

"Myśl pozytywnie przez cały rok" - zalety jesieni

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 27, wrzesień 2013 00:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 5142

W niedzielę 22 września o godzinie 22:44 rozpoczęła się astronomiczna jesień, a w poniedziałek 23 września nastąpiła jesień kalendarzowa. Niestety niewiele osób cieszy się z tego powodu, uważając jesień za porę szarą i smutną, jednak osoby te powinny wiedzieć, że jesień tak jak każda inna pora roku, posiada i zalety.

1. Jesień to czas zbierania plonów. To wówczas możemy cieszyć się z dojrzałych owoców i warzyw. Wśród najpopularniejszych jesiennych owoców wymienić trzeba jabłka, gruszki śliwki i winogrona. Ładnie wybarwione i smaczne stają się nie tylko wspaniałą przekąską, ale mogą zdobić nasze wnętrza, roztaczając dookoła wspaniałe zapachy.
2. Jesień to czas wypraw na grzyby, a spacer po lesie, nawet bez sukcesów w samym grzybobraniu, są wspaniałą formą treningu kondycji (pamiętajmy jednak, by nie zbierać grzybów, których nie jesteśmy pewni na sto procent).
3. Jesienią także drzewa i krzewy obdarzają nas orzechami, żołądkami, kasztanami oraz kolorowymi liśćmi. Tymi darami możemy zdobić wnętrza naszych domów i spędzać miło czas z naszymi dziećmi, tworząc różne „cuda” z tego co zbierzemy w lesie, parku, czy też ogrodzie.
4. Jesień jest jedną z piękniejszych pór roku. Szczególnie jej pierwsza połowa. W ciepły i słoneczny dzień możemy wybrać się na piknik. Jego zorganizowanie nie zabierze dużo czasu, a to naprawdę fantastyczna sprawa. Czas spędzony na świeżym powietrzu to same plusy. Rośnie nasz apetyt, ruszamy się i co najważniejsze mamy okazję spędzić czas z najbliższymi, porozmawiać, pośmiać się. Piknik można zorganizować na przykład w parku lub w pobliżu lasu i połączyć go z wycieczką rowerową. Na taką wyprawę warto zabrać ze sobą karty go gry czy rakiety do badmintonu. Wszystko zależy od naszej wyobraźni.
5. Gdy jesień staje się coraz bardziej szara, mglista i zimna i w takim czasie znajdziemy zalety. Właśnie wtedy można w pełni docenić ciepło własnego domu i aromat herbaty, a długie jesienne wieczory sprzyjają rozwijaniu lub pogłębianiu zainteresowań (czytanie książek, robótki ręczne i wiele innych).

Źródło: familie.pl, ofeminin.pl oraz forum.styl.fm