

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 listopad:

Szanuj tradycję, pamięć o zmarłych, baw się - zbliżają się ostatki.

Należy celebrować pamięć naszych zmarłych bliskich, dlatego że opuścili nas i czujemy się bez nich osamotnieni, smutni, niepocieszeni. Wspomnienia o nich, wspólnie spędzonych chwilach ma uświadamiać nam ich stałą obecność w naszym życiu, pocieszać nas, zastępować nam ich nieobecność.

1 listopada obchodzimy wprowadzone przez Papieża Grzegorza III w 731 roku święto znanych i nieznanych świętych. Zwyczajowo w Dniu Wszystkich Świętych odwiedzamy rodzinne groby czcząc zmarłych.

2. https://pl.pinterest.com/pin/468304061245086319/

Symbolicznie kolorem listopada jest kolor czarny. To kolor siły. Zawsze budzi emocje u odbiorców. To kolor ciemności, śmierci, żałoby, zaduszek, ale też symbol odrodzenia i płodności, bo to kolor ziemi, która daje życie.

Ostatki to polska tradycja zakończenia karnawału. To czas zabaw, które odbywają się przy suto zastawionych stołach, bo przed postem należy się dobrze najeść i napić. W wtorek o północy kończy się czas zabawy i zaczyna Popielec - czas postu. Post to powstrzymywanie się od spożywania mięsa, dla chrześcijan czas oczekiwania na narodziny Jezusa Chrystusa.

Nie daj się jesiennemu pogorszeniu nastroju i spadku energii, zatroszcz się o ciało i umysł.

1. Zadbaj o skórę twarzy. Jest ona narażona w tym okresie na duże różnice temperatur i wysuszenie. Zrób peeling (złuszczenie naskórka), masaż twarzy a na koniec delikatnie wklep krem,
2. Wymasuj ciało. Masaż działa odżywczo, rozluźniająco, pobudzająco i energetyzująco,
3. Gimnastykuj mózg grami i krzyżówkami,
4. Używaj olejków zapachowych zwłaszcza do kąpieli, działają uspokajająco i przeciwdepresyjnie,
5. Korzystaj z promieni leczniczych, doświetlaj się lampami i co działa wzmacniająco i przeciwdepresyjnie,
6. Zachowaj dobry humor, co pozwoli ci się cieszyć zdrowiem i życiem, stosując wypróbowane przez siebie sposoby na poprawę samopoczucia i pijąc ziołowe napary,
7. Ruszaj się, co wzmacnia organizm i zapobiega zwiększeniu masy ciała,
8. Korzystaj z zorganizowanych zajęć, zachęcam do korzystania z bogatej oferty zajęć dla osób dorosłych i seniorów organizowanych przez Dom Kultury w Kornowacu. Aktualnie odbywają się tam zajęcia kreatywne, relaksacyjne i ruchowe.

Link do oferty: [http://gok.kornowac.pl](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj-i56V7Yj0AhUKv4sKHRf2CscQFnoECAwQAQ&url=http%3A%2F%2Fgok.kornowac.pl%2F&usg=AOvVaw1QS4IgY7iTg_CkY4O4-pJu)

Poniżej udostępniam przepis na zdrowe ciasto drożdżowe bez zagniatania z mojego zeszytu przepisów.

Składniki ciasta drożdżowego:

5 szkl. mąki, 5 jajek, 1 szkl. cukru, 5 dag drożdży, 1 szkl. oleju, 1 szkl. ciepłego mleka.

Składniki lukru :

niepełna szklanka cukru pudru, 2 łyżki wody.

3. https://www.kwestiasmaku.com/przepis/ciasto-drozdzowe-z-truskawkami

Sposób przyrządzenia;

Do miski wsypujemy przesianą mąkę, następnie widelcem rozmącone jaja, cukier, pokruszone drożdże, olej, mleko. Produkty przykrywamy na 2,5 godziny ściereczką. Potem mieszamy wszystkie składniki. Na wierzch dajemy owoce. Pieczemy 40-45 minut w 180 stopniach. Na gorące ciasto wlewamy kleksami lukier zrobiony z cukru pudru i z wody. Smacznego.

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

Jolanta Pszczółka