



SAS Obiektywnie-IV

Ambasador

Opolskich O. Niepełnosprawnych

Sierpień 2023

Redakcja 45 - 011 Opole, ul. Bronisława Koraszewskiego 23 ambasadoron@gmail.com

Właściwości zdrowotne chmielu

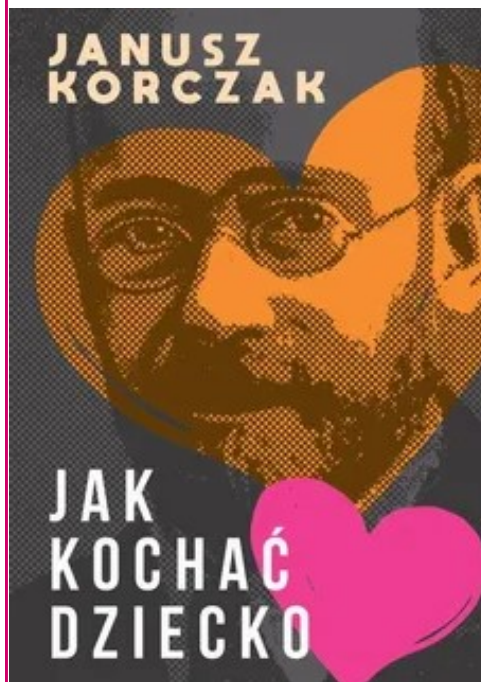
Dzięki zawartości substancji aktywnych wymienionych wyżej, chmiel zwyczajny wykazuje szereg właściwości prozdrowotnych. Zajmuje wysokie miejsce w medycynie ludowej jako środek łagodzący niepokój i stres, stosowany był także w celu poprawy trawienia, łagodząco na objawy menopauzy, a także przy alergiach. Dzisiaj wiadomo, że ekstrakty pozyskiwane z szyszek chmielu zwyczajnego posiadają działanie: uspokajające, nasenne, przeciwdrobnoustrojowe, przeciwzapalne, estrogenne, przeciwalergiczne, spazmolityczne, hipotensyjne, pobudzające trawienie.

Chmiel zwyczajny jest rośliną jadalną. W kuchni są wykorzystywane jego liście, młode pędy i szyszki. Najbardziej rozpowszechnionym zastosowaniem w przemyśle spożywczym jest wytwarzanie piwa – zastosowanie chmielu nadaje mu odpowiedni aromat i goryczkę. Pędy chmielu mają podobne zastosowanie jak szparagi – można je dodawać do sałatek, zup, omeletów. Z kolei liście po sparzeniu wrzątkiem można wykorzystać jako dodatek do różnych dań. Chmiel, dzięki zawartości olejku eterycznego hamuje namnażanie drobnoustrojów, dlatego znalazł zastosowanie jako naturalny konserwant. (red)



1 sierpnia

Światowy Dzień Karmienia Piersią



Poradnik dla rodziców zawierający wiele cennych rad i informacji dotyczących zdrowia fizycznego i psychicznego oraz wychowywania dzieci w każdym wieku: od noworodka do nastolatka. Książkę przetłumaczono na wiele języków. Są stale wydawane i czytane na całym świecie. Red.



Czytaj str. 10

SAS Obiektywnie edycja IV

Realizacja od 2019



Inauguracja zadania. Wręczenie Statuetki EMIL i przyznania tytułu „Ogrodnik Drzewa Życia,” 28 czerwca 2022, Pałac Izbycko, godz. 15.00

„Dla ziemi,” dedykowane ON i ich opiekunom
Sadzenie miododajnych drzew i krzewów
Spotkanie organizacyjne do ustalenia

„Ambasador Opolskich Niepełnosprawnych,”
Wydania elektroniczne VI/VII- XI/XII. 2023
Do pobrania www.ambasadasukcesu.pl
Redakcja Opole, Koraszewskiego 23
materiały: ambasadasukcesu@gmail.com

Festiwal Polskiej Piosenki i Twórczości ON
1 grudnia 2023 NCPP, godz.11.00
zgłoszenia: ambasadasukcesu@gmail.com

Szczegóły na profilu [f stowarzyszenie ambasada sukcesu](#)

Patronat Honorowy



MARSZAŁEK
Województwa Opolskiego
Andrzej Buła

Realizacja zadania pod nazwą „SAS Obiektywnie - edycja IV” finansowane jest przez
Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON



Finansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego



REGIONALNY OŚRODEK
POMOCY SPOŁECZNEJ
W OPOLE



REGIONALNY OŚRODEK
POMOCY SPOŁECZNEJ
W OPOLE



REGIONALNY OŚRODEK
POMOCY SPOŁECZNEJ
W OPOLE



REGIONALNY OŚRODEK
POMOCY SPOŁECZNEJ
W OPOLE



REGIONALNY OŚRODEK
POMOCY SPOŁECZNEJ
W OPOLE



REGIONALNY OŚRODEK
POMOCY SPOŁECZNEJ
W OPOLE



REGIONALNY OŚRODEK
POMOCY SPOŁECZNEJ
W OPOLE

Ambasada Sukcesu



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



2019 Kampania „WIDZIEĆ NIEWIDZIALNE”. Lalki z niepełnosprawnością, Misie z symbolami orzecznictwa



PFRON oddział OPOLE i CIDON

Sekretariat: (77) 88 72 000

Dofinansowanie wynagrodzeń/refundacja składek ZUS (SODiR):

(077) 887 20 20, (077) 887 20 24, (077) 887 20 31

Pomoc i wsparcie osób niepełnosprawnych: (077) 887 20 26

Adres: 45-061 Opole, ul. Katowicka 55

E-mail: opole@pfron.org.pl

Dyrektor Oddziału: Łukasz Żmuda

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

ul. Głogowska 25c (1 piętro)

45-315 Opole

NIP:754-26-17-249, Regon: 531584375

e-mail: rops@rops-opole.pl

Adres skrytki ePUAP: /o7wj260kg5/SkrytkaESP

<https://epuap.gov.pl/wps/portal/strefa-klienta/katalog-spraw/profil-urzedu/o7wj260kg5>

Dyrektor Agnieszka Gabruk

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Województwie Opolskim

sekretariat@pcprbrzeg.pl

sekretariat@pcprglubczyce.pl

sekretariat@pcprkkozle.pl

kluczbork@pcpr-kluczbork.pl

pcpr@powiatkrapkowicki.pl

pcpr@namyslow.pl

pcprnysa@poczta.onet.pl

sekretariat@pcprnysa.pl

pcprol@interka.pl

pcprol@interia.pl

sekretariat@mopr.opole.pl

pcpropole@pcpropole.pl

biuropodawcze@pcpr-prudnik.pl

sekretariat@pcpr.strzelceop.pl

opole@pfron.org.pl

Zadanie pn. „SAS Obiektywnie edycja 4” finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON realizowane przez Stowarzyszenie Ambasada Sukcesu.

