



SAS Obiektywnie-II

Ambasador

Opolskich Niepełnosprawnych

Wydawca Stowarzyszenie Ambasada Sukcesu, listopad/grudzień 2021

A w tym wydaniu listopadowo - grudniowym
str. 2 - Aktywizacja Społeczna Osób Niezależnych i Festiwal Polskiej Piosenki i Twórczości ON

str.3 - INFORMATOR

str.4 - „Ceramika u Tuwima”

str.5 - KOT ...i wszystko na ten temat

str.6 - Kolory w mandali cd

str.7 - Szyszynka

str. 8 - O miłości w książkach

str.9 - Porwanie Baltazara Gąbki

str. 10 - Barbara Bieganowska - Zając

str. 11 - Nurkujemy ...

str. 12 - Nagroda główna i wyróżnienia w konkursie „Miodowy Mistrz „

str.13 - Apteka Pana Boga - zioła w magii

str. 14 - krzyżówka

Str. 15 - Dziady, czyli zapomniane zwyczaje Wszystkich Świętych i Zaduszek

str. 16 - rozwiązanie krzyżówki

str. 17 - Wegański miód z soku jabłkowego

str. 18 - Kalendarz ścienny na rok 2022



**Wśród nas
żyją ludzie skromni,
o czystym sercu,
niedostrzegalni, mali,
ale wielkiego ducha.
Oni właśnie czynią nasze życie
pięknym, bo mają w sobie
najlepsze cechy ludzkie:
DOBROĆ, PROSTOTĘ I WRAŻLIWOŚĆ.**

cytaty aforyzmy sentencje



Festiwal Polskiej Piosenki i Twórczości Niepełnosprawnych
Narodowe Centrum Polskiej Piosenki w Opolu, czytaj strona 2

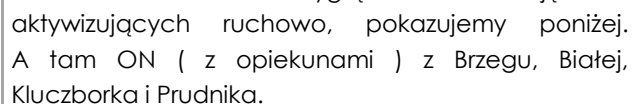


Wszystko o naszych działaniach na naszym profilu
stowarzyszenie ambasada sukcesu



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Ambasada Sukcesu



owo, pokazujemy poniżej.
 kunami) z Brzegu, Białej,

Niepełnosprawnych. Z tej okazji został napisany Festiwalowy Hymn Opolski ON, tekst przedstawiamy poniżej.



Tak jak wiosna, lato, jesień , zima Jedno się kończy
a drugie zaczyna Śpiewa ptak, szumi woda, spada liść,
potem śnieg Tu panuje harmonia i zgoda

Radość i miłość to jedność i siła Gniew i nienawiść
rzucamy w kąt Mimo że w życiu jest niepełnospraw-
ność Dla nas słońce świeci też A i radość w sercach jest

Choć czasem wiatr wieje nam prosto w twarz. Rzuca kamienie pod nogi nie raz. Mamy wrażenie, że idziemy pod prąd, dajemy radę, bo przyjaciele z nami są

Ref. Bo to my opolscy niepełnosprawni, to Centrum dla nas dziś otwiera drzwi. Polska piosenka jak co roku tu zabrzmi. Co jeszcze potrafimy - przyjdź zobacz sam - pokażemy Ci Lalalalalalalalalalalalalalalalalala





PFRON oddział OPOLE

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 Adam Różycki, z-ca dyrektora Agnieszka Gabruk

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Województwie Opolskim

sekretariat@pcprbrzeg.pl

sekretariat@pcprglubczyce.pl

sekretariat@pcprkkoze.pl

kluczbork@pcpr-kluczbork.pl

pcpr@powiatkrupkowicki.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 2” finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON realizowane przez Stowarzyszenie Ambasad Sukcesu.

„Ambasador Opolskich Niepełnosprawnych” redaguje zespół

Redaktor naczelny Sybilla Fusiarz

Redakcja - Małgorzata Kurowska, Joanna Stolarczyk, Barbara Chimiak, Kamila Lasman, Sabina Lasman, Jerzy Jakubiszyn

Druk i skład Lanko Opole

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



Ceramika u Tuwima

Kamila Lasman

W naszej szkole dzieci się nie nudzą, podobnie jak nauczyciele. Pomysłów mamy wiele i często, prędzej czy później, zostają one zrealizowane.

Zaczęto się od pieca do ceramiki, który stał w piwnicy, samotny, niewykorzystany. Nie było dla niego miejsca – kolejny powód i impuls, by zagospodarować piwnicę i stworzyć dwie nowoczesne pracownie: gastronomiczną i ceramiczną – techniczną. I tak oto w lutym 2021 r. te wymarzone pracownie zostały otwarte.

Bogata oferta naszej szkoły poszerzyła się dodatkowo o zajęcia z ceramiki. Uczniowie zyskali możliwość nauki praktycznej, która w ich przypadku jest bardzo ważna. Uczą się wtedy najefektywniej, widzą efekty swojej pracy, rozwijają świadomość własnej sprawczości.

Pierwsze zajęcia zapoznawcze z gliną odbyły się w maju. Pracowaliśmy bez specjalnego sprzętu, ale z wielkim zapałem. W roku szkolnym 2021/2022 zajęcia z ceramiki odbywają się w ramach przysposobienia do pracy we wszystkich klasach PDP. Dzięki sponsorowi mamy podstawowe narzędzia do pracy oraz angoby do malowania. Praca przez to jest dużo łatwiejsza i pozwala na większe możliwości.

A jak wygląda praca z uczniami? W pierwszym kroku musieli pokonać strach przed ... ubrudzeniem się! Gлина jest niezwykle wdzięcznym materiałem: miękka, plastyczna, chłodna. Łatwo poddaje się obróbce, ale jednak brudzi ręce.

Każdy z uczniów pokonuje we własnym tempie trudności, które się pojawiają. Nie należy ich poganiać, bo chodzi przede wszystkim o dobrą zabawę, o zbudowanie w młodym człowieku wiary we własne możliwości, o poczucie sprawstwa. W każdym drzemią pokłady kreatywności i my bardzo chcemy je rozwijać. Podczas zajęć z ceramiki jest wspaniała atmosfera oraz wiele śmiechu.

Gлина ma właściwości terapeutyczne: rozładowuje napięcia, pomaga wyrażać emocje, uczy cierpliwości, samodyscypliny, skupia uwagę, dyscyplinuje w przestrzeganiu zasad, rozwija wyobraźnię, doskonali sprawność manualną. Ale to wszystko uzyskujemy mimochodem, uczniowie nie są do końca tego świadomi, oni po prostu uczestniczą w zajęciach, na których dobrze się bawią.

Najpiękniejszy jest błysk w oku ucznia, że coś stworzył i jest to fajne, że się podoba innym. Można wtedy wyczuć ich dumę.

Wydarzyła się zabawna historia.

Jeden z chłopaków odbił liść rabarbaru, uformował go w kształt miski, podpisał się inicjałami. Dwa tygodnie później nauczyciel podaje mu wypalony liść do pomalowania angobami, a on patrzy i mówi: To nie moje, ja takiego ładnego nie robiłem! Jego mina, gdy zobaczył swoje inicjały na liściu była jedyna w swoim rodzaju. To są te magiczne momenty.

Ceramika to wielka przygoda, nigdy do końca nie wiadomo co stworzymy, co wyciągniemy z pieca. Każdy lubi niespodzianki. Gdy otwieramy piec mówimy, że jest jak jajko niespodzianka i cieszymy się jak małe dzieci, gdy go opróżniamy, a naszym oczom ukazują się piękne prace.

