim na "Ty". Nie zapominajmy, historia opisuje przeszłość, a naród, który nie pamięta o swojej przeszłości to naród bez przyszłości.

Temat naszego projektu w ramach Olimpiady Zwolnieni z Teorii może wydawać się nudny, ale zaufajcie nam dzięki naszej obecności na waszych lekcjach oraz dzięki gościom naszego podcastu wcale taki nie będzie!

# Idiomy jesienne Honorata

Halloweenowe idiomy po angielsku

X: "Do you fancy going bungee-jumping with me?"

Y: "**Over my dead body!** I won't risk my life like that."

X: "Chcesz iść ze mną skoczyć na bungee?"

Y: "**Po moim trupie!** Nie będę ryzykować mojego życia w taki sposób."

I couldn't believe Sarah would kill someone **in cold blood!**

Nie mogłam uwierzyć że Sarah zabiłaby kogoś **z zimną krwią!**

I used to **have a thick skull** when I first went to high school. I didn't understand a single thing!

**Miałam problemy z nauką** gdy poszedłem do liceum. Nic nie rozumiałem!

My cat **has given up her ghost** recently. We're holding her funeral next Friday.

Moja kotka ostatnio **wyzionęła ducha**. Jej pogrzeb odbędzie się w przyszły piątek.

The terrorists **have blood** of hundreds civilians **on their hands**.

Terrorysty **mają na rękach krew** setek niewinnych ludzi.

The candidate was afraid that the public would have found out **the skeletons in his closet**

(American English)/**in his cupboard**(British English).

Kandydat obawiał się że publika dowiedziałyby się o **trupach w jego szafie**.

She **stabbed me in the back** by running off with another man on our wedding day.

**Wbiła mi nóż w plecy** uciekając z innym mężczyzną w dzień naszego ślubu.

Lucy **spilled her guts** to the police. They now know who is responsible for the graverobbing.

Lucy **wyjawiała wszystko** policji. Teraz wiedzą, kto jest odpowiedzialny za obrabowanie grobu.

Maria Skłodowska-Curie **rolls in her grave** every time someone shortens her name to "Marie Curie".

Maria Skłodowska-Curie **przewraca się w grobie** za każdym razem, gdy ktoś skróci jej imię do "Marie Curie".

This movie gives me **goosebumps!** I don't want to watch it anymore, I'm way too scared!

Przez ten film mam **gęsią skórę!** Nie chce już go oglądać, za bardzo się boję!



# PULS SZKOŁY—jesienny horoskop Honorata

**Nienajlepszy, ale jesienny horoskop dla wszystkich znaków zodiaku!**

**Baran** (21 marca — 19 kwietnia) – jeśli planujesz rzeźbić w dyni, uważaj. Może się okazać, że dynia zacznie rzeźbić w tobie.

**Byk** (20 kwietnia — 20 maja) – księżyc radzi ci rozważnie dobierać horrory na twój filmowy seans. Kto wie, czy nie staniesz się jego bohaterem? Księżyc na pewno nie.

**Bliźnięta** (21 maja — 20 czerwca) – tej jesieni masz duże (w październiku największe) szanse na poderwanie kogoś metodą na kasztana. Podziękuj Wenus.

**Rak** (21 czerwca — 22 lipca) – dzięki błogostawieństwu Marsa będziesz przez całą jesień lśnić jak znicze na cmentarzu.

**Lew** (23 lipca — 22 sierpnia) – jeśli poczujesz na sobie uderzenie kasztana, nie panikuj. Jowisz mówi, że to miłość twojego życia. Albo wiewiórka.

Ale wiewiórki też zasługują na miłość.

**Panna** (23 sierpnia — 22 września) – czekają na ciebie dorodne grzyby.

Od ciebie zależy, czy się doczekają.

**Waga** (23 września — 22 października) – w twoich rękach spoczywa ogromna moc. Jeśli zrobisz idealnego ludzika z żółędzi, spełni on twoje dwa życzenia. Miłej zabawy.

**Skorpion** (23 października — 21 listopada) – jesień oznacza wypróbowanie jesiennych przepisów. Postaraj się nie spalić kuchni. Zaufaj mi, to ciepło jest przyjemne tylko przez chwilę.