„Ambasador Opolskich Niepełnosprawnych”

Redaktor naczelny Sybilla Fusiarz

Druk i skład Lanko Opole

Wydawca : MŻ.RS adres redakcji 45 - 011 Opole, ul Koraszewskiego 23, na zlecenie SAS, tel. 509255440, mail: ambasadoron@gmail.com



W przeszłości rośliny były uważane za organizmy mniej rozwinięte i pozbawione zmysłów. Zdolność do widzenia bez oczu, reagowania na dotyk, porozumiewania się zapachem i odczuwania smaku. Oprócz tego, potrafią wyczuwać siłę ciężkości, wielkość pól elektromagnetycznych i poziom wilgotności oraz analizować różnice stężeń substancji chemicznych. Jednak dzisiaj wiemy, że to nieprawda.

Profesor Stefano Mancuso z Uniwersytetu Florenckiego, dyrektor Międzynarodowego Laboratorium Neurobiologii Roślin, twierdzi, że rośliny są od nas znacznie wrażliwsze i dysponują przynajmniej 15 zmysłami. Jednak nie wszyscy badacze zgadzają się z tym podejściem. Profesor Kazimierz Trębacz, kierownik Zakładu Biofizyki na Wydziale Biologii i Biotechnologii UMCS oraz dr Danuła Solecka z Instytutu Biologii Eksperymentalnej i Biotechnologii Roślin Uniwersytetu Warszawskiego uważają, że rośliny posiadają pięć lub sześć zmysłów, a nie przynajmniej 15.

Rośliny dzięki zmysłom postrzegają świat na wiele sposobów

W każdym razie, rośliny są organizmami wrażliwymi i zdolnymi do postrzegania świata na wiele sposobów. Ich zmysły są konieczne do przeżycia, wzrostu, rozmnażania i samoobrony.

Profesor Daniel Chamovitz, dyrektor Centrum Biologii Roślin Manna przy Uniwersytecie w Tel Awiwie, jest zdystansowany wobec koncepcji, że rośliny i zwierzęta są podobne na poziomie genetycznym. W swojej książce „Zmysłowe życie roślin” pisze, że mimo podobieństw, rośliny i zwierzęta to dwa różne zespoły dostosowawcze wykształcone przez ewolucję.

Jednakże nie ma wątpliwości, że rośliny są świadome siebie i otaczającego środowiska, pamiętają przeszłość i reagują na sygnały ze środowiska. Ich budowa modułowa, rozproszone zmysły i brak centrum dowodzenia sprawiają, że są bardzo elastyczne i trwałe. Potrafią żyć w ekstremalnych warunkach i przetrwać katastrofy. Stanowią one 80% masy wszystkich stworzeń na Ziemi, a sposób, w jaki reagują na bodźce i wykorzystują je do własnego rozwoju, jest fascynujący.

Rośliny wyginają się ku światłu. Ten proces nazywamy fototropizmem. Karol Darwin z synem Francisem przeprowadzili eksperyment na siewkach mozgi kanaryjskiej. Chcieli poznać, która część rośliny widzi. Jednej rośliny nie ruszali, drugiej przycięli wierzchołek. Trzecią i czwartą przykryli nieprzezroczystym oraz przezroczystym kapturkiem, a w piątej przestonili środkową część pędu ciemną rurką.

Po trzymaniu roślin w ciemności, zapalili lampę. Pierwsza, czwarta i piąta siewka wygięły się w stronę światła. Natomiast obcięta i przykryta ciemnym kapturkiem nie ruszyła się. W ten sposób Darwinowie dowiedli, że „okiem” rośliny jest jej wierzchołek. Reaguje on na bodźce świetlne i przekazuje informacje do środkowej części pędu, by nakłonić go do wygięcia się w określonym kierunku.

Zmysł wzroku u roślin jest jednak bardziej złożony niż u ludzi. Rośliny nie mają układu nerwowego, który przekładałby sygnały świetlne na obrazy w mózgu. Posiadają jednak więcej fotoreceptorów rozmieszczonych na różnych częściach rośliny. Fotoreceptory te pozwalają roślinom na precyzyjne odbieranie sygnałów ze środowiska i reagowanie na nie.

U rzodkiewnika pospolitego, rośliny laboratoryjnej, odkryto aż 11 różnych typów fotoreceptorów. Rośliny reagują na szerszy zakres promieniowania niż ludzie. Światło, które dla nas jest słabo widoczne, takie jak światło gwiazd, może wpłynąć na wzrost niektórych roślin. Fotoreceptory absorbują różne długości fal promieniowania, takie jak czerwone, podczerwone, niebieskie i ultrafioletowe.

Rośliny posiadają niesamowite właściwości

Te złożone sygnały z różnych fotoreceptorów pozwalają roślinie dostosować wzrost do zmieniających się warunków otoczenia. Niektóre informują roślinę, kiedy zacząć kiełkować lub wygiąć się ku światłu. Inne mówią, kiedy zakwitnąć, a kolejne informują, czy jest dużo światła, półmrok lub noc. Rośliny potrafią również mierzyć czas lub rozpoznawać, czy rosną w tłumie czy samotnie. Rośliny nie tylko absorbują światło, ale także rozpraszają jego nadmiar, gdy pochłaniana „porcja” jest zbyt duża.

W 1905 roku botanik Gottlieb Haberlandt postawił tezę, że rośliny mogą widzieć obraz za pomocą komórek epidermy. Komórki te mają kształt wypukłych soczewek, co pozwala na rzutowanie obrazu na warstwę komórek znajdujących się poniżej. Funkcjonują one jak oczka proste, podobne do fasetek u bezkręgowców. Ta kontrowersyjna teoria, choć poparta przez Francisa Darwina, została zapomniana.

Jednak niedawno prof. Stefano Mancuso i prof. Frantisek Baluska z University of Bonn badali tropikalne pnącze Boquila trifoliolata. Odkryli, że ta roślina potrafi zmieniać kształt, rozmiar i barwę, imitując gospodarza, po którym się wspina. Wykazano również, że niektóre mikroskopijne algi, zwane bruzdnicami, mają złożone przyoczek, struktury odpowiadające rogówce i siatkówce.

Receptory czuciowe u roślin

Podobnie jak u ludzi, rośliny posiadają receptory czuciowe, które aktywizują się w odpowiedzi na bodźce fizyczne. Rośliny również reagują na bodźce fizyczne, modyfikując swój rozwój tak, by jak najlepiej przystosować się do otaczającego środowiska. Na przykład drzewa rosnące w górach smagane wiatrem, deszczem i śniegiem wykształcają niskie i grube pnie oraz ograniczają rozrost konarów. W warunkach laboratoryjnych wykazano, że często dotykane rzodkiewniki stały się bardziej przysadziste i zakwitły później.

Po więcej

<https://www.national-geographic.pl/artukul/rosliny-organizmy-wrazliwe-i-zdolne-do-postrzegania-swiate-na-wiele-sposobow>



Do liści **czarnej porzeczki** wystarczy wlać wrzątek, odczekać około 10 minut i odcedzić. Dla wzmocnienia działania można dodać owoce czarnej porzeczki lub sok.

