



SAS Obiektywnie-II

Ambasador

Opolskich Niepełnosprawnych

Wydawca Stowarzyszenie Ambasada Sukcesu, miesięcznik wrzesień 2021

A w następnym wydaniu

Piękno kobiety
Maria Magdalena kim była
Obchody różowej wstążki Amazonki Brzeg
DPS Kluczbork
Oklejamy schody, sadzimy drzewa cd.
O ubóstwie
Fundacja SZANSA
O zdrowiu psychicznym
O zwierzętach
O agresji u osób z lekką niepełnosprawnością
I wiele innych ciekawostek z życia ON i nie tylko.

Ambasador
Opolskich Niepełnosprawnych

A w naszym wrześniowym wydaniu znajdziecie

Sabat Mabon str. 2
INFO str. 3
Horoskop na znalezienie partnera str. 4
Koniec z migreną str. 5
Twoja, moja mandala str. 6
Polecamy - Rodzeństwo ON str. 7
Alzheimer str. 8
Opolski Związek Głuchych str. 9
DPS Prudnik str. 10
Bolek i Lolek str. 11
Wegańskie przysmaki str. 12
Tęsknota duszy str. 13
Krzyżówka str. 14
Apteka Pana Boga str. 15
Rozwiązanie krzyżówki str. 16
Sadzimy drzewa miododajne str. 17
Aktywni Opolscy ON str. 18
O mocy drzew, Lasoterapia str. 19
Dostępność PLUS str. 20



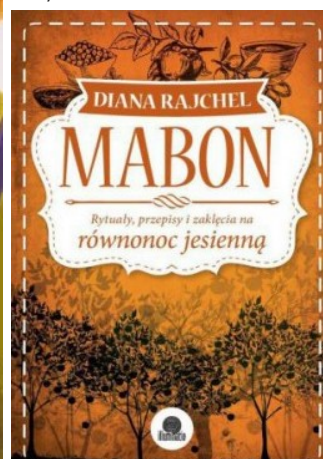
<http://szlakiwyobrazni.blogspot.com>

Zdj. Int.

MABON Równonoc Jesienna 22-23 września.

to jedno z ważniejszych świąt wiccańskich, zwiastujący początek jesieni.

W ten magiczny czas dzień i noc trwają tyle samo. To oznacza, że siły świata – dobro i zło – są ze sobą w równowadze. Rytuały jesiennie czyt.str. 2



Wszystko o naszych działaniach na naszym profilu
stowarzyszenie ambasada sukcesu

Zdj. Int.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Ambasada Sukcesu

Sabat Mabon 21/22 września

to jedno z ważniejszych świąt wiccańskich, zwiastujący początek jesieni. W ten magiczny czas dzień i noc trwają tyle samo. To oznacza, że siły światła – dobro i zło – są ze sobą w równowadze.

Światło symbolizuje nadzieję i współodczuwanie, ciemność – niepewność i niepokój. W dniu sabatu Mabon te dwie energie spotykają się i uczą nas, że nie ma radości bez zwątpienia, nie ma dobra bez zła, nie ma radości bez smutku. Ważne, żeby między nimi zapanowała harmonia.

Sabatowe świętowanie przeznacz na refleksję nad swoim życiem, zrobienie podsumowania i rozrachunku z samym sobą. A jeśli wyciągniesz mądre wnioski z dobrych i złych uczynków, które dotąd popełniłeś, i nie powtórzysz starych błędów – złapiesz równowagę między duszą, ciałem a rozumem i poczujesz się szczęśliwy.

Rytuał wybaczenia



- Weź dwie miseczki z wodą i do jednej z nich dodaj kroplę mleka, do drugiej kroplę atramentu albo soku porzeczkowego.
- Zapal białą świecę i kadzidełko szatwiowe lub bursztynowe, żeby oczyścić energię w pomieszczeniu.
- Do trzeciej miski powoli wlewaj na przemian trochę wody z jednej miseczki i z drugiej, mieszając ją tyżką i powtarzając: „Niech negatywne emocje mną nie rządzą i odejdą w zapomnienie, a moja relacja z... (tu wymień imię tej osoby) niech zostanie uleczona na zawsze”.
- Czynność powtarzaj, aż poczujesz, że oczyścisz wszystkie trudne relacje.
- Na koniec wlej wszystko z obu misek do trzeciego naczynia, zgaś mokrymi palcami świecę i kadzidełko, a wodę wylej do zlewu i dokładnie umyj naczynia.

Medytacja równowagi

W dniu równonocy jesiennej, kiedy moce światła i mroku spotykają się w wyrównanej potyczce, warto wykonać medytację, która wprowadzi balans do naszego życia i ciała. Dzięki niej pozbędziesz się emocjonalnego bagażu, lęków i niepewności, które nawarstwiały się przez ostatnie miesiące i wejdziesz w czas jesieni oczyszczony i pełen mocy.

- O zachodzie słońca usiądź na balkonie, w ogródku albo w parku.
- Postaw przed sobą dwie świece – białą, symbolizującą światło i czas życia, oraz czarną, symbol mroku, zamierającej przyrody.
- Między nimi połóż coś, co kojarzy ci się z jesienią – kolorowy liść, orzech lub dynię.
- Zapalając świece, powiedz: Równowaga nocy i dnia, światła i mroku. Równowaga jest bogiem wszechświata. Czarna świeca dla ciemności i bólu, biała dla światła i radości. W czasie równonocy we wszechświecie nastaje równowaga i takiej pragnę w swoim życiu. Następnie wpatrując się w płomienie świec, oddychaj głęboko, równo i myśl o sprawach, które chciałbyś zmienić w swoim życiu. O tym, jak usunąć to, co złe, i jak wprowadzić to, co dobre – więcej radości, uśmiechu i miłości. Pożegnaj się ze złymi emocjami – gniewem, zawiścią, pretensjami. Zrozum, że one niszczą cię, twoją aurę, twoją przyszłość.



Jesienna równonoc

Dobrze się też zastanów, czy udało ci się stworzyć miejsce, w którym bezpiecznie i w dostatku przeczekasz nadchodzący czas mroku i śmierci. Jest wiele rytuałów magicznych, które pomogą przejść przez energetycznie kiepski czas.

- Koniecznie przejrzyj portfel i powyrzucaj stare rachunki, które obciążają twoją aurę.
- Powpisuj do kalendarza z przypominajką terminy opłat i oddania prac, daty ważnych spotkań. Zrób to przy zapalanej złotej świecy.
- Jeśli masz problem z oszczędzaniem, stwórz lodową skarbonkę – weź trzy monety pięciozłotowe, zalej je w plastikowym niedużym pojemniczku wodą ze źródła, mówiąc: „Pieniądze i dostatek zawsze są przy mnie”. Po czym zamknij pojemnik i włóż do zamrażarki w takie miejsce, by był widoczny, gdy ją otworzysz. Skarbonka świetnie działa na podświadomość.





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 Ambasada Sukcesu.

„Ambasador Opolskich Niepełnosprawnych” redaguje zespół

Redaktor naczelny Sybilla Fusiarz

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

Druk i skład Lanko Opole

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



Horoskop na znalezienie partnera

Będzie trochę przebiegle, ale za to sympatycznie. A prawdopodobieństwo, że się spełni jest bardzo duże. No i zależne tylko od każdego z osobna. Co zatem zrobić. Najlepiej przygotować notes, długopis, mogą być kredki, pióro, ołówek. I czas. Mogą być świece, kot, nakryty stół- będziemy go nazywać ołtarzem. Mogą być kadzidła, na stole jabłka albo pomarańcze, albo inne zapachy, które sprawia, że klimat będzie fajny. Można na stoliku postawić świece, jakieś znalezione na drodze piórko, gałązki dębu, jarzębiny. Wszystko zależy pod jakim kątem horoskop tworzymy. My stwórzmy na miłość. Zatem wszystko co kojarzy się z miłością, niech zawita na naszym ołtarzu. Wiadomo, że trzeba wszystkiego mieć podwójnie. Bo miłość to para, chyba. Więc dwa piórka, dwa czerwone jabłka, dwie różowe świece, mogą być płatki róż na talerzyku, nawet konfitura, albo dżem - chodzi o zapach.

Znacie piosenkę „Wymyśliłam Cię nocą przy blasku świec, nauczyłam się Ciebie po prostu chcieć, wystarczyła mi chwila niedługa, być imię miał, być po prostu się stał”.

Tak więc piszcie, wymyślajcie, snujcie marzenia . A żeby horoskopowej tradycji zadość się stało, po prostu przypisujcie to dniom danego czasu, czy datom, czy miesiącom, czy też dniom. I już. Jeśli siedzicie w domu cały czas, to zaplanujcie , może być samotny spacer, żeby pokontemplować, pomarzyć. .. Nigdy nie wiadomo, kiedy drugą połówką spotkacie. A poniżej zaklęcie na znalezienie drugiej połówki : z dedykacją wiadomo dla kogo

„Jak to jabłko które połówki ma dwie, jak różowe świeczki stoją tu w parze i zapach różanych płatków się wznosi, tak moje serce nadzieję przynosi, że tu niebawem obok mnie stanie przyjaciel moich marzeń, co miłość mi do zgony da a ja w podarku jego też miłością mą obdarzę. Niech się stanie, tak jest, po trzykroć”.

No i już . Gotowe. sf



Wybaczenie

„Uwolnij się od ciężących emocji z przeszłości, a życie samo zacznie się zmieniać na lepsze”

Umiejętność wybaczenia prowadzi nas w kierunku duchowego uzdrowienia. Bez względu jakim sposobem będziemy to osiągać, uwolnimy się od uczucia gniewu i smutku.

Droga do duchowego uzdrowienia

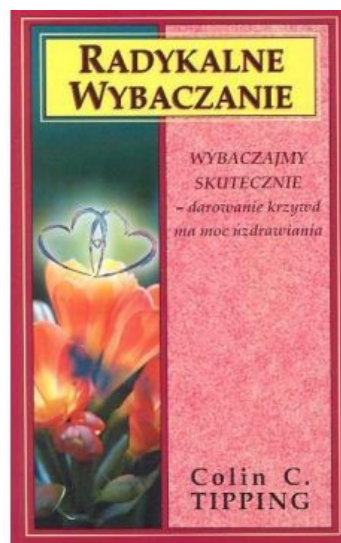
Rytuał przebaczenia wobec otoczenia
Przebaczam tym wszystkim, którzy mnie otaczają w pracy zawodowej. W miejscach wypoczynku i rozrywki. Wszystkim, których spotykam na swojej drodze, a czuję do nich negatywne emocje. A w szczególności wymieniamy w myśli osoby do których mamy jakieś większe urazy. Poproś o uwolnienie tych złych emocji, bez żadnego uwarunkowania. Jeśli tak czujesz, to powiedz ze skrucą w sercu – **Przebaczam.**

Przebaczanie sobie

Pojednanie dokonuje się bezpośrednio poprzez własne sumienie, które jest obecne w każdym z nas. Przebaczcie sobie, że obciążaliście się negatywnymi uczuciami. Poproście o moc i wolę czynienia dobrze w drodze ku większej doskonałości duszy, serca i umysłu.

