



Finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego



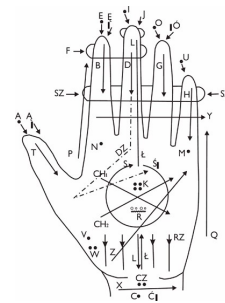
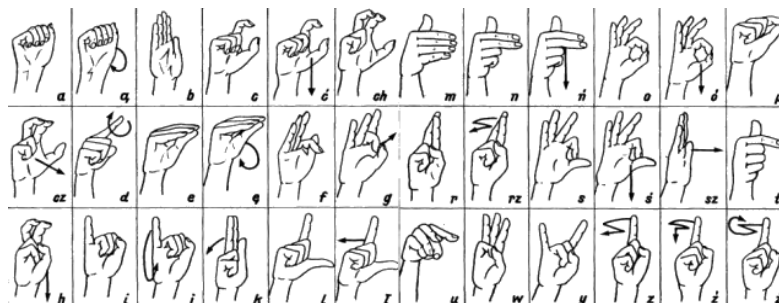
2020

E-wydanie

Wydanie w ramach realizacji zadania finansowanego przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON pod nazwą „SAS Obiektywnie”. Wydawca Stowarzyszenie Ambasada Sukcesu



a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
·	:	·	·	·	·	·	·	·	·
k	l	m	n	o	p	q	r	s	t
:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
u	v	w	x	y	z	ą	ć	ę	ł
:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
ń	ó	ś	ź	ż					
:	:	:	:	:					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
:	:	:	:	:	:	:	:	:	:



„OKO ŚWIATA”

Kerið (Kerith lub Kerid) – jezioro wulkaniczne (długości 270 m, szerokości 170 m i głębokości 55 m) wewnątrz krateru wulkanu Grímsnes w południowej Islandii

mat.i garfika int. oprac. red.



W dzisiejszym wydaniu

Ciasto Kamili - str.3
Gigantyzm, karłowatość - str. 4
Retinoblastoma - str. 5
Jarzębina i jej magiczne właściwości - str. 6
Łuszczycyca u dzieci. Jak leczyć. - str .7
Olejek na „wszystko” czyli Olejek Złodziei - str. 8
Pietruszka bagactwo witaminy „C” -str. 8
Warto Przeczytać - str.9
- „Ciało Kobiet Mądrość Kobiecy”
- samobadanie piersi
A w opolskim ... - str. 10
„Na pudle ...” str.11
Cd podróży po Azji ... str.11
Bajeczkowe, rodzinne kolorowanie
czyli koloroterapia „REKSIO” - str. 12
Rusz głową- krzyżówki i rebusy z nagrodami -str.13
Informator dla niepełnosprawnych,
pozycje stałe - str. 14 - 16

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 pisaniu, robieniu zdjęć. Jeśli macie pytania, napiszcie do nas ambadasukcesu@gmail.com

Zapraszam Sybilla Fusiarz

Edytowane wydawnictwo jest publikowane w celach niekomercyjnych i jest bezpłatne. Zamieszczone w nim materiały należą do ich autorów i objęte są prawami autorskimi.



Zdjęcie z okładki

Krater Kerið (inaczej Kerid) należy do grupy kraterów nazywanych Tjarnarhólar i leży w Zachodniej Strefie Wulkanicznej (ang. Western Volcanic Zone), która ciągnie się od półwyspu Reykjanes aż do lodowca Langjökull.

To, co wyróżnia go od wielu innych islandzkich kraterów, to malownicze jezioro powstałe w jego środku. Ściany krateru pokryte są czerwonym piaskiem i w sezonie letnim porasta je trawa oraz inna roślinność.

Krater ma kształt owalny. Jest długi na 270 metrów, szeroki na 170 metrów i głęboki na około 55 metrów.

Kerið położony jest na południowym-wschodzie i należy do atrakcji popularnej trasy turystycznej nazywanej Złotym Kręgiem.