Czarna porzeczka to nie tylko owoc a źródło wielu witamin. Czarna porzeczka kojarzona jest z ogródkiem, wielu z Was przypomina sobie pewnie te krzaki czarnej porzeczki z dzieciństwa. Kiedy maliny dawno się skończyły, w lipcu zaczynały dojrzewać porzeczki. Same w sobie, zerwane prosto z krzaka mają cierpki smak. Jednak prawidłowo podane stawały się pysznymi dżemami i sokami. Wtedy nie za bardzo zdawaliśmy sobie sprawę z ich dobroczynnego składu. Postaramy się Was przekonać do uprawiania czarnej porzeczki i przetwarzania jej na różne sposoby! Porzeczki czarne są najlepszym wyborem spośród wszystkich odmian.



Czarna porzeczka właściwości witaminy C

Mimo iż owoce czarnej porzeczki są bardzo małe tylko 100 g tylko owoców pokrywa prawie 260% dziennego zapotrzebowania na witaminę C. Mówi się, że liczby nie kłamią zatem 100 g porzeczki zawiera:

wartość energetyczna: 63 kcal, potas: 322 mg, witamina C: 181 mg

Sprawdzają się też świetnie przy problemie z wypadaniem włosów oraz alternatywnie na ukąszenia komarów czy meszek. Jednak tutaj chcielibyśmy się skupić bardziej na witaminie C. Czarnej porzeczka znajduje się na 7 miejscu w kategorii najlepszych produktów, zawierających największą ilość witaminy C. Co może zaskoczyć niektórych z Was, garść czarnych porzeczki czyli około 40 g zawiera tyle witaminy C co sok z 3,5 cytryny.

Czarną porzeczkę możemy spożywać zarówno prosto z krzaka ale też jako sok. Również liście czarnej porzeczki zawierają witaminy i dobroczynne składniki. Witamina C to w końcu świetny antyoksydant.

Sok z czarnej porzeczki zawiera również flawonoidy. Mają one właściwości przeciwutleniające, dzięki temu wymiatają z ciała wolne rodniki i znacznie spowalniają procesy starzenia. Ale to nie wszystko. Wcześniej wspomniane flawonoidy mają także potwierdzone działanie antynowotworowe. Zatem picie soku z owoców czarnej porzeczki działa profilaktycznie i chroni przed rozwijaniem się nowotworów. Jeśli na co dzień borykamy się z miażdżycą, sok z czarnych porzeczki, właśnie dzięki flawonoidom obniża poziom tego „złego” cholesterolu LDL. Oprócz wymienionych już zalet flawonoidy mają również działanie antywirusowe, przeciwzapalne, bakterioobójcze oraz grzybobójcze. Dodatkowo prawdziwy sok z czarnej porzeczki zawiera antocyjany. Brzmi to dość egzotycznie, ale to składnik który działa jak naturalny antybiotyk. Jest bardzo pomocny przy zakażeniach pokarmowych bakterią E-coli. Sok z czarnej porzeczki zawiera również rutynę, która zwiększa wchłanianie witaminy C i wzmacnia naczynia krwionośne. Natomiast kwercetyna pochodząca z tych owoców, dzięki mocznopędnym właściwościom pomaga oczyścić organizm z toksyn. Działa również przeciwalergiczenie i łagodzi objawy uczuleń. Kwasy fenolowe, które również znajdziemy w czarnej porzeczce poprawiają również pracę serca, działają przeciwzakrzepowo oraz zapobiegają zawałom. Dodatkowo w soku z owoców czarnej porzeczki znajdziemy między innymi wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, sód i cynk oraz witamina A oraz E i witaminy z grupy B. **Przygotowanie soku z czarnej porzeczki - wystarczy owoce czarnej porzeczki zagotować z dodatkiem wody, następnie odcedzić dodać do smaku cukru bądź miodu, zagotować i przelać do butelek. Mać int.**

Insulinooporność

Objawy insulinooporności są zbliżone do objawów cukrzycy. Chory odczuwa głód nawet po posiłku, oddaje mocz częściej niż zwykle, jest podatny na infekcje i czuje się przemęczony. U kobiet często występują także zaburzenia miesiączkowania, a u obu płci - problemy ze spłodzeniem potomka.

Widocznym objawem jest też tzw. brzuch insulinowy, czyli otyłość brzuszna powiązana z zaburzeniem gospodarki węglowodanowej w organizmie. W większości przypadków to otyłość doprowadza do insulinooporności, która jeszcze bardziej nasila problemy z wagą. Zdarza się jednak, że jest na odwrót i to insulinooporność pojawia się pierwsza, a wraz z nią dodatkowe kilogramy.

Tłuszcz nagromadzony w okolicy brzucha to tłuszcz trzewny (wisceralny), który odkłada się pod mięśniami i przykrywa narządy. W przeciwieństwie do tłuszczu podskórnego (stanowiącego ok. 80% całej tkanki tłuszczowej w naszym organizmie), tłuszcz trzewny produkuje cytokiny prozapalne, a zatem przyczynia się do powstawania przewlekłych stanów zapalnych w organizmie. Zwiększa też ryzyko zespołu metabolicznego. Brzuch insulinowy jest zatem szczególnie niebezpieczny dla zdrowia.

W niektórych przypadkach pacjent może również zauważać u siebie objawy skórne insulinooporności. Do takich symptomów należy przyciemnienie skóry w okolicach pach, szyi lub dłoni, które stanowi chorobę współistniejącą, nazywaną rogowaceniem ciemnym.

Przyczyny insulinooporności

Przyczyny insulinooporności nie są do końca jasne. Zgodnie z informacjami Narodowego Centrum Edukacji i Żywienia każdy wykazuje inną wrażliwość na insulinę. Wrażliwość komórek na insulinę zależy w 50% od genów, a w drugiej połowie - od poziomu naszej aktywności fizycznej oraz stopnia i rodzaju nadwagi bądź otyłości.

Centers for Disease Control and Prevention wskazuje na główne czynniki zwiększające ryzyko insulinooporności. Są nimi:

nadwaga i otyłość,
przypadki cukrzycy typu 2 w rodzinie,
siedzący tryb życia.
Jeznach-Steinhagen dodaje, że zagrożone są również osoby:
ze stwierdzonym stanem przedcukrzycowym,
z cukrzycą ciążową,
które urodziły dziecko o masie ciała powyżej 4kg,
z nadciśnieniem tętniczym i innymi chorobami układu krążenia,
z dyslipidemią,
cierpiące na zespół policystycznych jajników.
Na pojawienie się insulinooporności wpływają również nieuregulowany rytm dobowy, palenie papierosów, nieodpowiednia dieta z małą ilością błonnika, a dużą zawartością tłuszczu, potraw smażonych, węglowodanów prostych, a także stres, zespół metaboliczny oraz zaburzenia endokrynne. Nie bez znaczenia pozostaje palenie papierosów oraz nieleczone stany zapalne np. zębów. Mać int zebrała SF



Od 6 sierpnia 2023 zmiany w orzeczeniach o stopniu niepełnosprawności

1 lipca 2023 r. Minister Zdrowia odwołał stan zagrożenia epidemicznego w Polsce. W związku z tym 6 sierpnia 2023 r. zaczną obowiązywać nowe przepisy odnośnie przedłużania orzeczeń o stopniu niepełnosprawności. Warto się z nimi zapoznać.

