

HOROSKOP

Motto na nadchodzący tydzień

Ludzie spieszą się w pracy, dlatego niedbale ją wykonują; spieszą się w używaniu życia, dlatego jego smaku nie odczuwają; spieszą się w odpoczynku, dlatego nie mogą wypocząć. Antoni Kępiński

BARAN

21 marca - 20 kwietnia

Weekend majowy już się zaczął, a Ty nadal nie pozamykałeś spraw organizacyjnych (i nie tylko). Wiadomo, że szczęśliwi czasu nie liczą, ale może warto czasem jednak spojrzeć w kalendarz, bo możesz coś przegapić! Na początku tygodnia konieczność wykonania ważny telefon, do którego „zbie-rasz się” już długo. I nie zapomnij o wtorkowym spotkaniu - wskazane przypomnienie w telefonie! Miłość - na nudę narzekać nie możesz. Finanse - jakaś opieszałość?

BYK

21 kwietnia - 20 maja

W najbliższych dniach dużo pytań może pozostać bez odpowiedzi. Wprowadzi to niepokój i niepewność w Twoje życie, ale pamiętaj - co się odwlecze... Tutaj pomoże tylko cierpliwość. Niczego nie przyspieszysz i niczego nie wyjaśnisz na siłę. W środę lub czwartek będziesz miał okazję nauczyć się czegoś nowego, a Twój wybór będzie wyjątkowo chłonny. Miłość - brak uczuciowej stabilizacji? Finanse - koniec z tym narzekaniem!

BLIŹNIĘTA

21 maja - 21 czerwca

Możesz być zbyt dociekliwy. Zde-neruj się z Twojego szefa lub współpracownika. A i w sprawach sercowych powinienes nabrać więcej dystansu i nie drażnić każdego

możliwego tematu, bo zmęczysz wszystkich dookoła, ale i siebie. Może warto zabrać się (w końcu) za organizację majowego wyjazdu, który planowałeś? Nie pozwól swoim frustracjom znowu sobą rządzić. Miłość - a Ty swoje? Finanse - nadal pewnie.

RAK

22 czerwca - 22 lipca

To będzie raczej dobry tydzień. Nadrobisz zaległości i wyprostujesz sprawy z sąsiadem lub dalekim znajomym, przez to poczujesz się zdecydowanie lżej. Znajdziesz także czas na zakupy i odświeżenie jednego z pokoi, do czego zabierałeś się już jakiś czas. Jednak pod koniec tygodnia, ktoś wpadnie na bardzo odważny pomysł i za wszelką cenę będzie chciał Cię przekonać do jego słuszności... Miłość - Twój wybór. Finanse - możliwe wydatki.

LEW

23 lipca - 23 sierpnia

W najbliższych dniach mogą dopadać Cię huśtawki nastrojów, co skutecznie uniemożliwi Ci, albo chociaż przeszkodzi, w efektywnej pracy. Będziesz nerwowy i rozkojarzony. Czyjeś słowa bardzo Cię zdenerwują. Najważniejsze, byś nie zaczął porównywać się do innych. Pamiętaj, by skupiać się, zwłaszcza teraz, na swoim życiu i swoich celach, nawet jeśli są one małe i, według Ciebie, niezbyt spektakularne. Zaczynać należy od małych szczytów. Miłość - czy naprawdę takie ważne jest, co mówią inni? Finanse - chaos?

PANNA

24 sierpnia - 22 września

W pracy przestój. Niektóre sprawy, które już wydawały się pewne,

okażą się wcale nie takie proste. Będziesz musiała zmierzyć się z dodatkowymi kombinacjami i załatwianiem, co może Cię trochę zmęczyć. Pamiętaj jednak, że jesteś odpowiednią osobą, w odpowiednim miejscu i nie daj sobie „w kaszę dmuchać”. W weekend dużo spokojniej. Będziesz miała swój zasłużony odpoczynek w gronie najbliższych. Miłość - jak w zegarku. Finanse - stanowczo i z rozważą.

WAGA

23 września - 23 października

Trudno Ci będzie uwolnić głowę od zmartwień. Ciągłe będziesz rozmyślać o pracy i możliwościach, a także słusznych rozwiązaniach. Możesz być rozkojarzona i nieobecna, co na pewno od razu zauważą Twoi bliscy. Postaraj się, mimo wszystko, nie spóźnić na ważne spotkanie. Być może przyjdzie Ci wybrać co jest ważniejsze, a decyzja raczej nie będzie łatwa. W długi weekend koniecznie odpocznij! Miłość - możesz liczyć na wsparcie. Finanse - niby dobrze, ale...

