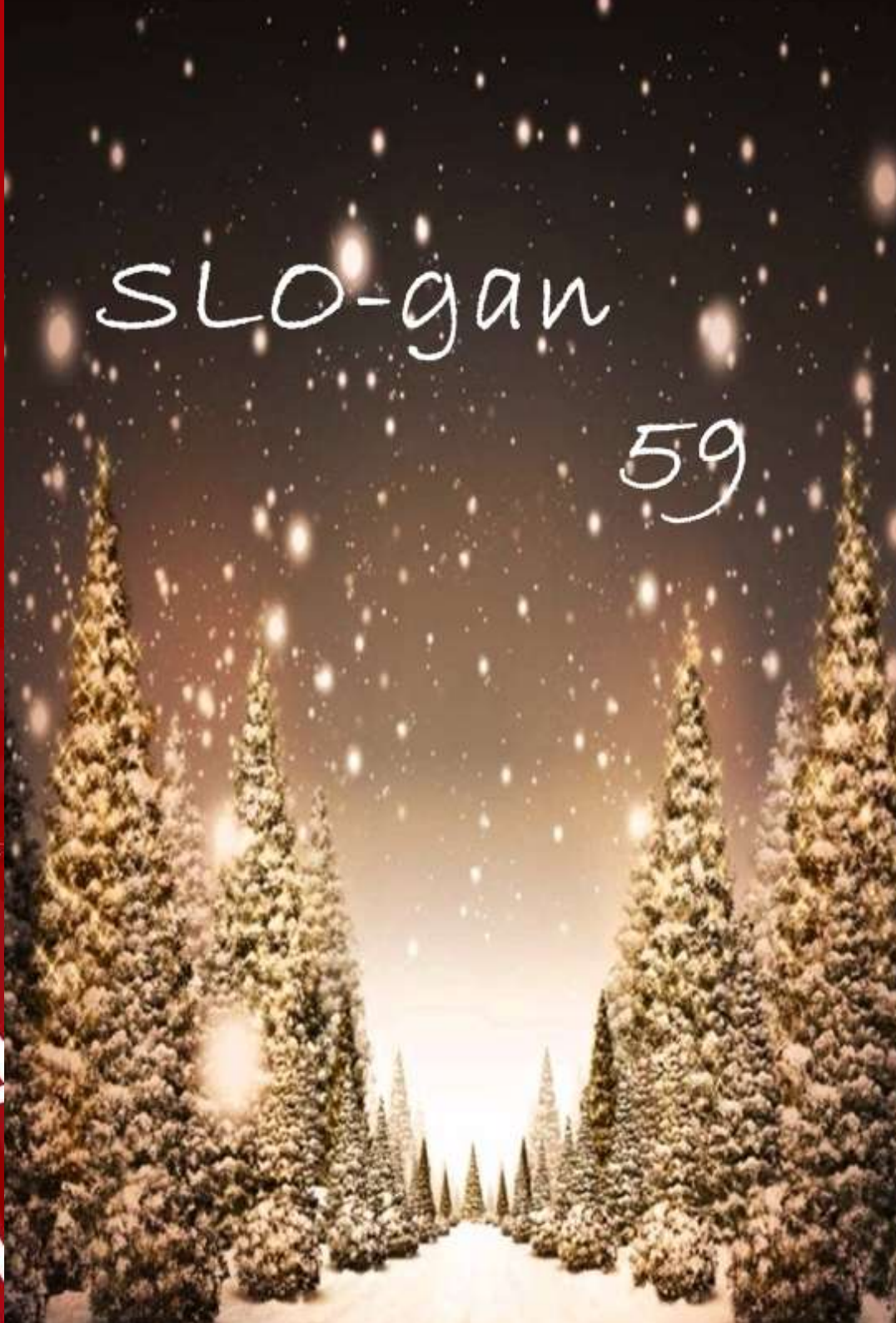


Niech magiczna noc
Wigilijnego Wieczoru
przyniesie Wam
spokój i radość.
Niech każda chwila
Świąt Bożego Narodzenia
żyje własnym pięknem,
a Nowy Rok obdaruje Was
pomyślnością i szczęściem.



SLO-gan

59



Spis Treści

Kolęda "Cicha noc" w 3 językach.....	3
Polskie świąteczne tradycje.....	4,5
Zdrowie w okresie zimowym.....	6
Krzyżowki świąteczne.....	7

Redakcja

Pod opieką mgr Bożeny Dobczyńskiej

M.G

A.P

Cicha noc

W

3 językach

po polsku

Cicha noc, święta noc
Pokój niesie ludziom wszem,
A u zlobka matka święta
Czuwa sama, usmiechnięta,
Nad Dzieciątka snem,
Nad Dzieciątka snem.

Po niemiecku

Stille Nacht! Heilige Nacht!
Alles schläft; einsam wacht
Nur das traute hoch heilige Paar.
Holder Knab im lockigsten Haar,
Schlafe in himmlischer Ruh!

po angielsku

Silent night, holy night
All is calm, all is bright
Sleep in Virgin Mother and Child
Holy infant so tender and mild
Sleep in Heavenly peace
Sleep in Heavenly peace.