Przepisy, które wejdą w życie 6 sierpnia 2023 r., wprowadzają dwie ważne zmiany:

- uchylają art. 15h ustawy z dnia 2 marca 2020 r. – tzw. Tarczy antykryzysowej;
- określają w zamian końcowe daty przedłużania orzeczeń o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności.

Jeszcze do 5 sierpnia 2023 r. orzeczenia wydane przez zespoły ds. orzekania o niepełnosprawności, będą przedłużane na podstawie art. 15h ustawy z dnia 2 marca 2020 r. – tzw. Tarczy antykryzysowej. Lecz już od 6 sierpnia 2023 r. obowiązywać będą określone graniczne daty ważności tych orzeczeń.

SPRAWDŹ, CZY TWOJE ORZECZENIE TRACI WAŻNOŚĆ

Poniżej zamieszczamy listę dat dotyczących orzeczeń o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności, które tracą ważność do 5 sierpnia 2023 r.

Orzeczenie o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności, którego okres ważności upłynął:

do 31 grudnia 2020 r. – zachowuje ważność do 31 grudnia 2023 r.,

w okresie od 1 stycznia 2021 r. do 31 grudnia 2021 r. – zachowuje ważność do 31 marca 2024 r.,

w okresie od 1 stycznia 2022 r. do 5 sierpnia 2023 r. – zachowuje ważność do 30 września 2024 r.

Orzeczenia te będą jednak ważne nie dłużej niż do dnia wydania nowego ostatecznego orzeczenia o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności.

ORZECZENIA, KTÓRE TRACĄ WAŻNOŚĆ PO 5 SIERPNIA 2023 R.

Orzeczenie o niepełnosprawności lub orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, którego okres ważności upłynie 6 sierpnia 2023 r. lub później, nie będzie podlegać przedłużeniu. Okres ważności takiego orzeczenia kończy się w terminie, który jest na nim określony.

NOWE PRZEPISY NIE DOTYCZĄ ORZECZEŃ ZUS

Nowe przepisy, które będą obowiązywać od 6 sierpnia 2023 r., nie dotyczą orzeczeń lekarzy orzeczników ZUS. Zatem te orzeczenia mogą być one przedłużane tylko w oparciu o art. 15zc ust. 1 ustawy z dnia 2 marca 2020 r. – tzw. Tarczy antykryzysowej.

Oznacza to, że orzeczenie ZUS o:

niezdolności do pracy,

niezdolności do samodzielnej egzystencji,

które traci ważność w okresie stanu zagrożenia epidemicznego albo stanu epidemii, albo w okresie 30 dni następujących po ich odwołaniu, zachowuje ważność przez kolejne 3 miesiące od dnia upływu terminu jego ważności.

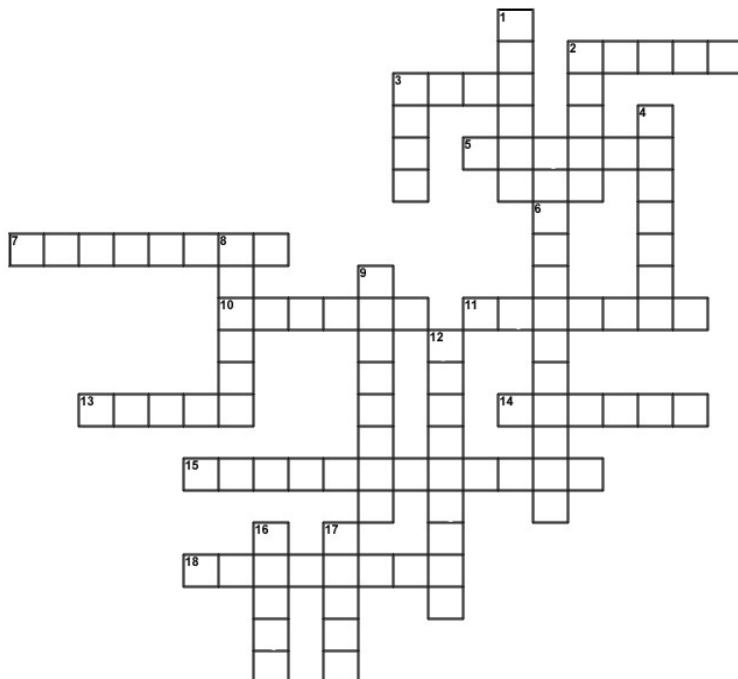
Wniosek o wydanie nowego orzeczenia ZUS musi być złożony przed upływem terminu ważności wcześniejszego orzeczenia.

Uwaga: Okres 30 dni, następujący po odwołaniu stanu zagrożenia epidemicznego, upływa 31 lipca 2023 r. A więc orzeczenia ZUS, które wygasną 1 sierpnia 2023 r. lub później, nie będą mogły być przedłużone. Okres ważności takich orzeczeń skończy się w terminie, który jest na nich określony.

Więcej informacji w sprawie przedłużania orzeczeń, można uzyskać w organach, które wydały dane orzeczenia.

Źródło: <https://www.pfron.org.pl/aktualnosci/szczegoly-aktualnosci/news/przedluzanie-orzeczen-o-stopniu-niepelnosprawnosci-po-odwolaniu-stanu-zagrozenia-epidemicznego/>

MP/Centrum Komunikacji zebrała SF



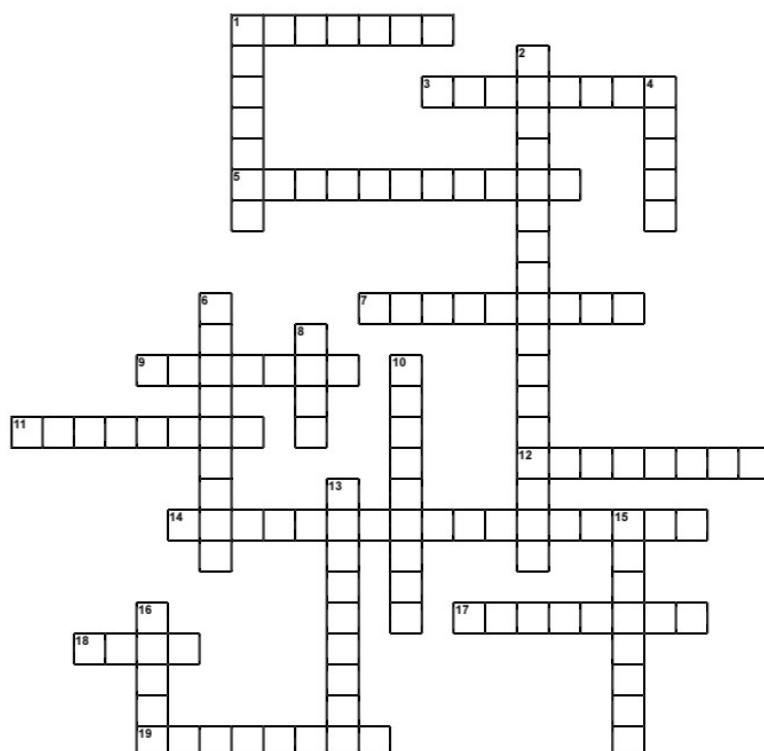
Poziomo:

2. Płyn do płukania tkanin
3. Rasa konia pociągowego
5. Tylna część narty.
7. Potyczki słowne
10. Mały lub młody liść - organ roślinny.
11. Kobieta - sędzia w sporcie.
13. Morda zwierzęca; słowo pieszczotliwe.
14. Jedna z gorszych ocen szkolnych, dwójka.
15. Mieszkaniec Wrocławia.
18. Okręg administracyjny w imperium osmańskim.