Może ktoś powie, że te przedmioty nie są atrakcyjne, jednak dla nas są wyjątkowe. Będziemy na pewno się rozwijać, bo przygoda z gliną dopiero się rozpoczęła.



KOT i... wszystko na ten temat

Zebrała M. Kurowska

Koty od wieków towarzyszą człowiekowi, a jednak wciąż wielu opiekunów tych uroczych stworzeń nie zna interesujących faktów na ich temat. Sądzisz, że wiesz wszystko o swoim pupilu? Przekonaj się, czy to prawda! Poznaj 13 zaskakujących ciekawostek o kotach domowych!

W Internecie pełno jest filmików pokazujących koty przeciskające się przez najmniejsze szczeliny, a nawet wskakujące do niewielkich pojemników, w których mieszczą się bez trudu. Dla Ciebie to niezwykły, a czasem nawet zabawny widok, natomiast dla Twojego czworonożnego pupila to całkowicie normalne. Wszystko ze względu na nietypową budowę ciała tych stworzeń:

Kot nie ma obojczyków – to właśnie ta wyjątkowa cecha sprawia, że kocie ciało bez problemu prześlizgnie się przez daną szczelinę czy niewielki otwór, jeżeli tylko zwierzęciu uda się włożyć tam głowę. Oczywiście pod warunkiem, że zwierzę nie ma problemów ze zbyt dużą masą ciała.

Twój pupil ma wyjątkowo elastyczny kręgosłup – zbudowany jest on z 44 do 58 luźno połączonych ze sobą kręgów. Aby jeszcze lepiej zrozumieć tę ciekawostkę o kotach, warto uświadomić sobie, że ludzki kręgosłup składa się z zaledwie 34 kręgów.

Do fascynujących kocich cech należy także ich wyjątkowy zmysł równowagi. Nie raz widziałeś, jak Twój mruczek przechadza się na przykład po wąskiej barierce? Za ten niesamowity balans ciałem odpowiada przede wszystkim jedna część ciała:

Ogon kota to doskonała przeciwwaga – to jedna z ciekawostek o kotach, których prawdziwość można łatwo zaobserwować gołym okiem. Gdy Twój wszędobylski czworonóg znów z gracją będzie przechadzał się na przykład po barierce, z której większość zwierząt o jego gabarytach z pewnością natychmiast by spadła, przyjrzyj się, jak balansuje swoim ogonkiem. Co więcej, mruczki posługują się nim również podczas szybkiego biegu, gdy chcą zmienić kierunek.

Jedną z najbardziej fascynujących ciekawostek o kotach jest także wyjątkowe działanie specyficznego narządu – wibrysów, potocznie nazywanych kocimi wąsami. Warto przy tym wiedzieć, że właściwie jest to jedna z ciekawostek o psach i kotach, ponieważ oba te gatunki wyposażone zostały przez naturę w ten niezwykle czuły organ. Co właściwie należy do jego zadań?

Wibrysy u kota pomagają mu głównie w orientacji w terenie – oznacza to, że za ich pomocą Twój czworonożny przyjaciel potrafi między innymi ocenić odległość, co pomaga na przykład przygotować się do skoku, a także poprawia jego orientację w ciemnościach. Kocie wąsy ostrzegają Twojego pupila również przed zbliżającym się zagrożeniem (już po ich lekkim muśnięciu czworonóg przymyka oczy) oraz pomagają „namierzyć” potencjalną zdobycz. Informacje pozyskane za ich pomocą często są dla kota nawet ważniejsze niż te zdobyte dzięki zmysłowi wzroku.

Więcej na <https://www.whiskas.pl/poradnik/zachowanie/13-ciekawostek-o-kotach-o-ktorych-nie-miales-pojecia>



Zdj. Int.

Kolory w mandali

Zebrała EF

Słowo mandala pochodzi z sanskrytu, gdzie oznacza: cały świat, święty krąg, centrum lub koło życia. Na pierwszy rzut oka wydaje się, że jest ona jedynie rysunkiem na planie koła, jednak wystarczy wpatrzeć się w nią chwilę dłużej, by dostrzec jej moc, piękno i pozytywne wibracje.

Zazwyczaj kojarzymy je z niesamowitymi obrazami „malowanymi” kolorowym piaskiem przez buddyjskich mnichów. Jednak okazuje się, że



mandala wcale nie musi być czymś odległym i egzotycznym. Czy wiesz, że każdy może narysować mandalę? I to bez względu na to, czy ma przekonanie, że umie to robić, czy wręcz odwrotnie. Ty też umiesz namalować mandalę, nawet jeśli do tej pory nigdy tego nie robiłeś, bo jak mówią wtajemniczeni w temat: mandala to nic innego jak intuicyjny obraz mocy.

