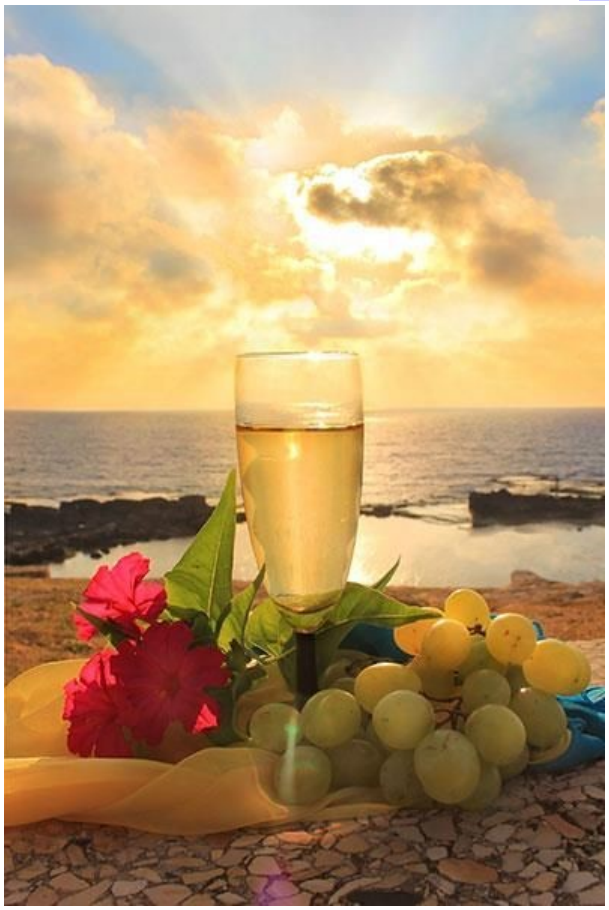
SAS Obiektywnie-II

Ambasador
Opolskich Niepełnosprawnych

Wydawca Stowarzyszenie Ambasada Sukcesu, miesięcznik lipiec 2021

A w następnym wydaniu
Pływanie terapeutyczne
Ciąg dalszy o mocy drzew
Nowinki ze szkoły specjalnej z Krapkowic
O WTZ w NYSIE
Wegańskie smakołyki
Krzyżówki
Historia Myszki Miki i wiele innych ciekawostek
Ciąg dalszy ćwiczeń terapii zajęciowej

A w naszym wydaniu znajdziecie
Konsekwencje a obsewrwacja siebie - str. 2
Informator - str. 3
Uważność, ćwiczenia - str.4
Brzeskie Amazonki - str. 5
Kolorowanki relaksacyjne z mandalami - str.6
Dzieci ze specjalnymi potrzebami w Grobnikach - str. 7
Wdzięczność - str. 8
Niepełnosprawni na mitingu - str. 9
ON intelektualnie - str.10
EMIL i Ogrodnik Drzewa Życia - str. 11
Wegańskie przysmaki - str.12
Bajka terapeutyczna - str.13
Krzyżówka - str.14
Kubuś Puchatek i jego historia - str.15
Rozwiązanie krzyżówki - str.16
Dietoterapia a terapia żywieniem - str. 17
Na łamach prasowych o aktywności opolskich ON - str.18
O mocy drzew - str.19
Urząd Pracy dla ON - str.20



To jeszcze nie koniec lata.
Ale już teraz pomyśleć o zimowych zapasach. Na przykład sok z winogron.
Składniki:
2 kg owoców winogron czarnych (mogą być również białe) pół kg cukru, pół szklanki wody
1. Owoce opłukać, przebrać i oddzielić od gałązek.
2. Na dno garnka wlać wodę, dodać owoce i zasypać cukrem. Gotować do całkowitego rozpadu owoców i puszczenia soku (ok 30min). Powstały sok przetrzeć przez sito. Przelać do butelek lub słoiczków i pasteryzować ok 15 min.
Na co stosujemy?
- oczyszcza organizm z toksyn,
- ma działanie przeciwwirusowe i przeciwzapalne,
- zmniejsza reakcje alergiczne organizmu,
- chroni nasz układ sercowo-naczyniowy przed miażdżycą, udarem mózgu i zawałem serca,
- pomaga utrzymać prawidłową masę ciała (ze względu na obecność resweratrolu),

fb **Wszystko o naszych działaniach na naszym profilu stowarzyszenie ambasada sukcesu**

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
AmbasadaSukcesu

Na stronach nieparzystych będziemy proponować różne formy terapii zajęciowej , czy to w formie artykułów, czy też gotowych rozwiązań, propozycji, do pracy w domu, na spotkaniach grupowych. Jeśli chodzi o to drugie, to proponuję , nawet telefonicznie, stworzyć stałą grupę wsparcia, kilka osób, które w razie potrzeby będą „słuchaczami" .Jest to też motywacja do tego, aby utrzymać w rydzach konsekwencje i skutecznie realizować nasz plan.

Fot. Nuvolanevicata Fotolia

Ale konsekwencji też trzeba się nauczyć, mieliśmy możliwość obserwacji naszych rodziców, kiedy to za coś co przeskrobaliśmy miała być „kara", ale z jakiś powodów, mama czy tato, nie dotrzymali danego SOBIE słowa i nie byli konsekwentni co do wykonawstwa . Tak więc, raczej nauka poszła w drugą stronę, bo z pewnością nauczyliśmy się tego, że bycie niekonsekwentnym wcale nie jest takie złe. Tyle tylko, że w dzieciństwie miały one zupełnie inny wymiar niż w dorosłym życiu.

To zacznijmy od konsekwencji i obserwowania samego siebie.

Na stronie 4 naszego wydania jest cała strona poświęcona uważności. Na tej stronie przyjrzymy się uważnie aspektom niekonsekwencji w naszym życiu, co one dają, jaki mają na nasze życie wpływ i co by było gdybyśmy coś w tej kwestii zmienili? To znaczy, czy byłyby korzyści, czy straty … No i jak to zrobić. Nie, nie podpowiem jak to zrobić, ale będą pytania otwarte, na które sami sobie odpowiadać będziecie.

I mały teścik. Odpowiedz na pytania , niech dla każdej odpowiedzi będzie ten sam zestaw pytań.

Kiedy jestem konsekwentna/y (określ sytuację)

Czy mi to w życiu pomaga czy przeszkadza? ……..

Czy chciałabym/chciałbym to zmienić? ……..

Jakie korzyści przyniosą zmiany? ……..

Czy coś lub kogoś utracę na skutek zmian? ……

Plan wprowadzenia zmian na lepsze w kolejnych punktach, oraz termin zrealizowania……

Kiedy jestem niekonsekwentna/y (określ sytuację)

Czy mi to w życiu pomaga czy przeszkadza? ……...

Czy chciałabym/chciałbym to zmienić? ……...

Jakie korzyści przyniosą zmiany? ……...

Czy coś lub kogoś utracę na skutek zmian? ……..

Plan wprowadzenia zmian na lepsze w kolejnych punktach, oraz termin zrealizowania……..

Zanim zaczniecie zabawę poznawania siebie, dobrze byłoby usiąść wygodnie przy dobrej kawie, herbacie, wodzie, soku, gdzieś, gdzie przez kilka chwil nikt Wam nie będzie przeszkadzał. Chyba, że jest to Wasz przyjaciel czworonożny. Tylko, nie denerwujcie się kiedy do Was przychodzi, łasi się, bo to też jest uważność. Mizianie, tulenie ... widać taka chwila Wam jest potrzebna. Zatem rozgośćcie się w swoich fotelach, pora dnia nie ma znaczenia i pobądźcie sami ze sobą . Dajcie sobie CZAS.

Powodzenia Sybilla Fusiarz holiterapeuta

PFRON odział 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

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Województwie Opolskim
sekretriat@pcprbrzeg.pl
sekretariat@pcprglubczyce.pl
sekretariat@pcprkkozle.pl
kluczbork@pcpr-kluczbork.pl
pcpr@powiatkrapkowicki.pl
pcpr@namyslow.pl
pcprnysa@poczta.onet.pl
sekretariat@pcprnysa.pl
pcprol@interka.pl
pcprol@interia.pl
sekretariat@mopr.opole.pl
pcpropole@pcpropole.pl
biuropodawcze@pcpr-prudnik.pl
sekretariat@pcpr.strzelceop.pl
opole@pfron.org.pl

Zadanie pn. „SAS Obiektywnie edycja 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

Co to znaczy być uważnym?

W naszej kulturze bycie uważnym oznacza zwracanie uwagi na to, co jest na zewnątrz, ostrożne reagowanie na to, co jest dookoła oraz zauważanie szczegółów. Uczeń w szkole słyszy: skup się, skoncentruj się, uważaj, słuchaj. Jego uwaga ma być skierowana na to, co się dzieje na lekcji. Jednym to przychodzi łatwiej, innym trudniej. Szersze rozumienie uważności obejmuje zwracanie uwagi nie tylko na to, co na zewnątrz, ale też na to, co się dzieje w umyśle i w ciele oraz na emocje. Ten aspekt uważności jest często pomijany, a nawet zdarza się, że jest źle rozumiany.