Pionowo:

1. Substancje otrzymywane sztucznie.
2. Gęsta obficie rozrastającej się roślinności
3. Mięso drobiu.
4. Stary, zniszczony kawałek materiału.
6. Rodzaj zoofilii.
8. Rodzaj kształtki rurowej.
9. Sól mocnego kwasu selenowego(VI) H₂SeO₄.
12. Młode owcy.
16. Fragment tekstu lub utworu muzycznego.
17. Znaczek pocztowy.

**Na rozwiązania czekamy pod adresem
ambasadasukcesu@gmail.com
Wśród nadesłanych odpowiedzi wylosujemy
różne drobne**

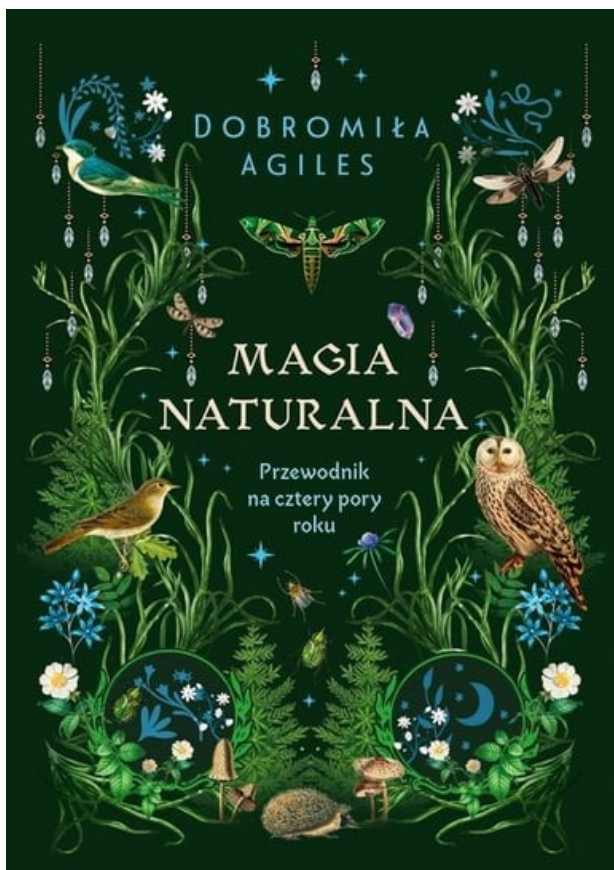


Poziomo:

1. Small individual study area in a library
3. A Bantu language spoken in southeastern Congo
5. Copperheads
7. Type genus of the Cuterebridae
9. (heraldry) a charge in the shape of a small ring
11. Almond paste and egg whites
12. A maker of laws; someone who gives a code of laws
14. The ethnography of paleolithic humans
17. A set of people or things combined in a group
18. A very troublesome child
19. Someone who listens attentively

Pionowo:

1. Edible starchy tuberous root of taro plants
2. The paleontology of microfossils
4. The number of arguments that a function can take
6. One of the five boroughs of New York City
8. The flared opening of a tubular device
10. A joint partner (as in a business enterprise)
13. The force of workers available
15. The act of putting something in a certain place
16. Spanish composer and pianist (1876-1946)



Zrozumieć prawa rządzące wszechświatem i wiedzieć, jak z nich skorzystać – tym właśnie jest magia, najbardziej naturalna rzecz na świecie.

Dobromiła Agiles, autorka bestsellerowej Słowiańskiej wiedźmy, w przystępny sposób opisuje podstawy magii naturalnej. Czarownictwo naturalne, którego chce nauczyć czytelników dzięki tej książce, nie jest oparte na żadnym wybranym systemie magicznym. Aby je praktykować, wystarczy rozwinąć w sobie dwie podstawowe umiejętności: obserwację i intuicję.

Sięgnij po to, co cię otacza. Wsłuchaj się w swój wewnętrzny głos i pozwól mu się poprowadzić podczas odprawiania rytuałów. Poznaj własną moc i wykorzystaj potęgę żywiołów. Dowiedz się, jakie dary przynosi Natura podczas każdej z pór roku, i naucz się ich używać, by twoje obrzędy były skuteczne. Zrozum, że magia jest wokół ciebie. W każdej istocie i przedmiocie. W tobie.

Powyższy opis pochodzi od wydawcy.

Cały nasz świat jest magiczny. Wierzimy w przekazywane z dziada pradziada porzekadła, przypisujemy zdarzeniom różne znaczenie ... Dlaczego by zatem nie poczytać tego co napisane jest na stronach poradników autorów, w życiu których magia zajmuje bardzo ważne miejsce. Więc ... Czytajmy . SF

Magiczny niezbędnik każdej zielonej wiedźmy

Zielona wiedźma blisko współpracuje z przyrodą i jej darami oraz stara się budować dobre relacje ze światem natury. Własnoręczna praca w ogrodzie daje bogatą, osobistą więź z cyklem życia roślin.

Arin Murphy-Hiscock, autorka bestsellera „Green Witch”, podpowiada, jak stworzyć czarujący ogród zielonej wiedźmy i uprawiać magiczne składniki.

Dzięki tej książce:

poznasz i rozwiniesz duchowe podejście do żywych roślin;

doświadczysz obcowania z energią roślin na różnych etapach ich cyklu życiowego;

poczujesz radość i szacunek dla natury, związany z obserwowaniem kiełkowania roślin, ich wschodzeniem, wzrostem i wydawaniem owoców oraz nasion;

zaplanujesz i zaprojektujesz swój święty ogród oraz wykorzystasz wskazówki i sztuczki dotyczące uprawy i zbiorów składników potrzebnych w warsztacie zielonej wiedźmy;

przejmiesz kontrolę nad własną praktyką czarów i głębiej potoczysz się z ziemią;

poznasz przepisy na wykorzystanie ziół, kwiatów i grzybów w codziennej praktyce czarownicy, w kuchni oraz w leczeniu dolegliwości i chorób;

stworzysz własną magiczną przestrzeń potrzebną do wzmocnienia praktyk duchowych.

Stwórz swój naturalny magiczny kącik!

Powyższy opis pochodzi od wydawcy.



Dlaczego koty kochają pudełka i kartony?