**Strzelec** (22 listopada — 21 grudnia) – największy horror, jaki cię spotka tej jesieni to trudne testy. Te szkolne, jak i te stawiane przez życie.

**Koziorożec** (22 grudnia — 19 stycznia) – nie bądź jak Makbet i ostrożnie interpretuj swoje wróżby Andrzejkowe.

**Wodnik** (20 stycznia — 18 lutego) – Wenus wróży ci romans niczym ze „Zmierzchu”. Cokolwiek to znaczy.

**Ryby** (19 lutego — 20 marca) – jeśli czujesz się samotnie, Saturn poleca zrobienie sobie bukietu róż z liści. Może pomoże. Ale tylko może.

## „Co to będzie? Co to będzie?” – dramat w strasznym stylu

**Emilia Barańska & Julia Biniewicz**

**SCENA I – Cmentarz, 1 listopada**

**Lucja:**

*mówi do siebie*

Kim jestem?  
Skąd przyszedłam?  
Dokąd idę?  
Już nie wiem.  
Noc otacza mnie ciemnymi skrzydłami.  
Myśli wirują jak każdy z ludzi wokół mrocznej postaci -  
z kosą w ręku.  
Czuję, że dziś coś się wydarzy,  
Księżyc tylko będzie...  
obserwatorem tych zdarzeń.

**SCENA II - niedaleko cmentarza**

**Ofelia:**

Myślę, że tonę,  
Tonę, bo myślę,  
I cóż ja mam począć?  
Może na mroku spocząć?  
Ach Bogowie! Jaka szkoda!  
Nie do radości,  
Lecz do lez jest oda...  
Boję się życia,  
Wciąż coś w głowie tyka,  
Cyk, cyk-  
Smutku krzyk,  
Do jeziora myk!  
  
I chciałabym usnąć,  
Chociaż na kilka błogich chwil...  
Odejść stąd o parę długich mil.  
  
Będę tonąć " z uprzejmości"...  
I płakać do wieczności...

A ludzie mnie topią -  
Przecież...  
Z SERDECZNOŚCI!

**SCENA III**

**Lucja:**

Chłód mnie przenika, widzę już pierwsze postaci.  
Wylaniają się z mgły, jakby były duchami.  
Choć jedna mogłaby przemówić,  
Zwrócić uwagę na mnie, nędznego śmiertelnika...  
Czym jestem wobec ich wieczności?  
Nie jestem z kamienia, nikt o mnie nie pamięta.  
Przypomną sobie dopiero, jak umrę.  
Co to?  
*Zauważa rozsypane maliny*  
Maliny w listopadzie?  
O, a tam róża! Wygląda jakby ten pomnik ją trzymał.

**Juliusz:**  
Proszę, to dla pani.

**Lucja:**

*Wzdryga się*  
Kim pan jest?

**Juliusz:**  
Poetą.

**Lucja:**  
Tym poetą? Ale pan przecież...

**Juliusz:**  
Nie żyję. Przypomnę ci tylko, że mamy dzień Wszystkich Świętych.

**Lucja:**  
Ale ja nikogo nie wzywałam.

**Juliusz:**  
Prosiłaś, by cię ktoś zauważył i tak się stało. Wszystko w porządku?

**Lucja:**

Tak. Bardzo się cieszę, że to pan.  
Choć to zdaje się nieprawdopodobne.  
Wszystko wokół wydaje się teraz  
nierealne.  
Skąd mam wiedzieć, że pan nie jest  
wytworem mojej wyobraźni?

**Juliusz:**

Mogę tylko dać słowo, że tak nie jest.  
Choć wątpię, że ono jeszcze coś znaczy.

**Lucja:**

Istnieją ludzie, którzy wciąż pokładają w  
nim nadzieję.

**Juliusz:**

I bardzo się zawodzą.

**Lucja:**

Dlaczego wciąż tyle myśli mam w głowie?  
Ten wieczny chaos nawet teraz nie chce  
zamilknąć.

**Juliusz:**

Człowiek milczący płaci myślami.

**Lucja:**

Skazuje sam siebie na szaleństwo?

