



Wolontariat to dar ...

Dar dawania tego co w nas najlepsze i otrzymywania od życia tego co dla nas najlepsze. Alicja Jodko o swoim wolontariacie, o pasji podróżowania, odkrywania świata, którą może realizować dzięki wolontariatowi. O Ani dowiedziałam się przypadkiem w rozmowie z jej mamą Moniką Jodko.

W naszych materiałach wykorzystaliśmy artykuł, który napisała Alicja, i jej zdjęcia z podróży.

Mój rok spędzony w Azji jest oparty na podróżach z plecakiem, co dla mnie wiązało się też z podróżowaniem opartym na konkretnym budżecie.

W moich podróżach starałam się omijać miejsca oblegane przez turystów, chciałam spędzić jak najwięcej czasu z lokalnymi ludźmi, poznać ich tradycje i żyć przez chwilę ich trybem życia.

Nie planowałam niczego z większym wyprzedzeniem, zawsze szłam za tym co czuję i śledziłam nowe pomysły, które codziennie rodziły mi się w głowie.

Zapraszam do mojej „wolontariackiej” podróży

Alicja Jodko

Wolontariat (łac. voluntarius – dobrowolny) – dobrowolna, bezpłatna, świadoma praca na rzecz innych osób lub całego społeczeństwa, wykraczająca poza związki rodzinno-koleżeńsko-przyjacielskie. Wolontariusz to osoba pracująca na zasadzie wolontariatu. Według ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie wolontariuszem jest ten, kto dobrowolnie i świadomie oraz bez wynagrodzenia angażuje się w pracę na rzecz osób, organizacji pozarządowych, a także rozmaitych instytucji działających w różnych obszarach społecznych. Instytucje te nie mogą korzystać z pracy wolontariuszy przy prowadzonej działalności gospodarczej, czego wprost zakazuje ustawa.

Określenie bezpłatna nie oznacza bezinteresowna, lecz bez wynagrodzenia materialnego. W rzeczywistości wolontariusz uzyskuje liczne korzyści niematerialne: satysfakcję, spełnienie swoich motywacji (poczucie sensu, uznanie ze strony innych, podwyższenie samooceny itd.), zyskuje nowych przyjaciół i znajomych, zdobywa wiedzę, doświadczenie i nowe umiejętności, a w związku z tym i lepszą pozycję na rynku pracy.

Określenie wykraczająca poza związki rodzinno-koleżeńsko-przyjacielskie oznacza, że nie każda praca na rzecz innych jest wolontariatem. Np. pomoc własnej babci wolontariatem nie jest, natomiast pomoc starszej osobie w pobliskim hospicjum czy domu pomocy społecznej – jest.

W dzisiejszym wydaniu

Ambasadorzy kampanii str. 3

Realizacja zadań finansowanych przez samorząd województwa Opolskiego ze środków PFRON - str. 4

Ustawa wprowadza korzystne zmiany dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności - 5
O bursztynie str.6

Zdrowie psychiczne - ćwiczenia - str. 7

O wolontariacie - str. 8

Stała strona - str. 11

Warto przeczytać - str. 10

Cebula - str. 9

Strona informacyjna - str.12

Kochani Państwo

W 2007 roku ukazał się pierwszy numer, wówczas miesięcznika, pt. „Bariery w świecie niepełnosprawnych”. Różne losy spowodowały, że zniknął z półek. Teraz powraca, w takiej samej formie, ale pod innym tytułem. Będziemy w nim, przynajmniej w tym roku, opisywać niektóre z działań bezpośrednich prowadzonych na rzecz i z osobami niepełnosprawnymi.

Zapraszamy do współtworzenia tego pisma, każdy kto wyśle materiał, który zamieścimy, otrzyma wynagrodzenie, tzw. wierszówkę. Możecie pisać o wszystkim co dzieje w Waszym mieście, okolicach, w świecie niepełnosprawnych. Spróbujcie swoich sił w pisaniu, robieniu zdjęć. Jeśli macie pytania, napiszcie do nas

ambasadasukcesu@gmail.com

Redakcja „Bo Warto ...”

Opole, ul. Bronisława Koraszewskiego 23
Redaktor Naczelny Sybilla Fusiarz
ambasadasukcesu@gmail.com
tel. +48 519 051 680

Redaguj z nami

Bo Warto ...



- ⇒ Jeśli jesteś osobą niepełnosprawną
- ⇒ Napisz do nas
- ⇒ Opisz jakieś zdarzenie
- ⇒ Zgłoś problem
- ⇒ Sytuacje ...
- ⇒ Zrób zdjęcie
- ⇒ Co robisz fajnego
- ⇒ Co robią fajnego inni
- ⇒ Spróbuj

Za każdy przesłany i zamieszczony u nas materiał otrzymasz wynagrodzenie.

Napisz

Zgłoszenia prosimy przysyłać drogą elektroniczną
ambasadasukcesu@gmail.com

Widzieć Niewidzialne

**Zostań Ambasadorem
osób niepełnosprawnych w swoim
powiecie**

Nasze lalki i misie, taka metafora, są symbolem przynależności do społeczności osób niepełnosprawnych, mimo pewnych dysfunkcji, które spowodować u nich zagrożenie wykluczenia społecznego. Tak to odczuwać osoby niepełnosprawne. Na szczęście nie wszystkie. I właśnie te osoby zachęcamy, aby były

AMBASADOREM

Kampanii „Widzieć Niewidzialne”, i przez swój stosunek do życia, do swojego życia, bez barier, kompleksów a wręcz pełnego radości, szczerości i sposobu w jaki je kreują, zaraziły tym te osoby niepełnosprawne, te rodziny, które nie mają takiej śmiałości.