Gdy przebaczymy uwalniamy bez uwarunkowań osoby, którym odpuściliśmy i od teraz – zwłaszcza, im – będzie wiodło się zdecydowanie lepiej. Zatem, życzymy im samych wspaniałości tego świata.

(zeb sf)



Colin Tipping w swoim poradniku dokładnie opisuje, czym jest prawdziwe wybaczenie. Uczy czytelników, w jaki sposób dojrzeć logikę i sens w postępowaniu innych ludzi, zrozumieć ich wybory i motywy. Autor zamieścił w książce kwestionariusz, pomagający w przeprowadzeniu samodzielnej analizy i zrozumieniu własnych

niepokojów. Pozbycie się ich prowadzi do duchowego wyzwolenia i poprawy jakości życia. Colin Tipping, pomaga ludziom w zrozumieniu ludzkiej psychiki. Tworzy książki, w których zamieszcza cenne wskazówki i porady, mające na celu poprawę życia i osiągnięcie harmonii. (Zeb sf)

Przestrzegając pewnych zasad, można ograniczyć liczbę napadów migreny. Zasad, które powinna znać każda osoba cierpiąca z tego powodu. Osoby, którym dokuczają migreny, powinny pilnie obserwować swój organizm, aby wiedzieć, co prowokuje kolejne ataki. Niektórzy lekarze sugerują swoim podopiecznym, aby prowadzili dzienniczek, w którym będą zapisywali, co jedli, pili, jaka była pogoda, czy przyjmowali jakieś leki dobowe przed wystąpieniem ataku migreny. Jeżeli zapisywałeś, co ci szkodzi, co prowokuje ataki i jak one przebiegają, idąc do lekarza, zabierz ze sobą notatki. Kobiety powinny również rejestrować, w jakim dniu cyklu miesięczkowego pojawił się silny ból głowy. Mając takie szczegółowe notatki, łatwiej ustalić, co jest przyczyną ataków migreny. Atak migreny może spowodować prawie wszystko. Najczęściej jednak są to składniki jedzenia, przemęczenie lub silne zewnętrzne bodźce, np. hałas.

1. Eliminuj pokarmy, które ci szkodzą. Migrenom sprzyjają m.in. ciemna czekolada. Bólów głowy nie wywołuje biała czekolada, jeśli więc jesteś łasuchem – wybieraj właśnie ją. Lepiej zrezygnować z chińskich dań, bo zawierają dużo glutamianu sodu. Podobnie jest z zupkami w proszku, kostkami rosółowymi. Migreną może się zakończyć jedzeniem cytrusów, skorupiaków, serów pleśniowych, sera feta, parmezanu

i mozzarelli. Serki topione, białe i twarogi z reguły nie wywołują takich dolegliwości. Jeśli podejrzewasz, że ból prowokuje jakiś produkt żywnościowy, wyklucz go z diety na pewien czas. Staraj się jadać o stałych porach, a jeśli nie możesz zjeść posiłku, zastąp go pożywną przekąską, a nie słodyczami.

2. Uzupełniaj mikroelementy. W profilaktyce migrenowej zaleca się przede wszystkim przyjmowanie magnezu (500 mg dziennie). Niektórzy specjaliści uważają, że aby zapobiec migrenie, niezbędne jest przyjmowanie 50 mg dziennie niacyny (kwas nikotynowy, witamina PP), 2 razy dziennie po 25 mg pieprzu tureckiego i w takiej samej ilości wysuszonych liści ze złocenia maruny.

3. Unikaj alkoholu. Ataki migreny zwykle pojawiają się po wypiciu czerwonego wina, sherry i portu. Związków fenolowych, które bywają przyczyną bólu głowy, nie ma w białym winie.

4. Stron od hałasu i migoczącego światła. Unikaj hałaśliwych dyskotek, masowych imprez, koncertów, słuchania muzyki przez słuchawki. Jednak poproś domowników, by oni głośniejszą muzykę słuchali w słuchawkach. Zakupy staraj się robić rano, gdy w centrach handlowych jest ciszej. Starannie zastaniaj okna, aby nie drażniły cię migające neony lub latarnie uliczne.

5. Szukaj pomocy u specjalistów. Współczesna medycyna dysponuje wieloma lekami, które przynoszą ulgę w cierpieniu i pozwalają przerwać napad migreny. Ustal z lekarzem (najlepiej neurologiem), jakie leki dostępne bez recepty możesz przyjmować, gdy czujesz zbliżający się atak. Jeżeli są one za słabe, poproś, aby wypisał ci receptę na triptany, czyli leki przerywające atak.

6. Starannie wybieraj miejsce na urlop. Cierpiącym na migreny nie służy silny, zimny morski wiatr, intensywne słońce, wysokie ciśnienie w górach, wiatr halny oraz wilgotne tropikalne powietrze.

7. Jedz regularnie. Głód może być przyczyną ataku migrenowego, dlatego nie opuszczaj posiłków. Ale nie przejadaj się. Migrenowcom odradza się też stosowanie ostrych diet odchudzających czy tzw. oczyszczających.

8. Ratuj się, gdy nadchodzi atak. Lekarze zalecają, aby przede wszystkim się odprężyć, zjeść małą przekąskę, napić się słodkiej herbaty, kawy lub naparu z pierwiosnka lekarskiego albo stokrotki. Jeśli to możliwe, warto się położyć w ciemnym i cichym pokoju.

Niektórym osobom pomaga odprężający masaż (karku i głowy) albo wcieranie w skronie olejków aromatycznych, np. migrenolu. Trzeba też pamiętać, by jak najszybciej zażyć zalecane leki.

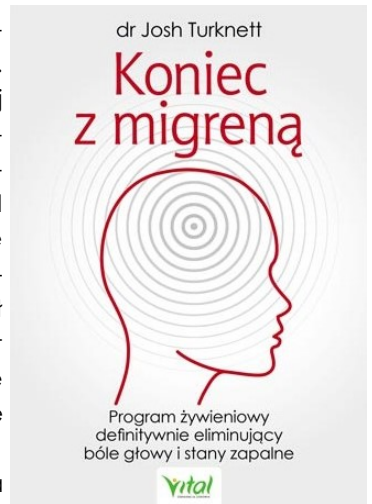
9. Nie przemęczaj się i unikaj stresu. Staraj się dużo wypoczywać, spędzać czas w ruchu na świeżym powietrzu. Ważne jest, aby nauczyć się odreagowywać napięcia i stres.

Chorującym na migreny poleca się medytację i jogę. Warto też zadbać o uporządkowany rytm dnia. Wypijaj się, ale pamiętaj, że zbyt długie wylegiwanie się w łóżku ma tak samo złe skutki jak niedobór snu. Kładź się o tej samej godzinie, nie zarywaj nocy. W weekend wstawaj o zwykłej porze – unikniesz tzw. migreny weekendowej, która pojawia się w soboty i niedziele, gdy próbujemy nadrobić zaległości w spaniu.

10. Unikaj intensywnych zapachów

Ostre czy intensywne zapachy mogą cię nie tylko irytować, ale także być przyczyną ataku migrenowego. Unikaj zatem ostrych perfum, zwłaszcza tych na bazie piżma. Poproś też o to swoich bliskich.

Jeżeli chcesz używać perfumowanych kosmetyków, wybieraj te o delikatnej nucie kwiatowej. W domu, zwłaszcza w kuchni i łazience, zainstaluj nowoczesne wyciągi, które oczyszczą powietrze. Nie używaj kadzidełek ani świec zapachowych. (zeb sf) **Więcej na www.poradnikzdrowie.pl**



Twoja, Moja mandala ... czyli jak zrobić personalizowaną mandalę.

Mandala to rysunek na planie koła, tworzony w stanie zbliżonym do medytacji.

Gotowa mandala odzwierciedla stan psychiczny, odkrywając między innymi to, co ukryte jest przed świadomością. Przemawia, podobnie jak język snów, poprzez symbole.

Tworzenie mandali może być formą relaksu połączoną z rozwojem duchowym. Bardzo istotne jest to, jakich kolorów użyjemy.

Po stworzeniu mandali możemy, a nawet powinniśmy ją zinterpretować, patrząc na nią jak na obraz swojej duszy. Jednakże, nawet nie podejmując takiej interpretacji, już sam proces tworzenia mandali jest terapią. Mandala porządkuje nasz wewnętrzny świat, pozwalając treściom z podświadomości przemieścić się w obszar świadomy. W ten sposób pomaga zrozumieć siebie i odnaleźć swojej miejsce w świecie zewnętrznym. Po jej stworzeniu czujemy, że nasze myśli są bardziej uporządkowane, a ciało zrelaksowane.

Tworzenie mandali krok po kroku

Jak się zabrać za tworzenie mandali? Znajdź chwilę dla siebie, wyłącz telefon, przygotuj papier, pisaki i kredki, farby, itp. Zapal lampę lub świeczkę, włącz ulubioną muzykę, powstrzymaj myślenie, oddychaj powoli i twórz swoją osobistą mandalę, instynktownie dobierając kolory i treść rysunku. Możesz zacząć od środka lub od skraju okręgu. Pracuj tak długo, aż uznasz, że mandala jest skończona.

Kolejnym krokiem jest zidentyfikowanie właściwej pozycji mandali. Kiedy znajdziemy właściwe ułożenie, zaznaczamy na górze literkę „g”. Datowanie mandali jest pomocne po przeglądaniu jej w przyszłości. Po skończeniu tworzenia mandali należy położyć ją przed sobą tak, aby literka „g” była na górze i spojrzeć na nią z pewnej odległości oraz zbadać, jakie odczucia nam przy tym towarzyszą. Po pierwsze, nadaj swojej mandali tytuł. Niech pojawi się on w sposób spontaniczny. Następnie zrób listę kolorów w mandali. Rozpaczając wszystkie kolory po kolei, począwszy od dominującego, dojdź do najślabiej zaznaczonego. Po każdym haśle zapisz swoje skojarzenia, słowa, odczucia, wyobrażenia czy wspomnienia, które przychodzą do głowy, kiedy patrzysz na dany kolor.