**Juliusz:**

Świat go skazuje.  
Choć sam też je przybliża.

**Lucja:**

Boję się, że to właśnie zrobiłam.  
Straciłam sens i marzenia.  
Zatraciłam sens i już nie wiem,  
Czy to co teraz robię, czynię dla siebie  
Czy dla innych?  
Moje marzenia się dla nich nie liczyły.  
Nie zauważali wtedy że z każdym ich  
słowem,  
Miedzy palcami wymyka mi się życie.

Co ja mam zrobić?

**Juliusz:**

Wsluchaj się w swój głos,  
Nawet kiedy się zdaje że go nie ma,  
On zawsze jest.  
Podążaj za nim.

**Lucja:**

A kiedy on ciągle pyta:  
Czy nie lepiej stąd zniknąć?  
Mogłabym runąć w mroczne czeluści,  
Znaleźć się w objęciach Tanatosa  
I żyć wiecznością w zachodzie słońca  
Lub nocy gwieździstej takiej jak ta.  
Świat mnie przytłacza,  
Czuję, że prowadzę tu żywot tułacza.  
Nie mam swego miejsca i tracę nadzieję,  
Że kiedyś ktoś się pojawi,  
Kto dusze moją zbawi.

**Juliusz:**

Nie znikaj jeszcze, niespokojna duchem.  
Jaskółczy niepokój cię opanował.  
Ja ci teraz pokój przynoszę.  
Nie jesteś sama na świecie,  
Mimo uczuć walczących w tobie, których  
Według ciebie nikt nie zrozumie.  
Pojawi się nadzieja już wkrótce,  
Co mrok rozjaśni.  
Spotkasz tej nocy cudowną duszę,  
Która promienie słońca wniesie w Twoje  
życie.

**Lucja:**

Czyżby to była przepowiednia  
Czy tylko próbuje mnie pan pocieszyć?

**Juliusz:**

Przepowiednia, droga pani.  
Lecz muszę już się z panią niestety  
pożegnać.  
Rozpościeraj nowe skrzydła, aniele  
I niech siła i natchnienie znów będą z tobą.

**Lucja:**

Dziękuję, panu. To był dla mnie zaszczyt.

**Juliusz:**

*Kłania się jej*

Ja również dziękuję.

Do widzenia.

*Duch znika*

#### SCENA IV

**Ofelia:**

Co czyni człowiek pozbawiony ochoty?

Który do smutnego końca jest już  
gotowy...

I pojawiają się myśli tragiczne,  
Obrazy w głowie dramatyczne...

Bardziej ze Staffordu! Uratuj mnie!

Wszystko tu drga,

Może dusze ludzkie się odzywają?

Tak wiele ich tu,

Czuję iskrę zachwytu,

I widzę oznakę niebytu...

Jest cicho, niezwykle cicho,

Tylko serce w piersi stuka,

Strach mi prosto w oczy kuka.

Pomimo ludzi tak wielkiej ilości,

Jestem w stanie zaznać radości -

Panuje tu wolność i pokój,

A we mnie ogromny spokój...

(Pojawia się duch)

Fiodor: Czy dzień dobry?

Ofelia: O mój Panie!

Fiodor: Ja nie Łuzyn duszo zagubiona, nie  
przyszedłem szukać tych niby gorszych,  
oni żyją tylko w Nibylandii...

Ofelia: Kim jesteś? O ile wiesz...

Fiodor: Dostojewski, czy dostojny nie  
śmiem twierdzić...

Ofelia: O rany!

Fiodor: Niestety tak, niosę w sobie wiele  
ran i blizn, ale... Twoje są jeszcze  
uleczalne...

Ofelia: "Myślę, że ludzie naprawdę wiele  
zawsze muszą odczuwać na świecie wielki  
smutek"...

Fiodor: Brzmi znajomo...

Ofelia: Jak bardzo cieszę się, że ciebie  
spotkałam. Mam jedno trudne pytanie...

Fiodor: Nie boję się słów - pytaj!

Ofelia: Dlaczego ludzie są tacy okrutni?

Fiodor: Powiem Ci prawdę.

Ofelia: Jako jedyny...

Fiodor: Niestety za prawdę ukarany...