12 lalek i 12 misiów, tyle ile mamy w województwie opolskim powiatów, tyle ile jest symboli niepełnosprawności

Z każdym z Was, w towarzystwie lalki lub misia, które też są „niepełnosprawne”, nagramy audycję, w programie

„SAS Obiektywnie”



Widzieć Niewidzialne



SAS Obiektywnie

Zgłoszenia prosimy przysyłać drogą elektroniczną
ambasadasukcesu@gmail.com

A obok zdjęcia pierwszych Ambasadorów



Kamila Lasman - Ambasador powiat krapkowicki



Eugeniusz Stępień - Ambasador powiat strzelecki



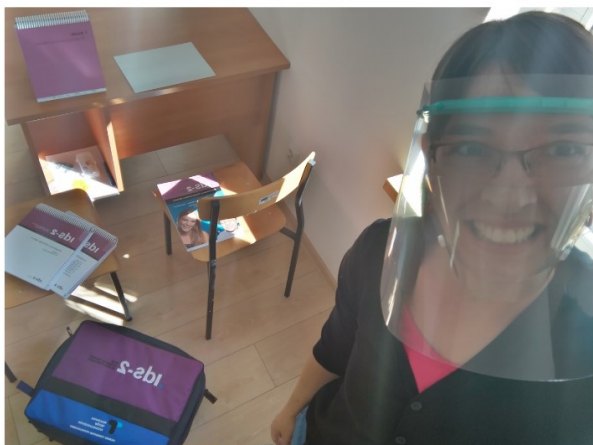
Ilona Nawankiewicz - Ambasador powiat opolski



Marysia Jabcoń - Ambasador powiat oleski

Zadania finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego
ze środków PFRON pod nazwą „SAS Obiektywnie”.

"Dobry start w samodzielność - dla dzieci i młodzieży ze spektrum autyzmu"



Projekt finansowany
jest przez Samorząd
Województwa Opolskiego
ze środków PFRON

Jednym
słowem...
stowarzyszenie

Ruszyły już diagnozy funkcjonalne w ramach projektu "Dobry start w samodzielność- dla dzieci i młodzieży ze spektrum autyzmu". To pierwszy etap działań. Po nim rozpoczną się spotkania terapeutyczne, ukierunkowane na realizację celów wyznaczonych indywidualnie dla każdego z uczestników. Projekt jest finansowany przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON. Dzięki temu mogliśmy zakupić do naszej poradni Skale Inteligencji i Rozwoju IDS-2 - narzędzie umożliwiające wszechstronną ocenę zdolności i kompetencji osób w wieku 5-20 lat. Profesjonalizacja usług diagnostycznych ma naszym zdaniem ogromne znaczenie dla tego, aby proces wsparcia przebiegał w sposób rzetelny, skuteczny i maksymalnie dostosowany do potrzeb. [Mat.internet.](#)

Autyzm dziecięcy, autyzm wczesnodziecięcy (łac. autismus infantum), zespół Kanner'a – należące do spektrum zaburzeń autystycznych złożone zaburzenie rozwoju i funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego charakteryzujące się zakłóceniami zdolności komunikowania uczuć i budowania relacji interpersonalnych, zubożeniem i stereotypowością zachowań oraz trudnościami z integracją wrażeń zmysłowych. Alienacja w świecie własnych przeżyć sprawiła, że zaburzenie to nazwano autyzmem, od stgr. αὐτός (autós), co oznacza „sam” (nie należy go jednak mylić z autyzmem schizofrenicznym – terminem wprowadzonym do psychiatrii przez Eugena Bleulera. Obecnie autyzm dziecięcy przestał być samodzielną jednostką nozologiczną: w ICD-11 i DSM-5 został zastąpiony szerszą kategorią diagnostyczną zaburzenia ze spektrum autyzmu. WIKIPEDIA

Oddział Regionalny Opolskie powstał w 1993 roku. Siedzibą oddziału jest Opole. Oddział zrzesza 772 zawodników z niepełnosprawnością intelektualną w 31



Olimpiady Specjalne
Opolskie

klubach województwa opolskiego. Są to uczniowie szkół specjalnych i specjalnych ośrodków szkolno-wychowawczych, pensjonariusze domów pomocy społecznej, uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej. Często niepełnosprawność intelektualna sprzężona jest z innym rodzajem niepełnosprawności np. ruchowym czy sensorycznym. Dlatego treningi i zawody sportowe, które organizujemy muszą uwzględniać ich możliwości i ograniczenia, a jednocześnie stwarzać okazję do odnoszenia sukcesów. [mat.internet.](#)



Ustawa z 1 lipca bieżącego roku wprowadza korzystne zmiany dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności.

Źródło: ustawa z dnia 9 maja 2018 roku o szczególnych rozwiązaniach wspierających osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności; Dz. U. poz. 932

Zmiany ujęte w ustawie skierowane do tych osób to:

- zniesienie okresów użytkowania wyrobów medycznych
- korzystanie poza kolejnością z opieki zdrowotnej pierwszeństwo w aptece
- specjalistyczne świadczenia ambulatoryjne bez skierowania
- zniesienie limitów finansowych świadczeń medycznych ze szczególnym uwzględnieniem rehabilitacji leczniczej