Powstanie krateru. Krater Kerið został uformowany około 6500 lat temu. Początkowo sądzono, że powstał w efekcie erupcji eksplozywniej, której towarzyszą materiały lotne. Po zbadaniu okolicy nie stwierdzono jednak występowania popiołu wulkanicznego, który potwierdzał by tę hipotezę.

Obecnie zakłada się jednak, że krater powstał po erupcji lawowej. Prawdopodobnie po wydostaniu się lawy na powierzchnię, obszar który wcześniej zajmowała się zapadł i uformował istniejący dziś krater. <https://www.podrozepoeuropie.pl/krater-kerid-islandia/>



Rebusy, krzyżówki patrz strona 11

Nagrody czekają ...

Redakcja „Bo Warto ...”

Opole, ul. Bronisława Koraszewskiego 23

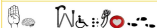
Redaktor Naczelny Sybilla Fusiarz

ambadasukcesu@gmail.com

tel. +48 519 051 680



Bo Warto ...



Kampania społeczna na rzecz osób niepełnosprawnych

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

AMBASAD REM

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”



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

W zeszłym tygodniu odwiedziła mnie Pani Sybilla Fusiarz. Przyjechała, aby mnie poinformować, że wybrała mnie na Ambadora Osób Niepełnosprawnych w Powiecie Krapkowickim. Jest to dla mnie ogromne wyróżnienie.

Wielkim przeżyciem był wywiad, którego udzieliłam pani Sybilli.

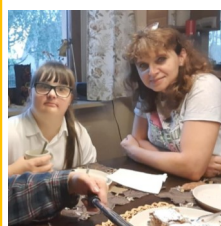
Opowiedziałam o swoich marzeniach i pasji, którą jest siatkówka, oraz o tym, że jestem wielką fanką drużyny siatkarskiej Zaksa Kędzierzyn-Koźle.

Moim wielkim marzeniem jest polecieć samolotem i spotkać się z członkami zespołu Afromental.

Nauczyłam się grać na bębnach afrykańskich wielu trudnych rytmów.



Bardzo lubię robić zdjęcia.



Żeby uświetnić wizytę Pani Sybilli zrobiłam moje popisowe ciasto.

Podzielę się z Wami przepisem na to ciasto, które zawsze wychodzi !!!

Oto składniki:

5 jabłek, 4 szklanki mąki

2 szklanki cukru, 1 1/3 szklanki oleju

5 jajek

po 1 łyżeczce cynamonu, proszku do pieczenia i sody. Obieramy jabłka i kroimy w kostkę. Dodajemy resztę składników i mieszamy. Blachę smarujemy margaryną i przekładamy do niej wymieszane ciasto.

Pieczemy w 180 stopniach przez 45-50 minut. Po upieczeniu posypujemy cukrem pudrem. Zachęcam do pieczenia i życzę smacznego. Jeśli będzie Wam smakowało, to dajcie znać.

Pozdrawiam wszystkich czytelników i do usłyszenia wkrótce.

Kamila

Język Polski jest piękny. Przeczytaj na głos ...

Dżdżystym rankiem gzęgżółki i piegże, zamiast wziąć się za dżdżownice, nażarły się na czczo miąższu rzeżuchy i rzędem rzygały do rozżarzonej brytfanny. Udało się ? SUPER !!!



Gigantyzm

Pamiętacie bajkę o Guliwerze?

Tacy ludzie istnieją naprawdę. No może nie aż tak „przerośnięci”, bo każda bajka to na wyrost jest napisana, ale jest to problem, zarówno społeczny jak i zdrowotno - egzystencjalny. O tyle o ile społeczeństwo może nie ma z tym problemu, to osoby z takim problemem mogą mieć z tym problemem problem :)

Ogromne rozmiary ciała na skutek nadmiernego wzrostu całego kośćca i masy tkanek, mocno przekraczającego normy dla danej rasy. U ludzi gigantyzm jest chorobą objawiającą się nadmiernym wzrostem ciała (powyżej 97 centyla dla danej populacji). Wyróżnia się dwie zasadnicze odmiany gigantyzmu: gigantyzm przysadkowy i gigantyzm eunuchoidalny. Nadmierny wzrost może być też objawem innych chorób, jak: zespół Marfana, zespół Beckwitha i Wiedemanna, zespół Sotosa. Na zdjęciu powyżej **Anna Haining Bates z rodzicami**.