SKORPION

24 października - 21 listopada

Zaczniesz poważnie myśleć o oszczędzaniu, co w praktyce może okazać się trudniejsze niż myślałeś. Będziesz bardzo podejrzliwy i skupiony. Znajomi mogą Cię wypytwać i dziwnie komento-

wać Twoje zachowanie, co może Cię zdenerwować. W weekend spodziewaj się dziwnych spotkań z osobami, których raczej starałeś się unikać. Poza tym wyprawa na łono natury będzie bardzo udana. Miłość - postaw bardo nad „i”. Finanse - tak trzymać.

STRZELEC

22 listopada - 21 grudnia

Długi weekend będzie świetną okazją do „wyjścia z ukrycia” i zawierania nowych znajomości. Bądź przy tym otwarty, ale zachowaj ostrożność. Nie wszystko złoto, co się świeci. W bliskich relacjach nie daj się „nabrać” na słatki miny i załatwione oczy. Realizuj swój plan i postaraj się być po prostu majowo-radosny. Miłość - czyżby na horyzoncie ktoś nowy? Finanse - dobry ruch.

KOZIOROŻEC

22 grudnia - 20 stycznia

Skupisz się tylko na poważnych sprawach i może Ci zabraknąć trochę czasu dla rodziny i znajomych. Nawet w długi weekend coś może zaprzętać Twoje myśli. Pomyśl o sobie i chociaż na jeden dzień odłóż sprawy związane z pracą. Wyjdź na powietrze, spotkaj się ze znajomymi. Nie wszystko przecież musisz robić teraz, na już. Poza tym unikaj plotek i nie staraj się łagodzić konfliktów. Miłość - znajdź

na nią trochę czasu. Finanse - możesz chwilę odpocząć.

WODNIK

21 stycznia - 19 lutego

Czeka Cię tydzień pełen wrażeń i spotkań. Odważnie realizuj swoje weekendowe pomysły. Nie daj się nikomu odwozić od zamiarów - aura będzie sprzyjać nawet szalonym planom. Wciągnij w ten aktywny wypoczynek większe grono osób. Powinno być naprawdę fajnie. Jak to na porządek majówce. Miłość - a w sercu ciągle maj Finanse - jak szaleć, to na całego

RYBY

20 lutego - 20 marca

Będziesz bardzo ambitna, a nawet władcza. Postanowisz działać po swojemu i nie słuchać dobrych rad. Twoje niekonwencjonalne rozwiązania wydadzą Ci się najlepsze i najkreatywniejsze. Jeśli czujesz, że naprawdę wiesz, co robisz, działaj. Intuicja może Cię dobrze pokierować. Pozytywny układ gwiazd sprawi, że niektóre sytuacje rozwiążą się praktycznie same. Miłość - uważaj na plotki. Finanse - rób po swojemu.

*Byśmy maksymalnie wykorzystali wolne od pracy dni na odpoczynek i pełen relaks
Wasza wróżka*

Grabów na 1. i 2. miejscu w konkursie KSOW

Miasto i Gmina Grabów nad Prośną otrzymała dofinansowania do organizacji dwóch wydarzeń kulturalnych.

Projekt pt. „Jesienna biesiada aktywnych seniorów” otrzymał dofinansowanie w wysokości 15 071,77 zł, co stanowi 83% wartości, natomiast projektowi pt. „X Turniej Solectw inte-

gruje, smakuje i promuje” przyznano 25 984,25 zł, co stanowi 86% jego wartości.

Warto zauważyć, że oba projekty zostały wysoko ocenione, zajmując kolejno 1. i 2. miejsce na liście.

Wnioski złożono w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Wielkopolskiego do konkursu nr 3/2019 dla

partnerów Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich na wybór operacji, które będą realizowane w 2019 r. w ramach dwuletniego Planu Operacyjnego na lata 2018-2019 w województwie wielkopolskim.

www.grabownadproсна.com.pl

MAGICZNY ORGANIZM

Wiele osób styszało o niezwykłych wyczynach joginów. Potrafią oni np. oddychać jeden raz na pół godziny, tak jakby spowalniali metabolizm ciała tyjące razy. Wydaje się, że nie sprawia im żadnym kłopotów dowolne powiększanie i pomniejszanie żrenic. Umieją poruszać jelitami i kierować rytmem pracy serca, zmieniają rytm fal mózgu, zwiększają lub zmniejszają ciśnienie krwi itp.