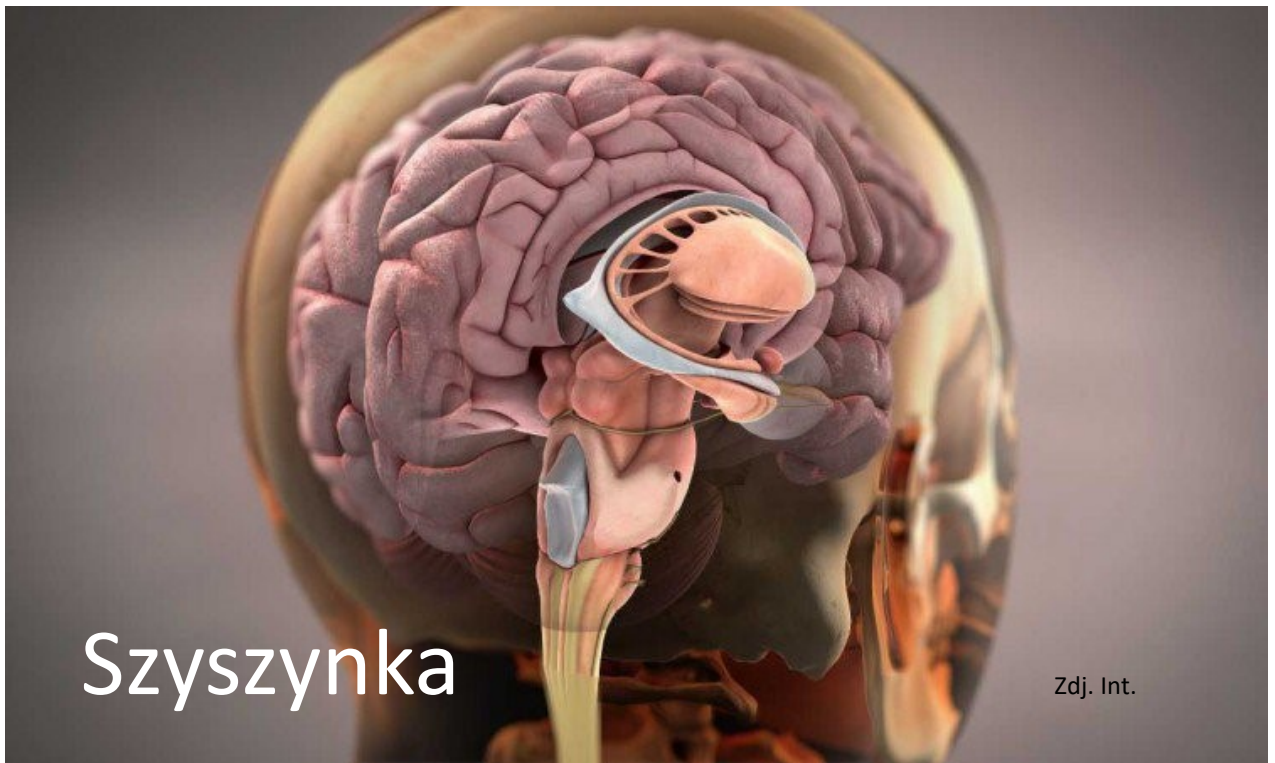
Przewaga białych odcieni w mandali

oznacza zwykle wzniosłe ideały, cnotliwość, czystość myśli oraz rzeczowe, konkretne podejście. W swoim negatywnym wydźwięku towarzyszy chorobliwemu perfekcjonizmowi, emocjonalnemu chładowi i wyniosłości. Kreślenie białych mandali jest charakterystyczne dla osób, które cechuje dystans do świata zewnętrznego, ale również tych tłumiących naturalne instynkty i podszepty podświadomości. Zdrowotnie mandala z przewagą białego koloru może być sygnałem rozwijających się zaburzeń kompulsywnych. W znaczeniu pozytywnym mandala, w której dominuje odcień fioletowy może zostać stworzona przez indywidualistę, człowieka otwartego na rozwój duchowy, refleksyjnego i zdecydowanego. Negatywne cechy związane z fioletową mandalą to melancholia, rozgoryczenie, poczucie strachu oraz wycofanie się ze świata, a także uciekanie od ludzi. Co ciekawe, przewaga fioletowej barwy w mandali jest charakterystyczna dla osób uduchowionych, wierzących lub poszukujących Boga. Zdrowotnie dominacja fioletu może wskazywać na oderwanie od rzeczywistości i apatię. Mandala z przewagą odcieni brązowych często wychodzi spod ręki osób rodzinnych, dla których dom i bliscy mają znaczenie nadrzędne. Wskazuje na poczucie bezpieczeństwa i wspólnoty, na brak indywidualizmu oraz własnych zainteresowań. W swoim negatywnym wydźwięku brąz może oznaczać, że brakuje nam komfortu życia, potrzebujemy w nim coś zmienić, bądź też że coś blokuje nasz rozwój. Zdrowotnie przewaga brązu może świadczyć o problemach z układem pokarmowym.

Przewaga pomarańczowego koloru w mandali świadczy o odwadze, pewności siebie, radości tworzenia, optymizmie, ambicji i sile. W swoim negatywnym znaczeniu może sygnalizować zbyt lekkie podejście do życia, brak odpowiedzialności, niechęć do angażowania się i brak instynktu samozachowawczego. Nadmiar pomarańczowego koloru w mandali może sygnalizować problemy z drogami moczowymi lub z trzustką. Jeśli w twojej mandali dominuje barwa różowa, świadczy to przede wszystkim o kobiecych instynktach - nawet jeśli jesteś mężczyzną. Oznacza to delikatność, wrażliwość, skłonność do poświęceń oraz romantyzm. W swoim negatywnym znaczeniu różowa mandala może świadczyć o niesamodzielności, braku odpowiedzialności oraz lęku wynikającym z braku poczucia bezpieczeństwa. Zdrowotnie przewaga różowego koloru może występować u osób cierpiących na różnego rodzaju fobie.

Zdjęcia na dzienpustejklasy.pl/zabawy/mandale/





Szyszynka

Zdj. Int.

Większość osób kojarzy szyszynkę z produkcją melatoniny, która ułatwia zasypianie i zapewnia długi, spokojny i głęboki sen. Okazuje się jednak, że szyszynce zawdzięczamy o wiele więcej. Współczesna medycyna odkrywa nowe funkcje, jakie pełni ten mały gruczoł, znajdujący się w naszym mózgu. Poniżej przedstawiamy ciekawe informacje związane z szyszynką, jej wpływem na organizm oraz chorobami, jakie mogą jej zagrażać.

CZYM JEST I ZA CO ODPOWIADA SZYSZYŃKA?

Szyszynka w mózgu (corpus pineale), inaczej nasadka mózgowa lub ciało szyszynkowe, jest niewielkim gruczolą dokrewnym (od 5 do 8 mm długości), przypominającym wyglądem szyszkę, czemu zawdzięcza swoją nazwę – szyszynka. Hormony, jakie wytwarza, wspierają i koordynują pracę narządów wewnętrznych oraz regulują procesy metaboliczne.

Nie można przecenić roli, jaką gra w organizmie Szyszynka – funkcje, jakie pełni to:

zapewnia zdrowy sen, odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie zegara biologicznego oraz odporność organizmu (poprzez hormon o nazwie melatonina),

reguluje gospodarkę wodną (przez hormon – wazopresynę),

utrzymuje prawidłowe ciśnienie tętnicze krwi oraz reguluje czynności ośrodkowego układu nerwowego (wydzielając serotoninę, zwaną hormonem szczęścia, której odpowiedni poziom uspokaja, a niedobór wywołuje nerwowość i agresję),

zapewnia prawidłowe działanie tarczycy (za pośrednictwem tyreotropiny – TSH),

odpowiada za prawidłowy przebieg porodu (poprzez oksytocynę),

dba o odpowiednie reakcje organizmu w sytuacjach zagrożenia (dzięki wydzielaniu hormonu stresu),

odpowiada za dojrzewanie płciowe (poprzez wydzielanie gonadotropin),

wpływa na wzrost organizmu (poprzez wydzielanie melatoniny, która zwiększa produkcję hormonu wzrostu – somatotropinę GH),

pełni wiele innych funkcji, odgrywających rolę drugorzędną (m.in. wpływa na metabolizm kości).

SZYSZYŃKA – GDZIE SIĘ ZNAJDUJE?

Z uwagi na ogromną rolę, jaką gra w organizmie szyszynka, położenie tego gruczołu nie jest przypadkowe. Znajduje się on w mózgu, który kieruje wszystkimi procesami i zawiaduje działaniem całego ustroju człowieka. Szyszynka wchodzi w skład struktur nadwzgorza, części wzgłzomózgowia, które z kolei jest częścią międzymózgowia, stanowiącego centrum mózgu. Struktura ta leży pomiędzy wzgórkami górnymi blaszki pokrywy, do tyłu od tylnej ściany komory trzeciej, w zagłębieniu, pod blaszką czworaczą. Posiada połączenie z kresomózgowiem, które odpowiada za większość procesów umysłowych i fizycznych człowieka. U dorosłego człowieka jest bardzo mała – jej rozmiar można przyrównać do ziarnka ryżu (początkowo większa, kurczy się wraz z wiekiem). Jest też nazywana trzecim okiem.

Więcej na <https://www.wapteka.pl/blog/artukul/szyszynka-czym-jest-i-jakie-sa-jej-glowne-funkcje-choroby-zwiazane-z-szyszynka>

Zebrata SF

Historie miłosne w książkach

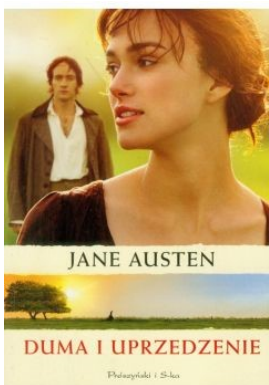
poruszają głęboką i wrażliwą część każdego. Romantyzm, gorące emocje czy burzliwe relacje przekładają się zarówno na szczęście, jak i na dramat. To z kolei wpływa na los zaangażowanych w związki osób. Książki o miłości to bogata seria powieści, które zabierają do świata namiętności, tajemnic i radości.