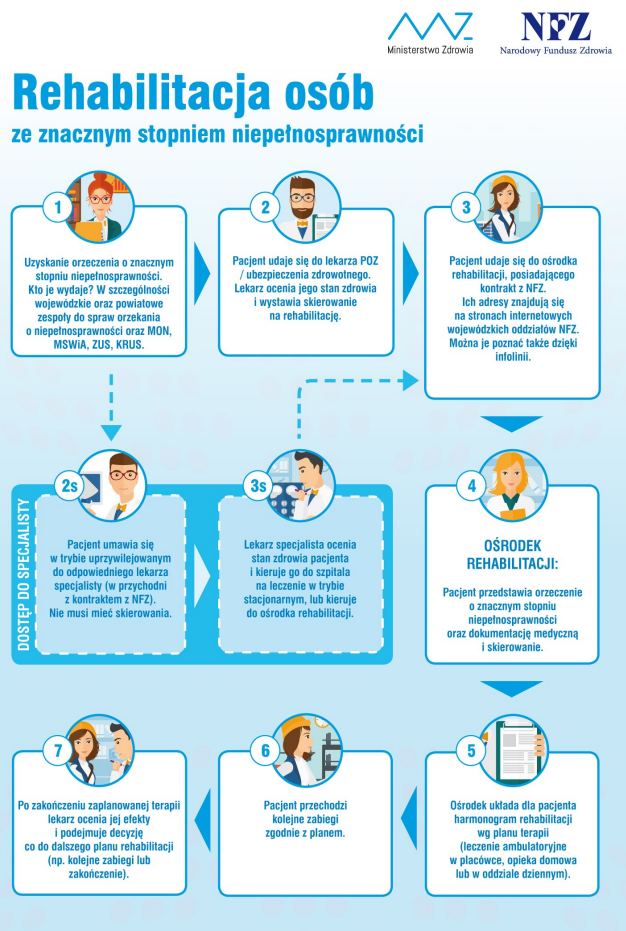
Co konkretnie przysługuje osobom ze znacznym stopniem niepełnosprawności i na jakich zasadach?

Otóż każdej osobie posiadającej orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym przysługuje prawo do wyrobów medycznych, zleczanych przez osoby uprawnione, do założonego limitu finansowania ze środków publicznych, wg wskazań medycznych, ale **BEZ UWZGLĘDNIANIA OKRESÓW UŻYTKOWANIA**.

Należy jednak pamiętać, że orzeczenie o stopniu niepełnosprawności w stopniu znacznym, koniecznie trzeba mieć przy sobie, żeby ubiegać się o przedmioty pomocnicze lub ortopedyczne poza terminem karencji.

Tym, którzy mają pytania w tej sprawie polecamy zadzwonić do Narodowego Funduszu Zdrowia w Opolu i zadać pytanie czy możecie skorzystać z refundacji poza terminem karencji.

W założeniu nowe przepisy mają ułatwić dostęp do zaopatrzenia ortopedycznego oraz środków pomocniczych. Mamy szczerą nadzieję, że tak właśnie będzie.



Znaczny stopień niepełnosprawności . Do znacznego stopnia niepełnosprawności (pdf 86 kb) zalicza się osoby:

- niezdolne do pracy i wymagające, w celu pełnienia ról społecznych, stałej lub długotrwałej opieki (pdf 85 kb) i pomocy (pdf 81 kb) innych osób w celu pełnienia ról społecznych, w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji.
- zdolne do pracy w warunkach pracy chronionej i wymagające, w celu pełnienia ról społecznych, stałej lub długotrwałej opieki i pomocy innych osób w celu pełnienia ról społecznych, w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji.

Uwaga: Zarówno osoby z pierwszej jak i drugiej grupy muszą jednocześnie wymagać stałej lub długotrwałej opieki i pomocy innych osób w celu pełnienia ról społecznych, w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji. Zatem zaliczenie do znacznego stopnia niepełnosprawności możliwe jest tylko wówczas, gdy u osoby zainteresowanej występują jednocześnie ograniczenia w wykonywaniu zatrudnienia i konieczności stałej lub długotrwałej opieki i pomocy.

Uwaga: Niezdolność do samodzielnej egzystencji oznacza naruszenie sprawności organizmu w stopniu uniemożliwiającym zaspokajanie bez pomocy innych osób podstawowych potrzeb życiowych, za które uważa się przede wszystkim samoobsługę, poruszanie się i komunikację.

Ważne: zaliczenie do znacznego stopnia niepełnosprawności osoby zainteresowanej, nie wyklucza możliwości zatrudnienia tej osoby u pracodawcy niezapewniającego warunków pracy chronionej w przypadkach: przystosowania przez pracodawcę stanowiska pracy do potrzeb osoby niepełnosprawnej; zatrudnienia w formie telepracy.

Info <http://www.niepełnosprawni.gov.pl/art,13,instytucje-orzekajace-procedury-orzekania-tryb-i-zasady>

Znaczenie bursztynu w starożytności, średniowieczu i czasach nowożytnych



Bursztyn był znany już w starożytnym Babilonie, Egipcie, Grecji, Rzymie, a nawet w Chinach. Odnalezione podczas prac archeologicznych bursztynowe wisiorki, z geometrycznymi ornamentami, nacięciami, a niekiedy podobiznami ludzi i zwierząt mogły służyć jako amulety stosowane magii łowieckiej przez prehistorycznych mieszkańców krajów nadbałtyckich, gwarantujące owocne łowy. Z kolei płaskie zawieszki z motywem krzyżowo przecinających się punktów mogły być związane z kultem boga słońca. W okresie neolitu spotykane były bursztynowe ofiary zakładzinowe pod domami, zabezpieczające mieszkańców przez wszelkimi nieszczęściami.

Ozdoby wykonane z tego kamienia, związane z kultami i wierzeniami, znane były wszystkim znaczącym kulturom europejskim, jak również kulturom Środkowego i Dalekiego Wschodu. W starożytnym Rzymie bursztyn był popularny jako materiał zdobniczy, przypisywano mu także moc ochronną. Jeszcze do końca IV wieku n.e. był tam traktowany jako wyznacznik luksusu i bogactwa.