Upodobanie kotów do pudełek to rzecz oczywista. Pudełka małe, większe i całkiem spore, najlepiej kartonowe i dość ciasne. Z czego jednak to wynika? Dlaczego koty kochają kartonowe pudełka i jaką funkcję mogą one pełnić w ich codzienności? Sprawdźmy!

Często nie sam drapak, ale opakowanie po nim spotyka się z prawdziwym kocim uwielbieniem, niczym najlepszy na świecie prezent. Wszyscy właściciele wiedzą, że koty uwielbiają chować się w małych pomieszczeniach. Prawdopodobnie kilkakrotnie znalazłeś mruzcza, który ukrywał się przed światem w zlewie, szafce, torbie, kartonowym pudle czy w innym ciasnym miejscu. Co takiego kryje się za tym zachowaniem? Dlaczego lubią chować się w tych klaustrofobicznych – dla nas – pomieszczeniach? Dlaczego koty kochają pudełka? Okazuje się, że istnieje na ten temat kilka naukowych wyjaśnień.

Kryjówka dla drapieżnika Dzięki kotowate zwyczajki polować z ukrycia, chowając się w trawach sawanny czy podszyciu leśnym. Skradają się, niewidoczne dla ofiary, coraz bliżej i bliżej, by wreszcie zaatakować. Umiejętność niepostrzeżonego zbliżenia się do ofiary jest najważniejszym elementem polowań większości kotowatych. Domowe mrużki odziedziczyły tę cechę. Instynkt nakazuje im kultywować rytuał polowania – czajenie się i nagłe wyskakiwanie. Żyjąc w mieszkaniach, wykorzystują do zasadzek to, co mają „pod łapką” – pojemniki, schowki, wnętrza pralki i właśnie – pudełka. Na tyle wysokie, by kot w kartonie nie był widoczny na zewnątrz. Również przebywające w niewoli dzięki koty kochają kartony! Oczywiście takie odpowiednich rozmiarów. Dają im one okazję do markowania polowań na potencjalne ofiary.

Bezpieczeństwo na wyciągnięcie łapy Koty kochają pudełka i zamknięte niewielkie przestrzenie, ponieważ dają im one poczucie bezpieczeństwa. Muszą być jednak takie, aby kot mógł siedzieć w pudełku, izolować się od otoczenia, ale jednocześnie je widzieć. Chowanie się do pudełka jest strategią behawioralną kotów mającą na celu radzenie sobie ze stresem i zmianą – podsumowuje Claudia M. Vinke.

Radzenie sobie ze stresem a kot w kartonie Według książki pod redakcją Dennisa C. Turnera „Kod domowy: biologia zachowania” (The Domestic Cat: The Biology of its Behaviour), kot chowa się do pudełka, by... uciec od swoich problemów. Według autorów koty nie wypracowały sobie dobrej strategii rozwiązywania konfliktów w stadzie (jaką mają stadne psowate). Dlatego w trudnej sytuacji zwyczajki uciekać, np. poprzez schowanie się. W ten sposób mogą się łatwiej zrelaksować, a gdy są mniej zestresowane, zmniejszają reakcje nerwowe na zachowanie innych osobników. To również odpowiedź na pytanie, dlaczego koty lubią pudełka, gdy nie dogadują się z opiekunem. Prawdopodobnie w ten sposób radzą sobie z sytuacją konfliktową.

Czy karton pomoże się ogrzać? Koty przebywają w ciasnych przestrzeniach, bo po prostu lubią ciepło. Im ciaśniejsze pudełko, tym jest im przytulniej. Oczywiście, są tutaj pewne zasady. Kot w domu może skorzystać z pudełka w celu ukrycia się, ale nie da mu ono wiele ciepła. Z kolei koty wolno żyjące, aby się ogrzać, muszą mieć do dyspozycji kartony z tektury i dodatkowego ocieplenia. Właśnie z tego powodu wystawienie takiego pudełka daje kotu okazję do ukrycia się w niepogodę i utrzymania stałej temperatury ciała.

Choroba i strach a kartonowe pudełko Gdy kot źle się czuje lub odczuwa silny strach, poszukuje miejsc odosobnienia, w których nikt nie będzie mu przeszkadzał. Mogą być nimi kocie budki, transporterki, kosze na bieliznę lub właśnie tekturowe pudła. Jeśli kot stale się ukrywa, porozmawiaj z lekarzem weterynarii, aby wykluczyć wszelkie problemy zdrowotne. Taki kot powinien otrzymać odpowiednią pomoc specjalisty.

Koty kochają pudełka... dla zabawy! Nie da się ukryć, że koty kochają pudełka, bo są one po prostu świetnymi zabawkami. Co więcej, koty podobnie jak dzieci lubią odkrywać nowe miejsca. Dlaczego więc część mrużków z zamiłowaniem drapie swoje schronienie, skoro lubi kartony? To proste! Koty w ten sposób rozciągają się i pomagają starej łusce pazura w odpadnięciu. Mogą też w ten sposób znaczyć otoczenie, zwłaszcza gdy zwierzątków w danym wnętrzu jest więcej!

Kiedy kota nie widać... Jeśli twój kot spędza bardzo dużo czasu na ukrywaniu się pod łóżkiem czy w innym odosobnionym miejscu, to jest to sygnał dla ciebie, że coś mu dolega bądź nie czuje się bezpiecznie poza tym obszarem. Warto spróbować zachęcić pupila, by korzystał z innych miejsc. Spróbuj umieścić w salonie pudełka – kot będzie chętniej wychodził i łatwiej przyzwyczaił się do nowego otoczenia.

John Bradshaw

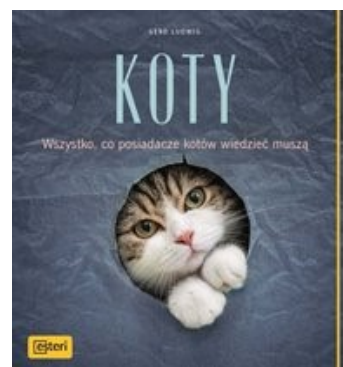
Autor bestsellerowej książki Zrozumieć psa



Zrozumieć kota

NA TROPIE MIAUCZĄCEJ ZAGADKI

Niektóre z dostępnych na rynku pozycji o kotach. Chociaż i tak każdy kot jest indywidualista to jednak warto o nich poczytać.



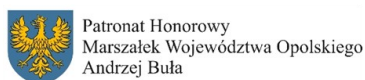
Integracyjne warsztaty ruchowe dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością, oraz osób im towarzyszących

Ważne. Zajęcia prowadzone są we wskazanym przez uczestników miejscu.



zgłoszenia ambadasukcesu@gmail.com do 15 sierpnia 2023

Dobra zabawa przez udział w grupowych zajęciach ruchowo - sportowych z elementami rytmiki, gry na instrumentach, śpiewu, treningiem uważności i relaksacji.
Podsumowanie w Opolu na Festiwalu Polskiej Piosenki i Twórczości ON 1 grudnia 2023
w Narodowym Centrum Polskiej Piosenki



Zadanie finansowane jest przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON



Kto może ćwiczyć Capoeira?