Tego typu literatura ma to do siebie, że przewijają się w niej skrajne uczucia - dobre mieszają się ze złymi, a wątki potrafią ulegać drastycznej zmianie. Dzięki temu podczas czytania doświadczają się pełnej gamy ludzkich emocji. Można zatem wybrać coś ze znanych i popularnych klasyków.



Doskonała powieść samego mistrza literatury, Lwa Tołstoja, która została wielokrotnie zekranizowana. Jest to jedno z najbardziej sławnych dzieł tego autora, a popularnością dopisuje mu tylko "Wojna i pokój".

Lew Tołstoj to rosyjski powieściopisarz, myśliciel, dramaturg i krytyk literacki. Zastępowanie uznawany za jednego z najbardziej wybitnych przedstawicieli realizmu w literaturze europejskiej. Anna Karenina jest żoną Aleksieja - starszego od niej o 20 lat mężczyzny. Chociaż w ich związku brakuje uczuć i prawdziwej miłości, kobieta jest jednocześnie szczęśliwą matką małego Serioży, który ma 8 lat. Brat bohaterki, Stiepan Obłonski, prosi o pomoc: po tym jak zdradził swoją żonę Dolly z guwernantką, pragnie przebaczenia od swojej ukochanej. Podczas podróży Anna poznaje hrabiego Aleksego Wrońskiego, adoratora siostry bratowej (Kitty Szczerbackiej), który wzbudza w jej sercu mnóstwo uczuć i namiętność, a to znowu skutkuje romansem tej dwójki. Czy miłość Anny i o wiele młodszego od niej hrabi może skończyć się dobrze? Czy kobieta uniknie skandalu, a jej życie nie rozpadnie w drobny mak?



Powieść "Duma i uprzedzenie" nieprzerwanie od momentu wydania w 1813 roku cieszy się ogromną popularnością wśród czytelników.

Jane Austen stworzyła ponadczasowe, napisane lekkim, dowcipnym językiem dzieło, o wyraźnym przesłaniu, że nie należy polegać na pozorach i pierwszym wrażeniu. "Duma i uprzedzenie" opowiada o losach bohaterów ze środowiska angielskich wyższych sfer i pozwala zapoznać się z ich życiem na przełomie XVIII i XIX wieku. Pan Bennet jest właścicielem majątku Longbourn, a zarazem ojcem pięciu córek. Brak syna jest dla niego nie lada utrapieniem. Jego majątek objęty jest majoratem i może trafić tylko do męskiego spadkobiercy. Wyjściem z tej sytuacji jest znalezienie jednej z córek męża, lecz i tu pojawiają się trudności, gdyż pan Bennet nie może zapewnić im należytego posagu. Los w końcu uśmiecha się do rodziny, kiedy do sąsiedniej posiadłości - Netherfield Park - wprowadza się bogaty kawaler

Charles Bingley. Podczas balu, zorganizowanego w miasteczku Meryton, wyraźnie zaczyna się ON interesować najstarszą i najurodziwszą córką Bennetów - Jane. Młodzieniec pojawia się w towarzystwie majątnego przyjaciela, Fitzwilliam Darcy'ego, który sprawia wrażenie tyleż inteligentnego, co wyniosłego. Podczas balu poznaje ON Elizabeth, drugą córkę pana Benneta, osobę śmiałą i bezpośrednią. Nie przypadają sobie do gustu, jednak niespotykany splot wydarzeń oraz liczne perypetie nieubłagane popychają ich w swoje ramiona.



Wyobraźnia artystów, którzy przy użyciu słów tworzą wyjątkowy świat pełen zaskakujących i wzruszających wydarzeń. Lubimy zatapiać się w tej kreacji i uciekać w nią przed trudami codzienności. Emilina od zawsze uwielbiała książki. Spędzała godziny, pochłaniając ich kolejne strony, a także angażując się we własne projekty literackie. To była jej prosta, ale też skuteczna recepta na szczęście. Niestety w wyniku niefortunnego splotu wydarzeń jej proces kreatywny utknął w miejscu. Emilina postanawia więc poszukać ukojenia w jednym z niedawno wydanych bestsellerów opublikowanym przez wyjątkowo tajemniczego autora skrywającego się pod pseudonimem J. Colby. Wraz z poznawaniem historii dwójki przyjaciół, którzy spędzają razem dzieciństwo i którzy się w sobie zakochują, kobieta robi się coraz bardziej podejrzliwa. Nie dowierza temu, co widzi, a jednocześnie utwierdza się w przekonaniu, że to ona jest jednym z bohaterów powieści. Szybko identyfikuje także jej autora, którym jest nie kto inny jak Jase, jej dawny znajomy, z którym nie widziała się od wielu lat. Postanawia czym prędzej go odnaleźć i zmusić do wyjaśnienia, dlaczego wpadł na pomysł podzielenia się ich losami z milionami czytelników, obnażając jej prywatność.

Porwanie Baltazara Gąbki

Zebrata M.Kurkowska

Niewielki pomnik z bohaterami serialu animowanego „Porwanie Baltazara Gąbki”, który powstał w Studio Filmów Rysunkowych w Bielsku-Białej, został odsłonięty 3 grudnia w ścisłym centrum miasta.

Autorką pomnika jest bielska rzeźbiarka Lidia Szwertnia. Stanął on w obrębie pl. Wojska Polskiego, na skrzyżowaniu ulic 11 Listopada i Ratuszowej. Pomnik przedstawia postacie z kreskówki: Smoka Wawelskiego i kucharza Bartoliniego Bartłomieja. Stoją przy aucie, którym podróżowali po świecie w poszukiwaniu zaginionego uczonego, Baltazara Gąbki.

Do kompozycji dołączył również tajemniczy Don Pedro, szpieg z krainy Deszczowców, który podążał ich śladem.

Pomnik animowanych postaci smoka i kucharza to kolejny element szlaku spacerowego „Bajkowe Bielsko-Biała”. Dołączy do już istniejących rzeźb postaci zdobiących Bielsko-Białą: Reksia, Bolka i Lolka oraz Pampaliniego z hipopotamem.

Stanisław Pagaczewski wydał książkę „Porwanie Baltazara Gąbki” w 1965 r. To pełna humoru opowieść dla najmłodszych, zawierająca wątki podróżnicze i szpiegowskie. W jej podstawie w latach 1969-1970 bielscy animatorzy stworzyli serial, który składał się z 13 odcinków. To jedna z najbardziej popularnych kreskówek w Polsce.

Studio Filmów Rysunkowych powstało w 1947 r. Pod kierownictwem plastyka Zdzisława Lachura utworzono w Katowicach zespół, który po komplikacjach lokalowych trafił do Bielska. W Studio powstało wiele popularnych filmów dla najmłodszych. Z firmą współpracowali m.in.: Zbigniew Lengren, Jan Szancer, Józef Szajna, Jan Brzechwa i Ludwik Jerzy Kern, Stefan Kisielewski, Krzysztof Komeda i Krzysztof Penderecki. (PAP)



Barbara

Bieganowska-Zajac

to niekwestionowana królowa średnich dystansów, aktualna rekordzistka świata w biegach na 800 i 1500 metrów (kat. T20 – zawodniczki z intelektualną niepełnosprawnością). Tak trudno w to uwierzyć, że od jej pierwszego spektakularnego triumfu na międzynarodowej arenie mijają właśnie 23 lata!