Pliniusz Starszy w „Historii naturalis” pisał o nim:

„Tworzy go sok wyciekający z drzew gatunku sosny, podobnie jak guma wycieka z wiśni, a żywica z sosny. Wytryska stamtąd w wyniku nadmiaru płynu, gęstnieje pod wpływem zimna albo czasu, albo też wody morskiej, kiedy na wiosnę wzburzone fale zmywają go z wysp. W każdym razie wyrzucony przez fale na brzeg okazuje się niestęchanie lotny, tak że zdaje się w wodzie wisieć, a na dnie nie osiada”. Okres świetności tego kamienia w cesarstwie rzymskim zapoczątkowała słynna wyprawa zarządcy igrzysk gladiatorских w czasach panowania cesarza Nerona. Olbrzymie ilości przywiezionego wówczas jantaru pozwoliły na organizację igrzysk „w bursztynowej oprawie”. Jednak najczęściej wykorzystywano go do wyrobu biżuterii, która oprócz walorów zdobniczych miała również pełnić funkcję ochronną, zapobiegać zapaleniu migdałów i innym dolegliwościom gardła. Leczone nim także napady szału i problemy z oddawaniem moczu. Uarty z miodem attyckim miał pomagać w dolegliwościach uszu i wzroku, a starty na pył lub pity z wonną żywicą miał przeciwdziałać dolegliwościom żołądkowym.

Lekarze greccy, jak Hipokrates, Areteusz z Kapadocji i Galen, a także uczeni świata islamu, jak Ibn-al-Gazzar czy Awicenna, zalecali chorym bursztyn podawany w formie pigułek lub mikstur, przygotowywanych z proszku bursztynowego z dodatkiem miodu, mleka, wody, piwa lub wina.

O okresie średniowiecza bursztyn był traktowany jako jeden z sześciu leków o najwyższej skuteczności terapeutycznej. Święta Hildegarda z Bingen zalecała spożywanie jantaru w formie nalewki na piwie, winie lub wodzie przy bólach brzucha, a na mleku przy chorobach pęcherza. Inni medycy średniowieczni polecali go przeciw bieguncie, do leczenia krwotoku, kaszlu i suchot, chorób oczu, zębów oraz jako środek zwiększający płodność. Krzyżacy, którzy opanowali „bursztynowe wybrzeże”, cenili zwłaszcza odmianę białą i to jej przypisywali właściwości lecznicze. Albert Hohenzollern przesłał Marcinowi Lutrowi baryłkę białego bursztynu na jego schorzenia nerkowe. Nadworny lekarz księcia Andreas Aurifaber w rozprawie naukowej „Succini historia” zamieścił blisko 50 przykładów na zastosowanie bursztynu w różnego rodzaju dolegliwościach. Mikołaj Kopernik zażywał go do łagodzenia dolegliwości sercowych, o czym świadczy oryginalna recepta, skreślona ręką tego wielkiego astronoma, znajdująca się w bibliotece uniwersytetu w Uppsali.

Bursztyn - zastosowanie

Naszyjniki z bursztynów są nie tylko piękne, ale też wyjątkowo korzystnie wpływają na nasze zdrowie. Przez bezpośredni kontakt ze skórą bursztyn dochodzi do ogrzania żywicy. Wówczas zaczyna wydzielać się kwas bursztynowy, który ma właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe. To dlatego naszyjniki z bursztynów są zalecane dla niemowląt, które boleśnie przechodzą okres ząbkowania. Choć w Polsce nie są one jeszcze tak popularne, to na Zachodzie koralki z bursztynów nosi prawie każdy maluch.

Co więcej, preparaty z bursztynu wykorzystuje się w stanach zmniejszonej odporności. Regulują pracę serca, jelit, nerek, stymulują wydzielanie żółci.

Zastosowane miejscowo, poprawiają ukrwienie. Łagodzą skutki stłuczeń, oparzeń, ukąszeń, przyspieszają gojenie ran. Regularne spożywanie niewielkich ilości nalewki bursztynowej działa uspokajająco. Ponadto uważa się, że lecznicze właściwości bursztynu pomocne są w przypadku:

dolegliwości bólowych – migren, bólów reumatycznych, bólów zębów, mięśni, stanów zapalnych – dróg oddechowych, moczowych, żołądka, skóry, zaburzeń pracy tarczycy, objawów nadciśnienia tętniczego.

zdrowie.tvn.pl opracowanie redakcja



10 października obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Święto zostało ustanowione w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego i obchodzimy je między innymi po to, żeby uświadomić sobie, jak ważne jest dbanie o swoje zdrowie psychiczne.

Zdrowie psychiczne, a raczej stan psychiczny, tworzymy sami. Pozwalając swoim myślom opanować nasze uczucia, przekonania, postrzeganie świata, rujnujemy się, dosłownie, od środka. Przerobione. Zastanawiamy nad wieloma „zupełnie niepotrzebnymi, pierdołami”.

Co ludzie pomyślą, co o nas mówią, czy nas lubią ... I po głębszym zastanowieniu dochodzimy do wniosku, że skoro tak nam na tym zależy, co myślamy o nas inni, mało znaczący w naszym życiu ludzie, to znaczy, że za wszelką cenę chcemy zrównać się do ich poziomu.

„Spróbujmy sobie na pytania

- Czy widzisz siebie?
- Czy słuchasz siebie?
- Czy szanujesz siebie?
- Czy jesteś dla siebie dobra?
- Czy życzysz sobie dobrze?
- Czy stajesz po swojej stronie?
- Czy znasz siebie?
- Czy opiekujesz się sobą?
- Czy chronisz siebie?
- Czy dajesz SOBIE miejsce?
- Czy wiesz czego chcesz?
- Czy czujesz siebie?
- Czy JESTEŚ dla siebie?