Polskie świąteczne

Boże Narodzenie w Polsce –
najważniejsze i najuroczyściej obchodzone,
obok Wielkanocy, święto religijne w Polsce.
Jego tradycje ukształtowały się
na przestrzeni wieków,
gdy zwyczaje pochodzące z czasów pogańskich
poprzeplatały się ze zwyczajami wprowadzonymi przez Kościół.
Na ich kształt miały także
wpływ inne obrządki kościelne
oraz tradycje ludowe.
Obecnie Boże Narodzenie ma charakter
święta rodzinnego i najczęściej
jest obchodzone w gronie najbliższych



Oplatek

Jego nazwa wzięła się z łacińskiego słowa oblatum
i znaczy tyle co dar ofiarny. Jest to nic innego,
jak cienki kawałek wypieczonej maki pszennej i wody.
Na nim widnieją obrazy związane z Bożym Narodzeniem.
Dzielenie się chlebem ma korzenie w pogańskich tradycjach.
Z czasem przeszło ono na stałe do
zwyczajów chrześcijańskich.
a dziś dzielimy się oplatkiem przed wieczerzą wigilijną,
składamy sobie życzenia. Życzenia,
jakie składamy sobie podczas dzielenia się oplatkiem
powinny być szczere, wybaczymy sobie wtedy wszystkie winy,
aby zasiąść do kolacji pogodzeni i z czystymi sercami.

Pasterka

Tradycyjna msza odprawiana w nocy z 24 na 25
grudnia. Symbolizuje czuwanie pasterzy przy żłobie
Jezusa. Uczestniczymy w niej razem z najbliższymi.
Jest najważniejszym momentem w czasie Świąt
Bożego Narodzenia.

Prezenty

Najprzyjemniejszy, dla wielu, zwyczaj bożonarodzeniowy.
Dziś to one głównie kojarzą się Bożym Narodzeniem.
Pierwotnie ten zwyczaj był związany wyłącznie z osobą
wv. Mikołaja, dziś, za Lutrem przyjmujemy, iż są to
podarki od małego Jezusa.



Tradycje



12 potraw wigilijnych:

- zupa grzybowa z łazankami
- barszcz czerwony z uszkami
- pierogi z kapustą i grzybami
- śledź w śmietanie lub śledź z jabłkiem
- karp smażony
- karp w galarecie
- ryba po grecku
- kluski z makiem lub kutia
- makowiec
- sernik
- piernik
- kompot z suszu



Jak dbać o zdrowie zimą

Zabezpieczenie przed złymi wpływami zimy jest możliwe tylko, jeśli podejmiemy do sprawy odpowiedzialnie i odpowiednio wcześnie. Warto również, aby do zimy przygotowywała się cała rodzina, i aby w szczególności uczestniczyły w tym dzieci i osoby starsze, których organizmy są szczególnie podatne na choroby takie jak przeziębienia czy grypy.

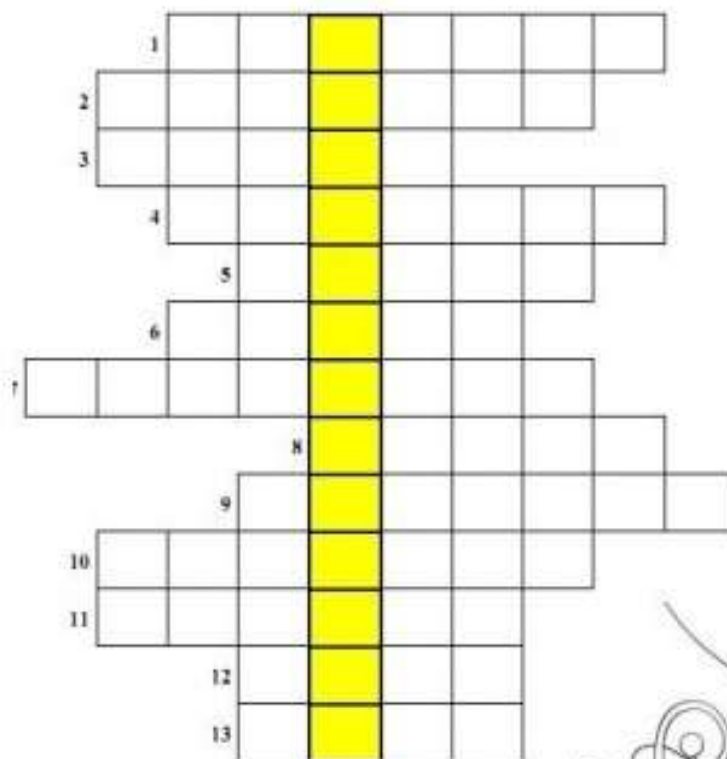
Na cebule

Bardzo dobrze sprawdza się ubieranie na tzw. cebule, a zatem zakładanie na siebie kilku warstw odzieży zamiast jednej, grubej kurtki.

Kilka warstw odzieży tworzy bowiem warstwę izolacyjną, która znacznie wolniej powoduje utratę ciepła z organizmu.

Dobrze jest zakładać kałesony, rajstopy, golfy, dodatkowe kamizelki czy grubsza bielizna. Odzież ma pomóc utrzymać ciepło nawet przy bardzo niskich temperaturach, ponieważ to właśnie utrata ciepła najczęściej prowadzi do osłabienia organizmu i pojawienia się niechcianych wirusów

Świąteczna krzyżówka



1. wigilijna zupa z buraków
2. łamiemy się nim z rodziną
3. ryba morska podawana na zaostrenie apetytu
4. zielona, na niej bombki
5. małe pierożki z grzybami
6. pojazd Mikołaja
7. składamy je bliskim na święta
8. gdy sypie za oknem, dodaje uroku świętom
9. błyszczy na niebie
10. przeddzień świąt zakończony uroczystą wieczerną
11. śpiewane przy świątecznym stole
12. na nim sianko i dodatkowe nakrycie
13. ryba podawana tradycyjnie na wigilijnym stole