Robert Pershing Wadlow (ur. 22 lutego 1918 w Alton, Illinois, USA, zm. 15 lipca 1940 w Manistee, Michigan, USA) – najwyższy znany człowiek w historii. Jego rodzicami byli Addie i Harold Wadlowowie. Podczas narodzin ważył niespełna cztery kilogramy. W wieku sześciu miesięcy osiągnął wagę trzynastu i pół kilograma, zaś po roku – trzydziestu kilogramów. W 5. roku życia mierzył 155 cm wzrostu, a w trzeciej klasie szkoły podstawowej był już wyższy od nauczyciela. Gdy miał 13 lat, mierzył już 224 cm. W wieku 18 lat urósł do 254 cm, a mając 22 lata, przed śmiercią, osiągnął wzrost 272 cm[1] i wagę 222 kg.



4 lipca 1940 podczas występu doznał obtarcia kostki, co doprowadziło do powstania pęcherza, który później uległ zakażeniu. Mimo starań lekarzy Robert Wadlow zmarł 15 lipca 1940 w Manistee w stanie Michigan[2]. Pochowano go na cmentarzu w rodzinnym Alton nad rzeką Missisipi.

Karłowatość

lub niskorosłość

rozwijają się na skutek niedoboru hormonu wzrostu, braku wrażliwości organizmu na jego działanie albo niedoczynności tarczycy. Może być ona wrodzona lub spowodowana



schorzeniami współistniejącymi.

Karłowatość przysadkowa u dzieci często nie daje żadnych innych objawów poza spowolnionym tempem wzrastania. Pod względem psychicznym dziecko dotknięte tego typu niskorosłością rozwija się prawidłowo. Niedobór wzrostu można stwierdzić w wieku przedszkolnym, porównując wysokość dziecka z grupą rówieśniczą. Do 3 roku życia dzieci z małą wagą urodzeniową mogą być mniejsze od swoich rówieśników, jednak w miarę rozwoju, jeśli organizm funkcjonuje prawidłowo i nie ma mowy o niedożywieniu, różnice te powinny się zacierać. Jeśli tak się nie dzieje, można podejrzewać karłowatość.



A może być i tak i tak

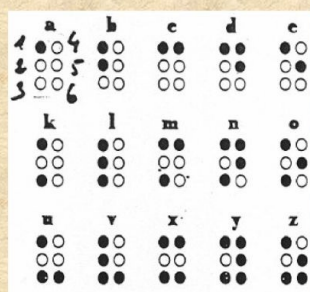
Jedyny człowiek w historii Adam Rainer (zmarł 4 marca 1950 r.) w wieku 51 lat. Mierzył wtedy 235 cm wzrostu. Jest jedyną osobą, która w ciągu swojego życia była zarówno karłem jak i olbrzymem.

Mając 21 lat wzrost Adama wynosił zaledwie 118 centymetrów. W ciągu kolejnych 11 lat osiągnął 218 centymetrów wzrostu. Łącznie w ciągu dorosłego życia Rainer urósł 117 centymetrów.

mat.i garfika int. oprac. red.



PISMO BRAILLE`A



- W 1808 r. były kapitan artylerii **Charles Barbier** opracował pismo-szyfr, przeznaczone do celów wojskowych, które skonstruowane zostało tak, aby żołnierze mogli je odczytywać dotykiem nawet w ciemności.
- W roku 1821 Barbier zaofertował swój wynalazek Instytutowi Niewidomych w Paryżu. Wynalazek, zainteresował ucznia paryskiej szkoły - **Ludwika Braille`a**, który w wieku 15 lat stworzył oryginalny system zapisu oparty na kombinacji sześciu wypukłych punktów umieszczonych na obwodzie prostokąta.

