

# *SLO-gan nr 98*



## *Spis treści:*

- Skąd wzięły się „walentynki”,*
- Romantyczna książka,*
- Walentynkowy przepis na ciasto,*
- Jak dbać o zdrowie podczas pandemii,*
- Walentynkowy wiersz.*



## Skąd się wzięły Walentynki?



Walentynki to coroczne święto zakochanych przypadające 14 lutego.

Nazwa pochodzi od św. Walentego, którego wspomnienie liturgiczne w Kościele katolickim obchodzone jest również tego dnia. Uważa się, że współczesne obchody dnia świętego Walentego wywodzą się zarówno ze starożytnej tradycji chrześcijańskiej, jak i rzymskiej. Zgodnie z jedną legendą, walentynki pochodzą od starożytnego święta nazywanego Lupercalia - uroczystości z okazji płodności, które obchodzono 15 lutego. Nadejście chrześcijaństwa do Europy spowodowało, że zamieniono Lupercalię w chrześcijańskie święto ku czci świętego Walentego, rzymskiego męczennika, który żył w III wieku i ustanowiono jego obchodzenie dzień wcześniej, 14 lutego. Wydarzenie to uznaje się za początek walentynek.

Według tradycji chrześcijańskiej św. Walentyny był biskupem, który przeprowadzał tajne ceremonie małżeńskie żołnierzy, sprzeciwiając się decyzji cesarza Klaudiusza II, który zakazał małżeństw młodym mężczyznom, aby całkowicie skupili się na walce. Zakaz małżeństwa był wielkim szokiem dla Rzymian, ale nie odważyli się sprzeciwić potężnemu cesarzowi. Biskup Walenty widział, że młodzi zakochani są zrozpaczeni, że nie mogą połączyć się w małżeństwie, dlatego postanowił w tajemnicy udzielać im ślubów. Niestety nie mogło to pozostać w ukryciu zbyt długo. Cesarz Klaudiusz dowiedział się o tym i kazał stracić Walentego 14 lutego 270 r. W taki sposób 14 luty stał się Dniem Zakochanych, a święty Walenty stał się jego patronem.

Jednak dopiero w XIV wieku święto św. Walentego zaczęło definitywnie kojarzyć z miłością, dzięki poematowi „Ptasi Sejm” Geoffreya Chaucera, pochodzącego z 1382 roku. Według znajdującej się w utworze aluzji, w dzień świętego Walentego ptaki dobierały się w pary, co stało się symbolem zakochanych.

W XVIII wieku w Anglii popularne stało się wręczanie ukochanym upominków i prezentów walentynkowych oraz ręcznie wykonanych kartek na walentynki, co później rozprzestrzeniło się na amerykańskie kolonie, jednak dopiero w latach 40. XIX w. zaczęto produkować komercyjnie kartki walentynkowe w Stanach Zjednoczonych. Zaś walentynki dotarły do Polski niedawno, w latach 90. Od tamtej pory w naszej tradycji na dobre zagościło święto miłości.

## Proponowana romantyczna książka...

*Daphne Bridgerton jest urocza i inteligentna, z jakiegoś powodu jednak mężczyźni traktują ją tylko jako przyjaciółkę i nie widać wokół niej roju zalotników. Żaden z londyńskich amantów nie poprosił jeszcze o jej rękę, o czym Daphne skrycie od dawna marzy... Za to książę Hastings nie zamierza się rychło żenić, tyle że liczne panny na wydaniu (a zwłaszcza ich natrętne mamy) nie ustają w próbach nakłonienia go do zmiany zdania.*

*Książę Simon proponuje więc Daphne niezwykle korzystną dla obu stron tajną umowę – on będzie udawał jej adoratora, dzięki czemu uwolni się od natrętek, a ona z pewnością zyska pretendenta do swojej ręki, skoro sam książę uznał ją za pożądaną partię...*

*Plan wydaje się niemal doskonały, pod warunkiem, że oboje zachowają go w sekrecie. I faktycznie działa znakomicie - na początku... Kiedy płasają z gracją po sali balowej, ona z rumieńcem na policzkach, on zaś wpatrzony w nią płomiennym spojrzeniem, trudno uwierzyć, że ich zaloty to tylko fikcja... Trudno, bo pośród pełnego blichtru, plotek i intryg świata elity Londynu jest tylko jedna stała rzecz: miłość, która złamie każde reguły...*

*Miłosne kłamstwa i prawdziwa namiętność w przesyconym subtelnym wdziękiem i humorem romansie współczesnej Jane Austen z pierwszych miejsc amerykańskich list bestsellerów.*

Autor: Julia Quinn

Rok wydania: 2021



## Walentynkowy przepis na brownie z *malinami*

### Składniki:

200 g masła

100 g czekolady gorzkiej

100 g czekolady lekko gorzkiej (lub gorzkiej)

3 jajka (temp. pokojowa)

250 g cukru

140 g mąki

mała szczypta soli

ok. 200 g malin



### Przygotowanie:

- Piekarnik nagrzać do 160 stopni C. Przygotować małą prostokątną foremkę o wymiarach 21 cm x 28 cm (lub innej o takiej samej powierzchni np. 24 x 24 cm), natłuścić ją masłem i wyłożyć papierem do pieczenia.