Wszystko jest w ręku człowieka, a on  
pozwala zdmuchnąć sobie wszystko sprzed  
nosa, jedynie i wyłącznie z tchórzostwa...

Ofelia: Racja...

Fiodor: A niby "racjo", niby potężna  
mądrość gatunku co zwie się...

Ofelia: Homo sapiens, a raczej...  
(Chwila ciszy)

Fiodor: IDIOTA...

Fiodor: Przyglądałem się ludziom,  
obserwowałem...Niby Kocham ludzkość,  
ale brzydzę się ludźmi...Zabijamy z  
różnych powodów, każdy da się  
wytłumaczyć - lubimy się  
usprawiedliwiać...

Ofelia: "Chcąc być łagodnym, okrutnym  
być muszę"...

Fiodor: Żyjemy na pokaz, mówimy o  
szacunku a ranimy sztyłem w serce lub  
siekiarą w głowy...

Ofelia: Zawiodłam się ludźmi...

Fiodor: Ja też...Cieszę się, że to wyznałaś, mimo wszystko warto mówić...

Ofelia: Słowa, słowa, słowa, a reszta...

Fiodor: Jest milczeniem... Pamiętaj, że milczenie to też mowa...Niestety dla większości mniej wymowna...

Ofelia: Dopiero jak się utopię - "nie wiadomo, dlaczego", ktoś się mną zainteresuje...Teraz nie jestem ważna...

Fiodor: Polak niemądry po szkodzie...

Ofelia: Wielka szkoda! Co może mi pomóc na mojej drodze życia?

Fiodor: Dobrze, gdybyś odnalazła jakiegoś Razumichina, kogoś życzliwego ponadprzeciętnie...Coś czuję, że niebawem znajdziesz, bo kto czeka...

Ofelia: Ten się doczeka!

*Duch znika*

## SCENA V

*Na cmentarzu spotykają się Ofelia z Lucją*

Ofelia: Może się doczekałam...

Lucja: Słucham? Jesteś kolejnym duchem?

Ofelia: Chyba nie...

Lucja: Kim jesteś w takim razie?

Ofelia: Tą, co szuka siebie i swojego miejsca, i która do życia nie jest przystosowana...

Lucja: Z tego właśnie powodu chciałabym „w łeb sobie strzelić”...

Ofelia: Biada!

Lucja: Jaka ty blada!

Ofelia: Jak zwiędnięty liść kołyszę się na lichej gałęzi...

Lucja: Skazana na moje życie, jakże chciałabym odzyskać wolność duszy...

Ofelia: Obawiam się, że to niemożliwe...

Lucja: Myślisz?

Ofelia: Myślę i świat jest myślą moją...

Lucja: Trudny ten nasz los, jesteśmy inne...

Ofelia: Naszą rolę w przyrodzie docenią, gdy nas zabraknie 'przypadkiem'...Znikniemy z dnia na dzień, nastanie mrok...

*Pojawia się czarny kot*

Behemot: To fakt. A fakty to najbardziej uparta rzecz pod słońcem.



„Sztuka na ekranie”, czyli o pięknym i wzruszającym filmie pt.: "Chłopi"

Sztuką jest powiedzieć o nurtującym problemie, sztuką przeprosić, sztuką przyznać rację, sztuką żyć...Wszystko jest sztuką, niezwykle trudną, a kto dziś docenia sztukę?

Chciałabym zachęcić do obejrzenia filmu w reżyserii DK Welchman i Hugh Welchmana. Niemożliwym jest mówienie o treści filmu, nie wspominając o formie - o malarstwie. Przyroda otacza nas od zawsze. Wszystko się zmienia, zostaje jedynie ziemia.

Wiosna, lato, jesień, zima...

I tak wiele różnych zdarzeń. W adaptacji filmowej z 2023 r. możemy zaobserwować ogromną namiętność ludzką i beznamiętność natury. Wiele trudności napotykają nasi bohaterowie. Patriarchalna opresja, z którą zмага się młoda dziewczyna.

Jagna udowadnia, że nie zawsze trzeba poddawać się woli innych, ale płaci za to wysoką cenę.