„Dzieci niewidome i słabowidzące mają marzenia i aspiracje związane z ich przyszłością, tak samo jak dzieci widzące - mówi **John Goodwin, CEO LEGO Foundation**. I dodaje: Mają takie same pragnienia, potrzebę poznawania świata oraz nawiązywania kontaktów, ale często doświadczają izolacji, będąc wykluczone z niektórych aktywności. W LEGO Foundation wierzymy, że dzieci uczą się najlepiej poprzez zabawę i rozwijają umiejętności, takie jak kreatywność, współpraca i komunikacja, których szczególnie potrzebują w dzisiejszym świecie po czwartej rewolucji przemysłowej. Dzięki temu projektowi dostarczymy pełne zabawy, sprzyjające integracji podejście do nauki alfabetu Braille'a dla dzieci. Mam nadzieję, że zarówno dzieci, jak i rodzice, opiekunowie, nauczyciele i praktycy na całym świecie będą tak podekscytowani **LEGO Braille Bricks** jak my.



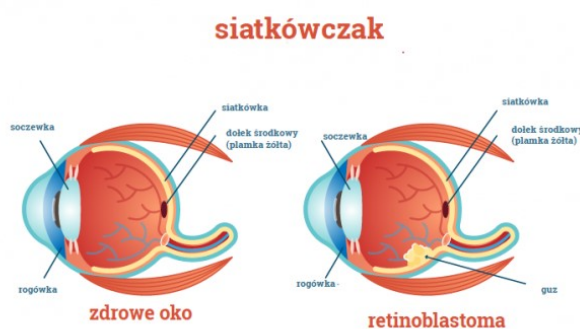
Siatkówczak (retinoblastoma)

Siatkówczak (łac. retinoblastoma) – najczęstszy wewnątrzgałkowy nowotwór złośliwy oka u dzieci. Jeśli weźmie się pod uwagę wszystkie grupy wiekowe, zajmuje on drugie miejsce po czerniaku naczyńówki w tej grupie nowotworów. Rozwój nowotworu jest inicjowany przez mutacje, które dezaktywują obie kopie genu RB1, kodującego białko retinoblastoma. Pierwszym objawem choroby jest najczęściej leukokoria – pojawienie się białego odbłasku w oku lub obu oczach, albo zez. Siatkówczak jest rzadką chorobą – ocenia się, że zapadalność na ten typ nowotworu wynosi około 4 przypadków na milion na rok (w latach 1990-1995, wśród dzieci poniżej 15. rż.

Guz w 2/3 przypadków rozwija się w jednej gałce ocznej, w 1/3 w obu (ale zwykle niejednocześnie).

Siatkówczak występuje prawie wyłącznie u dzieci poniżej 5. roku życia i stanowi około 3% nowotworów złośliwych występujących u dzieci poniżej 15. roku życia. Przypadki u dorosłych również zostały odnotowane, aczkolwiek są niezmiernie rzadkie.

Leczenie siatkówczaka to bardzo złożony proces, w którym biorą udział zarówno onkolog, jak i okuliści, genetycy, patomorfolog. Głównym celem leczenia jest zachowanie życia dziecka, ale niezwykle ważnym aspektem leczenia jest dążenie do utrzymania gałki ocznej oraz zachowania jak najlepszego widzenia. Kiedyś jedyną metodą leczenia siatkówczaka było usunięcie gałki ocznej. Na szczęście współczesne metody leczenia umożliwiają w wielu przypadkach zachowanie gałki ocznej i **d o b r e g o w i d z e n i a**.
Więcej: <https://zdrowie.radiozet.pl/Choroby/Nowotwory/Siatkowczak-retinoblastoma-przyczyny-objawy-leczenie-raka> mat i graf - internet



Czerwone owoce jarzębiny to niewątpliwie jeden z symboli rozpoczynającej się dzisiaj jesieni. Koralową królową uwielbiają dzieci, a jej właściwości lecznicze i estetyczne doceniają dorośli. W zależności od regionu kraju bywa nazywana w gwarze ludowej jako: jarzqbek, skorus, chaps, judyna, orabiec, rzeszuta, skoruch, wilczura czy po prostu orzębina.