Seria eksperymentów przeprowadzona była na osobie, która kierowała szybkością krwawienia ran i odczuwaniem bólu. Na prośbę eksperymentatora człowiek ten przebił sobie biceps długim drutem. Następnie pokazywał, jak krew wypyływa obficie z jednej rany, druga nie krwawiła zupełnie. Potrafił także całkowicie zahamować krwawienie (nawet, gdy eksperymentator uciskał ranę), a po dwóch godzinach miejsca przekucia wydawały się całkowicie zagojone. W dodatku drut, który specjalnie był zanieczyszczony, nie wywołał żadnej infekcji.

Człowiek ten twierdził, że potrafi zupełnie „wyłączyć” odczuwanie bólu, a aparat, który mierzył w tym czasie pracę jego mózgu, wykazał, iż ból rzeczywiście się nie pojawiał.

Dla osoby niezajmującej się na co dzień psychologią, zjawiska te są niewygodne. Wydają się niemal czarami. Jednak postaram się udowodnić, że wcale nie są one takie tajemnicze, jak się wydają. Ba! Mam nadzieję, że pod koniec czytania tego artykułu (czyli za kilka minut) będziecie Państwo przekonani, że sami jesteście w stanie dokonać takich rzeczy.

A więc do dzieła! Musimy najpierw przeprowadzić mały eksperyment.

Proszę usiąść wygodnie i rozluźnić się, zrobić spokojny, głęboki wdech,

a następnie spokojny przyjemny wydech. Teraz wyobraź sobie, że jesteś w miłym, cichym miejscu. Jest Ci wygodnie i przyjemnie. Spozregasz w swoim ręku cytrynę. Pachnącą, kwaśną cytrynę, żółtą i soczystą. Jest okropnie kwaśna i całkiem żółta. Najkwaśniejsza ze wszystkich cytryn. Sok z niej spływa Ci teraz po bokach języka.

Jeśli jesteście Państwo podatni na hipnozę, to w ustach zebrała się Wam ślina.

To zdumiewające zjawisko! Przy pomocy kilkunastu słów „włączyliśmy” nasze gruczoły ślinowe! Wydzieliły one ślinę na żądanie, jedynie pod wpływem naszego wyobrażenia!

To zjawisko w psychologii nazywane jest warunkowaniem klasycznym, a jego odkrywcą i najwybitniejszym badaczem był radziecki uczonec Iwan Pawłow. Twierdził on, że jeśli przejdziemy odpowiedni trening, to potrafimy w dowolnym momencie kierować pracą każdego gruczołu naszego ciała (śliniankami, nadnerczami, szyszynką, tarczycą itd. - nawet psy się tego uczyły). Możemy także nauczyć się sterować skurczami dowolnych mięśni (oczywiście dzięki odpowiedniemu, acz krótkiemu treningowi). Twierdzenia Pawłowa zostały udowodnione. Ludzi przypadkowo dobranych z ulicy proszono, by uczyli się spowalniać rytm pracy swojego serca i zmieniać stan pobudzenia swojego umysłu. Okazało się, że po godzinie ćwiczeń doskonale radzili sobie z tym zadaniem. Jedyny udział psychologa polegał na tym, że udostępniał aparat, podłączany do serca (lub głowy), który mierzył tempo jego pracy, a gdy ono rosło - włączał czerwoną lampkę. Każda osoba była w stanie nauczyć się przyspieszać i spowalniać bicie swojego serca, obserwując jedynie, czy lampka się zapala, czy gaśnie, bez żadnych dodatkowych instrukcji badacza. Ludzie sami nie wiedzieli do końca, w jaki sposób to robili.

Nie wiem, czy przekonałem Państwa, że w odpowiednich warunkach potrafimy wpływać na stany naszego organizmu. Jeśli nie - proszę o cierpliwość, bowiem temat wpływania na działanie własnego ciała z pewnością powróci.

dr Marcin Florkowski - psycholog

**STUDNIE
GŁĘBINOWE
PRZEWIERTY
POD
DROGAMI**

**BRAUN
BUDOWNICTWO
OGÓLNE**

tel. 603 241 541

**SPECJALISTYCZNY
GABINET
ALERGOLOGICZNY**

dr n. med. Ewa Duczmal

Specjalista alergolog i pediatra

**UWAGA!
NOWY ADRES
Wieluńska 1B**

Więcej szczegółów pod adresem
www.alergo-medica.pl

tel. 603 857 030

meble
Szczepańscy

-10%

NA WSZYSTKIE MEBLE!

Sklepy firmowe:
Ostrzeszów, ul. Kolejowa 52
tel. (62) 730 18 65
e-mail: sklepostrzeszow@wp.pl
facebook: Meble Szczepańscy
Ostrów Wielkopolski
ul. Wrocławska 22
tel. (62) 735 18 52

OFERUJEMY POMIAR, WIZUALIZACJĘ ORAZ DOWÓZ GRATIS!