- Masło włożyć do rondelka i na minimalnym ogniu roztopić. Dodać obydwie czekolady połamane na kosteczki (2 kosteczki zachować do starcia, na wierzch ciasta) i cały czas mieszając roztopić, odstawić z ognia.

- W oddzielnej misce zmiksować lub wymieszać różgą jajka z cukrem. Dodać do nich roztopioną czekoladę z masłem i zmiksować lub wymieszać różgą na gładką masę.

- Dodać mąkę oraz sól i zmiksować na jednolite ciasto. Wyłożyć do przygotowanej blaszki, wierzch posypać startą na drobnej tarce odłożoną czekoladą.

Ułożyć maliny delikatnie wciskając je w ciasto.

Wstawić do piekarnika i piec przez ok. 35 minut, aż ciasto delikatnie urośnie.

# Jak dbać o zdrowie w czasie pandemii?



Zapewne zostajesz w domu, unikasz kontaktów międzyludzkich, myjesz ręce, oraz dbasz o dezynfekcje codziennych przedmiotów.

To na pewno najlepsze sposoby na to, żeby zmniejszyć ryzyko zakażenia, oraz rozprzestrzeniania się wirusa.

Jednak czy są to najlepsze sposoby na to, żeby zadbać o swoje zdrowie i budować swoją odporność?

Niestety wszyscy jesteśmy narażeni teraz na większy stres, który negatywnie wpływa na naszą odporność. Rezygnujemy z aktywności na świeżym powietrzu, która była niezastąpiona dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Wreszcie nasze kontakty międzyludzkie są bardzo ograniczone, a to one dawały nam codziennie powody do uśmiechu i radości.

Dlatego mamy dla Ciebie 4 sprawdzone sposoby na to, jak mimo społecznej izolacji dbać o swoje zdrowie, zarówno fizyczne jak i psychiczne. Tak! Sprawdzonych!

1 #ŚWIEŻE POWIETRZE - Jeśli masz dom z ogrodem spędzaj dużo czasu na powietrzu. Mieszkasz w bloku i masz balkon, korzystaj z niego! Mieszkasz w małym mieszkaniu bez balkonu, często wietrz mieszkanie! Pozwól sobie również na krótki spacer, zachowując oczywiście wszelkie środki bezpieczeństwa.

2 #AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA - Jednak nie rezygnuj całkowicie z aktywności fizycznej! Poszukaj alternatywy. Wyciągnij z szafy skakankę i hula hop, poszukaj inspirujących treningów online. Namów do ćwiczeń swoją rodzinę i znajomych. Może umówcie się na wspólny trening podczas wideokonferencji.

3 #ŚMIECH - Choć sytuacja na świecie nie jest wcale do śmiechu, postaraj się odciąć od negatywnych wiadomości. Ogranicz newsy związane z epidemią do minimum. Pamiętaj! Stres to największy wróg twojego zdrowia. Spędzaj przyjemnie czas ze swoimi bliskimi, graj w gry planszowe, oglądaj seriale, odkop stare albumy ze zdjęciami, czy przeczytaj dobrą książkę.

4 #PYSZNE I ZDROWE JEDZENIE - Postaw na zdrowe domowe jedzenie. Sięgaj po prawdziwe jedzenie a nie półprodukty czy gotowe fast-foody. Bogata odżywczo dieta, pozytywnie wpłynie na Twoją odporność i da Ci porządnego kopa energetycznego. Gotuj razem z bliskimi, a jeśli to niemożliwe spotkajcie się w swoich kuchniach na wideokonferencji.

# Walentynkowy Wiersz

*Do you hear me? My friend,  
I hope you can hear me,  
Because I want to wish you  
So many good things:*

*Gentle kisses, sweeter than honey,  
Smiles brighter than sunlight at noon,  
Love full of reciprocity and happiness,  
And, of course, hot hugs, so that no winter is cold.*

*~Darya Shukayeva*



*Gazetkę wykonały uczennice klasy 1a:*

*Olga Demkowicz*

*Darya Shukayeva*

*Natalia Czapnik*