

Smak zimy

Właściwie niewiele mi trzeba,

By poczuć smak zimy.

Wystarczy lekko oszroniona gałązka

I tafla lodu na kałuży,

Rozpadająca się z cichym trzaskiem,

Ślad pozostawiony przez biegnącego psa

Oraz nagie drzewa pękające na mrozie.

Myszę wtedy o śniegowej potędze,

O symfonii granej na wierzchołku

Góry przeznaczeń zimowych...

MP

Jedz dużo warzyw i owoców, gdyż są bogate w witaminy.

Włącz do posiłków naturalne antybiotyki **czosnek i cebulę**.

Nie zapominaj o piciu owocowych **soków i herbat** oraz **wody**.

Ćwicz, spaceruj – spędzaj dużo czasu w ruchu

na świeżym powietrzu.

Staraj się wypoczywać i wysypiać.

Dzięki temu wzmocnisz odporność swojego organizmu,

który będzie miał siłę do zwalczania zarazków.

BZ

Zwierzęta w różny sposób radzą sobie z zimą...

podjąją wędrówki, gromadzą zapasy
zapadają w sen zimowy,
lub potrafią znaleźć pokarm mimo chłodu i śniegu.

Łabędzie są ptakami wędrownymi, jednak przyzwyczajone do pomocy człowieka często zostają w Polsce na zimę. Są roślinożerne, dlatego najlepiej karmić je **ziarnami zbóż i surowymi** lub **gotowanymi bez soli, drobno pokrojonymi warzywami**.

Często podaje się im resztki z posiłków, zeschnięty lub **spleśniały chleb** czy **słone chipsy** lub **paluszki**. Taki pokarm wywołuje jednak u nich groźne choroby przewodu pokarmowego.

Dokarmianie **łabędzi** to duża odpowiedzialność. Nie może być rozrywką podczas spaceru w ładną pogodę, gdyż wyrządza to krzywdę tym pięknym ptakom. Przyzwyczajone do regularnego źródła pokarmu, gdy przychodzą silne mrozy, zamiast samodzielnie szukać pokarmu, czekają na ludzi, którzy zostali w domach. BZ

DRODZY CZYTELNICY!

W nadchodzącym Nowym 2012 Roku życzymy Wam przede wszystkim uśmiechu, ciepła, otwartości na dobro i piękno otaczającego świata oraz radości czerpanej z każdej chwili.

Grono redakcyjne Biuletynów, pracownicy i współpracownicy Śląskiego Ogródu Botanicznego w Mikołowie

Co słychać? w Ogródie?

Miejsce przyjmowania darów:

Biblioteka Centralna Miejskiej Biblioteki Publicznej
w Mikołowie lub Biblioteka Centrum Edukacji. EZ

Wdzięczność

na śnieżnym obrusie

pól

hafty śladów

zajęczych

choineczki

ptasich nóg

westchnienia

do ciepła

za cichością

domu

pieca

do którego

można przyłgnąć

z wdzięcznością

za pracowite

ręce matki

DB

Czy wiesz, że:

Centrum Edukacji Przyrodniczej i Ekologicznej
Śląskiego Ogródu Botanicznego
w Mikołowie właśnie tworzy Bibliotekę?
Jeśli posiadasz w domu niezniszczone książki
o przyrodzie, których nie potrzebujesz
- możesz podarować je Bibliotece!