Ciekawa jest pozorna bliskość, wspólne potańcówki, a tak naprawdę zazdrość i wściekłość. Tak, to o uczucia chodzi najbardziej! Świat nie jest jedną z idealnych wycinanek głównej bohaterki, tylko ogromnym polem, które nieraz okazuje się naprawdę trudnym do uprawy... Może żądać wysokiej ceny, jaką jest ludzkie życie, tak cenne, tak piękne, które z ziemi się zrodziło i na ziemi spocznie...



## Wywiad z Dr n. med. Aleksandrą Barańską

### Czy jesień to okres przeziębień?

Tak, jesienią często dochodzi do zakażeń wirusowych, m.in. rinowirusami, czy adenowirusami, które odpowiedzialne są za tzw. przeziębienie. Wiatr, deszcz, słońce sprzyjają wychłodzeniu komórek nabłonka, które z tego powodu znacznie gorzej bronią się przed zakażeniem. Sprawny immunologicznie organizm nie zawsze kiedy się wychłodzi, przezięb się. Najbardziej podatne na przeziębienia są dzieci do ukończenia 3.r.ż., bo u nich mechanizmy immunologiczne są niedojrzałe. Później wiele zależy od odporności wrodzonej i nabytej.

### Jak zatem chronić się przed przeziębieniem?

Należy dbać o siebie każdego dnia. Immunokompetentny organizm obroni się przed infekcją. Ważny jest relaksujący sen, zdrowe odżywianie, prawidłowe nawodnienie. Odpowiednie ubranie, aktywność fizyczna i spacer, nawet w chłodny dzień, tzw. hartowanie organizmu, podczas którego dochodzi do produkcji leukocytów.

### Czy należy zażywać suplementy, witaminy, które wzmocnią naszą odporność?

Rekomenduje się suplementację witaminy D3. Badania wykazały, że populacje mające niedobór witaminy D3 to populacje chorujące. Kontrowersje wzbudza witamina C. Dziś wiadomo już, że leczenie infekcji witaminą C ma pozytywne znaczenie jedynie u osób pracujących lub aktywnych fizycznie w niskich temperaturach otoczenia. U pozostałych zaleca się spożywanie warzyw i owoców bogatych w witaminę C, która jest silnym antyoksydantem na co dzień. Nie podczas infekcji, bo to nie wpływa na skrócenie czasu trwania choroby. W czasie trwania infekcji zaleca się przyjmowanie preparatów cynku. Metaanalizy wykazały, że zastosowanie preparatu cynku skraca o około 30% czas przeziębienia. Skuteczność preparatów cynku opiera się o dwa mechanizmy - hamowanie replikacji rinowirusów i aktywacji mechanizmów odporności swoistej.

Pamiętajmy jednak, że najważniejsze są zalecenia behawioralne - styl życia, później suplementacja witaminy D3, a na koniec, gdy dojdzie do zakażenia wirusowego preparat cynku i prawidłowe leczenie objawowe.

Gdy za oknem szaro-buro, pada deszcz, a temperatura niebezpiecznie oscyluje w granicach kilku stopni powyżej zera, często jedyne na co mamy ochotę, to pozostać w łóżku, szczelnie owinięci w kołdrę i „przezimować” do wiosny. Czy to tylko gorszy dzień, przygotowanie się do nadchodzącej zimy, czy też możemy mówić o depresji sezonowej?

**Postaramy się przybliżyć temat w rozmowie z psycholożką kliniczną, psychoterapeutką, Anną Mikołajczyk.**

**Czy możemy mówić o takim zaburzeniu jak depresja sezonowa?**

Teoretycy i praktycy z dziedzin psychologii i psychiatrii nadal się o to spierają. Patrząc z ewolucyjnego punktu widzenia, większość zwierząt, które są aktywne w dzień (a w tym człowiek) przygotowuje się do nadchodzącej zimy, a więc niskich temperatur, ograniczenia dostępu do pożywienia, braku słońca, poprzez zmniejszenie aktywności, czego skrajnym przykładem jest hibernacja. Z tej perspektywy chęć „przezimowania” pod kocem wydaje się dość naturalna. Jeśli jednak poza niższym niż zazwyczaj poziomem aktywności doświadczamy innych objawów depresyjnych to należałoby rozważyć, czy nie zmagamy się z depresją. Jeśli chodzi o depresję powiązaną z porą roku, to w aktualnych klasyfikacjach chorób psychicznych nie odróżnia się jej jako odrębnego zaburzenia, ale mówimy o depresji o wzorcu sezonowym (depression with seasonal pattern).