Na świecie występuje blisko 80 gatunków jarzębu, potocznie nazywanego przez nas jarzębiną. Znana u nas forma krzewiasta występuje jako jarzqb pospolity (*Sorbus aucuparia*), jeden z czterech dziko rosnących polskich gatunków. Pozostałe to jarzqb mączny, jarzqb szwedzki i jarzqb brekinia.

Przysmak ptaków Jarzębina pełni również ważną rolę biocenotyczną i ekologiczną. W górnym reglu wiąże glebę swymi splątanymi korzeniami, chroniąc ją tym samym przed erozją. Z kolei jesienią i zimą jej owoce są doskonałym uzupełnieniem diety ptaków, zwłaszcza kosów, kwiczołów i migrujących przez nasz kraj dużych stad jemiotuszek. Częściowo sfermentowane są smakowitym kąskiem a zawarte w nich barwniki (karotenoidy) nadają piórom jemiotuszek czerwoną barwę. W trawieniu pomaga tym ptakom także rozrastający się na zimę żołądek.

Jarzębina należy do najpiękniejszych polskich drzew i krzewów, podkreślając zakorzenie w tradycji i kulturze naszego krajobrazu. Sadzona jest chętnie w parkach, ogrodach a także miastach, na osiedlowych skwerach, ciesząc oczy mieszkańców swoimi jesiennymi barwami. To również dzięki niej mamy możliwość bliskiej obserwacji skrzydlatych zimowych gości.

<https://www.poznan.lasy.gov.pl/pl/jarzebina>

Jarzębina w magii

Owoce i gałązki jarzębiny używane są w magii od dawna. Wierzono, że jarzębina wzmacnia nasze moce psychiczne. Pomaga wsłuchać się w siebie, wyostreza intuicję, wzmacnia pewność siebie. Chroni przed porażkami i przyciąga sukcesy. Dzięki niej decyzje podejmuje się szybciej i trafniej, a błędy popełnia rzadziej.

W zasadzie we wszystkich krajach europejskich jarzębina cieszyła się zawsze ludzką życzliwością. Ludzie chronili się owocami jarzębiny przed złą mocą w wieńcach na głowie lub koralikami w kieszeni. Wieśniacy nie wyszli w nocy z chałupy bez paru suszonych jagód schowanych w ubraniu.

Gałązkami jarzębiny na dachach albo nad drzwiami do domu odpędzano pioruny.

W Wielkiej Brytanii jarzębinę ceniono za to, że odstraszała czarownice.

Powiadano, że nawet mała gałązka wystarczy, by powstrzymać wiedźmę.

Ponadto wierzono, że czarownice rzucają urok na masło, aby nie można było go ubić.

W związku z tym zalecano, by kij od masielnicy wyrabiać właśnie z jarzębiny.

Również przedmioty użytkowe znajdujące się w stodołach i oborach miały być z tego drewna, aby wiedźma nie mogła ukraść mleka krów i spętać zwierząt.

Ludzie, którzy cenili sobie nocny odpoczynek, trzymali również gałązkę jarzębiny przy wezgłowie łóżka, aby czarownice nie mogły niepokoić ich w nocy.

W Irlandii powiada się, że jarzębina jest jedynym drzewem, w które nie uderza piorun.

W Walii sadzono jarzębiny w okolicy cmentarza, by zmarli nie wstawali z grobów.

Do innych metod wykorzystania ochronnych właściwości jarzębiny należało również wszywanie kawałka kory lub gałęzi do ubrań dzieci oraz rozrzucanie namoczonych w wodzie czerwonych owoców wokół miejsca, które miało zostać otoczone ochroną.