W miarę zdobywania doświadczenia odkryjesz swój indywidualny język kolorów. Dowiesz się nie tylko tego, które kolory lubisz, a których nie, ale przekonasz się również, jakie uczucia czy ludzi kojarzysz z określonymi barwami. Przekonasz się również, że kolor, który nadajesz kształtowi, potrafi zmienić jego znaczenie.

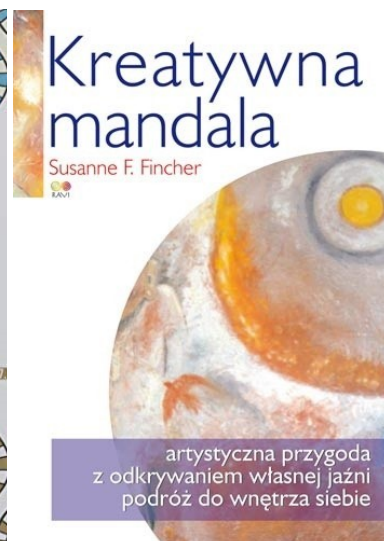
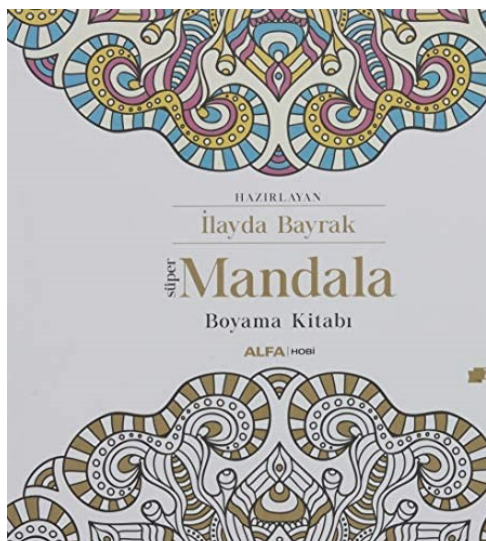
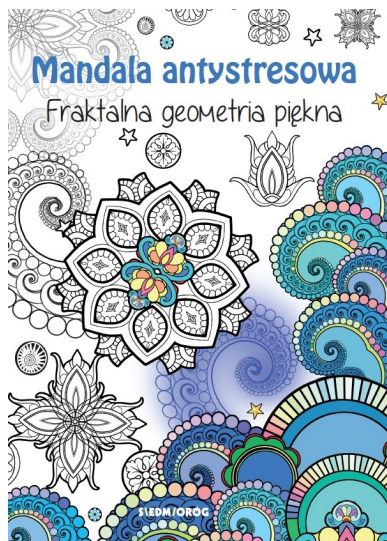
Znaczenie kolorów w mandali

Choć znaczenie kolorów w różnych kulturach i okresach historycznych, a także dla różnych ludzi nie jest jednakowe, występuje wiele podobieństw wynikających z doświadczenia setek pokoleń naszych przodków. Przed przystąpieniem do opisu znaczenia samych kolorów, ważne jest ich rozmieszczenie w mandali. Należy zwrócić uwagę na kolor umiejscowiony w centrum. Kolor ten symbolizuje to, co jest dla Ciebie w danym momencie najważniejsze.

Jeżeli w mandali przeważa jeden kolor, to ukazuje on, co chwilowo pochłania całą Twoją uwagę, z kolei użycie szerszej palety barw wskazuje, że energia rozkłada się bardziej równomiernie na wielu obszarach zainteresowania. Kolory umieszczone w górnej części mandali odnoszą się do procesów świadomych. Te w dolnej połowie mają tendencję do ukazywania, co dzieje się poza naszą świadomością.

Dzisiaj zajmijmy się szkicowaniem naszej mandali. Na uwagę zasługuje fakt, że mandala to zazwyczaj koło, w którym, bez jak ją ustawisz pokazuje taki sam obraz. Jednak przy jej tworzeniu ważne jest gdzie jest góra mandali.

O kolorach w następnym wydaniu. A poniżej pomocne pozycje książkowe. (zobacz)



POLECAMY

„...Uświadomienie sobie niepełnosprawności dziecka oznacza dla rodziny próbę jedności i siły, która w konsekwencji może jeszcze mocniej scalić lub zniszczyć łączące ją więzy. Ta sytuacja wyznacza nową hierarchię wartości całej rodziny, a także nowe horyzonty, niezauważalne dla przeciętnego człowieka, jednak takie, które są w stanie wyzwalać niezmiernie pokłady wrażliwości, cierpliwości i zrozumienia. Dla rodziców dzieci z niepełnosprawnością nie ma lekkich i ciężkich zaburzeń, dla większości z nich zaburzenia występujące w rozwoju ich dziecka są bardzo poważne, a uczucia bólu, wstydu, winy związane z posiadaniem dziecka z zaburzeniem rozwoju u większości rodziców słabną z czasem, ale nigdy nie znikają całkowicie (Pisula, 1998, s. 281). Zawarty w poprzednim podrozdziale krótki opis niepełnosprawności miał na celu zilustrowanie fizycznej strony problemu, z jakim przychodzi zmierzyć się rodzinie, w której pojawiło się dziecko z niepełnosprawnością intelektualną. Teraz należy zastanowić się, jak ów fakt wpływa na relacje w rodzinie, o ile różnią się one od relacji zachodzących w rodzinie, gdzie wszyscy bracia i siostry cieszą się pełną sprawnością fizyczną i umysłową. W prawidłowo funkcjonującej rodzinie relacje między poszczególnymi osobami są oparte na akceptacji i wzajemnym zrozumieniu, a niezakłócone, pozytywne relacje uczuciowe stanowią o jej sile, a także wpływają na poziom przystosowania się poszczególnych osób do zmian życiowych oraz plastyczność ich zachowań i postaw (Stelter, 2013, s. 105). Bliskość emocjonalna 1.2. Rodzina z dzieckiem z niepełnosprawnością 27 na stwarza szczególnie dogodne warunki przekazu psychicznego, a więc wymiany i przejmowania doświadczeń osób bliskich (Tyszkowa, 2009, s. 126). Jakość relacji interpersonalnych w rodzinie nabiera szczególnego znaczenia w chwilach przełomowych, trudnych, wymagających przeorganizowania doświadczeń indywidualnych poszczególnych osób. Są to bowiem sytuacje, które mogą znacząco wpłynąć na związki między poszczególnymi członkami rodziny, a tym samym na funkcjonowanie całego systemu rodzinnego. Dziecko z niepełnosprawnością intelektualną zmienia funkcjonowanie rodziny. Zakłóceniu ulegają funkcje rodzicielskie, relacje małżeńskie, siostrzane i braterskie. Rodzina staje się systemem, który, ze względu na zakłócony charakter relacji prowadzić może do frustracji potrzeb swoich członków i ograniczenia możliwości ich rozwoju indywidualnego...”



„...Trzeba pamiętać, że u rodziców po narodzinach dziecka z niepełnosprawnością wywołają się bardzo silne emocje negatywne, które dezorganizują relacje między członkami rodziny i naturalny bieg codziennego życia. Rodzinę dotyka poważny kryzys psychiczny, który zdaniem Krystyny Mrugalskiej (1988, s. 44) jest niepowtarzalnym sposobem przeżywania i radzenia sobie z informacją o niepełnosprawności dziecka. Autorka nazywa to wręcz katastrofą, z którą wiąże się: zagubienie, poczucie osamotnienia, brak wiedzy dotyczącej tego, jak właściwie reagować na zachowania czy dolegli-

wości dziecka. Do tego dochodzi ciągłe zmęczenie, napięcie, przeciążenie nowymi obowiązkami, wstyd, przekonanie o braku akceptacji społecznej. Wśród przyczyn kryzysu psychicznego rodziców dziecka z niepełnosprawnością, należy uwzględnić też: lęk przed reakcją otoczenia, poczucie hańby, winy, konflikt między uczuciami rodzicielskimi a niechęcią, rozczarowanie wynikające z rozbieżności pomiędzy wyobrażeniem o ślicznym, zdrowym i sprawnym potomku, a jego rzeczywistym obrazem (Boczar, 1982, s. 43). Koncepcje faz i przeżyć emocjonalnych, jakie muszą przejść rodzice, zanim zaakceptują swoje dziecko, przedstawili między innymi Krystyna Mrugalska (1988), Małgorzata Kościeliska (1995), Irena Obuchowska (1991), Krystyna Boczar (1982), 30 Rozdział 1. Rodzina jako środowisko wychowawcze Franciszek Wojciechowski (1990), Andrzej Twardowski (1991). Wychodzenie z kryzysu, co oznacza proces zdobywania umiejętności psychicznego i życiowego radzenia sobie z problemami dziecka z niepełnosprawnością, odbywa się zdaniem Twardowskiego (1991, s. 21–27) w czterech etapach. Najpierw pojawia się okres szoku, bezpośrednio po uzyskaniu informacji o niepełnosprawności dziecka, zwany też okresem wstrząsu emocjonalnego lub okresem krytycznym. Charakteryzuje się paraliżem zdolności rodziców do działania. Załamuje się równowaga psychiczna, pojawiają się: obniżony nastrój, niekontrolowane reakcje emocjonalne (krzyk, agresja, płacz) oraz reakcje i stany nerwiczne (zaburzenia snu, łaknienia, stany lękowe). Silne emocje wpływają na relacje interpersonalne; pojawiają się nieporozumienia, kłótnie, wzajemna wrogość i pretensje, także ambiwalentne uczucia wobec siebie i dziecka. W przeżyciach dominują: rozpacz, żal, lęk, poczucie krzywdy, beznadzieja i bezradność. W tym okresie rodzice potrzebują fachowej pomocy z zewnątrz.

Całość do ściągnięcia w pliku pdf na stronie
http://www.aps.edu.pl/media/2255593/rodzenstwo-ebook_m-1.pdf

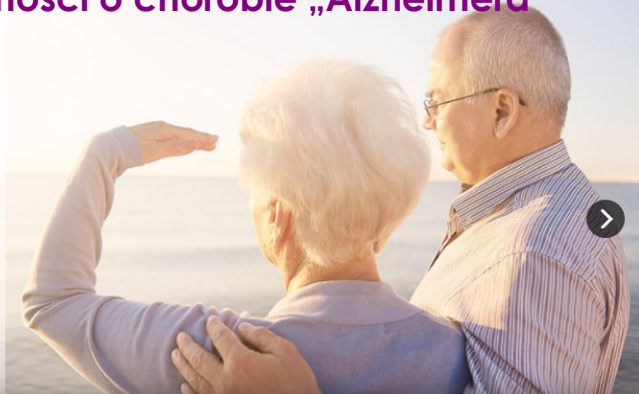
Wrzesień - Miesiąc świadomości o chorobie „Alzheimera”

Wsparcie

Udzielamy wsparcia osobom
cierpiącym na chorobę Alzheimera,
ich opiekunom i rodzinom

Więcej

<http://www.opolski-alzheimer.pl>



Grupa Wsparcia dla opiekunów Możesz nas wesprzeć

oraz Terapia Zajęciowa dla chorych nadal odbywa-
ją się w każdy ostatni wtorek miesiąca (z wyłącze-
niem lipca i grudnia) w godz. 16:00-18:00
w Środowiskowym Domu Samopomocy
w Krapkowicach, Oś. XXX lecia.

Profesjonalne zajęcia z chorymi: terapię zajęciową,
muzykoterapię, ergoterapię prowadzi doświadczona
terapeutka Katarzyna Zastępa (okazjonalnie przy
udziale wolontariuszy). Grupie Wsparcia towarzyszy
zazwyczaj psycholog kliniczny, pielęgniarka, specjali-
sta pracy socjalnej, a w razie potrzeb prawnik, lekarz
neurolog. Na spotkania przyjeżdżają chorzy i ich
opiekunowie z całego województwa opolskiego.

Opolskie Stowarzyszenie na rzecz Niepełnosprawnych
w tym Rodzin i Osób z Chorobą Alzheimera jest orga-
nizacją pozarządową.

Każdy może pomóc

Wszystkie osoby zainteresowane pomocą na rzecz
stowarzyszenia (w tym wolontariuszy, chętnych do
pracy z chorymi podczas terapii zajęciowej), dar-
czyńców i sympatyków zapraszamy do kontaktu z
Prezesem Zarządu Lidią Konowalik: tel. 500 169 863 w
celu uzgodnienia zakresu i formy współpracy.

Zebrała Kamila Lasman

Materiały i zdjęcia ze strony
<http://www.opolski-alzheimer.pl>

OPOLSKIE STOWARZYSZENIE NA RZECZ NIEPEŁNOSPRAW- NYCH W TYM RODZIN I OSÓB Z CHOROBAŁ ALZHEIMERA



ul. Damrota 2, Krapkowice 47-303

tel. 500 169 863

alzheimer.krapkowice@interia.pl

KRS 0000 215 720

**ZOSTAŃ
CZŁONKIEM PZG
OPOLE!**

CZYTAJ WIECEJ:

<https://pzgopole.pl>

[PJM]*

KARTA KOMUNIKACJI Z OSOBĄ GŁUCHĄ

IMIE:

DATA DZISIAJ:

GODZIE TERAZ JEST:

NAZWISKO:

NAZWA
DZISIEJSZEGO DNIA

POLICZ ILE KWA DRAŻYŃ
POWODZIĄCICH SŁUCH

WIEK:

WIEK:

WIEK:

DATA
URODZENIA:

2 + 3 =

●

▲

●

▲

●

▲

●

▲

KW.

JAK SIĘ CZUJESZ?

[TY] [TERAZ] [CZUC_SIE] [JAKI?]

1

☐ GÓRKOŁOŚĆ PROBLEMA

2

☐ SŁUCH BŁĘDNY/ŚLISZ NIECZYNNOŚĆ

3

☐ SŁABA STRONA

4

☐ ALERGIA/CIĘŻARNOŚĆ

5

☐ WYPOKÓT CZYNNY

6

☐ PRZECIĄŻENIA/CIĘŻARNOŚĆ

7

☐ NIEWOLNOŚĆ

8

☐ SŁABOŚĆ

9

☐ WYPOKÓT

10

☐ SŁABA PROBLEMA

11

☐ NIEWOLNOŚĆ

12

☐ CZY 7-11 BYŁO ZKŁAMIA?

☐ TAKOŻE

☐ NIE

☐ NIE WOLNO

13

☐ GÓRKOŁOŚĆ

14

☐ SŁABOŚĆ CZYNNY

15

☐ WRAZ

16

☐ ZŁOŻENIE

17

☐ CZYNNY GŁOŚNY/ WOLNOŚĆ

18

☐ WPROZ BINE

KIEDY ZACZĘŁA SIĘ CHOROBA?

[TY] [CHOROBA] [START] [BYŁO] [KIEDY?]

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

[illegible]

Na zdjęciach Karta komunikacji (dwie z czterech stron) do pobrania z https://adst.mp.pl/s/www/ratownictwo/karta_komunikacji_pacjent_gluchy_pop.pdf

Ośrodek Rehabilitacji i Wsparcia Społecznego Nieśłyszących w Opolu

ul. 1 Maja 21, 45-068 Opole, tel. 77 454 35 87, tel. 794 148 687, tel. 782 115 757 (WhatsApp)

Terenowy Ośrodek Rehabilitacji i Wsparcia Społecznego niesłyszących w Kedzierzynie-Koźlu

ul. Przechodnia 6, 47-220 Kędzierzyn-Koźle, tel. 794 148 687, tel. 782 115 757 (WhatsApp)

Terenowy Ośrodek Rehabilitacji i Wsparcia Społecznego Nieśłyszących w Kluczborku

Rynek 1 - Ratusz, 46-200 Kluczbork, tel. 663 361 021, tel. 782 115 757 (WhatsApp)

Terenowy Ośrodek Rehabilitacji i Wsparcia Społecznego Nieślyszących w Strzelcach Opolskich

ul. Krakowska 16, 47-100 Strzelce Opolskie , tel. 536 509 385, tel. 782 115 757 (WhatsApp)

Terenowy Ośrodek Rehabilitacji i Wsparcia Społecznego Nieślyszących w Nysie

ul. Moniuszki 5, 48-300 Nysa, tel. 663 464 453, tel. 782 115 757 (WhatsApp)

Opracował Jarek Duszak



WITAMY SERDECZNIE
W **DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ**
W PRUDNIKU

powiat prudnicki, województwo opolskie

48-200 Prudnik, ul. Młyńska 11

tel.fax +48 77 436 28 58

e-mail: dps9@wp.pl

www.dpsprudnik.pl

USYTUOWANIE I CHARAKTERYSTYKA OBIEKTU DPS

W najbliższym otoczeniu Domu znajduje się ogród, który oddzielony jest małą uczęszczaną uliczką od ogródków działkowych i rzeki. Intymności i prywatności DPS strzegą posadzone równolegle do ulicy tuje. Otoczenie obiektu od strony podwórza tworzy harmonijną całość krajobrazu i roślinności. Od strony frontowej budynek główny DPS stanowi jeden ciąg zabudowy z budynkami mieszkalnymi przy zabytkowej ulicy Młyńskiej w Prudniku. Zaletą takiej lokalizacji jest bliskość obiektu do centrum handlowego, środków komunikacji i obiektów sakralnych. Odległości do poszczególnych miejsc zamykają się średnio w kilkuset metrach. Cały obiekt DPS wolny jest od barier architektonicznych. W swojej konstrukcji i architekturze uwzględnia stopień fizycznej niepełnosprawności mieszkańców. Od strony przestronnego dziedzińca, do prawego skrzydła budynku został zamontowany dźwig do przewozu osób niepełnosprawnych.

Zebrała BŚ DPS Prudnik



Przypomnijmy jeszcze udział mieszkańców w Meetingu Integracyjnym „Sprawnie z Niepełnosprawnością”

Zdjęcia. Na spotkaniu Rady Mieszkańców dyrekcja DPS wyróżniła osoby, które aktywnie uczestniczyły 24 lipca 2021 w Meetingu Integracyjnym Sprawnie z Niepełnosprawnością



Bolek i Lolek

„Cudze chwalicie ...”

Twórcą utworu i jego koncepcji, inicjatorem serii pierwotnym autorem i współautorem opracowania utworu w formie projektów plastycznych był Władysław Nehrebecki. Synowie Władysława Nehrebeckiego, Jan i Roman, oraz sam autor w licznych wywiadach, oświadczeniach i wspomnieniach podają, że inspiracją dla stworzenia utworu były zabawy synów autora i że ich ówczesne figle i psoty były natchnieniem powstających od 1962 roku scenariuszy do tej serii. W pierwotnym zamyśle Nehrebeckiego Bolkim miał być niższy i grubszy chłopiec, Lolkiem wyższy i szczuplejszy. Twórca został jednak przegłosowany przez radę artystyczną studia.

Sam Władysław Nehrebecki w wywiadzie udzielonym „Gazecie Południowej” w 1977 mówi o tym, że inspiracją do tworzenia filmów z serii Bolek i Lolek były także pomysły wysyłane do studia przez dzieci, a postaci Bolka i Lolka „odpowiadały jego synom nie zewnętrznie, ale pewnymi cechami charakteru, które w filmie zostały wyolbrzymione i dodatkowo wzbogacone”. Imiona postaci nawiązują do przedwojennego polskiego filmu Bolek i Lolek z 1936 roku w reżyserii Michała Waszyńskiego, w którym obie tytułowe postacie grał Adolf Dymśa, ulubiony aktor Władysława Nehrebeckiego. Autorami rysunkowego wizerunku głównych bohaterów (Bolek – czerwone szorty, żółta bluza, wyższy i szczuplejszy, Lolek – fioletowe spodnie na szelkach, biały podkoszulek, niższy i tęższy) byli Alfred Ledwig, Leszek Lorek i Władysław Nehrebecki. Za montaż, dźwięk i efekty odpowiadali Otokar Balcy i Alojzy Mol. Kompozytorem najbardziej znanego motywu muzycznego jest Waldemar Kazanecki, oprócz niego muzykę do filmu napisał Tadeusz Kocyba. **Seria Bolek i Lolek została zainicjowana w 1962 roku.** Pomysł stworzenia serii był odpowiedzią na rozwój polskiej telewizji. W wywiadzie udzielonym Marii Malatyńskiej w Magazynie Filmowym Nr.8 z 1971 roku Władysław Nehrebecki wyraźnie wskazuje inspiracje i genezę powstania swoich bohaterów. Założeniem było stworzenie dwóch bohaterów przeżywających podwórkowe przygody, wcielając się w postacie znane z literatury młodzieżowej i z filmów w zabawach, w których ulega zatarciu między fantazją a fikcją. W pierwszym filmie Kusza (1963), którego scenariusz został oparty na autentycznych przygodach synów reżysera, chłopcy wcielają się w postać Wilhelma Tella. W założeniach film miał przestrzegać przed zabawami z bronią. Obraz ten w reżyserii Władysława Nehrebeckiego otrzymał nagrodę na festiwalu w Gottwaldowie. Wszystkie filmy z Bolkim i Lolkiem powstały w Studio Filmów Rysunkowych w Bielsku-Białej. Przez 23 lata nakręcono ponad 150 odcinków w 10 seriach oraz dwa filmy pełnometrażowe. Najobszerniejsza seria to Przygody Bolka i Lolka, która zawiera 63 odcinki. Pozostałe serie nie są tak obszerne, ale bazują na jednym ściśle określonym temacie, np. podróże po świecie, spędzanie wolnego czasu. Przy realizacji jednego odcinka pracowało około 20 osób. Zajmowało im to kilka miesięcy. Duet bohaterów szybko zdobył sympatię młodych i starszych widzów. Filmy z ich udziałem odniosły wielki sukces w kraju i za granicą. Były wyświetlane w wielu krajach na wszystkich kontynentach. W 1973 twórcy filmu wprowadzili na życzenie żeńskiej części widowni nową postać – Tolę. Pierwszy raz wystąpiła w odcinku zatytułowanym „Tola”. (WIKIPEDIA) opr. Sf



Zdj. Int.

Wegański BIGOS

SKŁADNIKI

tofu – 1 szt.
sos sojowy – 4 łyżki syrop klonowy – 1 łyżka
suszone grzyby – 6 szt.
cebula – 2 szt.
czosnek – 1 ząbek
marchew – 1 szt.
liście laurowe – 3 szt.
ziele angielskie – 5 ziaren
kmin mielony – ½ łyżeczki
cząber – 1 łyżeczka
majeranek – 1 łyżeczka
papryka wędzona – 1 łyżka
czerwone wino – 100 ml
koncentrat pom – 3 łyżki
kapusta biała – 700 g
kapusta kiszona – 400 g
suszone śliwki – 6 szt.
bulion warzywny – 200 ml
boczniki – 400 g
natka pietruszki – 1 pęczek
oliwa, sól, pieprz

Przygotowanie

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY TOFU I GRZYBY

Sos sojowy i syrop klonowy wlewamy do miski. Tofu odsączamy na ręczniku papierowym i kroimy. Dodajemy do miski, mieszamy i odstawiamy do nasączenia. Suszone grzyby zalewamy wrzątkiem i odstawiamy.

KROK 2: PODSMAŻAMY CEBULĘ

Cebulę kroimy w kostkę i wrzucamy do garnka z rozgrzaną oliwą. Dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i startą marchewkę oraz przyprawy i wino. Całość mieszamy i dodajemy koncentrat pomidorowy.

KROK 3: SIEKAMY KAPUSTĘ

Białą kapustę siekamy w paski i dodajemy do garnka. Kapustę kiszoną szatkujemy i również dodajemy do garnka. Całość dokładnie mieszamy.

KROK 4: DODAJEMY GRZYBY

Dodajemy wodę, w której moczyliśmy grzyby. Grzyby drobno siekamy i również dodajemy do garnka.

KROK 5: DODAJEMY ŚLIWKI

Suszone śliwki kroimy drobno i dodajemy do garnka. Całość podlewamy bulionem warzywnym i gotujemy minimum 60 minut.

KROK 6: SMAŻYMY BOCZNIKI

Boczniki myjemy i kroimy wzdłuż blaszek. Rozgrzewamy patelnię z oliwą. Wrzucamy boczniki i zostawiamy bez mieszania na 3-4 minuty. Po tym czasie przewracamy boczniki na drugą stronę. Do grzybów dodajemy tofu wraz z sosem. Podsmażamy chwilę, a następnie całość dodajemy do garnka, doprawiamy pieprzem, solą i pietruszką.

kuchnialidla.pl/weganski-bigos-z-bocznikami



Wegański Orzechowiec

SKŁADNIKI na ciasto

500 g mąki
200 g brązowego cukru
2 łyżki melassy
200 g margaryny

2 łyżki mąki sojowej rozmieszane z dwoma łyżkami letniej wody

1 łyżeczka sody

1 łyżeczka mleka

Składniki na masę orzechową:

100 g cukru
120 g margaryny
2 łyżki melassy
300 g orzechów włoskich

Składniki na krem:

200 g cukru
200 g margaryny
ziarna wydtubane
z jednej laski wanilii
½ litra mleka
2 łyżki mąki ziemniaczanej
2 łyżki mąki pszennej

Przygotowanie:

Melassę rozgrzać, sodę rozpuścić w zimnym mleku i wymieszać. Dodać pozostałe składniki na ciasto, dokładnie zagnieść i podzielić na dwie równe części. Rozwałkować na placki wielkości dużej prostokątnej blachy i rozłożyć w dwóch blachach wyłożonych papierem do pieczenia.

Piekarnik rozgrzać 180 stopni. Składniki na masę orzechową włożyć do rondelka z grubym dnem i podgrzewać na małym ogniu delikatnie mieszając, do czasu aż uzyskamy jednolitą, złocistą, gęstą masę.

Gorącą masę wylać na placki, po połowie na każdy placek i wsunąć do piekarnika na 20-30 minut, aż placki będą suche, a orzechy na wierzchu złote i twarde.

W międzyczasie przygotować krem. W ½ szklanki mleka rozmieszać dwie mąki, resztę zagotować z cukrem i wanilią. Kiedy mleko będzie gorące, dodać zimne mleko z mąką i zwiększyć ogień jednocześnie cały czas mieszając. Kiedy masa zgęstnieje i zmieni się w budyń, dodawać po jednej łyżce margaryny cały czas mieszając.

Kiedy placki dokładnie ostygną, przełożyć je masą budyniową i odstawić w zimne miejsce. Najlepiej kroić następnego dnia, im dłużej orzechowiec leży tym jest smaczniejszy. www.jadlonomia.com/przepisy/weganski-orzechowiec/



Tęsknota duszy

Żyjemy w bardzo różnorodnym świecie, zanurzeni w morzu informacji. Każdego dnia zdobywamy nową wiedzę. Im więcej jej zdobywamy, tym silniejsze rodzi się w nas poczucie, że to nie wszystko, że czegoś wciąż nam brakuje, a wiedza, którą posiadaliśmy, nie jest pełna. Jest to moment, w którym otwiera się przed nami droga do nowego życia - do życia w relacji z Duszą. Tęsknota Duszy jest książką dla tych, którzy dotarli do tego przełomowego momentu. Poznanie Duszy wprowadza nas w nowy, niezwykle barwny świat - zupełnie inny niż ten, w którym żyliśmy do tej pory. Pod wpływem tego doświadczenia my sami zmieniamy się w zupełnie innych ludzi i zaczynamy żyć w nowy sposób. Zaczynamy dostrzegać to, co do tej pory było przed nami ukryte. Zmieniamy upodobania, pracę, zaczynamy otaczać się ludźmi zupełnie innymi niż dotychczas. Rozpoczynając podróż z Duszą, zaczynamy zdawać sobie sprawę - skąd, po co i dokąd idziemy. Zaprzyjaźniamy się z Bogiem i rozpoczynamy nowe życie płynące w zgodzie z Jego prawami. Dusza, jako nasza przewodniczka doskonale znająca prawa rządzące Wszechświatem, prowadzi nas przez życie tak, byśmy ich nigdy nie łamali. A wówczas Wszechświat obdarza nas szczęściem i bezpieczeństwem. (Info wyd)

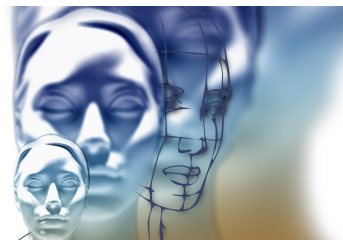
TĘSKNOTA DUSZY

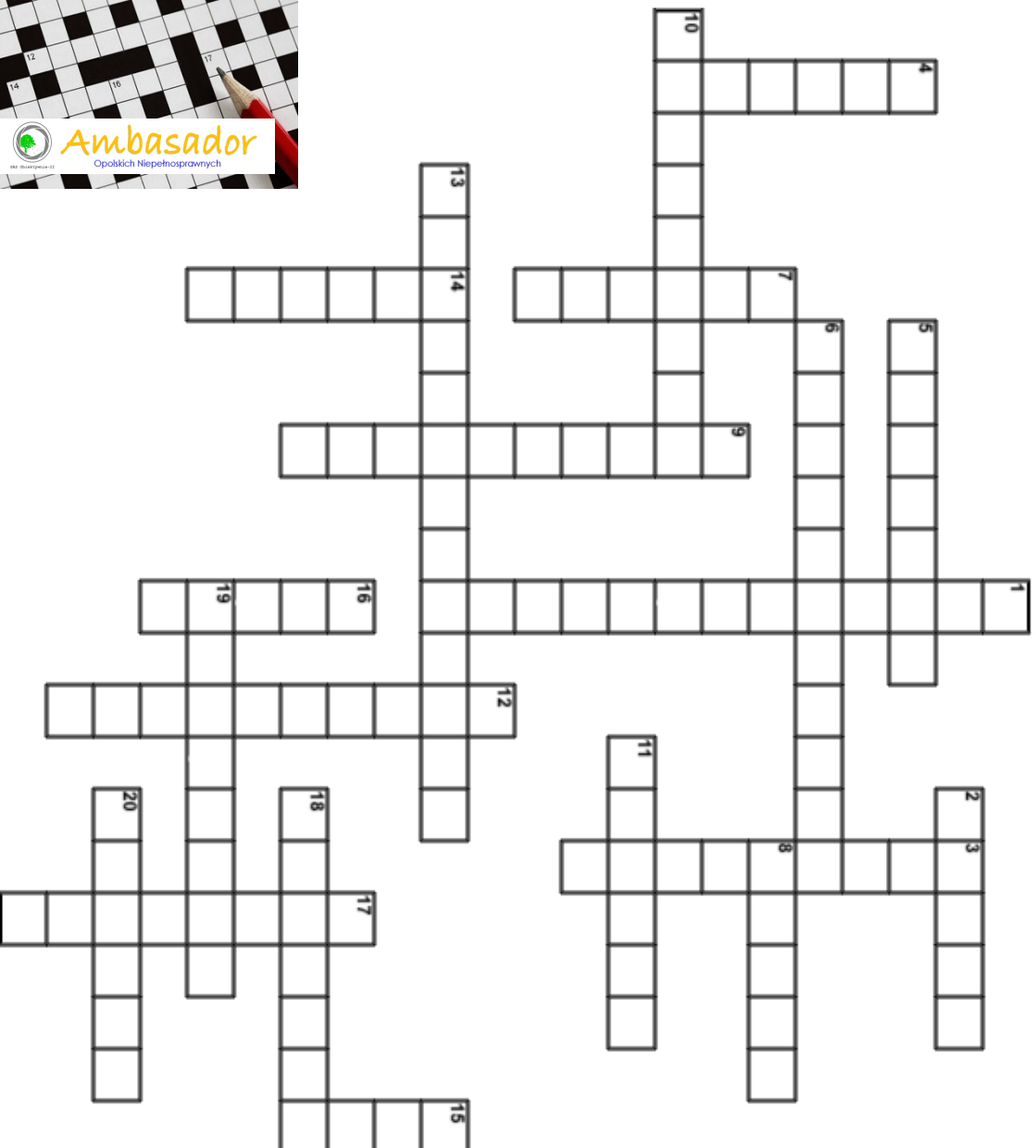
Aleksander Deyev



Dusza jest wieczna i nieśmiertelna ...

Funkcjonuje na poziomie „subtelny”, gdzie czas nie istnieje. Ma informacje zarówno o tym, co działo się z nami przed narodzinami, oraz o wszystkim, co dopiero się wydarzy. Mimo, że każdy z nas pojawił się na Ziemi, by wykonać pewien plan, to nadal można wpływać na swój los dokonując codziennych wyborów, które zależą od dojrzałości świadomości duchowej. Dusza istnieje w czystej miłości, wszelkie „obrażanie” się na los to zabijanie tej miłości, jeśli przenikają do wnętrza to powracają jako choroby. Świadomość tego pozwala człowiekowi zbudować informacje o naturze choroby. I tu warto dodać, że działania w dążeniu do zdrowia to te, które obejmują człowieka globalnie tzn. holistycznie. Leczenie objawów choroby to zadanie dla medycyny konwencjonalnej, jednak przyczyn choroby należy szukać z poziomu Duszy. Choroba, to wynik stłumień emocjonalnych i błędnych programów podświadomości, które zniekształcają nasze pole energetyczne, a te zniekształcenia po pewnym czasie manifestują się w ciele fizycznym. Rozmowa z Duszą pozwala na szybkie zdiagnozowanie źródła choroby, czy przeciwności losu, a to, czy znajdziemy chęć i siłę na zmianę, to już inna kwestia. Na swojej drodze wciąż spotykamy nowych ludzi. Jednych lubimy, innych nie, są jednak tacy, przy których czujemy się „inaczej”, jakbyśmy znali ich na wylot, mimo, że spotykamy ich pierwszy raz. Z Bratnimi Duszami najczęściej zawieramy małżeństwa, mogą też być to nasze dzieci, rodzina. Aby zaistnieć w ziemskim wymiarze, gdzie jednym z panujących praw jest zasada polaryzacji, Dusza dzieli się na „dwie połówki” (najczęściej, choć nie jest to reguła, na kobietę i mężczyznę), mówi się wtedy o Duszy Bliźniaczej. To dlatego niektórzy, mimo szczęśliwych związków odczuwają nieokreśloną tęsknotę. Dzięki rozmowie z Duszą można łatwiej rozpoznać kto jest Bratnią Duszą, a kto nie. Dusza podejmuje się zadań, by poznać wartości, oczyszcza się poprzez próby, cierpienia, pokusy. Jeśli los przez cały czas rzuca kłody pod nogi, warto zapytać Duszy, jaką lekcję masz do przerobienia, jakich wartości masz się nauczyć. Ta wiedza przydaje się, zwłaszcza, gdy „prześladuje” nas zły los. Gdy wciąż zadajemy pytanie: Dlaczego ja?, Dlaczego mnie to spotkało?, Inni mają tak łatwo, a ja mam wciąż pod górkę! Tak, ale każdy ma inną lekcję. Natomiast jedno jest pewne, w życiu przypadki nie istnieją, jeśli szukasz zrozumienia swojego losu, zapytaj swojej Duszy. Dusza szanuje ziemskie Prawo Wolnej Woli, to Ty podejmujesz ostateczną decyzję. Na Ziemi to Twój mózg ma kontrolę, Twoja Dusza może mu doradzać, ale działanie podejmujesz Ty, i to Ty zbierasz konsekwencje swoich wyborów. Słuchając Duszy nie tracisz kontroli, a jedynie zyskujesz najbardziej oddanego i kochającego doradcę. (zeb sf)





Uwaga !!! Rozwiązanie krzyżówki na stronie 16

Poziomo:

2. Litewska pieśń ludowa, inaczej daina.
5. W Małopolsce: kotlet mielony.
6. Nieograniczona władza jednego człowieka.
8. Zdrobniale: sos.
10. Samochód marki Oldsmobile.
11. Człowiek o atletycznej budowie ciała.
13. Cecha czegoś, co daje się zamieniać.
18. Kawatek cienkiej blachy.
19. Teren przylegający do domu.
20. Cecha opisu, prawda, wierność faktom.

Pionowo:

1. Wróg w sensie militarnym w czasie wojny.
3. Staropolska potrawa ze smażonych jajek.
4. Określenie domu publicznego.
7. Państwo w Europie, Italia.
9. Czystość, przezroczystość.
12. Planowe uzupełnienie załesienia.
14. Perska jednostka masy.
15. Waluta Chorwacji.
16. Oficer noszący tytuł majora.
17. Łyżka do nabierania zupy lub sosu.

Apteka Pana Boga

Bluszcz kurdybanek



Pospolity bluszcz kurdybanek możemy spotkać na polach i łąkach, ale nie warto przechodzić obok niego obojętnie. To doskonały naturalny lek na przeziębienia i dolegliwości żołądkowe. Sprawdź lecznicze właściwości bluszczu kurdybanka.

Czym jest bluszcz kurdybanek?

Popularna roślina, którą spotkać można w przydrożach, na skrajach pól, w zaroślach i na łąkach. Niestety, dość łatwo zadomawia się również na polach uprawnych, czym przysparza rolnikom dodatkowej pracy. Bluszcz kurdybanek osiąga do 20 cm wysokości, ma drobne, niebiesko-fioletowe kwiaty, choć zdarzają się i białe. Uprawia się go również w celach dekoracyjnych, ale w większej odległości od innych roślin, ponieważ jest bardzo ekspansywny.

Właściwości lecznicze bluszczu kurdybanka

W ziołolecznictwie wykorzystuje się ziele bluszczu, które zawiera niewielkie ilości olejku eterycznego, do 7 proc. garbników, cholinę, żywice, saponiny i sole mineralne. Od pokoleń leczy się nim drobne, jak i poważniejsze dolegliwości.

Ciepły napar z kurdybanka zalecany jest podczas leczenia przeziębienia, w przewlekłym nieżycie dróg oddechowych oraz w astmie. Niweluje skurcze żołądka i niestrawność, pobudza wydzielanie soków trawiennych, przynosi ulgę przy problemach z pęcherzem i w kamicy nerkowej. Kurdybanek można stosować również zewnętrznie do przemywania skaleczeń, większych ran czy oparzeń oraz chorobowo zmienionej skóry, ponieważ wykazuje działanie przeciwbakteryjne, przeciwzapalne i ściągające. Warto stosować go w przypadku trądziku lub śwιάdu. Jako dodatek do kąpieli wspomaga leczenie reumatyzmu.

Jak parzyć herbatę z bluszczu kurdybanka?

Herbata z bluszczu kurdybanka ma delikatny smak i jasnożółty kolor. Przygotowanie jej nie jest skomplikowane - dwie łyżeczki suszu bluszczu kurdybanka zalewamy 200 ml wrzącej wody i odstawiamy do zaparzenia pod przykryciem na 10 minut. Po tym czasie precedzamy napar i podajemy w filiżankach.

<http://swiezopalona.pl>

Zioła na katar i przeziębienie

Domowe inhalacje mogą pomóc zwalczyć wodnisty katar i uczucie zatkanego nosa. Zobacz, jak samodzielnie przygotować domową inhalację, która złagodzi katar i pomoże szybciej wyleczyć jesienne przeziębienie. Inhalacja to dobry domowy sposób na katar i zatłany nos towarzyszące przeziębieniu. Inhalacje z dodatkiem ziół lub olejków eterycznych, których drobiny w postaci aerozolu łatwo rozprzestrzeniają się w nosie, można samodzielnie przygotować i przeprowadzić w domu. To bardzo prosty i skuteczny sposób na katar i przeziębienie.

Domowa inhalacja ziołami

Aby przygotować domową inhalację, wystarczy kupić w aptece lub sklepie zielarskim paczkowane suszone zioła albo dodać aromatyczne przyprawy kuchenne, które mamy pod ręką. Znakomicie nadadzą się do tego:

rumianek pospolity, szalwia lekarska, tymianek Goździki, rozmaryn, podbiał, koper włoski

Jak zrobić domową inhalację?

W domu należy przygotować niewielką miskę i czysty ręcznik. Zakupione zioła bądź przyprawy wrzucamy do miski i zalewamy wrzątkiem. Zamiast suszonych ziół do gorącej wody możemy też dodać 15 kropli wybranego olejku eterycznego. Następnie przykrywamy głowę ręcznikiem i pochylamy się nad miską, ale nie za nisko, by się nie poparzyć. Przez kilka minut wdychamy spokojnie parę nosem i wydychamy ustami. Takie inhalacje działają odkażająco, powodują rozrzedzenie zalegającej wydzieliny, a w konsekwencji udrożnienie nosa. Przy okazji pomagają również złagodzić podrażnienia skóry spowodowane częstym używaniem chusteczek do nosa.

Uwaga! Na takie inhalacje z użyciem gorącej pary wodnej powinny jednak uważać osoby mające bardzo wrażliwą skórę i te o cerze naczynkowej.

Inhalacja na katar i przeziębienie olejkami eterycznymi

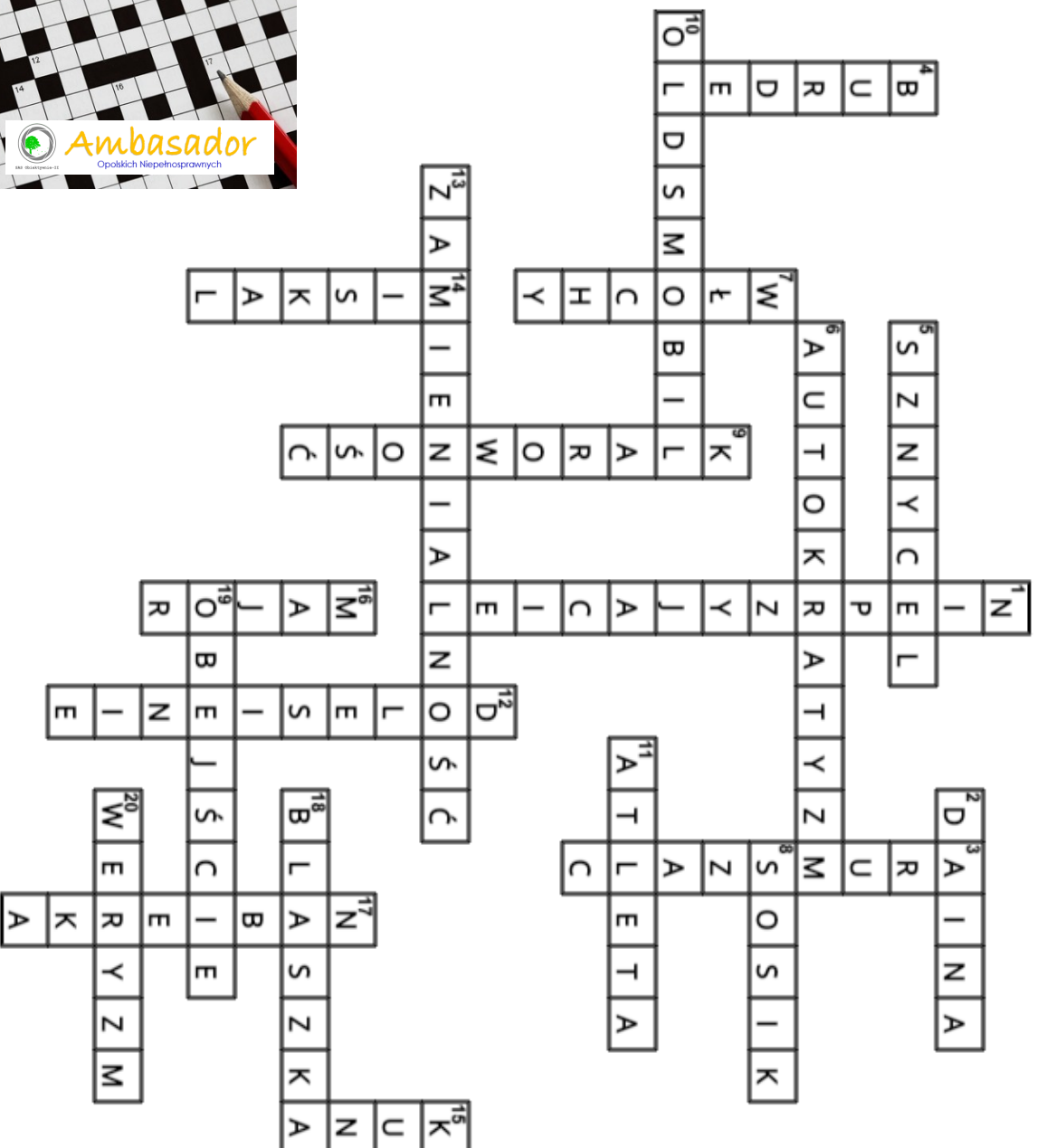
Inhalacja olejkami tymiankowymi

Jest wskazana przy katarze, kaszlu, przeziębieniu, zapaleniu migdałków, zatłanych zatokach. Do gorącej wody wkrapiamy kilka kropli olejku i głęboko wdychamy opary przez kilka minut. Olejku tymiankowego nie powinny stosować kobiety w ciąży i osoby z nadciśnieniem. Przy uporczywym kaszlu zaleca się inhalację: 3 krople olejku tymiankowego, 1 kropla olejku manuka, 1 kropla olejku anyżowego. Aby inhalacja okazała się skuteczna, trzeba powtórzyć ją minimum przez 5 kolejnych dni.

Inhalacja olejkami eukaliptusowymi

Jest powszechnie stosowana w leczeniu przeziębienia, kataru, kaszlu, anginy, zapalenia zatok. Ma właściwości bakteriobójcze i antywirusowe. Olejek eukaliptusowy udrażnia kanały nosowe i ułatwia odksztuszanie. Olejek wykazuje też właściwości napotne i przeciwgorączkowe. www.poradnikzdrowie.pl





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

Poziomo:

2. Litewska pieśń ludowa, inaczej daina.
5. W Małopolsce: kotlet mielony.
6. Nieograniczona władza jednego człowieka.
8. Zdrobniale: sos.
10. Samochód marki Oldsmobile.
11. Człowiek o atletycznej budowie ciała.
13. Cecha czegoś, co daje się zamieniać.
18. Kawałek cienkiej blachy.
19. Teren przylegający do domu.
20. Cecha opisu, prawda, wierność faktom.

Pionowo:

1. Wróg w sensie militarnym w czasie wojny.
3. Staropolska potrawa ze smażonych jajek.
4. Określenie domu publicznego.
7. Państwo w Europie, Italia.
9. Czystość, przezroczystość.
12. Planowe uzupełnienie zalesienia.
14. Perska jednostka masy.
15. Waluta Chorwacji.
16. Oficer noszący tytuł majora.
17. Łyżka do nabierania zupy lub sosu.

Sadzimy drzewa miododajne dla pszczół ...

A to kilka fotek z dzisiejszego spotkania w Pałac Izbicko, z przekazania drzewek, miododajnych i wabiących motyle, osobom niepełnosprawnym. Byli przedstawiciele wszystkich powiatów, oprócz oleskiego, ale są usprawiedliwieni. Pyszny kotacz, leczko wegańskie i dyniowa zupa weganka, zabawa z wodzirejem... Czyli przyjemne z pożytecznym w ramach realizacji zadania pn. SAS Obiektywnie edycja II - sadzenie drzewek, oklejanie schodów i przygotowanie do konkursu **Miodowy Mistrz**. Piękna prelekcja o drzewkach i opowieści o pszczołach. Było, miło, kreatywnie, dziękujemy wszystkim za udział. Czekamy na filmy zgłoszenia do konkursu. Podsumowanie już w grudniu.



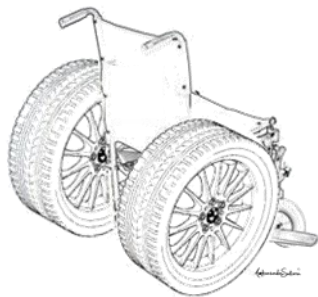
Zespół Placówek Specjalnych NYSA pod okiem AON powiat nyski **Małgorzata Kurowska**. Zadanie SAS OBIEKTYWNIE edycja II finansowane przez Samorząd Województwa z Opolskiego ze środków PFRON. MKurowska

Pierwsze drzewka już w ziemi. **W Białej** własnoręcznie sadił drzewka **Pan burmistrz Edward Plicko** z osobami niepełnosprawnymi. Sadzenie zorganizowała nasza tegoroczna Ambasador Opolskich Niepełnosprawnych powiatu prudnickiego **Maria Klimowicz**. Zadanie pn "SAS Obiektywnie edycja II" finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON. MKlimowicz



Na zdjęciu obok. Schody oklejone w powiecie kluczborskim, o co zadbała nasza tegoroczna Ambasador Opolskich Niepełnosprawnych **Elżbieta Felusiak**, w ramach zadania SAS OBIEKTYWNIE edycja 2. Taśmy są antypoślizgowe więc należy je okleić od góry, z myślą nie tylko o słabowidzącym. Ale one spełniają te dwa podstawowe założenia - taśma uwagi i bezpieczeństwa. Dlaczego tylko tyle taśmy? Żeby pokazać, że można, a o resztę należy zadbać samemu. No w każdym razie my zadbaliliśmy o ziarenko w całym województwie opolskim. Polecamy. I już niebawem ogłosimy konkurs dla najpiękniej oklejonych schodów.





Na łamach
prasowych
o aktywności
opolskich ON
wu.po.opole.pl
opowiecie.info

Michael Jonek



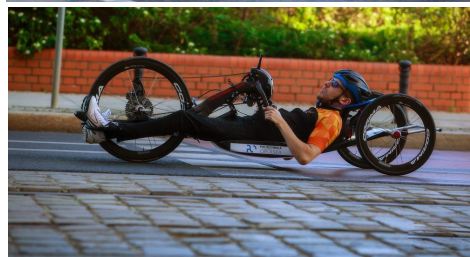
Fotogaleria

Student Politechniki Opolskiej Michael Jonek trenuje kolarstwo szosowe od trzech lat. Mimo niewielkiego stażu sportowego dobrą postawą na zawodach Pucharu Europy na Słowacji i w Polsce zbiera punkty do rankingu UCI. Uczestnik Mistrzostw Polski i wielu zawodów, gdzie możliwa jest rywalizacja na rowerach handbike. Kolarstwo ręczne jest bardzo trudną dyscypliną, ale, jak widać, można osiągnąć w nim sukcesy. Długa, wytężona praca na treningach przynosi każdemu zawodnikowi satysfakcję z coraz to lepszych wyników i osiągania celów. Piękne jest to, że osoby z niepełnosprawnością wyszukują dla siebie dyscypliny, które mogą uprawiać, przygotowują się do nich czasami latami. Zawodnicy ci stają się wzorem do naśladowania.

Parakolarski maratończyk, Michael Jonek to student Wydziału Elektrotechniki, Automatyki i Informatyki Politechniki Opolskiej, który właśnie obronił pracę inżynierską z informatyki. – Opisałem działanie stworzonej przeze mnie aplikacji dedykowanej osobom niepełnosprawnym uprawiającym kolarstwo szosowe ręczne. Dzięki niej łatwiej pracować nad kondycją i obliczać kilokalorie spalane podczas treningu – mówi świeżo upieczony inżynier. Parakolarstwo to sport przeznaczony dla rowerzystów z różnymi niepełnosprawnościami. Michael Jonek zmagą się z rzadką chorobą jaką jest jamistość rdzenia kręgowego. Wiąże się to z paraliżem kończyn dolnych, dlatego od ponad 10 lat porusza się na wózku. Mimo to z powodzeniem trenuje kolarstwo od ponad trzech lat. W ukochanej przez siebie dyscyplinie, student politechniki odniósł już wiele sukcesów, m.in. w roku 2018 czwarte miejsce, a w 2019 piąte – na mistrzostwach Polski dla osób niepełnosprawnych. By połączyć przyjemnie z pożytecznym postanowił poświęcić swoją pracę inżynierską aplikacji analizującej wysiłek w dyscyplinie kolarstwa szosowego ręcznego.

– Główną funkcją aplikacji jest obliczanie kilokalorii podczas badanej aktywności. Dostosowana jest do konkretnej dyscypliny sportowej, jaką jest kolarstwo szosowe ręczne osób niepełnosprawnych. W obecnej wersji można korzystać z niej na komputerze – tłumaczy Michael Jonek. Aplikacja zacznie działać, gdy podamy do analizy konkretne dane, m.in. tętno maksymalne, tętno spoczynkowe, długość wysiłku i jego intensywność.

– Obrona została przeprowadzona w bardzo przyjaznej atmosferze – relacjonuje Opowiecie.info Michael Jonek. – Przewodniczący komisji powitał wszystkich słowami "Witam na najprzyjemniejszym jak do tej pory egzaminie". W stu procentach spełniły się słowa promotora, które mówią, że obrony nie trzeba się obawiać. Promotorem obronionego dyplomu był dr inż. Łukasz Dzierżanowski.



O mocy drzew cz.3

Wierzba

Drzewo poświęcone Księżycowi. Jest drzewem stworzenia. Zazwyczaj nie stosowano wierzb przy rytuałach, bowiem jej siła jest ogromna i nieprzewidywalna i często zamiast tego, co chcieliśmy mieć, dostajemy to, co powinniśmy dostać. A na to często nie jesteśmy gotowi.

Energia ta daje niesamowitą moc kobietom zdolnym do czarów. Wierzba jest drzewem bardzo wrażliwym, może nie chce kontaktować się z nami. Słowianie dodawali sproszkowaną wierzbę do napoju z jałowca bądź też napary z niej przykładano do rany. Wierzba „bierze na siebie”, wyciąga wszystkie choroby.

Dąb

Dęby uważa się za drzewa mądrości i sił, w ich sąsiedztwie można spotkać się z istotami z innych światów lub bogami. Przy bezpośrednim kontakcie z dębem człowiek otrzymuje tyle energii, ile tylko dąb jest w stanie przekazać.

Nie należy jednak zapominać, że jest to silne i surowe drzewo. Posiada mocną aurę, która wpływa pozytywnie tylko na zdrowych ludzi. Człowiek, który jest ciężko chory, nie powinien przebywać w pobliżu dębu. Kontakt z dębem wymaga aktywnej energii, koł duszę. Już dawno zauważono, że spacer wśród dębów normalizują ciśnienie krwi, korzystnie wpływają na pracę serca i układ nerwowy. Dąb leczy rany, uzdrawia duszę, gwarantuje długowieczność.

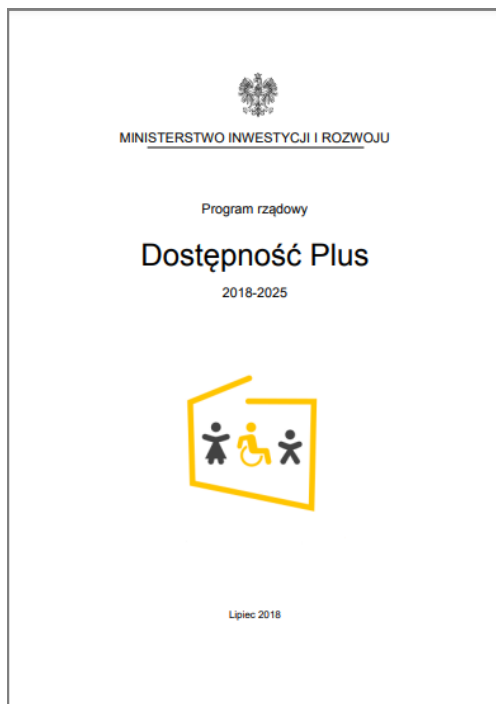
Anna Wrzeńska, znaleziono w internecie.

Jeśli chcesz skopiować fragment tekstu lub udostępnić go w całości, dodaj proszę pod nim imię i nazwisko autora, tłumacza oraz adres: www.slowianska.pl



"Lasoterapia" to poradnik na temat leczniczych właściwości przebywania w lesie autorstwa Katarzyny Simonienko, lekarza i leśnej terapeutki. Badania naukowe, na których w swojej książce opiera się autorka pokazują, że leśne wędrówki wywierają relaksujący wpływ na nasz układ nerwowy. Po wkroczeniu do lasu umysł człowieka przedstawia się z trybu walki o przetrwanie, który generuje mnóstwo stresu i ciągle przypomina o groźącym nam niebezpieczeństwie, w stan głębokiego relaksu. Okazuje się również, że fizyczne przebywanie w lesie jest konieczne, by odnieść wymienione wyżej korzyści zdrowotne. Sam widok drzew - na przykład na ekranie komputera - nie wystarczy. Lista schorzeń, które można wyleczyć dzięki leśnym wędrówkom, jest imponująca. Są wśród nich takie zaburzenia zdrowia psychicznego jak: depresja, nerwica, zespół stresu pourazowego czy bezsenność. "Lasoterapia" może okazać się skuteczna także w przypadku astmy czy alergii. W książce znajdziemy praktyczne informacje, które pozwolą przeprowadzić "leśną kąpiel" w sposób optymalny i jak najbardziej korzystny dla naszego zdrowia. Przy jej planowaniu należy bowiem wziąć pod uwagę takie czynniki, jak pora roku i pogoda, a także wiek i stan zdrowia pacjenta. Niewątpliwą zaletą tego rodzaju terapii jest jej inkluzywny charakter: w naszym kraju ciągle istnieje wiele szeroko dostępnych, naturalnych lasów, a wstęp do nich jest darmowy. Katarzyna Simonienko z wykształcenia jest lekarzem psychiatrą. Obroniła pracę doktorską z zakresu etnobotaniki na temat wpływu substancji psychoaktywnych na mózg. Jest autorką licznych publikacji naukowych i popularnonaukowych. "Las jest ogromną, mądrą księgą, z której możemy nauczyć się wielu potrzebnych rzeczy. Jest dziełem sztuki oryginalnym i niepodrabialnym. Żywym organizmem, apteką, namacalnym układem światów bąbelkowych i przyjacielem. Workiem baśni, źródłem archetypów, lęków i pokrzepień. Kontekstem" - tak o swojej fascynacji lasem pisze sama autorka.





„...Program wyrasta z trzech głównych przesłanek. Po pierwsze, jest zakorzeniony w zasadzie pomocniczości państwa wobec wszystkich grup społecznych. Wśród nas żyje bardzo wiele osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności, seniorów, osób doświadczających czasowej utraty zdrowia czy sprawności fizycznej. Dla nich wszystkich – ale także dla nas samych w przyszłości – musimy zbudować dostępną, przyjazną przestrzeń publiczną i dobre warunki życia. Po drugie, Program jest konsekwencją polityki zrównoważonego rozwoju. Polityka ta wskazuje, że rozwój społeczny jest zasadniczym czynnikiem wsparcia postępu gospodarczego. Generuje innowacje i zasoby do ich tworzenia. Po trzecie, Program jest wynikiem oceny stanu rzeczywistości społecznej i fizycznej. Osoby z niepełnosprawnościami i seniorzy stanowią znaczną część naszego społeczeństwa, żyją w rodzinach i lokalnych społecznościach obok nas, korzystają na co dzień z tych samych usług i produktów.

Przestrzeń publiczna wymaga więc istotnej przebudowy, aby na równych zasadach służyć wszystkim jej użytkownikom. Ideą jest podejmowanie działań dziś z myślą o przyszłości z lepszą jakością życia dla wszystkich. Tego rodzaju zmiana jest osiągalna pod warunkiem realizacji Programu, w który zaangażowana zostanie nie tylko strona rządowa, ale także samorządy terytorialne, przedsiębiorcy, partnerzy społeczni oraz mieszkańcy. Każdy z użytkowników przestrzeni powinien móc być jej współprojektantem, bo przecież to on będzie w przyszłości w niej mieszkał i z niej korzystał. Razem możemy zdziałać więcej dla wszystkich obywateli. Program jest ambitny ale uwzględnia realia finansowe i dlatego został zaplanowany na kilka najbliższych lat. Program służy celom realizacji Strategii na rzecz Odpowiedzialnego Rozwoju (SOR), która zakłada stabilność finansów publicznych. Dlatego pomimo iż skala inwestycji jest duża – nie spowoduje istotnego obciążenia dla budżetu kraju czy samorządów. Impuls budżetowy z jakiego Polska korzysta w ramach europejskiej polityki spójności jest doskonałą okazją do zaprojektowania lepszego, bardziej przyjaznego otoczenia dla nas wszystkich. Każdy z nas na różnych etapach życia doświadcza barier i boryka się nawet z prostymi zadaniami. Teraz mamy szansę stworzyć lepszą rzeczywistość dla tych, którzy tego doświadczają częściej, a nawet przez całe życie. Kraj, który dba o swoją przyszłość, dba o wszystkich obywateli. Wspólnie wykorzystajmy tę szansę i stwórzmy lepszą, bardziej przyjazną Polskę...”.

„... CZYM JEST DOSTĘPNOŚĆ?

Dostępność to właściwość środowiska (przestrzeni fizycznej, rzeczywistości cyfrowej, systemów informacyjno-komunikacyjnych, produktów, usług), która pozwala osobom z trudnościami funkcjonalnymi (fizycznymi, poznawczymi) na korzystanie z niego na zasadzie równości z innymi. Dostępność jest dla wielu osób warunkiem prowadzenia niezależnego życia i uczestnictwa w życiu społecznym i gospodarczym kraju, społeczności lokalnej, szkoły czy miejsca pracy...”

**Wszystko na temat tego programu
w specjalnym opracowaniu w pliku pdf na stronie
[archiwum.ncbr.gov.pl/fileadmin/POIR/3_1_1_1_2019/
Dok_dodatkowe/16_Program_Dostepnosc_Plus.pdf](http://archiwum.ncbr.gov.pl/fileadmin/POIR/3_1_1_1_2019/Dok_dodatkowe/16_Program_Dostepnosc_Plus.pdf)**