Capoeira może ćwiczyć każdy. Bez względu na wiek, płeć czy kondycję fizyczną. Nie trzeba się w żaden sposób przygotowywać wcześniej. Treningi są w taki sposób prowadzone żeby każda osoba mogła jak najwięcej z nich skorzystać. Zarówno osoby o słabej kondycji fizycznej, jak i ci mający już pewne doświadczenie w pracy ze swoim ciałem. Capoeira rozwija bardzo wszechstronnie nasze ciało, koordynację i motorykę. Ale rozwija ona też psychicznie rozwijając nasze poczucie pewności siebie, wiarę we własne siły.





Część 3

Otóż teraz w naszej baśni pojawi się smok. Cóż to byłaby za baśń bez smoka. Według wielu mitów smoki obdarzone były dużą inteligencją, potrafiły posługiwać się magią, znały ludzką mowę, a także ziały ogniem. Poza tym strzegły rozmaitych skarbów i tajemnic. Różne zwierzęta podobne do smoków występowały w mitologiach wielu kultur. Smoki są istotami reprezentującymi siły natury i cztery żywioły, zwłaszcza zaś ogień i powietrze.

Smok był też często używany w roli symbolicznej.

W niektórych powieściach smoki mogły zmieniać się w ludzi.

Ale naszemu smokowi daleko do tego, jednak żeby tradycji stało się zadość, nasz smok coś zmienia, ale co? Ale czy zna tajemnicę i czy SPRAW znajdzie odpowiedź na nurtujące go pytanie?

Z zaciekawieniem słuchał SPRAW legendy o smoku który zmienił dietę. W każdym słowie szukał odpowiedzi na zadane przez swoich przyszłych przyjaciół pytanie.

Zmęczył się już trochę tymi poszukiwaniami, pomyślał

- odsapnę trochę, zdrzemnę się, może przyśni mi się moja piękna nieznajoma... Śniło mu się, że tańczą razem a ona śpiewa...

„Jestem sobie Pani Nutka,
czasem radosna, czasem smutna.

Na pięciolinii mieszkam ja, tralalalalalalalalalalal
Dzisiaj moje siostry nutki zamieniają w radość smutki
Wszystkie nutki teraz tu, wyśpiewajmy trututu
Uśmiech niech króluje nam tralalamtamramtatam
Każdy swoją nutkę zna i radości nadszedł czas
Więc radośnie bawmy się, niech ten czas wspaniały jest.

I znów zapanowała cisza. SPRAW obudził się i uświadomił sobie, że pomimo tylu ciekawych zdarzeń, tylu poznanych ludzi, historii, doznanych wrażeń... Nie znalazł najstarszego mieszkańca wioski w poszukiwaniu którego się wybrał. Uznał, że nie potrafił podjąć zadaniu, mimo, że bardzo by chciał. Postanowił wrócić już do swojego domu.

Usiadł pod drzewem i gorzko zaszlochał. - Ale co to? Kto to? Otarł łzy i odpowiedział uśmiechem na uśmiech.

- Witaj. Jestem Pieczusia, jestem dużą kangurzą. A to mały Pieczuś - Kangurzyca widziała, że SPRAW jest smutny, ale postanowiła o tym nie rozmawiać

- A Ty jak masz na imię ?

- Mam na imię SPRAW.

- Ładne imię, a jak się je wymawia?

- Po prostu, SPRAW.

- SPRAW. Dobrze wymawiam?

- Tak.

- Lubisz swoje imię?

- Tak.

- Bo ja lubię swoje bardzo. Popatrz, Ty jesteś człowiekiem – ludzkim dzieckiem, a ja zwierzęciem i zanim zostałam dużą kangurzą byłam „zwierzętkowym” dzieckiem. I każde z nas ma imię. O i mamy ręce i nogi i oczy. I nosy mamy i języki też. I popatrz włosy. Super... Tam gdzie się urodziłam, w pewnej bajce, tam jest taki miś który lubi miodek, tam jest tygrys i osiołek i prosiaczek. Znasz może taką bajkę?

- TAK, znam.

- W tamtej bajce jest też mały kangurek i jego mama kangurzyca. Znam ich bardzo dobrze. Są bardzo mili. Pomogli mi kiedy straciłam moją mamę. Opowiem Ci teraz, jak się tutaj znalazłam i jak teraz pomagam w znajdowaniu przyjaciół. W świecie dorosłych kangurów przychodzące na świat małe kangurzątko wyglądają jak małe fasolki. Nie mają toreb na brzuszku, o jak ta... (pokazuje torbę na brzuszku). Zanim mały kangurek znajdzie się w torbie mamy, w której potem sobie żyje i rośnie, musi się do niej wgramolić, tak powolutku... ostrożnie żeby nie spaść... bo kiedy spadnie, to już mama może go nie znaleźć, bo jest taki malutki, tyčiućki a mama baaardzo duża... (Pieczusia się zamyśliła)

No a ja, spadłam... Długo było mi smutno, płakałam, czekałam, i myślałam, że mama mnie szuka... ale nie szukała. cdn

Regulamin Festiwalu Polskiej Piosenki i Twórczości ON

Data i miejsce - 1 grudnia 2023 godz. 11.00, Narodowe Centrum Polskiej Piosenki w Opolu

Organizator Stowarzyszenie Ambasada Sukcesu

Koordynator Festiwalu Sybilla Fusiarz

Konkursy

Twórczość artystyczna (piosenki), Rękodzieło

Udział

Osoby z niepełnosprawnością niezrzeszone (indywidualnie) z aktualnym orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności bez względu na symbol i wiek;

Uczestnicy lub członkowie NGO, WZ, ZSS, ZAZ, DPS, KGW, podopieczni OPS, klubów, oraz innych organizacji czy instytucji zarejestrowanych na terenie Województwa Opolskiego, nie prowadzących działalności gospodarczej a prowadzących działania statutowe lub regulaminowe na rzecz ON z aktualnym orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności, bez względu na symbol i wiek – indywidualnie lub grupowo;

Nie wyklucza się udziału w/w prowadzących działalność gospodarczą, jednak z zastrzeżeniem przekazania prezentów wykonanych przez w/w dla uczestników, po uprzednim uzgodnieniu z Organizatorem.

Wiek uczestników

Bez ograniczeń. Jeśli zajdzie taka potrzeba wykonania będą podzielone na kategorie wiekowe. Dopuszcza się udział opiekunów osoby z niepełnosprawnością intelektualną w prezentacji utworu.

Konkurs „Twórczość artystyczna” – utwór muzyczny - wykonawcy

Indywidualnie .Uczestnik może wykonać 1 utwór indywidualnie personalnie lub indywidualnie jako reprezentant organizacji lub instytucji jak w punkcie 1 niniejszego regulaminu.

Grupowo. Grupa może wykonać 1 utwór jako reprezentacja, o czym stanowi pkt. 1 niniejszego regulaminu.