Jest znakomitym strategiem. Umiejętnie potrafi rozłożyć siły i różnicować tempo. Uważnie obserwuje na bieżni swoje rywalki, w bezpośredniej konfrontacji nie umknie jej żaden szczegół. Kiedy wrzuca wyższy bieg, jej najgroźniejszym konkurentkom pozostaje walka co najwyżej o srebro. Jej sportowy sukces mierzony jest liczbą zgromadzonych przez nią dyplomów, pucharów oraz medali, za którymi stoją niewyobrażalna determinacja, wytrwałość i ambicja oraz wyjątkowo długa lista wyrzeczeń.

Miała jedenaście lat, gdy wystartowała w swoim pierwszym w życiu biegu. Omyłkowo pobiegła ze starszymi od siebie zawodniczkami, ale i tak była najlepsza. „Dynamit” w nogach, jakim naturalnie została obdarzona, zachwycił obecnych na zawodach trenerów, którzy dostrzegli w tej młodzieńczej dziewczynie niebawym potencjał.



Mat Polska Fundacja Paraolimpijska

Nurkujemy !

#przekraczając granice

Dziś o snorkelingu czyli pierwszym etapie nauki nurkowania ze sprzętem.

SNORKELING, czyli nurkowanie z fajką (niektórzy mówią również z „rurką”), polega na tym, że pływak wyposażony w maskę, fajkę i płetwy, unosząc się na powierzchni wody, obserwuje to co dzieje się pod wodą.

Maska do snorkelingu

Żeby widzieć dobrze pod wodą, musimy mieć nałożoną maskę. Warstwa powietrza między oczami a szkłem maski powoduje, że obiekty widziane pod wodą są ostre.

Rurka do snorkelingu

Rurki używamy po to, aby swobodnie oddychać podczas pływania z zanurzoną twarzą. Dzięki rurce możemy normalnie oddychać nie podnosząc głowy z wody.

Płetwy do snorkelingu

Typowe płetwy do pływania ubierane na gołą stopę to tak zwane płetwy kaloszowe – to nasz napęd !

Fundacja DOM Rodzinnej Rehabilitacji Dzieci z Porażeniem Mózgowym w Opolu
Zdjęcia i tekst

Szkoła Nurkowania Scuba Dive Opole

Zadanie finansowane przez UMWO.

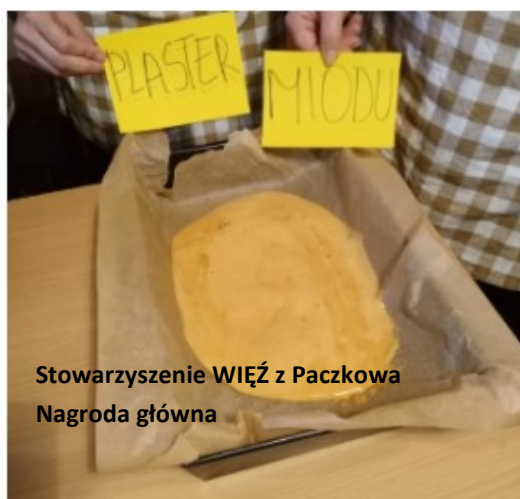




Miodowy Mistrz



Podopieczni ON OPS w Białej
Klub SENIOR w Białej



Stowarzyszenie WIEŻ z Paczkowa
Nagroda główna



Fundacja „Szansa” z Opola



Stowarzyszenie
„Lasowice Wielkie „

Nagroda główna i wyróżnienia w Konkursie „Miodowy Mistrz”

ZSS W Krapkowicach



Apteka Pana Boga - Zioła w magii

Łąka to skarbnica leczniczych preparatów i naturalnych kosmetyków.

W tym przewodniku znajdziesz przepisy na:

proste mikstury wzmacniające zdrowie eliksiry poprawiające urodę mieszanki budujące odporność.



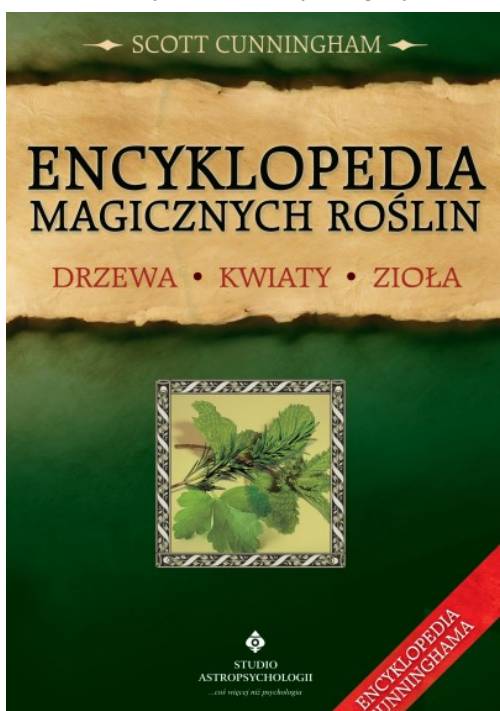
Czy wiesz, że rośliny, które spotykasz podczas spaceru w parku, lesie czy na łące, mają życiodajną moc? Poznaj właściwości macierzanki, jasnoty, lebidki, a nawet zwykłej paproci. Samodzielnie przygotuj naturalne i skuteczne toniki, maści, maceraty, nalewki i wywary. Wszystko bez sztucznych aromatów, konserwantów i chemicznych wypełniaczy.

Zadbaj o dobrostan swojego ciała i ducha – zwolnij i odkryj moc polskiej łąki.

Pomóż swojemu organizmowi odzyskać wewnętrzną harmonię, a przy okazji dowiedz się, kiedy szeptuchy nosiły wianki z bluszczyku kurdybanka, dlaczego dla Azteków tak ważne były aksamitki i który poeta rozpisywał się nad pięknem zwykłego bratka.

Poznaj uzdrawiającą moc niepozornych roślin. To prostsze, niż myślisz! Powyższy opis pochodzi od wydawcy.