Tylko łemkowie uważali, że w jej koralach ukrywa się diabeł, który namówił Judasza do zdrady.

W Skandynawii do dziś wierzy się, że jarzębina chroni przed nieszczęściem.

<http://kasztanowydomek.blogspot.com/2017/09/jarzebina-w-magii-magic-in-rowan.html>

ŁUSZCZYCA U DZIECI

Łuszczyca to przewlekła choroba układu odpornościowego, która dotyka również dzieci

Dzieci zmagają się z objawami łuszczycy każdego dnia

Z powodu łuszczycy dziecko może mieć problem z samooceną i uczestnictwem w życiu społecznym

FIZYCZNE

EMOCJONALNE

Uważa się, że choroba ujawnia się kiedy **UKŁAD ODPORNOŚCIOWY** zaczyna wysyłać błędne sygnały przyspieszające cykl wzrostu komórek skóry¹

Łuszczyca może negatywnie wpływać na **NAZDROWIE PSYCHICZNE ORAZ JAKOŚĆ ŻYCIA**¹

ŁUSZCZYCA PŁACKOWATA to najczęściej występująca postać choroby^{1,2}

Według badań, **50%** dzieci cierpiących na łuszczycę, odczuwa **STRES EMOCJONALNY** związany z chorobą⁴

Na skórze występują zmiany rumieniowe **POKRYTE SREBRZYSTĄ ŁUSKĄ**¹

Negatywne doświadczenia mogą mieć **DŁUGOTRWALY WPŁYW** na samoocenę oraz odczuwanie lęku¹

Zazwyczaj zmiany skórne są **MNIEJSZE I ŁUSZCZĄ SIĘ MNIEJ** niż w przypadku łuszczycy dorosłych¹

Negatywne doświadczenia mogą mieć **DŁUGOTRWALY WPŁYW** na samoocenę oraz odczuwanie lęku¹

Lokalizacja zmian skórnych to głównie **OWŁOSIONA SKÓRA GŁOWY, ŁOKCIE I KOLANA**¹

REAKCJE **RÓWIEŚNIKÓW** utrudniają relacje społeczne¹

TYMCZASOWA UTRATA WŁOSÓW może być wywołana przez zmiany chorobowe na skórze głowy¹

U dzieci i młodzieży cierpiących na łuszczycę mogą wystąpić **TRUDNOŚCI W SZKOLE** i w relacjach z kolegami¹

ŚWIĄDŁO LUB BÓL mają poważny wpływ na jakość życia¹

Pacjenci i ich rodziny często mogą liczyć na **WSPARCIE I EDUKACJĘ**¹



Występuje u ok. **0,70%** dzieci¹

U dzieci choroba zazwyczaj ujawnia się **W WIEKU 7-11 LAT**²



Choruje na nią **TYLKO SAMO** dziewczynki, co chłopców²

Porozmawiaj z dermatologiem, aby dowiedzieć się więcej na temat choroby oraz różnych opcji terapeutycznych dostępnych dla Twojego dziecka

Helioterapia - leczniczy wpływ słońca na choroby skóry

Helioterapia, czyli leczenie słońcem, sprawdza się w przypadku wielu chorób. Łuszczyca, atopowe zapalenie skóry i trądzik to schorzenia, których objawy doskonale łagodzi promieniowanie słoneczne. Słońce dobrze też wpływa na nasz układ nerwowy - pod jego wpływem zmniejsza się depresja.

Helioterapia (leczenie słońcem) w leczeniu chorób skóry jest wykorzystywane już od ponad 100 lat.

Okazuje się, że bezpieczne opalanie niesie ze sobą wiele zalet. Jesteśmy spragnieni słońca. I nic dziwnego, bo średnia roczna liczba godzin słonecznych (tzw. uśłonecznienie) w Polsce wynosi ok. 1600. Oznacza to, że w ciągu dnia słońce pojawia się średnio na niespełna 4,5 godziny. Dla porównania: w niektórych rejonach Hiszpanii czy Grecji słońce świeci średnio ponad 8 godzin dziennie, a w Egipcie – nawet ponad 10. Może właśnie w tym tkwi sekret optymistycznie nastawionych do życia mieszkańców tych krajów?