Ćwiczenie uważności.

Większość ludzi do wykonywania rutynowych czynności używa tej samej ręki, w wielu przypadkach jest to prawa ręka. Jest dobrze wytrenowana i posługują się nią automatycznie bez skupiania uwagi. I wtedy można być myślami zupełnie gdzie indziej. Jeżeli chcecie trenować przebywanie w teraźniejszości spróbujcie dać urlop ręce dominującej i zatrudnić do pracy tę drugą. Proponuję, aby były to proste czynności wykonywane każdego dnia takie jak mycie zębów, jedzenie sztućcami, czesanie się, a może nawet pisanie. Może się okazać że ta druga ręka jest naprawdę nieporadna. Będzie to okazja do okazania sobie zrozumienia i współczucia, co ułatwi empatię gdy innym coś nie będzie wychodzić. Obserwujcie odczucia w obydwu rękach, bo mogą być naprawdę ciekawe! Co zrobić żeby nie zapominać o tym ćwiczeniu. Można oznaczyć czymś rękę niedominującą – założyć obrączkę, pierścionek lub pomalować inaczej paznokcie – tu kobiety mają większe pole do popisu – albo przykleić plasterek. (zeb sf)

W internecie można spotkać różne podpowiedzi , te graficzne są bardzo pomocne. Poniżej jedna z nich ze strony https://blog.beactivetv.pl/mindfulness/

„Tej garstce, która nas słucha, należy się piękno, ale także prawda” Zbigniew Herbert

Barbara Chimiak (tekst i zdjęcia)

Brzeskie Stowarzyszenie Amazonek powstało z inicjatywą zbudowania specjalnego miejsca, w którym kobiety będące w chorobie nowotworowej piersi, a szczególnie kobiety po mastektomii, będą mogły znaleźć nie tylko pomoc przy odnalezieniu się w nowych realiach jakie ich spotkały, ale też otrzymują życzliwość, wsparcie oraz miłą i przyjazną atmosferę. To bardzo ważne, szczególnie tuż po zabiegu, ponieważ jest to niezwykle trudny czas dla kobiety. Cierpi nie tylko fizycznie, ale przede wszystkim psychicznie, a to możne stanowić duży problem na drodze skutecznej rehabilitacji, a nawet wyzdrowienia.

- My jesteśmy tu po to, aby panie poczuły, że nie są w tym czasie same. Naszym celem jest zaoferować każdej kobiecie, która się do nas zgłosi profesjonalny zakres wsparcia i praktycznych porad, ale też możliwość wspierającej rozmowy z kimś życzliwym. Zadziwiające jak taka , często wydawałoby się zwykła rozmowa potrafi być krzepiąca.

Dzieję się tak, ponieważ nasze Amazonki mają podobne przeżycia , miały podobne obawy, przeszły tą drogę, ale teraz stoi za nimi doświadczenie, świadomość możliwości powrotu do normalnego życia oraz wielu dowodów na możliwość zdrowienia .Ten bagaż własnych doświadczeń sprawia, że dobrze rozumieją co rozmówca teraz czuje jakie ma wyzwania, jakie ma obawy i jak wygląda rzeczywistość oddzielając mity od faktów. to bezcenna pomoc, która powinna być standardem dla każdej pacjentki oddziałów onkologicznych. Niestety tak nie jest i stąd potrzeba działalności takich lokalnych Stowarzyszeń jak nasze. W ramach naszej działalności realizujemy naszą piątkę dla zdrowia:

1.Powrót do sprawności psychospołecznej, oraz przeciwdziałanie ujemnym skutkom pooperacyjnym, po radio-i chemioterapii.

2.Zwiększenie samodzielności i aktywności życiowej Amazonek.

3.Wzmocnienie integracji pomiędzy Amazonkami i ich rodzinami.

4.Wsparcie przy rehabilitacji i indywidualnych potrzebach.

5.Działalność edukacyjna i profilaktyczna na naszym lokalnym rynku.

Podsumowując

Stanowimy grupę wesołych , czasem szalonych, ale zawsze przyjaznych dziewcząt, które wspierane przez rodziny i sympatyków oferują pomoc i wsparcie na każdym etapie powrotu do zdrowia.

Jeśli znasz kogoś, lub sama jesteś w chorobie nowotworowej piersi, skontaktuj się z nami.

Adres siedziby

Brzeskie Stowarzyszenie Amazonek "BSA" ul. Piastowska 29 (Dom Pomocy Społecznej) 49-300 Brzeg opolski

Prezes Barbara Chimiak tel. 502 270 821 l mail amazonki.brzeg@wp.pl

Kolorowanki relaksacyjne z mandalami

to pomysł na regenerację psychiczną po ciężkim dniu, albo chwilach bezradności, chwilach kiedy czujemy, że świat nam się wali. Wówczas, mimo, że może się to wydawać trudne, jednak w myśl zasady „ największy błąd popełnia ten, kto nie próbuje", polecam sprawdzić. Są przeznaczone przede wszystkim dla osób dorosłych, ale mogą po nie sięgać także dzieci. Mandale – kolorowe koła i kwadraty na jednym obrazku, ale właściwie co to jest? Skąd pochodzi ta tradycja, i jak mandala może pomóc nam w codziennym życiu? Tradycja tworzenia mandal narodziła się w Indiach. Spodobała się bardzo tybetańskim mnichom, którzy zaadoptowali ją jako formę medytacji. Potrafią przez wiele godzin, czy nawet dni usypywać ją z kolorowego piasku dla konkretnego aspektu buddy. Śpiewają przy tym modlitwy, w tle leci tybetańska muzyka. Tworzenie takiej mandali zaczyna się zawsze od środka, czyli od tronu buddy. Zadaniem mandali jest pomóc ludziom w pokonaniu negatywnych emocji. Dlaczego koło i kwadrat? Koło symbolizuje niebo, zewnętrzność, nieskończoność, a kwadrat to, co ziemskie i ludzkie, to co wewnątrz oraz cztery strony świata. Słowo mandala z tradycji hinduskiej oznacza koło życia, święty krąg. Mandala w ujęciu sanskryckim oznacza "centrum i to, co wokół".

Ćwiczenie . Przygotuj kilka kredek, zaparz kubek gorącej kawy i zrelaksuj się w pełni! Poniżej propozycja. sf

Dzieci ze specjalnymi potrzebami w Grobnikach

Paweł Buczek (tekst i zdjęcia)

Grobniki to miejscowość na południu Opolszczyzny, jedna z większych w Gminie Głubczyce. Niewiele się różni od innych miejscowości regionu pod względem demografii i przeglądu społeczeństwa. Mieszkańcami Grobnik, jeśli chodzi o stan zdrowia, są zarówno osoby zdrowe jak i osoby z różnego rodzaju dysfunkcjami. Tym samym „problem" niepełnosprawności pojawia się także wśród najmłodszych mieszkańców miejscowości.

Stowarzyszenie Centrum Wspierania Aktywności Społecznej INICJATYWA jest organem prowadzącym Szkołę Podstawową oraz Przedszkole w Grobnikach. I to przede wszystkim poprzez te dwa ośrodki odbywa się dziś praca i zajęcia – zarówno dydaktyczne jak i rehabilitacyjne – z najmłodszymi. Fakt, że praca, zarówno w Szkole jak i w Przedszkolu traktowana jest bardzo profesjonalnie i wykonywana na bardzo wysokim poziomie, spowodował że na obecną chwilę instytucje te zajmują się również dziećmi z innych miejscowości. Na dzień dzisiejszy do przedszkola uczęszcza dziewczynka z Zespołem Downa, natomiast w Szkole Podstawowej uczy się sześcioro uczniów z różnego rodzaju niepełnosprawnościami. Są to niepełnosprawności w stopniach zarówno lekkie jak i znaczne bądź sprzężone.

W Grobnikach stawia się równie mocno na rekreację i integrację . Dlatego organizując różnego rodzaju przedsięwzięcia artystyczne, sportowe czy zabawowe nie zapomina się o dzieciach i osobach z dysfunkcjami, ale jednocześnie nie traktuje się ich inaczej (lepiej lub gorzej). Po prostu wszyscy stają się jedną społecznością, nawzajem się wspierając i egzystując. Daje to niesamowite poczucie wspólnoty i normalności pomimo oczywistych niedogodności i wyzwań. I to jest piękne i bardzo budujące.

Bardzo pozytywny jest też fakt, że chęć pomocy niepełnosprawnym dzieciom nie ogranicza się wyłącznie do lokalnej społeczności. Dzięki wielu ludziom z wyjątkową empatią w Grobnikach funkcjonuje w ramach wolontariatu oddział Maltańskiej Służby Medycznej w ramach działalności Zakonu Polskich Kawalerów Maltańskich. Organizowane są między innymi Rodzinne Turnusy Rehabilitacyjne (na zdjęciu) w których uczestniczą rodziny ze Śląska, Małopolski i innych części kraju. Podczas tych turnusów rodziny „przyjezdne" uczestniczą w zajęciach razem z lokalnymi rodzinami, co stwarza wyjątkowe i prawdziwe więzi.