Zanim zechcesz miłości, uwagi, życzliwości, wsparcia... od innych, sprawdź czy ty potrafisz ją sobie dawać” - Rupi Kaur

I takie motto

"Twój umysł zawsze uwierzy we wszystko, co mu powiesz.
Dlatego karm go wiarą.
Karm go prawdą.
Karm go z miłością." - Centrum Ajna

JAKIE SŁOWA WYPOWIADASZ DO SIEBIE KAŻDEGO DNIA?

Znasz wewnętrzne samobiczowanie?

Ci, którzy kiedyś mówili tak do ciebie, mogą być z siebie dumni. Już nie muszą tego robić, bo teraz ty robisz to za nich. Świetnie cię wytresowali. Każdego dnia rzucasz w siebie obelgami, których nigdy nie użyłbyś w stosunku do innych. Każdego dnia ranisz się w sposób tak okrutny, że aż niewyobrażalny.

A może nie zdajesz sobie sprawy ze słów, które wypowiadasz do siebie?

Ćwiczenie uważności.

Wybierz sobie jeden dzień. Przygotuj zeszyt i pióro. Budząc się rano zanotuj swoją pierwszą myśl. Następnie zanotuj myśli, które towarzyszą ci w porannej toalecie, szczególnie przed lustrem. W wielkiej uważności przejdź przez ten dzień notując skrupulatnie myśli pojawiające się tego dnia na Twój temat i na temat innych osób, wszelkie osądy, krytykę itp. Tak, to co myślisz o innych też jest o Tobie

Na koniec dnia przeczytaj głośno swoje myśli i przy każdej z nich poczuć reakcję swojego ciała. Kurczy się czy rozszerza? Jest ciężkie czy lekkie, mocne czy bezsilne? Pojawia się napięcie, zgarbienie, dyskomfort czy spokój i relaks?

Jak myślisz, co się dzieje z Twoim ciałem, kiedy mówisz tak do siebie każdego dnia przez wiele lat?

A teraz wybierz wszystkie myśli, w których się biczujesz, krytykujesz, osądzasz siebie lub innych i spróbuj napisać obok ich przeciwieństwa lub zdania dodające otuchy. Jeśli np. powiedziałaś do siebie „nigdy się niczego nie nauczysz” możesz napisać obok „widzę, że tym razem nie wyszło tak, jak chciałaś, następnym razem z pewnością pójdziesz ci lepiej”. Jeśli patrząc w lustro rzuciłaś w myślach „nie mogę na ciebie patrzeć taka jesteś tłusta” możesz to przetransformować na „widzę cię mój kochany tłuszczyku” lub każde inne zdanie, które nie będzie obelżywe ani po-błażliwe, lecz akceptujące/dodające otuchy.

Przeczytaj na głos przetransformowane zdania i znów, zauważ reakcję swojego ciała.

Jest różnica?

Jak myślisz, jak zmieni się Twoje życie i ciało głaskane pozytywnymi komunikatami każdego dnia?

A teraz idź i nie grzesz więcej - tekst zaczerpnięto z Moje Podszeptowanie

Vietnam

Pomysł na podróż do Azji przyszedł mi do głowy we wrześniu zeszłego roku, gdy wróciłam z dwu tygodniowych wakacji w Wietnamie. Tamtego czasu byłam w trakcie przeprowadzki do Włoch, gdzie spędziłam miesiąc ciągle myśląc o tym jak bardzo chciałabym wrócić do Wietnamu i odkryć więcej o tym kraju. Bardzo spontanicznie podjęłam decyzję o wyjeździe do Azji, bardzo chciałam spróbować czegoś nowego i zostać wolontariuszem jako nauczyciel angielskiego (na zdjęciu z lewej).

Moim planem było zostać tam trzy lub cztery miesiące i uczyć Wietnamczyków w jednej z organizacji, które znalazłam przez internet.

Miesiąc później spakowałam do plecaka parę letnich ciuchów i najbardziej potrzebnych mi rzeczy, i znalazłam się w Ho Chi Minh City, gdzie zaczęłam swoją przygodę.

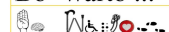
Najpierw jako nauczyciel angielskiego. Byłam bardzo podekscytowana tym co mnie czeka, pamiętam jakby to było wczoraj gdy wychodzę z lotniska, jest głośno, tłumy zdezorientowanych ludzi, krzyczących taksówkarzy a wszystko to w zupełnie innym klimacie gdzie temperatura wtedy sięgała prawie 40 stopni. Wtedy zdałam sobie sprawę, że jestem w Wietnamie i nie mogę przestać się uśmiechać. Zapomniałam nawet jak bardzo jestem zmęczona po 25h podróży. Miły właściciel organizacji z którym kontaktowałam się wcześniej odebrał mnie z lotniska. Po drodze do miejsca gdzie miałam zamieszkać zatrzymaliśmy się na Pho – lokalna wietnamska zupa.

Centrum nauki znajdowało się w domu jednej bardzo miłej kobiety gdzie mieszkała ze swoją córką i wynajmowała resztę pokoi dla organizacji w której uczyłam. Dostałam łóżko w małym sześciuosobowym pokoju dla wolontariuszy, który był już prawie pełny. Oczekiwaliśmy jeszcze przyjazdu jednej nowej osoby. Oprócz lekcji, które odbywały się rano i po południu, wychodziliśmy wszyscy razem do różnych miejsc, aby próbować lokalnego jedzenia, tak zwane „street food” (relacja na zdjęciach z prawej). Odwiedzaliśmy różne bary z muzyką na żywo i mówiąc prosto, spędzaliśmy czas wszyscy razem poznając siebie razem z naszymi studentami, którzy chętnie zabierali nas w różne miejsca, oprowadzali po Sajgonie opowiadając o sobie i tradycjach. Oczywiście w ten sposób też polepszali swój angielski.

Po dwóch tygodniach świetnie spędzanego czasu, nabywania nowych doświadczeń i znajomości, nabrałam ochoty, aby odkryć więcej miejsc.

cdn

Bo Warto ...





Pieczona cebula zamiast leków na wiele dolegliwości

Jest jeden produkt, który jest o wiele zdrowszy po wypieku niż na surowo, a nim nie są ziemniaki - to cebula. Jest bardzo cenny dla organizmu nawet w surowej postaci, chociaż wielu go omija ze względu na niezbyt przyjemny posmak w ustach. Wiedząc o dobroczynnych właściwościach cebuli, wiele osób błędnie uważa, że jej korzystne właściwości zmniejszają się podczas procesu pieczenia. To nieprawda, ponieważ odparowują tylko olejki eteryczne, a po wejściu do piekarnika wszystkie jego właściwości lecznicze tylko się nasilają. Jak prawidłowo upiec cebulę w piekarniku? Ogromną zaletą pieczonej cebuli nad surową jest to, że mają bardzo ciekawy ostry smak i nie pozostawiają w ogóle nieprzyjemnego zapachu. Dlatego bez obaw mogą go jeść osoby, które idą na spotkanie lub randkę. Aby jak najlepiej wykorzystać tak niezwykle danie, trzeba je odpowiednio przygotować. Cebulę piec bezpośrednio w skórce w temperaturze 100-150 stopni przez 15-30 minut. Aby uzyskać najlepsze korzyści zdrowotne, spożywaj rano pół średniej wielkości cebuli na czczo i pół 2-3 godziny przed snem. Możesz również użyć go jako przystawki do ryb lub mięsa. To bardzo smaczne połączenie.

Korzystne cechy

Szczególnie podkreśla się rolę pieczonej cebuli w leczeniu osób chorych na cukrzycę. Jego właściwości są w stanie obniżyć i normalizować poziom glukozy. Pieczona cebula zawiera siarkę, która jest odpowiedzialna za aktywację trzustki i wystarczającą produkcję insuliny. Cebula zawiera również żelazo, które jest niezbędne do utrzymania prawidłowego funkcjonowania jego układów i narządów.

W przypadku zapalenia płuc i zapalenia oskrzeli pieczona cebula jest aktywnie stosowana zarówno w leczeniu dorosłych, jak i w leczeniu dzieci. Powinien być spożywany częściej przez każdego, kto ma problemy z krzepnięciem krwi. Po zawale serca lub udarze lekarze zalecają codzienne spożywanie pieczonej cebuli. Pomaga w oczyszczaniu naczyń krwionośnych, eliminuje blaszki miażdżycowe.

Pomaga normalizować ciśnienie krwi oraz migrenowe bóle głowy. Pieczoną cebulę można nie tylko jeść, ale także stosować jako maść. Nałóż kleik na uporczywe wrzody i rany, aby przyspieszyć proces gojenia. Kompresy wykonane z takiej cebuli mają dobre działanie antybakteryjne.

Można je oczywiście stosować w leczeniu hemoroidów pod nadzorem lekarza. Przy regularnym stosowaniu pieczona cebula może złagodzić wiele dolegliwości i działać profilaktycznie

Opracowanie redakcja.

Syrop z cebuli

Na ból gardła, na suchy kaszel, na początek infekcji i w trakcie infekcji jako uzupełnienie kuracji.

Można go stosować u małych dzieci, u kobiet w ciąży i podczas karmienia piersią.

W zasadzie jedynym przeciwwskazaniem jest cukrzyca i uczulenie na któryś ze składników.

Składniki

Ilość składników na około 200ml stoik

3 średnie cebule

3 ząbki czosnku

3 cm kawałek świeżego korzenia imbiru

2 cytryny

10 goździków

cukier/miód/syrop klonowy – według uznania

cynamon – kawałek kory, lub w proszku

opcjonalnie i do smaku:

gwiazdka anyżu

gałązka świeżego tymianku/rozmarynu

Przygotowanie:

500ml stoik trzeba wyparzyć wrzątkiem, lub umyć w zmywarce na trybie z wysoką temperaturą

Cebulę, imbir, czosnek, 1 cytrynę – pokrój w plastry/krążki zależny nam na klarownym syropie – bez małych pływających kawałków cebuli/czosnku – więc kroimy warzywa po prostu w plastry (zamiast cytryny w plastrach można dolać podwójną ilość soku – smak będzie łagodniejszy)

Do stoika układamy warstwami:

cebulę + czosnek + imbir + cytrynę + 2-3 goździki + odrobina cynamonu

cukier/miód/syrop klonowy

cebulę + czosnek + imbir + cytrynę + 2-3 goździki + odrobina cynamonu

cukier/miód/syrop klonowy i tak do samej góry

Na końcu mocno ugnieć wsad w stoiku – i zasypać cukrem do samej góry, można też wykorzystać dobry miód. Zalać wyciśniętym sokiem z 1 cytryny

Można do stoika włożyć kawałek kory cynamonowca/gałązki ziół (ja użyłem rozmarynu)

Po jakichś 30min – cebula zmięknie i będzie jeszcze mogła dopełnić stoik cebulą która zostanie.

Przyprawę są ważne w tym przepisie – oprócz smaku, mają swoje działanie – antybiotyczne, rozgrzewające, wykrztuśne

Tak przygotowany syrop – jest gotowy do picia już po jakichś 2h – ale mocy nabiera po 24-48h.

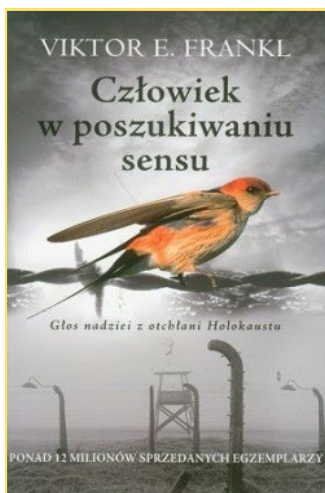
Przez ten pierwszy okres (24h) trzymamy go w temperaturze pokojowej (nie zakręcamy go bo może zrobić się cebulowe wino) i później przekładamy do lodówki (można szczelnie zakręcić).

Po 48h, można syrop odsączyć przez gazę i zostawić sobie tylko klarowny płyn.

Syrop z cebuli według tej receptury – nie nadaje się do dłuższego przechowywania – ponieważ używamy stosunkowo mało cukru. Wypić go do końca i zrobić nowy.

Zdrówka

Opracowanie redakcja.



**Warto
przeczytać**

Klasyka z pogranicza psychiatrii, psychologii i filozofii, która nigdy nie przestanie być aktualna, inspirująca, autentyczna. Ile jesteś w stanie wytrwać tkwiąc w czynnościach, procesach, w jakich nie widzisz sensu? Czyż nie starasz się go poszukiwać, nawet wtedy, kiedy wydaje Ci się, że nie wiadomo od czego zacząć? Jaką radość i pełnię czujesz, kiedy podążając za swoimi wartościami zobaczysz sens w tym, co robisz, gdzie jesteś, co się z tobą właśnie dzieje! Jeśli nie doświadczasz tego stanu, to znak, że poszukiwania wciąż trwają i mogą trwać jeszcze długo, ale odnalezienie sensu i celu, według Frankla, są jednymi z podstawowych wartości w życiu człowieka.

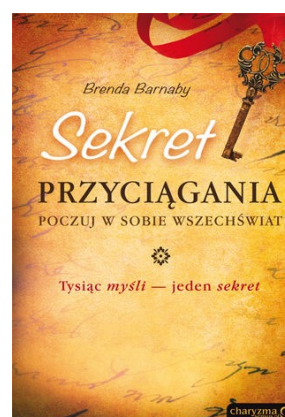
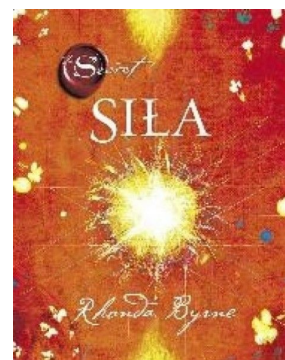
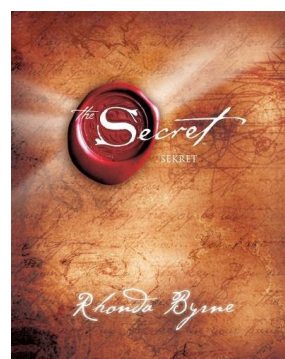
Autor opisuje swoje przeżycia związane z pobyciem w Auschwitz, gdzie pomimo panujących warunków brutalności, poniżaniu, zatrważającej dehumanizacji, rozpaczliwie poszukiwano sensu. W kolejnej części książki autor opisuje metody terapeutyczne jakie opracował na podstawie swoich badań i wspomnianych wyżej doświadczeń.

Inspirująca lektura nie tylko dla tych, którzy już swój sens widzą, ale przede wszystkim dla tych wątpiących, że kiedykolwiek uda im się go znaleźć.

We współczesnym świecie ogromne tempo życia wiąże się nierozdzielnie ze stresem i licznymi przypadkami depresji. Czy tak musi być? Otóż niekoniecznie. W książce "Potęga teraźniejszości" Eckhart Tolle, słynny nauczyciel duchowy, pokazuje nam, jak żyć szczęśliwie i w zgodzie z samym sobą.

Bo osiągnięcie wewnętrznego spokoju i harmonii jest w zasięgu każdego z nas i wcale nie musi być rzeczą trudną. Należy tylko odejść od utartych schematów myślenia, które niepotrzebnie pogłębiają obawy i lęki oraz, ogólnie rzecz ujmując, psychiczny dyskomfort z tego wieku. Książka ta pokazuje drogę ku oświeceniu i adresowana jest do tych, którzy drogą tą pragną podążać.

To doskonała propozycja dla tych, którzy chcą odmienić swoje życie i potrzebują przewodnika, który im w tym pomoże. Inspirowana jest filozofią mistrzów aikido. Droga ta wymaga zatem koncentracji i wejścia w sferę życia, w której nie ciąży czas, problemy, myślenie czy brzemie osobowości.