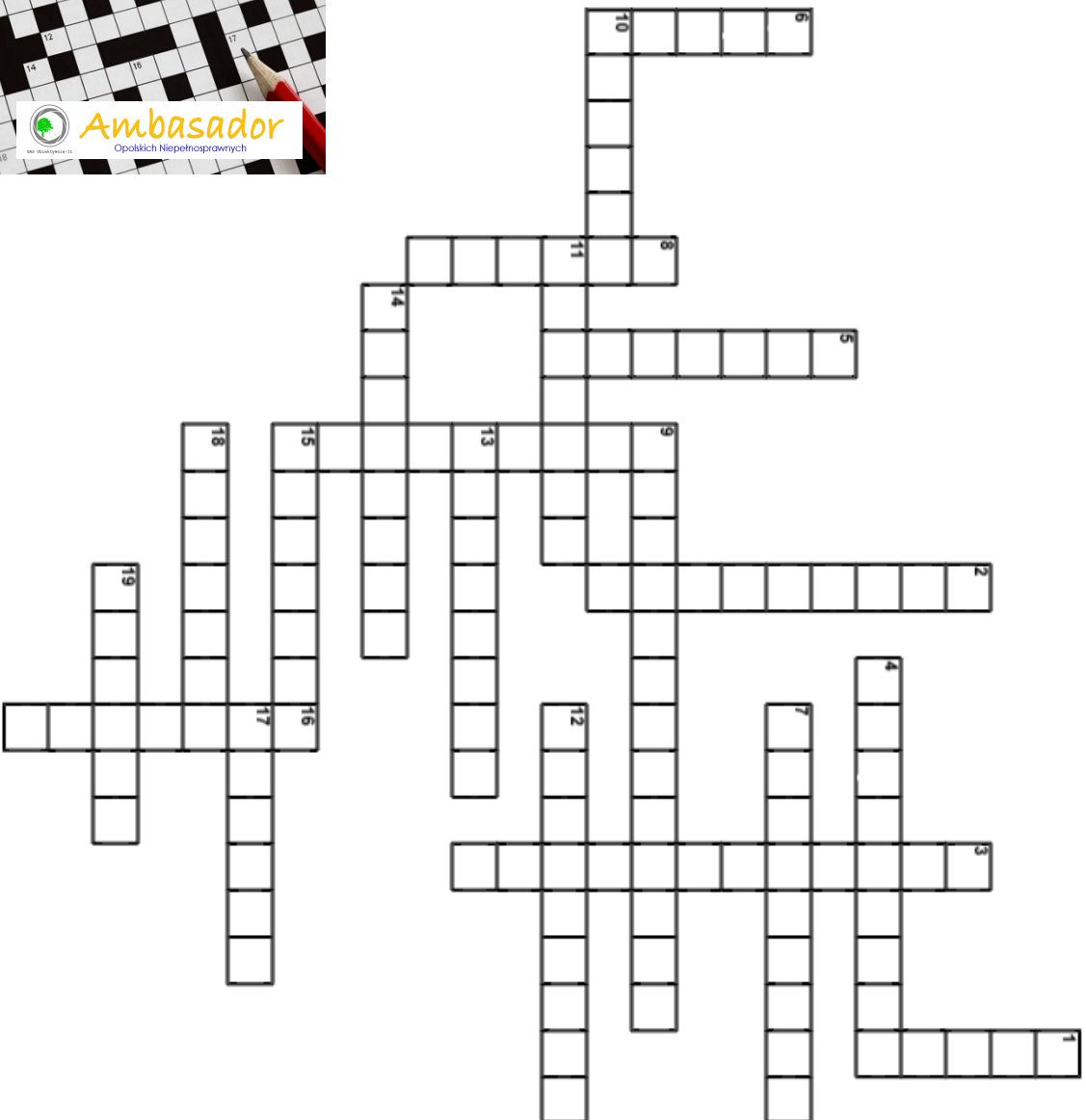
„...Ludzie zadają mi zwykle dwa pytania, gdy dowiadują się, że zajmuję się magią ziół. Pierwsze brzmi: „Jak to działa?”, drugie zaś dotyczy mego zdrowia psychicznego. Ważne jest pierwsze z tych pytań i nigdy nie można na nie udzielić zadowalającej odpowiedzi. Podstawą magii ziół, podobnie jak wszelkiej magii, jest moc. W ciągu wielu wieków ta moc określano różnymi nazwami.



W pewnych okresach była ona ukrywana w tajemnicy, w innych zaś stanowiła powszechną wiedzę. Ta moc tworzy i podtrzymuje cały wszechświat. Ta właśnie moc sprawia, że kiełkują nasiona, wieje wiatry, a nasza planeta wykonuje ruch wirowy. Ta moc powoduje też, że istnieją narodziny, życie i śmierć. Wszystkie zjawiska we wszechświecie zostały stworzone przez tę moc. Jest ona siłą życia, zasadą wszelkiego tworzenia i podstawową substancją wszelkich bytów. Ta moc nie posiada żadnego imienia. W ciągu wielu wieków była deifikowana i antropomorfizowana. Nadawano jej imiona niezliczonych bogów oraz bogiń duchów, demonów i innych nieziemskich istot. Nauka tylko częściowo potrafi wyjaśnić działanie tej mocy. Naukowcy ciągle odkrywają jej nowe aspekty. Ta moc przyczyniła się do ewolucji ludzkości. Wszystkie religie wyrażały za pomocą symboli oraz rytuałów. Moc tej używali czarownicy. Wykracza ona poza wszelkie rytuały, religie oraz magię. Jest niezmienna w swej odwiecznej zmienności. Ta moc przenika wszystko i wszystkie zjawiska są jej

przejawami. Jednym z problemów niektórych współczesnych religii pozostaje twierdzenie, że ta moc nie znajduje się wewnątrz nas, lecz na zewnątrz...”

(całość do pobrania na https://studioastro.pl/wp-content/uploads/2008/01/Encyklopedia-magicznych-roslin-male_edited.pdf)



Uwaga !!! Rozwiązanie krzyżówki na stronie 16

Poziomo:

4. Godzina - trzecia po południu.
7. Myśliwy, który czatuje.
9. Drobną kryształ, widoczny tylko pod mikroskopem.
10. Nietypowy przebieg choroby.
11. Długi ciąg zajęć lub czynności.
12. Niewielka ilość, ograniczoność czegoś.
13. Jednostka masy, stanowiąca 1/1000 grama.
14. Określenie kogoś bardzo drogiego.
15. Podpora noku bomu w łodziach żaglowych.
17. Mieszkańka starożytnego państwa ateńskiego.
18. Zwiadowca wojskowy.
19. Pot. żartobl. srom.

Pionowo:

1. Torbiel zastoinowa ślinianki podjęzykowej.
2. Futryna, framuga okienna lub drzwiowa.
3. Fanatyczne, bezkrytyczne oddanie jakiejś idei.
5. Część mowy łącząca zdania podrzędne.
6. Owad wodny z rzędu jętek.
8. Pogardliwe o bogatym wieśniaku.
9. Nauczyciel matematyki.
16. Zdrobniale: kark - tylna część szyi.

Dziady, czyli zapomniane zwyczaje Wszystkich Świętych i Zaduszek

<https://dzieje.pl/dziedzictwo-kulturowe/dziady-czyli-zapomniane-zwyczaje-wszystkich-swietych-i-zaduszek>

W tradycji ludowej wierzono, że przesilenie np. jesienne, gdy zamiera przyroda, to czas, gdy dusze naszych zmarłych powracają do swoich domostw. Dlatego też w tym okresie, przypadającym na przełom października i listopada kultywowano zwyczaj zwany **Dziadami**.

Jak wyjaśniła szefowa Muzeum Etnograficznego w Rzeszowie Elżbieta Dudek-Młynarska już sama nazwa tego święta dowodzi, że wierzono, iż w tym czasie powracają do świata żywych nasi przodkowie, czyli dziadowie.

„W tradycji ludowej każde przesilenie w naturze, nie tylko jesienne, ale i wiosenne, to czas siłowania się dwóch mocy: jasności i ciemności. Wierzono, że właśnie w tym czasie granica między światem żywych i zmarłych jest nikła, a dusze przodków przychodzą do swoich domów” – wyjaśniła etnografka.

W związku z tym w czasie Dziadów w XVI-XVII wieku np. zapalano światło, aby ogrzać powracające na ziemię dusze. Zwyczaj ten przetrwał do czasów współczesnych, gdy na grobach bliskich zapalamy znicze.