W ramach współpracy z Zakonem Polskich Kawalerów Maltańskich możliwe jest zrealizowanie projektu stworzenia **w Grobnikach Specjalistycznego Przedszkola** dla dzieci z dysfunkcjami w budynku „Szpitala Maltańskiego" (na zdjęciu u dołu), obiektu, który pierwotnie powstał w Grobnikach w 1535 roku a następnie został odbudowany w roku 1883 i w tej bryle funkcjonuje do dziś.

Dzisiejszy świat stawia społeczeństwu wiele wyzwań. Szczególnie ważne jest uwrażliwienie i dbanie o potrzeby słabszych, niesamodzielnych, i wszystkim najmłodszych. Taka jest miara naszego człowieczeństwa i test naszego humanizmu. Bardzo cenne i budujące jest to, że egzamin ten zdają mieszkańcy takich małych społeczności jak wieś Grobniki.

Wdzięczność

Co to wdzięczność, chyba wie każdy, ale jak wprowadzić wdzięczność w codzienny nawyk? Można praktykować codziennie chociaż chwilę, to czas na zatrzymanie się, spojrzenie w siebie... Poprzez ćwiczenia.
Ćwiczenia wyrażania wdzięczności są bardzo do siebie podobne – po prostu pomagają przenieść uwagę na różne rzeczy, za które warto dziękować. W jednym tygodniu może to być za mijający właśnie dzień, w innym za posiłek, w jeszcze innym za ciało albo... za wszystko, co nas otacza. W tym ostatnim przypadku skupiamy się kolejno na znajdujących się w pobliżu przedmiotach. Co nam się w nich podoba? Jakie potrzeby zaspokajają? Co przedstawiają? Czemu służą? Z czego są wykonane? Itd..
Podstawowym ćwiczeniem jest dziennik wdzięczności. Co to jest? Chodzi o to, żeby przynajmniej trzy razy w tygodniu sporządzać listę tego, co doceniasz w swoim życiu. Przez 5–10 minut pisać, pisać, pisać... A potem odczytywać notatki, sprawdzając, jakie wywołują uczucia. Czy rzeczywiście odczuwamy przypływ energii, większą radość? To nie ma być powinność, ta lista to powody do wdzięczności, do świętowania!
Inne propozycje to symbole wdzięczności, które można narysować, album wdzięczności, który można stworzyć ze zdjęć, rysunków itp., spacer wdzięczności - po prostu idąc czerpiemy z tego przyjemność. Itd..
Kolejna propozycja może okazać się nie lada wyzwaniem. Przez pięć minut dziennie nie robić nic ... Wdzięczność okazujemy wszystkiemu i wszystkim. Tu panuje dowolność. Ps. Co których uważamy za wrogów, dają nam lekcję życia, i za to być im wdzięczni.

Jak prowadzić dziennik wdzięczności?

Po pierwsze kup zeszyt, który naprawdę Ci się podoba. Możesz napisać na okładce „Dziennik wdzięczności" oraz ponaklejać pozytywne zdjęcia z gazet, a nawet coś narysować .
Otwórz swój zeszyt, przygotuj długopis. Możesz napisać nazwę dnia tygodnia albo datę.
Następnie zapisz minimum 3 powody do wdzięczności. Nie spiesz się. Daj sobie czas, by poczuć każdy powód. Delektuj się nim tak, jakbyś smakował super pyszną potrawę. Poczuj wdzięczność w swoim ciele. To mogą być naprawdę małe powody np. przypadkowe spotkanie znajomego na ulicy, pyszny owoc, który zjadłeś, albo widok wschodu słońca.
Jutro zrób to samo. Nie wypisuj jednak tych samych powodów. To ćwiczenie na kreatywność, poszukaj nowych powodów do wdzięczności. Dzięki temu trenujesz swój mięsień wdzięczności!
Jeżeli czujesz się gorzej i masz kiepski humor — otwórz swój dziennik i zacznij czytać. To niesamowite jak szybko może to zmienić Ci nastrój. Bardzo pomaga fakt, że te słowa napisałeś Ty sam. Ciężko wtedy uwierzyć w myśli, że przydarzają Ci się same złe rzeczy.
Możesz także czytać wszystkie powody z całego tygodnia. Nawet jak wypiszesz tylko 3 powody codziennie, po tygodniu będziesz miał aż 21 powodów do uśmiechu! Wspaniale jest wracać do miłych wspomnień i przypominać sobie jak wiele otrzymujemy każdego dnia .

Medytacja wdzięczności

Medytować najlepiej jest siedząc. Usiądź na podłodze lub na krześle. Nie opieraj się o nic. Jeśli siedzisz na krześle – ustaw nogi szerzej, na szerokość bioder. Ugnij kolana pod kątem prostym. Połóż stopy płasko na ziemi. Jeśli siedzisz na podłodze, sięgnij po poduszkę lub zwinięty koc i wsuń pod pośladki tak, żeby usiąść nieco wyżej. Wyprostuj plecy, opuść brodę minimalnie w kierunku klatki piersiowej, czubek głowy wyciągając do góry. Dłonie połóż na kolanach lub na udach. Zamknij oczy. Rozluźnij ramiona, szczękę/żuchwę oraz punkt pomiędzy brwiami.
Medytacja jest łatwa do nauczenia i obejmuje kilka dość prostych technik. Jedną z nich jest skupienie uwagi na oddechu. Oddech jest naczelnym narzędziem medytacji wielu różnych tradycji .W praktyce medytacyjnej oddech jest tak ważny, ponieważ jest zarówno automatyczny, jak i świadomy. Jest też tym, co błyskawicznie przywraca nas do obecności, do tutaj i teraz.
Jednym z najprostszych sposobów na świadome oddychanie jest powtarzanie w myślach krótkiej sentencji: przy wdechu myślisz – "wiem, że robię wdech" przy wydechu – "wiem, że robię wydech". Albo gdy wdychasz, liczysz w myśli „jeden" i gdy wydychasz, też liczysz „jeden". Wdychasz – liczysz „dwa". Wydychasz, liczysz „dwa". Licz w ten sposób od jeden do dziesięć, po czym zacznij od nowa, od „jeden". Takie liczenie jest jak sznur, który przywiązuje uwagę do oddechu. Jednak bez utrzymywania uwagi szybko pogubisz się w liczeniu. Kiedy się zgubisz, spokojnie wróć do „jeden" i zacznij jeszcze raz. (zeb. sf)

24 lipca 2021 w ramach realizacji zadania publicznego pn. **„Aktywizacja Społeczna Osób Niesamodzielnych”** współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego” odbyły się w Izbicku zawody ON , w konkurencjach

- sztafeta na wózku
- mecz tenisa stołowego
- "piłkarzyki" osoby niepełnosprawne ruchowo
- rzut lotkami do tarczy - DART.

Na zakończenie odbył się mecz pokazowy . Na murawie boiska stanęły drużyny Opolskiej Izby Lekarskiej, LZS Izbicko - Otmice i Opolskiego Urzędu Marszałkowskiego.

Udział w mitingu wzięły drużyny z DPS Prudnik, Klub Amazonka z Brzegu, DPS Kluczbork ,przedstawiciele z ramienia OPS w Białej, prywatnie przyjechały ON ze Strzelec Opolskich i z Opola. (SF)