Niepełnosprawność w liczbach w województwie opolskim:

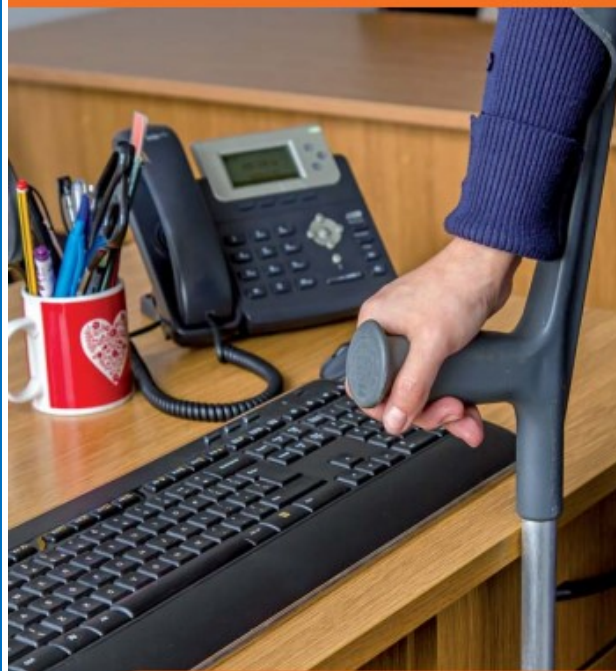
funkcjonuje **13** zakładów pracy chronionej,
funkcjonują **4** zakłady aktywności zawodowej,
funkcjonuje **7** organizatorów turnusów rehabilitacyjnych,
funkcjonuje **6** ośrodków przyjmujących turnusy rehabilitacyjne,
funkcjonuje **15** warsztatów terapii zajęciowej,
funkcjonuje **1** wojewódzki oraz **11** powiatowych zespołów do spraw orzekania o niepełnosprawności,
1582 osoby niepełnosprawne zatrudnione są w zakładach pracy chronionej (stan na 30.06.2020 r.),
154 osoby niepełnosprawne zatrudnione są w zakładach aktywności zawodowej (stan na 30.06.2020 r.),
1663 osoby niepełnosprawne zarejestrowane są w powiatowych urzędach pracy jako bezrobotni (stan na 31.07.2020 r.),
154 osoby niepełnosprawne zarejestrowane są w powiatowych urzędach pracy jako poszukujący pracy niepozostający w zatrudnieniu (stan na 31.07.2020 r.),
760 decyzji wydał wojewódzki zespół do spraw orzekania o niepełnosprawności (stan na 7.09.2020 r.),
8499 decyzji wydały powiatowe zespoły do spraw orzekania o niepełnosprawności (stan na 7.09.2020 r.).
nfo <https://www.gov.pl>



Serwis Rzeczypospolitej Polskiej



PAŃSTWOWA INSPEKCJA PRACY



Niepełnosprawny pracownik



Zanim podejmiesz pracę

www.pip.gov.pl



Polska Organizacja Pracodawców Osób Niepełnosprawnych

Działamy od 1995 r.

www.popon.pl

Publikacja do pobrania ze strony
<https://www.pip.gov.pl/pl/fv/97319/14>

grafika www.pip.gov.pl



Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Misja Funduszu jest ułatwianie osobom niepełnosprawnym pełnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym.

Oddział Opolski PFRON

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

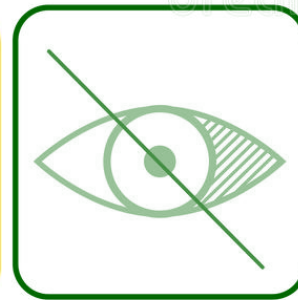


... w świecie niepełnosprawnych



**Powiatowe Centrum
Pomocy Rodzinie
woj.opolskie**

sekretri@pcprbrzeg.pl
sekretariat@pcprglubczyce.pl
sekretariat@pcprkkoze.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



niebieska linia

Ogólnopolskie Pogotowie
dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
"NIEBIESKA LINIA"

tel. 800 12 00 02

czynny całą dobę

dziur w języku angielskim – poniedziałki w godzinach 18-22
dziur w języku rosyjskim – wtorki w godzinach 18-22
dziur prawny – środy w godzinach 18-22

telefoniczne dziury prawników
tel. 22 666 28 50
(poniedziałki i wtorki w godzinach 17-21)

e-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info
SKYPE – dziur w języku migowym: [pogotowie.niebieska.linia](https://www.pogotowie.niebieska.linia.pl)
(poniedziałki w godzinach 13-15)

niebieska linia

Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej



Finansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego

ZUS

Status - zdolny, niezdolny do pracy

Zakres - Świadczenia rehabilitacyjne w ramach prewencji rentowej, świadczenia rentowe
Infolinia 22 560 16 00

PFRON

Status - niepełnosprawny

Zakres - Dofinansowanie na wniosek

Zakres - Administracja publiczna wspierająca rehabilitację oraz zatrudnienie osób niepełnosprawnych
infolinia: 801 233 554 (22 581 84 10 dla telefonów komórkowych)

NFZ

Status - pacjent

Zakres - refundacja (leczenia szpitalne, wizyty w przychodniach,
wszelkie zabiegi leczniczo – rehabilitacyjne, sanatoria, itd. ...)
Infolinia 800 -190 -590

Ośrodki pomocy społecznej (OPS)

jednostki organizacyjne wykonujące zadania z zakresu pomocy społecznej w gminie

Powiatowe centra pomocy rodzinie (PCPR)

jednostki organizacyjne wykonujące zadania powiatu w zakresie pomocy społecznej,
przy PCPR zespoły ds. orzekania o niepełnosprawności, dofinansowania na wniosek np. turnusy rehabilitacyjne.
<https://www.gov.pl/web/rodzina/institucje-pomocy-spoecznej>

Organizacje Pozarządowe – stowarzyszenia i fundacje, które działają w ramach wsparcia na rzecz niepełnosprawnych, zgodnie z celami statutowymi. Stowarzyszenie zakładają członkowie, fundację Fundator. Działają we wszystkich obszarach tzn. ZUS, PFRON, NFZ, pomocowo, na określonych statutem zasadach. O tym czy organizacja jest organizacją charytatywną, z działalnością gospodarczą, czy społeczną, stanowi statut.

Ambasada Silesia