**Jakie objawy powinny nas zaniepokoić?**

Objawy takie jak w przypadku każdego rodzaju depresji, w obszarze emocji – obniżenie nastroju, poczucie beznadziei, pustki, rozpacz, lub w przypadku młodzieży często też złości, w obszarze poznawczym – problemy z koncentracją uwagi, negatywne czy rezygnacyjne myśli, poczucie krzywdy, winy, bycia karanym, w obszarze behawioralnym – zmniejszenie aktywności, tendencje do izolacji społecznej, zaburzenia snu, apetytu, drażliwość. Należy jednak pamiętać o ważnym czynniku, jaki jest czas – by zdiagnozować zaburzenie depresyjne objawy muszą utrzymywać się bez przerwy przez okres dłuższy niż dwa tygodnie, a by zdiagnozować depresję sezonową objawy muszą pojawiać się podczas tej samej pory roku przez co najmniej dwa lata z rzędu i ulegać remisji wraz ze zmianą pory roku. Warto wspomnieć, że zaburzenia depresyjne diagnozuje lekarz, najlepiej lekarz specjalista psychiatra, a nie test od „dr Google’a”. Depresja jest poważną chorobą w nasilonych stanach zagrażającą życiu i wymaga specjalistycznego leczenia.

**Co więc różni depresję sezonową od innych zaburzeń depresyjnych?**

Oczywiście jak sama nazwa wskazuje czas występowania, najczęściej jest to okres jesienny i zimowy, dużo rzadziej do gabinetu zgłaszają się pacjenci z depresją powtarzającą się w okresie letnim, ale taki problem również istnieje. W depresji zimowej specyficznie wyglądają zaburzenia snu - zasypianie jest szybkie, a czas snu ulega znacznemu wydłużeniu, występują trudności z budzeniem się, co przekłada się na funkcjonowanie w ciągu dnia.



Wiążemy to z powodowanym przez zmniejszony dostęp światła naturalnego rozregulowaniem zegara biologicznego i naturalnego rytmu dobowego, u podłoża którego leży nadmierna produkcja melatoniny przez szyszynkę. Brak światła wpływa także na zmniejszenie produkcji witaminy D przez nasz organizm, co również może powodować objawów depresyjne. Badania nad depresją sezonową rozpoczęły się zresztą od epizodu depresji zimowej, jakiej doświadczył amerykański psychiatra Norman E. Rosenthal, w trakcie pobytu w północnych stanach USA podczas nocy polarnej.

## Czy to znaczy, że są populacje bardziej narażona na depresję sezonową?

Statystycznie częściej cierpią z powodu depresji populacje wyższych szerokości geograficznych, mieszkańcy Alaski, Kanady Norwegi czy Szwecji, ale co ciekawe, nie Islandii, gdzie wskaźnik zapadalności na sezonową depresję jest istotnie niższy. Ochronnym czynnikiem może być tu dieta – bogata w ryby i dostarczająca tym samym witaminę D lub czynniki genetyczne.

## Jak leczy się depresję sezonową?

W leczeniu depresji zimowej stosujemy terapię światłem, pacjent powinien korzystać z naświetleń specjalnym światłem z lightboxa przez około 30 – 60 minut co rano. Poza tym tak jak w przypadkach innych rodzajów zaburzeń depresyjnych stosujemy się farmakoterapię oraz psychoterapię.

## Jak zadbać o swoje samopoczucie jesienią?

Warto się sobie przyjrzeć, być może rzeczywiście jesteśmy przemęczeni i należałoby odpocząć, warto zadbać o life balance, zapewnić czas na relaks, odpowiednio długi sen, pamiętać o aktywności fizycznej, może skonsultować z lekarzem suplementację witaminy D. Zachęcam do odkrywania technik terapeutycznych, które możemy stosować jako profilaktykę zdrowia psychicznego czy element rozwoju własnego, np. treningów relaksacyjnych, medytacji czy treningu uważności. Gdy jesienna chandra nasila się i przedłuża trzeba sięgnąć po pomoc specjalistyczną - psychiatryczną, psychologiczną. Poza tym zachęcam, by przyglądać się swemu zdrowiu psychicznemu i dbać o nie o każdej porze roku.