Urządzano też uczty cmentarne na grobach zmarłych, na których żyjący ucztowali, a jedzeniem dzielili się z duszami. Zostawiali więc na mogiłach niewielkie ilości miodu, kaszy, chleba, maku aby dusze miały się czym posilić. Wśród Łemków była to także kutia, współcześnie kojarzona z wigilią Bożego Narodzenia.

„Tego typu obrzędy zaduszne służyły wypełnianiu swoistych obowiązków żywych wobec zmarłych. Zapewniano sobie nimi przychylność i opiekę przodków. Dziady jako obrzęd nie polegały jedynie na wspomnianiu zmarłych czy modlitwach za nich, ale było to obcowanie żywych z umarłymi” – zaznaczyła Dudek-Młynarska.

Na zmarłych przodków czekano również w domach. W wielu miejscowościach regionu otwierano okna i drzwi, aby dusze mogły swobodnie wejść i uczestniczyć w przygotowanej dla nich wieczerzy. Aby jednak nie uszkodzić, nie zakłócić spokoju duszy, nie wolno było wykonywać wielu czynności, np. kisić kapusty, żeby podczas udeptywania jej nogami nie zdeptać duszy, wylewać wody, aby nie zalać duszy, a gdy spadła łyżka, nie wolno jej było podnieść. Wierzono, że to dusza potrzebuje jedzenia. Zakazane było też np. uderzenie pięścią w stół, aby nie wystraszyć biesiadujących przy nim dusz, a wszelkie rozmowy mogły dotyczyć tylko zmarłych przodków.

W okolicach Mielca wierzono, że jeżeli przyśni się zmarły, to znak, że potrzebuje on pomocy żyjących; należy się za niego pomodlić i złożyć ofiarę wypominkową.

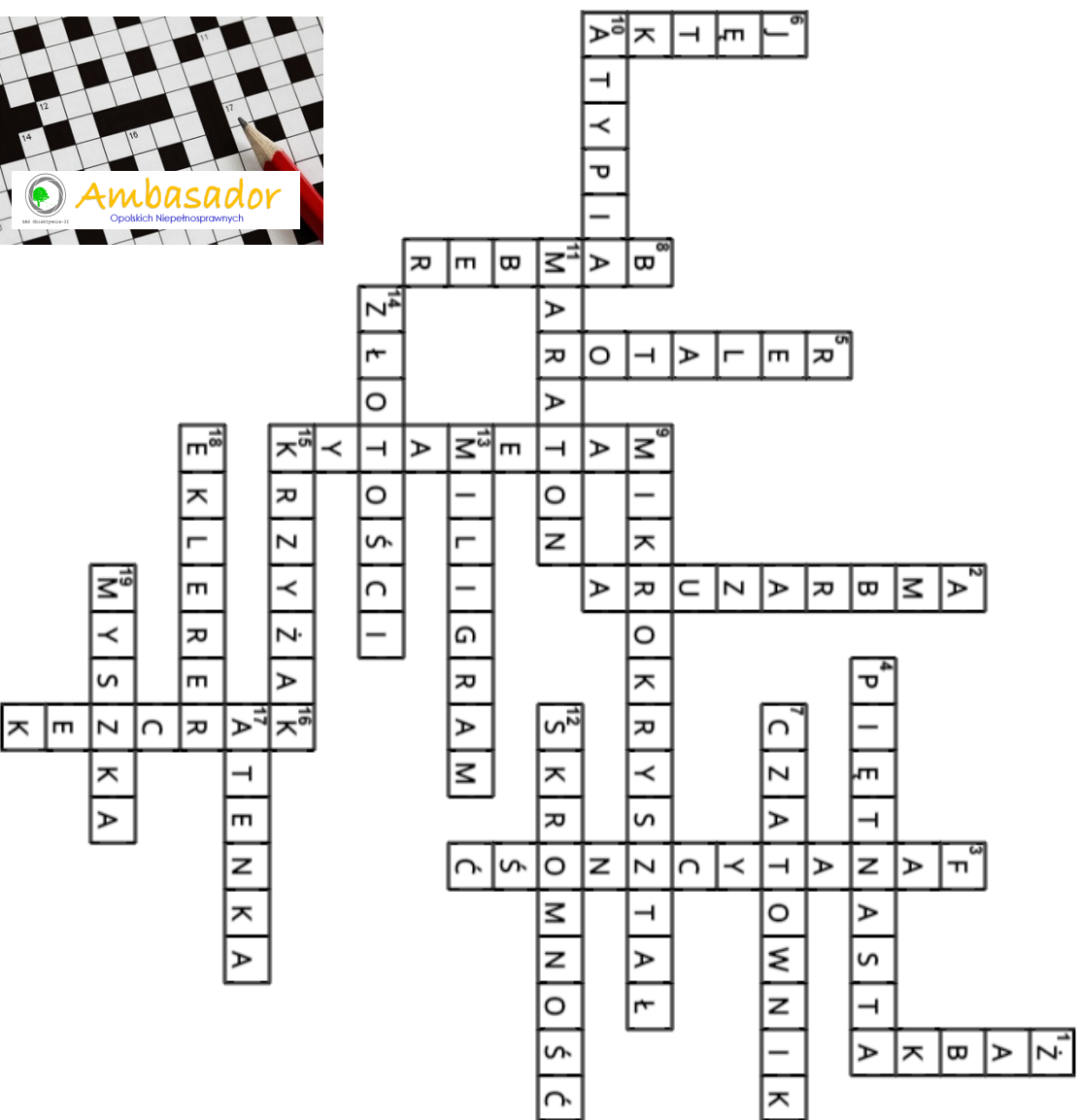
Dziadami nazywano też wędrownych żebraków. Według wierzeń ludowych byli oni tącznikami świata żywych ze światem zmarłych m.in. przez swoją mobilność i brak stałego miejsca zamieszkania. W niektórych rejonach wierzono, że zmarli są widziani tylko przez psy i żebraków. Dlatego też np. w okolicach Grodziska bogaci gospodarze urządzali dla wędrownych żebraków „dziadowskie bale”, na które zapraszano żebrzących, aby najedli i napili się do syta. W zamian mieli modlić się za dusze zmarłych przodków gospodarzy. Żebrzącym przy cmentarzach dziadom jeszcze na początku XX w. w zamian za modlitwę za zmarłych dawano chlebki, czy jedzenie, które później zastąpiono datkami pieniężnymi.

Śladem po tym zwyczaju jest powiedzenie z okolic Dubiecka: „Dzień zaduszny bywa pluśny, niebo płacze, ludzie płaczą i dziadów chlebem raczą” – powiedziała etnografka.

Wierzenia w przybywanie z zaświatów dusz zmarłych i związane z tym zwyczaje praktykowane były również w niektórych kościołach katolickich. Wierząc, że w Dziady powrócą dusze zmarłych księży, w kościele zostawiano trumnę, mszał i stulę; sądzono, że zmarły duchowny odprawi o północy mszę dla dusz czyścicowych nieżyjących parafian, a dusze innych zmarłych będą się modlić. Nie wolno było zatem wtedy wchodzić żywym do kościoła.

Z tym wierzeniem związana jest opowieść z okolic Hyżnego gdy pewna dziewczyna chciała zobaczyć swoją zmarłą matkę, dlatego w nocy z 31 października na 1 listopada odwiedziła kościół. „Miała wtedy usłyszeć głosy dusz, które wykrzykiwały, że śmierdzi żywą duszą” – opowiedziała etnografka.

