

1. źródło: tvnmeteon.tvn24.pl

**Serdecznie witam drogich Seniorów !**

Kącik ten jest redagowany dla was z myślą o tym, aby podzielić się z wami istotnymi informacjami, ciekawostkami i radami dotyczącymi polepszenia jakości życia.

Rady na marzec :

Żyj zdrowo, żyj kolorowo.

Spostrzeganie barw jest wrażeniem psychicznym wywoływanym w mózgu zwierząt i ludzi , gdy oko odbiera promieniowanie elektromagnetyczne z zakresu światła widzialnego.

 Oko, to [receptorowy](https://pl.wikipedia.org/wiki/Receptor) [narząd zmysłu](https://pl.wikipedia.org/wiki/Narz%C4%85dy_zmys%C5%82%C3%B3w) [wzroku](https://pl.wikipedia.org/wiki/Wzrok).

 Postrzeganie kolorów odbywa się za pomocą czopków, czyli światłoczułych receptorów siatkówki oka, które absorbują światło w różnych zakresach długości fal. W siatkówce oka znajdują się również pręciki, czyli  [światłoczułe](https://pl.wikipedia.org/wiki/Reakcja_fotochemiczna) receptory ([fotoreceptory](https://pl.wikipedia.org/wiki/Fotoreceptory)) odpowiadające za postrzeganie kształtów i ruchu w nocy.

**2. https://pl.wikipedia.org/wiki/Oko**

Od dawna znane jest uzdrawiające oddziałanie kolorów na organizm człowieka. Leczenie kolorami praktykowano już w starożytnym Egipcie, Indiach i Chinach. Współcześnie na całym świecie stosuje się terapię kolorami, jako alternatywną formę leczenia.

Zgodnie z założeniami tej metody odpowiednio dobrany kolor może uzupełnić deficyt energetyczny organizmu i przywrócić jego prawidłowe funkcjonowanie, poprawić nastrój i odporność.

*Rady Joli*: w miesiącu marcu otaczaj się kolorem żółtym. Kolor żółty to kolor słońca. Wzmacnia odporność, polepsza nastrój, pobudza.

Moja propozycja : kup żółtą doniczkę i żółte kwiatki. Gwarantowany efekt zdrowotny i estetyczny. Doniczkę możesz wykorzystać do przystrojenia wielkonocnego stołu.

Przygotuj się do świąt wielkanocnych.

Nadszedł czas przygotowań do świąt. Ponieważ jest to okres nawarstwienia się prac domowych, należy je rozpocząć stosunkowo szybciej i starannie zaplanować, (jak dobrze planować pisałam w poprzednim kąciku).

*Rady Joli:* przynajmniej na dwa tygodnie przed świętami zakończ wykonywanie ciężkich prac domowych, zrób w tym czasie zakupy produktów długoterminowych, udekoruj mieszkanie. Tydzień przed świętami zrób porządki bieżące, zakupy świąteczne oraz przygotuj potrawy świąteczne. Dużo potraw można przygotować wcześniej i zamrozić.

Pamiętaj święta mają być okresem radosnym, nie przemęczaj się. Możesz skorzystać z pomocy rodziny lub kupić usługę. Wielkanocne śniadanie powinno być podane na odpowiednio przystrojonym stole. Można wymyśleć samemu dekoracje lub skopiować pomysły z gazet.



**3.https://www.meblobranie.pl/porady/jak-udekorowac-stol-na-wielkanoc/**

Na wielkanocnym stole nie może zabraknąć jajek i babki.

Polecam przepis z mojego zeszytu na dużą babkę, która zawsze się udaje, ja ją piekę w dwóch podłużnych foremkach jednocześnie.

Babka z olejem

Składniki: 5 jaj, 2 łyżeczki z brzuszkiem proszku do pieczenia, 1$^{1}/\_{2}$ szklanki cukru (ja daję trochę mniej), 2 $^{1}/\_{2} $szkl. mąki, $^{3}/\_{4}$ szkl. wody, $^{3}/\_{4}$ szkl. oleju, 2 łyżki płaskie mąki ziemniaczanej, 2 łyżki płaskie kakao. Sposób przyrządzenia: Jajka ubić z cukrem, dodać olej, wodę. Delikatnie wmieszać przesianą mąkę pszenną z proszkiem. Odlać $^{1}/\_{3}$ ciasta, dodać do niego kakao , zamiast niego można dodać kolorowy proszek kisielu. Wlać ciasto do formy, z odlanego robić kolorowe fale na cieście głównym. Piec w temperaturze 180 od 40 do 50 minut. Smacznego.

Dziękuję za przeczytanie artykułu, zachęcam do skorzystania z porad. Życzę zdrowia i przeżycia wielu radosnych chwil.

 *Jolanta Pszczółka*