## Ciasto dyniowe

### składniki:

- kruche ciasto (możesz też skorzystać ze swojego ulubionego przepisu)
- 2 szklanki mąki pszennej
- 200 g masła lub margaryny
- około  $\frac{3}{4}$  szklanki cukru pudru - 100 g
- 2 żółtka średnich jajek
- dyniowy środek:
  - 500 g dyniowego puree (może być z puszki lub robione ręcznie, przy domowym puree polecam piec dynie w piekarniku, zamiast gotować by puree było gęstsze)
  - 1 i  $\frac{1}{2}$  szklanki skondensowanego mleka (możemy zastąpić to kremówką 30% i  $\frac{3}{4}$  szklanki cukru pudru)
  - połowa łyżeczki cynamonu, mielonego imbiru,
  - szczypta soli
  - 2 jajka
  - $\frac{1}{4}$  łyżeczki gałki muskatołowej (opcjonalnie)

### Przygotowanie:

kruche ciasto: mąkę, masło w temperaturze pokojowej, cukier i jajka zagniatamy, jeśli ciasto wychodzi zbyt lepkie dodajemy mąki, ciasto powinno lekko się przyklejać do rąk. Schładzamy przez ok. 2 godziny w lodówce (jeśli mamy czas można dłużej). ciasto wykładamy w tortownicy o średnicy 24cm i znowu wkładamy do schłodzenia na ok.30 minut. Przed włożeniem do piekarnika na ciasto kładziemy papier do pieczenia i przysypujemy jakimś obciążnikiem np. fasolą. Pieczemy przez ok. 20 minut w 180 stopniach w czasie pieczenia ciasta, przygotowujemy wypełnienie. Wszystkie składniki miksujemy dobrze ze sobą, jeśli używamy kremówki można ją wcześniej ubić by ciasto było bardziej puszyste. Przed wlaniem wypełnienia do formy polecam spróbować czy oby na pewno nie brakuje nam jakiegoś składnika. Wszystko razem piec 40 minut w 190 stopniach.

## Cynamonki:

składniki:

- 250 ml ciepłego mleka
- 2 saszetki drożdży instant (14 g) lub 50 g świeżych drożdży
- 500 g mąki pszennej
- 50 g cukru
- szczypta soli
- 1 jajko
- 2 żółtka

wypełnienie cynamonek:

- mielony cynamon
- cukier biały lub trzcinowy
- cukier waniliowy
- ok. 70 g masła

### przygotowanie:

do ciepłego mleka wsypać drożdże instant, wymieszać i odstawić chwilę. Jeśli używamy świeżych drożdży, należy zrobić z nich rozczyn i również zostawić na ok. 10 minut

Suche składniki przesiać do miski, a następnie dodać drożdże z mlekiem, wszystko wymieszać

następnie przechodzimy do wyrabiania ciasta (ręcznie lub hakiem planetarnego miksera), dodajemy jajko oraz żółtka. Po ok. 5 minutach dodać masło i dalej wyrabiać przez ok 10 minut do uzyskania gładkości. Ciasto odstawić do wyrośnięcia na ok. godzinę.

Po tym czasie ciasto wyjąć na blat, podzielić na części i rozwałkować. Rozwałkowane ciasto posmarować masłem (może być roztopione) posypać cynamonem, cukrem białym (lub trzcinowym) i cukrem waniliowym. Zwinąć tak przygotowane ciasto w rulon i kroić na plasterki po ok 3 cm. (polecam użyć nitki, zaciskając ją na cieście)

Plasterki ułożyć na blaszce i odstawić na ok 15 minut do wyrośnięcia. Po tym czasie posmarować je roztrzepanym jajkiem i oprószyć cukrem.

Piec na złoty kolor przez 20 minut w 180 stopniach