Zdjęcia przekazane przez DPS w Prudniku

Inkluzja edukacyjna nie jest nurtem wewnętrznie spójnym, jak wiele innych nurtów kształcenia i wychowania podlega przemianom i rozwarstwieniom. Można przyjąć, że istnieje jednak jej pewne kontinuum rozwojowe. Obrazuje je przejście od inkluzji naturalnej (pozbawionej teoretycznych podstaw naukowych, w praktyce więc opartej na intuicji i wiedzy potocznej) przez inkluzję rekonstrukcyjną (stanowiącą nadbudowę edukacji specjalnej, czerpiącą także wiele z założeń integracji edukacyjnej) po inkluzję dekonstrukcyjną odrzucającą wiedzę i doświadczenia wypracowane w obszarze pedagogiki specjalnej). Chociaż pełną wartość praktyczną tej ostatniej trudno dziś ocenić, to jednak nie ulega wątpliwości, że stanowi ona kolejny etap ewolucji omawianej formy kształcenia. Podstawowym celem pracy jest ukazanie wybranych aspektów przemian sytuacji edukacyjnej ucznia z lekką niepełnosprawnością intelektualną, przede wszystkim w czasie swoistego przesilenia nurtu naturalnego i rekonstrukcyjnego. Zebrane informacje, chociaż dotyczą przede wszystkim uczniów i ich nauczycieli, ukazują szerszy kontekst przemian kultury szkoły osadzonej w tyglu zróżnicowanych oczekiwań społecznych i wewnętrznych przemian tej instytucji. W książce zaprezentowano dane podłużne dotyczące wybranych zasobów szkół ogólnodostępnych, ważne dla jakości kształcenia uczniów z lekką niepełnosprawnością intelektualną. Kształcenie uczniów z niepełnosprawnością w warunkach włączających jest jednym z kluczowych kierunków przemian kształcenia specjalnego i systemów szkolnych we współczesnym świecie. Upowszechnianie się takich praktyk to z jednej strony ogólnoświatowy trend, z drugiej zaś trudne zadanie, do którego realizacji szkoły są z reguły słabo przygotowane. Osiągnięcie wysokiego poziomu edukacji włączającej zależy od wielu wymiarów funkcjonowania szkół, a właściwie całych systemów szkolnych. Wydaje się zatem interesujące, jaka jest dynamika tych przemian. Czy wprowadzane w różnych okresach reformy nowe rozwiązania prawne, organizacyjne, metodyczne i programowe sprawiają, że zasoby poszczególnych szkół stają się coraz bardziej adekwatne do tego, by szkoły były gotowe do prowadzenia na wysokim poziomie zarówno uczniów z niepełnosprawnościami, jak i bez nich. Mimo bardzo intensywnych badań edukacji włączającej, wykonywanych zarówno w Polsce, jak i na całym świecie, nasza wiedza o wzroście gotowości szkół do realizacji kształcenia włączającego jest niewystarczająca. Prawdopodobnie zbiór danych, którym dysponuje Zenon Gajdzica, ma unikalny charakter w skali kraju. Dane te nie są doskonałe, ale wypełniają istniejącą lukę badawcza, o czym sam Autor pisze bardzo obszernie i rzetelnie.
Dr hab. Grzegorz Szumski, prof. UW (z recenzji)
Opis wydawca (zeb sf)

Zespół Szkół Specjalnych im. Juliana Tuwima w Krapkowicach (zeb K.Lasman)

Na stronie szkoły http://zss.powiatkrapkowicki.pl czytamy „Jesteśmy jedyną na terenie Powiatu Krapkowickiego placówką oświatową, z 40-letnim doświadczeniem, specjalistycznie przygotowaną do nauczania dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną oraz z niepełnosprawnościami sprzężonymi. Zadaniem naszej szkoły jest przygotowanie uczniów, w ramach ich indywidualnych możliwości i potrzeb, do samodzielnego funkcjonowania w życiu codziennym, zapewnienie im poczucia bezpieczeństwa, akceptacji, pewności siebie i sukcesu. Stawiamy na pełną integrację dziecka niepełnosprawnego i jego rodziny, szeroko rozumianą aktywność uczniów oraz rozwój umiejętności budowania relacji społecznych i porozumiewania się z innymi. Posiadamy specjalistycznie przygotowaną kadrę pedagogiczną oraz pracowników administracji i obsługi.Nasi nauczyciele opracowują dla każdego ucznia w szkole, w oparciu o diagnozę zespołu specjalistów pracujących zdzieckiem, oczekiwania rodziców i podstawę programową Indywidualne Programy Edukacyjno - Terapeutyczne dostosowane do możliwości ucznia. .."

Jeszcze czerwcowo. Ogrodnik Drzewa Życia i Emil jako symbole wdzięczności przyznawane przez Stowarzyszenie Ambasada Sukcesu . Spotkanie odbyło się w ramach realizacji zadania „SAS Obiektywnie edycja 2" finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON.

Pierwsza edycja zadania pokazywała niepełnosprawność w postaci lalek. Niepełnosprawne lalki na wózku, o kulach, z bielactwem, bez włosów… I misie, które reprezentowały poszczególne symbole niepełnosprawności , 12 symboli , jako oznaczenia na orzeczeniach o stopniu niepełnosprawności . Wszystko to nazwane imieniem kampanii **„Widzieć Niewidzialne".**
Honorowe podziękowania Emila powędrowały do pracowników Pałacu Izbicko za ich pracę na rzecz

środowiska ON. Ogrodnik Drzewa Życia dla rodzin zastępczych, instytucji zajmujących się ON, oraz pracownikom urzędów w województwie opolskim. Poniżej fotorelacja.

Ciasto wegańskie na bazie puree z bananów jest proste i szybkie.

Składniki:

Ciasto:
2 banany (dojrzałe)
1/2 szklanki oleju roślinnego lub kokosowego
100 g czekolady gorzkiej
1/3 szklanki cukru lub ksylitolu
1/2 szklanki mleka roślinnego
1 i 1/2 szklanki mąki
2 łyżeczki kakao extra ciemnego
1 łyżeczka proszku do pieczenia
Dodatkowo: świeże owoce do dekoracji

Ciasto wegańskie – przepis krok po kroku:

Krok 1 .W małym garnku roztapiamy czekoladę gorzką (100g) na minimalnym ogniu wraz z olejem kokosowym (lub roślinnym, 1/2 szklanki). Cały czas mieszamy i nie doprowadzamy do wrzenia. Gdy powstanie ładna polewa czekoladowa, wtedy zdejmujemy z ognia i odstawiamy do lekkiego przestygnięcia.

Krok 2. Dojrzałe banany (2 średnie sztuki) rozgniatamy za pomocą widelca lub tłuczka do ziemniaków.

Krok 3 .Ma powstać gęste puree z bananów, więc odradzam użycia blendera ręcznego. Dojrzałe banany bez problemu można rozgnieść za pomocą widelca.

Krok 4. Do rozgniecionych bananów dodajemy roztopioną czekoladę, cukier (1/3 szklanki), mleko (1/2 szklanki), mąkę (1 i 1/2 szklanki, może być pszenna lub orkiszowa), proszek do pieczenia (1 łyżeczka) i kakao (2 łyżeczki).

Krok 5. Całość mieszamy za pomocą trzepaczki jedynie do momentu połączenia się składników.

Krok 6 . Przekładamy do mniejszej foremki (np. o wymiarach 18×24 cm) wyłożonej papierem do pieczeni. Więcej przepisów wegańskich znajdziecie na https://poprostupycha.com.pl/przepis/ciasto-weganskie-

Zdj. Int.

Prosta zupa krem z pora

Składniki na średni garnek zupy:
4 pory (biała część, dodatkowo część zielona z jednego pora)
2 średnie ziemniaki
1 niewielka pietruszka
2 łyżki oliwy z oliwek
około 1½ litra filtrowanej wody ,
włoszczyzna: marchew, pietruszka, korzeń selera, opalone cebule
około szklanka ugotowanej kaszy gryczanej
1 – 2 łyżeczki papryki wędzonej
odrobina sosu sojowego
sól i pieprz do smaku
świeży tymianek, kwaśna śmietanka do podania

Krok 1. Włoszczyznę na bulion porządnie wyszoruj i pokrój na średniej wielkości kawałki, które zmieszczą się do garnka. Zalej je wodą filtrowaną, doprowadź do wrzenia i przygotuj prosty warzywny wywar.

Krok 2. W głębokim garnku rozgrzej oliwę z oliwek i podmaż na niej posiekane pory w cienkie paski. Duś na średnim ogniu, aż całość zacznie się szklić i zmięknie. Dodaj odrobinę soli, pieprzu i sosu sojowego. Warzywny wywar przelej do garnka z porami, dodaj pokrojone ziemniaki i pietruszkę – gotuj przez około 15 minut, aż warzywa zmiękną.

Krok 3. W międzyczasie na lekko zwilżonej oliwą z oliwek patelni podsmaż kaszę gryczaną z dodatkiem papryki wędzonej, aż odrobinę się podsuszy i będzie chrupka.

Krok 4. Warzywny wywar wraz z ziemniakiem i pietruszką zmiksuj całość na gładki krem. Pozostaw odrobinę wywaru na boku – aby w razie potrzeby zmodyfikować konsystencję zupy.

Krok 5. Tak przygotowany krem dopraw na koniec pieprzem i solą – podawaj z chrupiącą kaszą gryczaną, świeżym tymiankiem i np. kwaśną śmietanką. Smacznego!

Więcej przepisów na stronie https://ervegan.com/2015/11/jak-zrobic-idealna-zupe-krem-9-praktycznych-porad/

Zdj. Int.