Zaznaczyła, że Dziadami nazywano tylko dusze przodków zmarłych śmiercią naturalną. Natomiast obawiano się tych, którzy zmarli śmiercią tragiczną lub samobójczą, ponieważ ich dusze nie zaznały spokoju wiecznego. Skazani byli oni na wieczne błąkanie się po ziemi jako demony. Ciała tych zmarłych chowano za zwyczaj w miejscu, w którym straciły życie, a ich groby nazywano krudami. Zwyczaj nakazywał, aby przechodzący obok takiej mogiły rzucił na nią zieloną gałąź. Gdy uzbierał się stos gałęzi, podpalano je. Wierzono, że pomoże to demonom w odpokutowaniu win popełnionych za życia.(PAP) Agnieszka Pipała



Uwaga !!! Tu znajdziesz rozwiązanie krzyżówki ze str. 14

Poziomo:

4. Godzina - trzecia po południu.
7. Myśliwy, który czatuje.
9. Drobny kryształ, widoczny tylko pod mikroskopem.
10. Nietypowy przebieg choroby.
11. Długi ciąg zajęć lub czynności.
12. Niewielka ilość, ograniczoność czegoś.
13. Jednostka masy, stanowiąca 1/1000 grama.
14. Określenie kogoś bardzo drogiego.
15. Podpora noku bomu w łodziach żaglowych.
17. Mieszkanca starożytnego państwa ateńskiego.
18. Zwiadowca wojskowy.
19. Pot. żartobl. srom

Pionowo:

1. Torbiel zastoinowa ślinianki podjęzykowej.
2. Futryna, framuga okienna lub drzwiowa.
3. Fanatyczne, bezkrytyczne oddanie jakiejś idei.
5. Część mowy łącząca zdania podrzędne.
6. Owad wodny z rzędu jętek.
8. Pogardliwie o bogatym wieśniaku.
9. Nauczyciel matematyki.
16. Zdrobniale: kark - tylna część szyi.

WEGAŃSKI MIÓD Z SOKU JABŁKOWEGO

Ze wszystkich produktów zwierzęcych, z których zrezygnowałam, najbardziej brakuje mi miodu. Sztuczne miody dostępne w sklepach to mieszanina glukozy i sacharozy. Są dość nudnym, pozbawionym aromatu słodzikiem, nigdy nie mogłam się do nich przekonać. Kilka lat temu natknęłam się na słowo Honee. I to było dla mnie prawdziwe odkrycie. Wystarczy zmieszać sok z jabłka, cukier i sok z cytryny, po czym gotować mieszaninę przez kilkadziesiąt minut, aby wykreować aromatyczny, gęsty, lepki, lejący się jak miód syrop. Honee z soku jabłkowego bardzo przypomina miód, choć nie jest jego idealną kopią. Mieszanina smaku karmelu i jabłka tworzy coś na wzór intensywnego w smaku miodu gryczanego. Tak jak pszczele miód jest świetny do deserów, marynat i dressingów. Na pewno zachowuje też część wartości odżywczej soku z jabłek. Syrop jest delikatnie kwaśny, czasami przebija w nim jabłkowa nuta, ale nie ma rzeczy idealnych. Niestety jest też bardzo kaloryczny, ale nie warto zmieniać proporcji soku i cukru – poniżej piszę dlaczego.

Syrop żeluje dzięki obecności pektyn, które są wielocukrami obecnymi w ścianach komórkowych roślin, a z żywieniowego punktu widzenia są opisywane jako błonnik rozpuszczalny w wodzie. To one są odpowiedzialne za zestalanie się dżemów. Jabłka zawierają dużo pektyn, odparowywanie samego soku też doprowadziłoby do powstania syropu, ale w bardzo małej ilości – z pół litra soku uzyskujemy około 50 ml syropu, który jest bardzo kwaśny, choć mógłby być ciekawą opcją np. do marynat.

Dodanie cukru ułatwia powstawanie żelowej struktury, ponieważ cukier wiąże wodę, dzięki czemu przyspiesza przejście syropu z roztworu w żel. Dodatkowo jest oczywiście konserwantem. Użyłam takich proporcji soku i cukru jakie są zalecane dla dżemów. Jeśli chodzi o smak miodu jest to proporcja idealna. Nie polecam używania mniejsze ilości, ponieważ uzyskamy po prostu mniejszą objętość syropu z podobnym końcowym stężeniem cukru. I tak, jeśli proporcje będą pół na pół, jak w przepisie, uzyskamy około 300 ml gęstego syropu, z proporcji 1:3 uzyskamy niecałe 100 ml gęstego syropu. Jednak stężenie kwasów owocowych i innych substancji smakowych będzie większe, więc syrop będzie kwaśniejszy i smak jabłka intensywniejszy – interesujący, ale mniej zbliżony do miodu.

Dodajemy też sok z cytryny, ponieważ zawiera on kwasy owocowe, które obniżają pH, a kwaśne pH jest potrzebne do tego aby pektyny wytworzyły żel. Dodatkowo cytryna zawiera pektyny, a więcej pektyn to szybsze wytworzenie żelu. Nie warto pomijać soku z cytryny, i bez niego syrop jest delikatnie kwaśny.

Czyli wystarczy najtańszy sok jabłkowy, szklanka cukru i sok z cytryny, aby cieszyć się wegańskim miodem.

SKŁADNIKI na słoik 300 ml

- 1 szklanka soku jabłkowego z kartonu lub własnej roboty
- 1 szklanka cukru (użyłam trzcinowego)
- 2 łyżki soku z cytryny



PRZYGOTOWANIE

- Umieszczamy sok jabłkowy, sok z cytryny i cukier w garnku, mieszamy i doprowadzamy do wrzenia.
- Zmniejszamy ogień, gotujemy 40-50 minut. Uwaga – lubi kipieć, zwłaszcza pod koniec gotowania.
- Gotujemy, aż syrop zacznie gęstnieć, a objętość zmniejszy się więcej niż o połowę.
- Przelewamy do słoiczka, studzimy i przechowujemy w lodówce.

INFORMACJE

Musimy wyczuć odpowiedni moment, kiedy zakończyć gotowanie, ponieważ syrop bardzo zgęstnieje po ostudzeniu. Ja przyjąłam, że jeśli syrop ma mniej więcej (bo trudno to ocenić, najlepiej obserwując jak zachowuje się na łyżce) połowę docelowej gęstości, ściągam garnek z palnika i przelewam miód do słoika. Przechowuje się dobrze na pewno do dwóch tygodni.

Mat internet





Ambasador

Opolskich Niepełnosprawnych

2022

styczeń

p	w	ś	c	p	s	n
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

luty

p	w	ś	c	p	s	n
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

marzec

p	w	ś	c	p	s	n
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

kwiecień

p	w	ś	c	p	s	n
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

maj

p	w	ś	c	p	s	n
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

czerwiec

p	w	ś	c	p	s	n
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

lipiec

p	w	ś	c	p	s	n
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

sierpień

p	w	ś	c	p	s	n
		1	2	3	4	5
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

wrzesień

p	w	ś	c	p	s	n
				1	2	3
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

październik

p	w	ś	c	p	s	n
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

listopad

p	w	ś	c	p	s	n
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

grudzień

p	w	ś	c	p	s	n
				1	2	3
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Wszystko o naszych działaniach na naszym profilu
stowarzyszenie ambasada sukcesu