Czas trwania utworu muzycznego (piosenki) i zgłoszenia

W zależności od zgłoszenia, ale nie dłużej niż 4 minuty. Jednak ostateczny czas zostanie podany po zamknięciu rejestracji zgłoszeń;

Zgłoszenia i zapytania do 30 września 2023, wg załącznika, na adres ambadasukcesu@gmail.com (załącznik)

Utwór muzyczny (piosenka)

Każdy uczestnik, lub grupa, wykonuje utwór muzyczny tj. piosenkę (muzyka i tekst), stworzony na potrzeby udziału w konkursie przedmiotowego festiwalu o dowolnej tematyce.

Organizator nie ponosi kosztów za usługę napisania tekstu i muzyki;

Każdy uczestnik lub grupa wykonują tylko jeden utwór konkursowy;

Muzyka do piosenek:

Podkład muzyczny dostarczony na nośniku typu Pendrive;

Na żywo max 1 instrument po uprzednim ustaleniu z Organizatorem;

A cappella, bez udziału instrumentów.

Uwaga. Podkład muzyczny na nośnikach typu Pendrive powinien być dostarczony najpóźniej przed próbami w dniu festiwalu;

Zastrzeżenie. Piosenka nie mogła być wykonywana i prezentowana w czasie innych, wcześniejszych występów, w innych miejscach;

Prawa autorskie pozostają w zakresie ustaleń między autorami tekstu i muzyki a wykonawcami.

Rękodzieło

Prace mogą być wykonane i zgłoszone jako

indywidualne personalnie

indywidualnie lub grupowe reprezentując organizację lub instytucję jak w punkcie 1 niniejszego regulaminu;

Temat prac dowolny.

Prace konkursowe powinny być oznakowane imieniem, nazwiskiem lub organizacją czy instytucją, która je wystawia.

Zgłoszenia i zapytania do 30 września 2023 , wg załącznika, na adres ambadasukcesu@gmail.com ;

Liczy się kolejność zgłoszeń,



Próby i wystawy rękodzieła

Festiwal rozpoczynamy o godzinie 11.00.

Do tego czasu odbywały się będą próby wg planu, do tego też czasu muszą być wystawione i przygotowane do oceny prace do konkursu „rękodzieła”

Zasady nieuregulowane niniejszym regulaminem pozostają do dyspozycji i ustalenia z koordynatorem festiwalu.

Program

11.00 – 11.30 Przyznawanie punktów w konkursie „Rękodzieło” i równocześnie na scenie zabawy z Wodzirejem;

11.30 – 12.45 Rozpoczęcie Festiwalu Hymnem Festiwalowym Opolskich Niepełnosprawnych.

Prezentacja utworów konkursowych;

12.45 – 13.00 Komisja udaje się na podsumowanie. W tym czasie zabawy z Wodzirejem; .

13.00 – 13.45 Wręczenie Ikony Opolszczyzny i ogłoszenie wyników. Zakończenie festiwalu. Poczęstunek

Animator czasu wolnego ON zajmuje się tworzeniem i organizacją różnorodnych aktywności i wydarzeń rekreacyjnych, które są dostosowane do potrzeb i możliwości osób z niepełnosprawnością. Ich celem jest zapewnienie rozrywki, integracji społecznej, wsparcia emocjonalnego i rozwijania umiejętności tych osób. Praca animatora czasu wolnego osób niepełnosprawnych może obejmować następujące działania:

Planowanie i organizacja wyjść rekreacyjnych: Animator czasu wolnego opracowuje programy rekreacyjne, wycieczki, wizyty w muzeach, parkach rozrywki, teatrach lub kinach, dostosowane do potrzeb i możliwości osób niepełnosprawnych. Może także współpracować z organizacjami lub instytucjami, które oferują specjalne usługi dla osób z niepełnosprawnością.

Zajęcia manualne i artystyczne: Animator czasu wolnego może prowadzić zajęcia manualne, takie jak rękodzieło, malowanie, rysowanie, czy prace plastyczne. Dzięki temu osoby niepełnosprawne mogą rozwijać swoje zdolności artystyczne i twórcze, a także wyrażać siebie poprzez sztukę.

Zajęcia sportowe i rekreacyjne: Animator czasu wolnego organizuje różnorodne aktywności sportowe, takie jak np. gimnastyka, basen, tenis stołowy, czy kręgle. Mogą to być również gry zespołowe, takie jak piłka nożna, koszykówka czy siatkówka, dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością.

Warsztaty edukacyjne: Animator czasu wolnego może prowadzić warsztaty edukacyjne, na których osoby niepełnosprawne mogą zdobywać nowe umiejętności, takie jak komputerowe, językowe, czy zawodowe. Mogą to być również warsztaty dotyczące zdrowego stylu życia, samoobrony, czy pierwszej pomocy.

Imprezy i wydarzenia społeczne: Animator czasu wolnego ON może organizować różnego rodzaju imprezy społeczne, takie jak pikniki, przyjęcia, wystawy, czy koncerty, które są dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. To daje im możliwość integracji społecznej, nawiązywania relacji i wspólnego spędzania czasu z innymi.

Animator czasu wolnego ON ma za zadanie tworzenie środowiska, w którym osoby z niepełnosprawnościami mogą aktywnie uczestniczyć, rozwijać swoje umiejętności, nawiązywać relacje społeczne i cieszyć się czasem wolnym w sposób dostosowany do swoich potrzeb.

Zajęcia teoretyczne i praktyczne prowadzą

Animatorzy z doświadczeniem w prowadzeniu czasu wolnego ON;
Terapeuta zajęciowy, Asystent ON;
Instruktor zajęć sportowych, rekreacyjnych, artystycznych,
terapeutycznych, edukacyjnych i społecznych

Szkolenie obejmuje

2 grupy po 8 osób
32 godziny zajęć

Materiały szkoleniowe

Filmy instruktażowy z zajęć

Każdy z uczestników otrzymuje

Certyfikat „Animatora czasu wolnego ON„

Zajęcia odbywają się w Opolu



Animator czasu wolnego ON

! nieodpłatne szkolenie dla pracowników placówek do których uczęszczają ON, są mieszkańcami ON lub członków NGO działających w sferze ON.

Zgłoszenia ambadasukcesu@gmail.com do 15 sierpnia 2023

Pomysł i realizacja Słowarzyszenie Ambasada Sukcesu zastrzeżone prawem autorskim

Patronat Honorowy



MARSZAŁEK
Województwa Opolskiego
Andrzej Buła

Zadanie finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON



OPOLSKA SAMORZĄDOWA
Województwa Opolskiego



Finansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego

Ambasada Sukcesu



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



Towarzystwo Sportowe Gwardia Opole realizuje zadanie publiczne w ramach otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych w zakresie działalności wspomagającej rozwój wspólnot i społeczności lokalnych pn „OPOLSKIE DLA INTEGRACJI WIELOKULTUROWEJ” w 2023 roku skierowany do organizacji pozarządowych i innych uprawnionych podmiotów wskazanych w art. 3 ust. 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. (zdj i mat <https://judo.opole.pl>)

OPOLSKIE DLA INTEGRACJI WIELOKULTUROWEJ



Współfinansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego