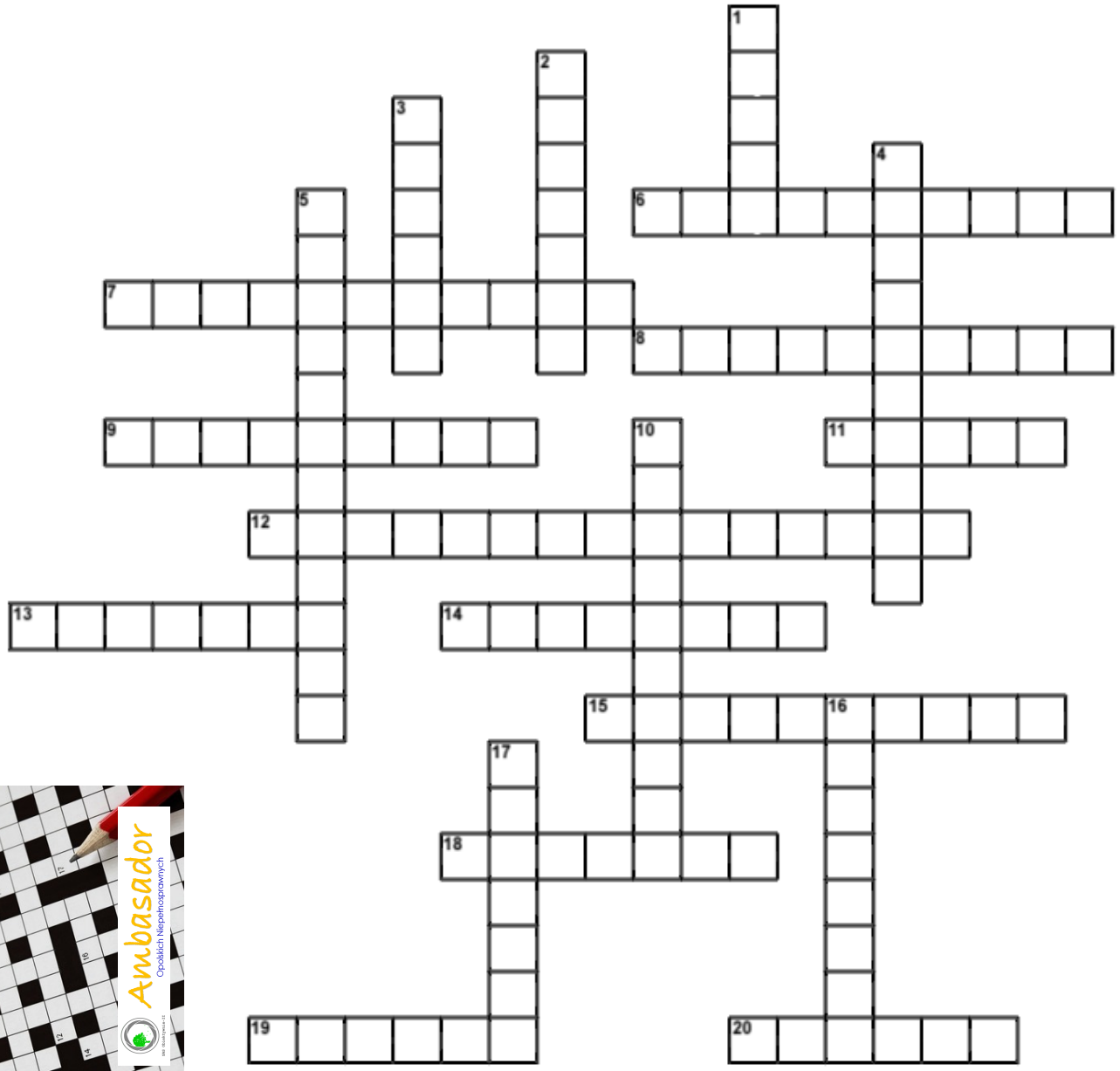
Bajka terapeutyczna, o Kasi, dwóch kółkach i wielkiej przyjaźni

Gdzieś, nie tak bardzo daleko, za doliną i wartką rzeką, mieszkała mała dziewczynka, która na imię miała Katarzynka.
Kasia bawić się lubiła, bo bardzo wesołą dziewczynką była,
często i głośno się śmiała, kiedy zabawa w najlepsze trwała.
Lecz jednej rzeczy o niej nie wiecie, zdradzę Wam ją w największym sekrecie.
Kasia na nóżkach swych nie chodziła, Na wózku o dużych kołach jeździła.
Miała ona nóżki niewładne, bardzo słabe i nieporadne. I choć mocno się starała sama chodzić nie umiała.
Kiedy Kasia się z kotkiem bawiła, wcale za nim nie goniła.
Tylko kołami wózka kręciła i już przy zwierzątku była.
Gdy na spacer pora przychodziła, dziewczynka na parter windą jeździła,
I często doczekać się już nie umiała przygody, która na nią na podwórku czekała
Jednak Kasia nie zawsze wesołą minkę miała. Czasami nawet łezka po jej policzku spływała. Bo kiedy z przedszkola przychodziła, swojej mamie bardzo się żaliła.
Mama Kasię pocieszała, po główce czule ją głaskała. I mówiła: „Córeczko nie płacz już, proszę, bo w morzu Twych łez potrzebne będą kalosze."
Zapytacie: „Co się stało?" Już Wam opowiadam śmiało.
I za parę chwil, za kilka minutek, dowiecie się skąd wziął się ten smutek.
Kasia w przedszkolu osobno siedziała, koleżanek wcale nie miała,
I często sama się bawiła. Choć towarzyską dziewczynką była, lecz nudzić się wcale nie lubiła, I kiedy nad kartką się pochyliła, to z takim zacięciem coś rysowała, że innych dzieci uwagę przyciągała.
Malunki Kasi były piękne, kolorowe, to też Ania nie raz zachodziła w głowę,
co też Kasieńka właśnie rysowała, i z zaciekawieniem na kartkę zerkała.
Pewnego razu gdy coś znowu rysowała, do Ani Kasia uśmiechy przesłała,
ta druga nieśmiało jej odwzajemniała, bo bardzo skrytą dziewczynką była.
I wiecie co? To przełom był wielki! Od tego dnia były to już dwie kumpelki.
Wspólnie swój czas w przedszkolu spędzały na towarzyskiej zabawie uwagę skupiały.
Pewnego zimowego poranka, do przedszkola przyszła Anka, lecz niewesołą minkę miała, gdyż wczoraj rękę złamała. Zbliżał się bal przebierańców, czas zabawy i wesołych tańców, lecz Ania smutna siedziała, bo w gipsie na bal iść nie chciała.
Kasia widząc to bardzo się zmartwiła, gdyż pomocną i wrażliwą osobą była.
W końcu wpadła na pomysł taki, by wykorzystać swoje mazaki.
Jak zamierzała tak też zrobiła, czym w Ani wielki podziw wzbudziła.
I dzięki temu przyjaciółki obie poszły na bal w strojów ozdobie.
Na balu były księżniczki, kowboje, wszystkie dzieci miały cudowne stroje,
lecz wyjątkowy miała Aneczka, calutka w czarno-białych paseczkach.
Kasia i Ania dobrze się bawiły, tańcząc kółkami piruety kręciły.
I obie uwierzyć ciągłe nie chciały, że tak późno przyjaciółkami się stały.
- Uwaga, teraz moment kluczowy! Odwrócić proszę w moją stronę głowy!
Pani ogłosić wszystkim właśnie miała, który ze strojów za najlepszy uznała.
I cóż słyszymy? Werdykt niesłychany! To Ani strój za najlepszy uznany.
Pani pochwaliła jej piękne przebranie, tak więc paski na gipsie spełniły swe zadanie.
I oto widzicie moi kochani, Kasia zrobiła zebrę z naszej Ani. Paski na gipsie namalowała, gdyż bujną fantazję od zawsze miała. Dzieci z werdyktem zgodzić się chciały gratulując Ani jej autograf brały! Lecz dziewczynka o jednym nie zapomniała, że zasługa za strój Kasi się należała.
Od tego czasu minęła już wiosna, Kasia na szczęśliwa dziewczynkę wyrosła.
Wciąż się uśmiecha do innych dzieci i do przedszkola na skrzydłach leci.
Teraz już chyba dobrze rozumiecie, że oczom – drogie dzieci – ufać nie możecie.
Patrzeć należy na charakter człowieka, bo w nim największa niespodzianka czeka.

Joanna Stolarczyk

Joanna Stolarczyk

Ukończyła studia psychologii o specjalności klinicznej na Uniwersytecie Opolskim, a także studia podyplomowe na kierunku Przygotowanie Pedagogiczne. Doświadczenie zawodowe zdobywa pracując z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, oraz ruchową - z dziećmi, młodzieżą, a także z dorosłymi. Interesuje się terapią poprzez sztukę oraz psychologią humanistyczną. Prywatnie entuzjastka dobrych dźwięków, w szczególności szeroko pojętej muzyki rockowej (ale nie tylko), wielbicielka powieści psychologicznych, a także pióra Joanny Chmielewskiej. Miłośniczka zwierząt, właścicielka dwóch uroczych czworonogów. Chętnie przelewa emocja na papier - czy to w formie rysunku, czy też słowa pisanego.



Uwaga !!! Rozwiązanie krzyżówki na stronie 16

Poziomo:

6. Całostka wydrukowana z błędem.
7. Twórczość Henryka Sienkiewicza.
8. Mrad - tysięczna część radiana.
9. Cecha człowieka; łagodne usposobienie.
11. Ostry pazur ptaków drapieżnych.
12. Podróżowanie do miejsc świętych.
13. Dom dla uczniów seminarium duchownego.
14. Miejsce zacienione.
15. Fizyczność, seksualność.
18. Zajęcie tracza; tarcie drzewa.
19. Klacz bułana.
20. Graf, który jest acykliczny i spójny.

Pionowo:

1. Pisklę gęsi.
2. Brudas; osoba, która nie dba o czystość.
3. Gazeta codzienna.
4. Człowiek, który rozpacza.
5. Fakt bycia zakładnikiem.
10. Ktoś, kto wymienia.
16. Osoba, która jest w sekcie.
17. Zawartość foremki do ciasta.

Lipcowe święto

20 lipca przypada Dzień Kubusia Puchatka. Kto nie lubi tego cudnego misia w czerwonej koszulinie, kochającego świat , przyjaciół a nade wszystko miodek. Skoro o miodku mowa, to warto napisać o tym skąd się bierze miód, o rodzajach miodu, jak sprawdzić czy aby ten miód, który chcemy zjeść, nie jest miodem sztucznym. Bo wówczas zajadalibyśmy się cukrem zabarwionym na kolor miodu. A to nie jest zdrowe dla naszego ciała.

No to zaczynajmy.

Miód to pokarm naturalny. Jego skład zależy od pszczół i od tego, z jakich roślin zebrały nektar lub spadź. W zależności od tego, w jakim miejscu stoi pasieka, pszczoły mają do dyspozycji różne rodzaje roślin. Czasami są to polne kwiaty, kiedy indziej wrzosy lub kwiaty drzewa lipowego. Oprócz lokalizacji pasieki, ważną rolę odgrywa też pora roku i pogoda. Wiosną pszczoły zbierają nektar z mniszka lekarskiego, latem z nawłoci, a jesienią z wrzosu.

W zależności od konsystencji miód może być płynny (patoka), stały (krupiec), kremowany lub plastrowy (dojrzały miód zasklepiony w plastrze pszczelim).

Miody różnią się też kolorem: przybierają barwę od białej, przez jasnozieloną, jasnożółtą i złotą aż do brunatnej, prawie czarnej.

Istnieje również klasyfikacja miodów ze względu na surowiec, z jakiego powstał miód:
nektarowe (kwiatowe),
spadziowe,
mieszane (nektarowo-spadziowe lub spadziowo-nektarowe).

Rozróżniamy również miody odmianowe.
miód spadziowy,
miód gryczany,
miód rzepakowy,
miód akacjowy,
miód lipowy,
miód wrzosowy,
miód wielokwiatowy.

Właściwości lecznicze miodu:
leczy schorzenia wątroby i dróg żółciowych
pozytywny wpływ na pracę mózgu i serca
leczy wrzody żołądka i działa przeciw biegunkowo, wspiera walkę z przeziębieniem oraz leczy choroby gardła, zwiększa odporność organizmu i wspomaga apetyt, działa kojąco na nerwy, dobroczynnie wpływa na jakość snu spowalnia procesy miażdżycowe.
Co więcej, miody swoje zastosowanie znajdują również w produkcji kosmetyków. (zebrała sf)

A co wiemy o pszczołach ?

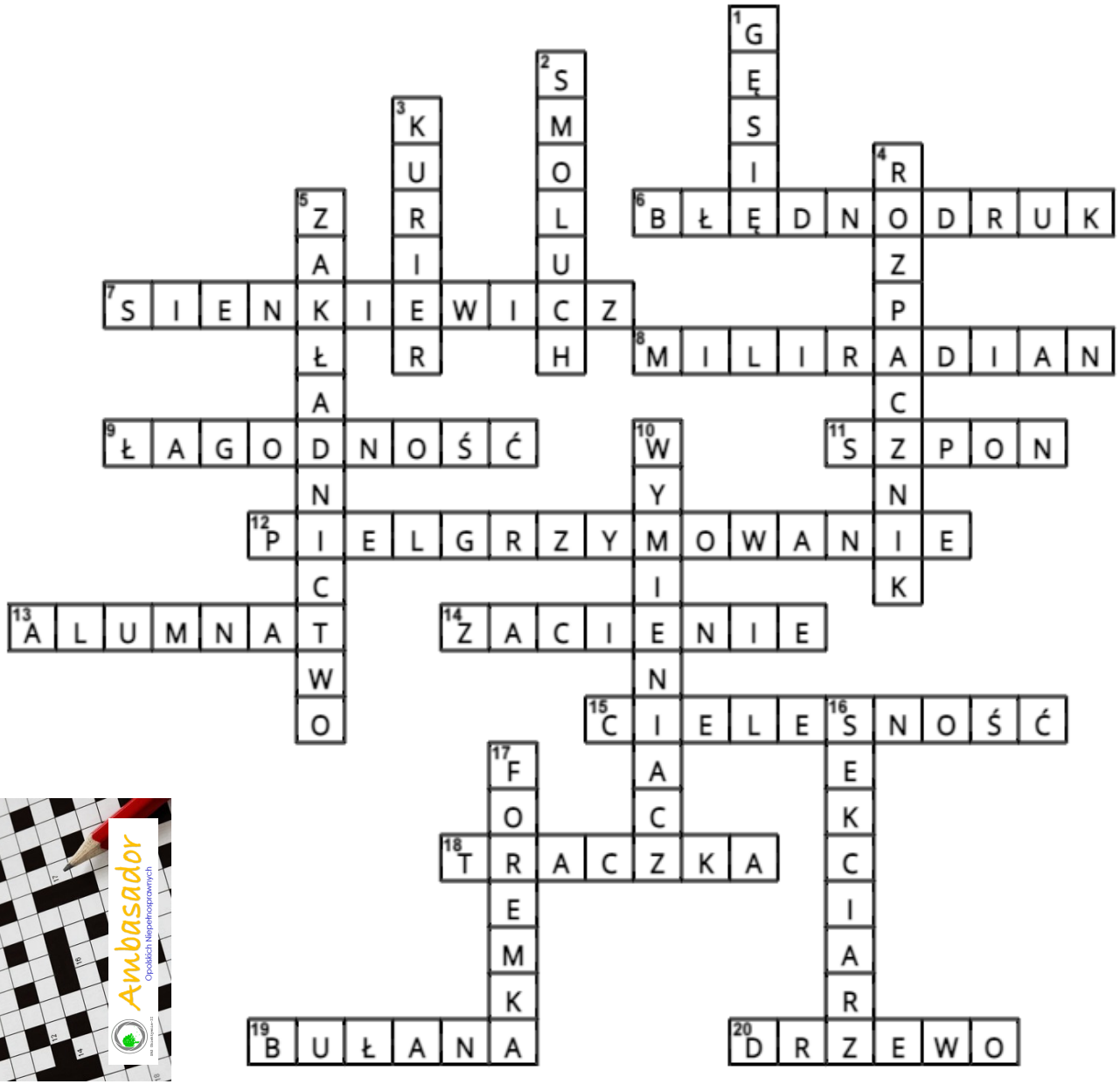
Na świecie wyróżnia się około 20 000 gatunków pszczół. Pszczoły miodne żyją w rojach. W jednym roju żyje od 20 tys. do 100 tys. pszczół,a wśród nich jest tylko jedna królowa.

Wielkość pszczół może wynosić od 0,2 mm do 40 mm. Średni zasięg lotu pszczoły wynosi 3 km, ale maksymalnie może wynosić nawet 10 km.
Aby stworzyć 1 kg miodu pszczoły muszą odwiedzić około 4 mln kwiatów. Pszczoły porozumiewają się za pomocą tańców i wydawanych dźwięków.
Pszczoły wytwarzają miód w sposób niezmienny od 150 mln lat.

A co wiemy o wielbicielu miodku ?

W pierwszej książce o Kubusiu Puchatku wydanej 14 października 1926 roku pojawiły się takie postacie jak: Prosiaczek, Królik, Kłapouchy, Sowa Przemądrzała, Mama Kangurzyca i Maleństwo, krewni i znajomi Królika oraz Krzyś (którego pierwowzorem był syn autora), a w drugiej części pt. Chatka Puchatka autor dodatkowo wprowadził postać Tygrysa.
Podobnie jak i wiele innych postaci z książek Milne'a, Kubuś Puchatek został nazwany imieniem jednej z zabawek Christophera Robina Milne'a (1920–1996), syna pisarza. Z kolei pluszowa zabawka Christophera została nazwana tak od imienia niedźwiedzicy Winnipeg będącej żywą maskotką kanadyjskiego wojska z Korpusu Weterynaryjnego Kanady. Została kupiona za 27 dolarów przez porucznika Iana Gary'ego w miasteczku White River w Ontario, gdzie dziś znajduje się pomnik misia. W październiku 1914 roku została przewieziona do Wielkiej Brytanii.

Postanowiono pozostawić ją w londyńskim ogrodzie zoologicznym. Padła 12 maja 1934.
W 1924 roku Alan Milne pierwszy raz przyszedł do zoo z czteroletnim synem Christopherem, który bardzo polubił Winnie. Trzy lata wcześniej Milne kupił w domu handlowym Harrods i dał synowi na jego pierwsze urodziny pluszaka .We wrześniu 1981 61-letni Christopher Robin Milne, uczestniczył w odsłonięciu pomnika niedźwiedzicy Winnie (naturalnych rozmiarów, dzieło Lorne Makkina) w londyńskim zoo. (Zebrała sf)



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

Poziomo:

6. Całostka wydrukowana z błędem.
7. Twórczość Henryka Sienkiewicza.
8. Mrad - tysięczna część radiana.
9. Cecha człowieka; łagodne usposobienie.
11. Ostry pazur ptaków drapieżnych.
12. Podróżowanie do miejsc świętych.
13. Dom dla uczniów seminarium duchownego.
14. Miejsce zacienione.
15. Fizyczność, seksualność.
18. Zajęcie tracza; tarcie drzewa.
19. Klacz bułana.
20. Graf, który jest acykliczny i spójny.

Pionowo:

1. Pisklę gęsi.
2. Brudas; osoba, która nie dba o czystość.
3. Gazeta codzienna.
4. Człowiek, który rozpacza.
5. Fakt bycia zakładnikiem.
10. Ktoś, kto wymienia.
16. Osoba, która jest w sekcie.
17. Zawartość foremki do ciasta.

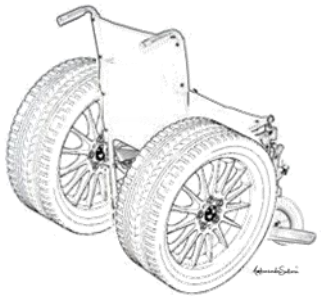
Ziołowy kącik - ciekawostki z życia roślin

Rokitnik zwyczajny (Hippophae rhamnoides) to krzew, rzadziej drzewo, sięgający maksymalnie 7 metrów wysokości. Prezentuje się bardzo ciekawie, głównie ze względu na posiadane ciemnozielone, wąskie listki, pokryte srebrzystym meszkiem, no i owoce – zebrane w grona pomarańczowe jagody. Ponieważ jednak rokitnik jest rośliną dwupienną, kwitną i owocują tylko żeńskie egzemplarze, i to pod warunkiem, że w bliskiej odległości mają egzemplarz męski. Rokitnik jest w Polsce rośliną chronioną. Rośnie głównie wzdłuż rodzimego wybrzeża, gdzie często funkcjonuje jako umocnienie wydm i skarp. Tereny nadmorskie i obszary okalające ujścia rzek to zresztą jego naturalne warunki bytowe w każdym miejscu występowania, czasem pojawia się też górach. W języku angielskim funkcjonuje między innymi pod nazwą sea berry. Jako roślina uprawna wciąż jest w Polsce mało popularny. Zupełnie inaczej rokitnik ma się w Azji, skąd zresztą pochodzi. Największe plantacje rokitnika, z największą ilością odmian, z których pochodzą najlepsze owoce, znajdują się nie gdzie indziej, jak w Chinach. Rokitnik jest też stosunkowo popularny w Estonii, Rumunii czy w Rosji. Anglosasi zamiennie nazywają nawet rokitnika Siberian pineapple (syberyjski ananas), prawdopodobnie przez dający się w nim wyczuć ananasowy aromat. Co ciekawe w mitologiach i legendach, rokitnik często pojawia się jako cudowny pokarm koni, które odzyskiwały dzięki niemu siły witalne i pokrywały się piękną, lśniącą sierścią. Stąd też wzięła się nazwa systematyczna rokitnika (Hippophaë rhamnoides – hippos to po grecku „koń"). (zeb sf)

Dietoterapia a terapia żywieniem

Leczenie dietą towarzyszy najczęściej farmakoterapii, choć w niektórych jednostkach chorobowych odpowiednia dieta jest jedyną skuteczną formą leczenia. Niestety rola diety w leczeniu chorób jest wciąż za mało doceniana. W zależności od jednostki chorobowej rozróżniamy różne rodzaje dietoterapii. Może ona polegać na ograniczeniu lub całkowitym wyeliminowaniu niektórych produktów lub składników żywności, co ma miejsce . **Dietoterapia** może mieć również na celu uzupełnienie niedoborów witamin i składników mineralnych wynikających z upośledzenia ich wchłaniania w niektórych chorobach układu pokarmowego. W wielu przypadkach dietoterapia nie zastąpi terapii farmakologicznej, jednak jej wprowadzenie stwarza dużo większe szanse na zmniejszenie lub całkowite ustąpienie dolegliwości.

Według terapii żywieniem każdą dolegliwość można złagodzić jedząc odpowiednie produkty. Na przykład :
przy bólach głowy, barków lub stawów (czyli przy zastojach energetycznych i zaburzeniach krążenia krwi) pomaga - bazylia, kasza gryczana, imbir, wiśnie, kalarepa, mleczko kokosowe, por, liście laurowe, majeranek, mandarynki, mięta, ryż, czarna rzodkiew, rozmaryn, szafran, sardynki, olej sojowy, orzechy włoskie, kiełki pszenicy, cebula.
Przy zaparciach (czyli wysuszonym jelicie grubym) jemy - banany, ser, mleko, brzoskwinie, olej sojowy, orzechy włoskie.
Przy biegunkach warto sięgnąć po ananasa i ryż.
Przy zbyt gorącej wątrobie odprężenie przyniesie nam brązowy cukier, seler, pszenica, zielone części roślin.
Krew wzmacniają - buraki ćwikłowe, proso, bakłażany, ananasy, jabłka, masło, orzechy ziemne, fasolka szparagowa, maliny, jajka, wiśnie, winogrona, czosnek, kapusta, kalarepa, mleczko kokosowe, sałata, kukurydza, migdały, fasola w kształcie nerek, oliwki, śliwki, ryż, sardynki, czarny sezam, seler, olej sezamowy, krewetki, soja, olej sojowy, szparagi, szpinak, tofu, pomidory, orzechy włoskie, arbuzy, pszenica, cebula.
Napotnie działają - imbir, rozmaryn, tymianek, lukrecja, majeranek, cebula, kalarepa.
W produkcji płynów ustrojowych pomagają - jabłka, gruszki, mleko, oliwki, brzoskwinie, śliwki, bataty, tofu, pomidory.
Jeśli mamy wysuszony organizm (często świadczy o tym stan skóry) pomoże nam jedzenie gruszek, jęczmienia, kaszy jaglanej, miodu, jajek, czarnego sezamu, oleju sezamowego, szpinaku, tofu, avocado.
Jang organizmu pobudzają - bazylia, imbir, czosnek, kalarepa, por, liście laurowe, rozmaryn, majeranek, olej sojowy, cebula, pieprz.
Jin pobudzają - banany, buraki, jęczmień, fasolka szparagowa, kasza jaglana, jajka, fasola, sardynki, pomidory, arbuzy, pszenica.
Kiedy cierpimy na nadmiar ognia (gorąca) warto systematycznie jeść - jabłka, banany, szparagi, pomidory, melony, gruszki, ogórki, kaszę jaglaną, sałatę, miętę, czarną rzodkiew, seler, olej sezamowy, soję, szpinak, tofu i pszenicę. Kiedy mamy skłonności do wychłodzenia organizmu warto sięgnąć po: imbir, pieprz Cayenne, czosnek, tymianek, rozmaryn, cebulę, por. Najważniejsza jednak jest świadomość, że jeśli zaczniemy słuchać własnego ciała ono samo powie nam czego potrzebuje. Z biegiem czasu spostrzeżemy, że nasz organizm wykazuje szczególne wyczucie prawidłowego i zrównoważonego odżywiania. Będziemy więc jeść coraz bardziej intuicyjnie, odruchowo sięgając po to, co nam najlepiej służy. (zeb. SF)



Na łamach prasowych o aktywności opolskich ON

Dziś promujemy bezbarierowi.pl/

„Co cię nie zabije, to cię stworzy od nowa" Do Tomasza Kuneckiego te słowa pasują jak ulał. Kiedy miał niespełna 19 lat przeżył wypadek samochodowy, w którym złamał kręgosłup i stracił władzę w nogach. A potem wsiadł za kierownicę samochodu rajdowego. Właśnie po raz kolejny zdobył tytuł Kierowcy Roku Opolszczyzny.

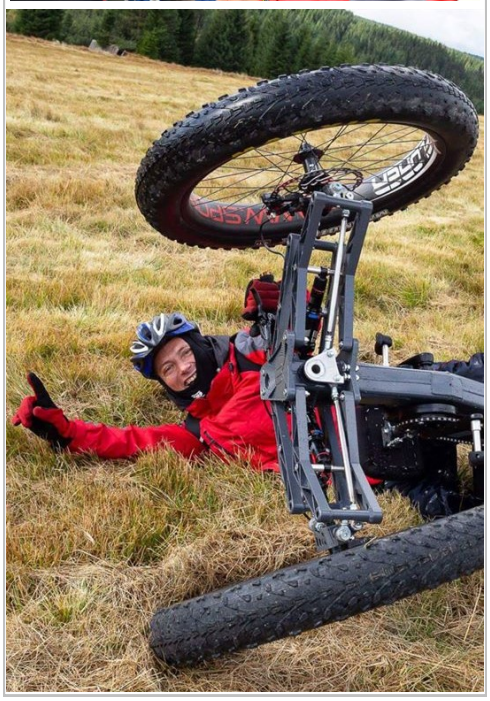
Bezbarierowi: Twoja kariera rajdowa rozpoczęła się nietypowo – od wypadku.

Tomasz Kunecki: Może nie tak dokładnie. Pochodzę z Nysy, no i bardzo dużo kierowców utalentowanych z Nysy wypłynęło na szerokie wody: Paweł Dytko, Andrzej Badora, Piotrek Soja. My też jeździliśmy po poligonach, tam uprawialiśmy nasze pierwsze szaleństwa. Zawsze ta motoryzacja gdzieś była, była, była, ale przed wypadkiem grałem w siatkówkę. Nysa była taką kolebką tego sportu. Ale moment, kiedy miałem wypadek zmienił wszystko – dzień przed 19 urodzinami, kiedy skończyłem na stole operacyjnym. Można powiedzieć, że na dziewiętnastkę dostałem taki najlepszy prezent, bo wciąż jestem tutaj dzięki mojemu lekarzowi, Rafałowi Owczarkowi. I wciąż mogę się rozwijać, ale w innym kierunku. Może to był znak, że coś innego powinienem robić. Bo jest siatkówka na siedząco, ale grają w to głównie ludzie po amputacjach i Heinego-Medinie i nie za dobrze czułem się na parkiecie. W pewnym momencie moi koledzy powiedzieli: weź, spróbuj sportów motorowych. Wcześniej jeździłem na rajdy, ale jako kibic czy kolega i kibic Pawła Dytki. Zabezpieczałem mu odcinki na czas trwania rajdu. Aż wreszcie jeden z moich kolegów Miłosz Raszek namówił mnie, powiedział: „Chodź, przygotuję fotel, przecież znasz się na wszystkim". I tak raz, drugi, trzeci wystartowaliśmy, oprócz tego gdzieś tam pojeździliśmy na ostro.

B: Czy samochodem, którym steruje się wyłącznie przy pomocy rąk, można jeździć równie szybko, co zwykłym autem?

T.K.: Wygląda na to, że się da, bo za mną, jak wygrałem kierowcę roku Opolszczyzny, było jakichś 18 chłopaków pełnosprawnych. Bo tylko z pełnosprawnymi się ścigam, więc da się i można. Idziemy, jak mówi mój pilot, grubo albo wcale i tam, gdzie inni odpuszczają, my próbujemy urwać te sekundy, bo chodzi o czas. W tamtym roku podczas sezonu dachowaliśmy. Postawili nas na koła, na kapciu wjechaliśmy na metę, dojechaliśmy na serwis, zreanimowali nam pół auta, pojechaliśmy i dzięki temu dojechaliśmy na szczyt tabeli na koniec sezonu. Tutaj po prostu te dwie ręce muszą wystarczyć. Często bywa tak, że Mateusz musi mi pomagać na przykład na ciasnych nawrotach, żebym mógł się przepiąć z biegami, to on mi dociąga ręczny, żebym się zmieścił. Do przeczytania całego artykułu zapraszamy na stronę **bezbarierowi.pl/wywiad/tomasz-kunecki-zero-hamulcow/** zeb sf/zdj. Int

Fotogaleria



O mocy drzew

Brzoza

Symbolizuje wzrost i siłę życiową. Miotły z brzozowego drewna wykorzystywane są w rytuałach oczyszczania. Brzozy mają sposobność do „wyciągania" i „wchłaniania" ludzkich chorób. Czasem wystarczy przytulić drzewo i poprosić o pomoc. Ból zostaje zabrany poprzez oparcie się o pień i korzenie. Jeśli osoba chora nie może przytulić drzewa, wtedy wiesza się jej rzeczy na gałęziach i prosi o pomoc.

Osika

Tak ja brzoza uważana za magiczne drzewo. Często używano dolnych partii drzewa i tworzono z nich dach od łazienki (ponieważ właśnie tam człowiek się oczyszcza i rodzi na nowo). Z osiki wykonuje się szkatułki do przechowywania magicznych narzędzi. Drewno blokuje do nich dostęp, a wszelkie próby otworzenia takiej szkatułki „z zewnątrz" są niemożliwe. W taki sposób można chronić drogocenne przedmioty. Osika jest uważana też za język lasu. Szelest jej liści może przynieść odpowiedzi na zadane pytania. W lecznictwie stosuje się przede wszystkim korę i młode gałązki osiki.

Jabłoń

Pierwsze drzewo w horoskopie Druidów. W europejskiej symbolice uważana za drzewo odrodzenia i wiecznego życia. Grecy zostawili nam w spadku legendy o złotych jabłkach, Skandynawowie – o jabłkach nieśmiertelności, a Celtowie – epos o błogosławionej wyspie jabłek, natomiast Słowianie mieli odmładzające jabłka.

Jabłoń pomaga w przewidywaniu przyszłości i jest stosowana w zaklęciach miłosnych. Jest to drzewo kobiecej siły, seksualności, pobudza w kobietach zmysłową stronę natury. Jeśli chcesz poczuć przypływ erotycznych sił, to połóż się spać latem pod jabłonią – ta bardzo chętnie dzieli się swoimi siłami z kobietami.

Sosna

Kocha ludzi i chce dla nich dobra. Wyczuwa zbierające się zło i ze wszystkich sił stara się je przegonić. Dlatego tak ciężko spotkać sosnę w mieście – jest tam bardzo dużo negatywnej energii, a sosna przyjmuje ją na siebie. Deski lub meble zbudowane z niej doskonale chronią przed nieszczęściami. A gałązki z szyszkami mogą zdobić każdy dom, szczególnie zimą, kiedy słońce nie jest w stanie przegonić ciemności. Sosna to drzewo spokoju ducha. Jeśli znajdujesz się w ważnym momencie swojego życia, powinnaś objąć sosnę. Jej aura jest niesamowicie silna i pomaga w podejmowaniu istotnych decyzji oraz w rozwoju duchowym. Podczas kontaktu z sosną, zabierze ona skumulowane w nas rozdrażnienie, a jej energia pomoże pozbyć się zaburzeń nerwowych i stresu. Dawniej wierzono, że jej zapach pomaga pozbyć się poczucia winy. Cdn.

Więcej na www.slowianska.pl (zeb. sf)

„Bo miłość jest jak drzewo: sama z siebie rośnie, głęboko zapuszcza korzenie w całą istotę człowieka i nieraz, na ruinie serca, dalej się zieleni."
Wiktor Hugo

URZĄD PRACY

Uprawnienia pracodawcy zatrudniającego osobę z orzeczonym stopniem o niepełnosprawności

Miesięczne dofinansowanie do wynagrodzenia pracownika.
Zwrot kosztów przystosowania stanowiska pracy.
Zwrot kosztów wyposażenia stanowiska pracy.
Zwrot kosztów szkolenia pracownika.
Zwrot kosztów zatrudnienia pracownika pomagającego pracownikowi niepełnosprawnemu w pracy.
Zwolnienie z wpłat na PFRON.

https://psz.praca.gov.pl/-/14313-dla-niepelnosprawnych

Jakie przywileje w pracy posiada osoba niepełnosprawna?

Podstawowym aktem normatywnym regulującym prawa i obowiązki pracodawców zatrudniających osoby niepełnosprawne, w tym również uprawnienia niepełnosprawnego pracownika, jest ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 roku o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz. U. z 2018 r. poz. 511, z późn. zm.). W stosunkach pracy, tak jak wszystkich innych pracowników, zasady regulują przepisy prawa pracy, przede wszystkim Kodeks Pracy.

Uprawnienia osoby z orzeczonym stopniem o niepełnosprawności zdolnej do pracy, posiadające status „bezrobotnego" lub poszukującego pracy

Pomoc w znalezieniu zatrudnienia (pośrednictwo pracy).
Możliwość nabycia, uzupełnienia, podniesienia kwalifikacji zawodowych oraz zdobycia doświadczenia zawodowego (szkolenia, studia podyplomowe, staż).
Pomoc w wyborze odpowiedniego miejsca pracy przy uwzględnieniu predyspozycji zawodowych i możliwości zdrowotnych oraz wymagań w danym środowisku pracy (doradcy zawodowego).
Osoby niepełnosprawne podejmujące i prowadzące działalność gospodarczą lub rolniczą

Jakiej pomocy może oczekiwać osoba niepełnosprawna zarejestrowana w urzędzie pracy?

Osoba niepełnosprawna może być zarejestrowana w Powiatowym Urzędzie Pracy jako:
bezrobotny – to osoba, która posiada ustaloną niepełnosprawność, jednak nie jest uprawniona m.in. do renty z tytułu niezdolności do pracy, renty socjalnej, zasiłku stałego.
poszukujący pracy – to osoba, która oprócz ustalonej niepełnosprawności jest uprawniona m.in. do renty z tytułu niezdolności do pracy, renty socjalnej, zasiłku stałego.
Osoba z orzeczonym stopniem o niepełnosprawności, która jest zdolna do podjęcia zatrudnienia w co najmniej połowie wymiaru czasu pracy, posiadająca status „bezrobotnego" może skorzystać ze wszystkich usług urzędu pracy i instrumentów przewidzianych dla osoby bezrobotnej.