Wszyscy doświadczamy dobroczynnej mocy słońca – gdy tylko wychodzi zza chmur, czujemy przyptyk energii, jesteśmy bardziej zadowoleni i szczęśliwsi. Szybciej się relaksujemy i lepiej radzimy sobie ze stresem. Ale doskonały nastrój to niejedyna zaleta opalania. Wpływa on bowiem korzystnie na cały organizm, może też łagodzić wiele dolegliwości. Dlatego warto wykorzystać wiosenne i letnie dni na bezpieczne opalanie – w ten prosty sposób zadbasz i o ciało, i o ducha.

Światłoterapia (fototerapia) czyli leczenie światłem

Od dawna wiadomo, że światłem można leczyć. Promienie słoneczne zapobiegają przecież krzywicy, poprawiają nastrój i leczą niektóre schorzenia skóry. Współczesna światłoterapia wykorzystuje barwne filtry do leczenia wielu chorób, między innymi nadciśnienia, depresji, cukrzycy, dolegliwości żołądka i wątroby.

Wpływa na prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu budzi naturalne procesy regeneracyjne, stymuluje przemianę materii, wzmacnia układ immunologiczny, poprawia krążenie krwi. Jeżeli fala promieni systematycznie dociera poprzez oczy do kory mózgowej, uruchamia mechanizmy obronne organizmu, np. pobudza wydzielanie hormonów czy enzymów. Tak można przyspieszyć przepływ krwi w naczyniach wieńcowych, uregulować sen, układ nerwowy, poziom cukru czy zachęcić organizm do zrzucenia nadwagi. (mat int)

Olejek złodziei Kiedy w 1413 roku czarna śmierć pustoszyła dużą część Francji, czterech złodziei widziało w niej sposób na wzbogacenie. Okradali oni chorych i zmarłych ze wszystkich posiadanych kosztowności. Ich radość i szczęście z grabieży nie trwały jednak długo, ponieważ zostali schwytani i postawieni przed królewskim sądem. Wielką zagadką dla wszystkich pozostawał jednak fakt, jak złodzieje, którzy dotykali bezpośrednio ciężko chorych, nigdy nie zarazili się tą okropną chorobą. Obiecano im, że jeżeli wyjawią prawdę, nie zostaną ukarani i ich ciała nie spłoną żywcem. Złodzieje przyznali się do tego, że wcześniej byli zwykłymi handlarzami perfum i egzotycznych przypraw, ale kiedy wybuchła epidemia dżumy międzynarodowa żegluga i handel ustały. Dlatego musieli znaleźć inny sposób na utrzymanie się, a że znali właściwości lecznicze przypraw, którymi wcześniej handlowali, stworzyli recepturę niezwykłego olejku eterycznego. Po nałożeniu na dłoń, uszy, skronie, stopy i wokół ust w rezultacie olejek chronił ich przed infekcją. Kiedy wyjawili recepturę, mężczyźni nie zostali spaleni żywcem, ale zostali powieszani za dokonywane kradzieże. Odtąd lekarze, którzy leczyli ofiary czarnej śmierci, nakładali olejkową mieszankę na dłoń, uszy, skronie i stopy. Natomiast na twarzy nosili maski przypominające dzioby, które były wypchane szmatami nasączonymi tą specjalną mieszanką. Olejek złodziei jest w stanie zniszczyć ponad 90% wszystkich bakterii chorobotwórczych w powietrzu. Do tego jest prosty w przygotowaniu, sprawdź przepis!



Olejek złodziei: co wchodzi w jego skład?

To 5 znanych olejków: olejek goździkowy, olejek eukaliptusowy, olejek cytrynowy, olejek rozmarynowy i olejek cynamonowy.

Olejek cytrynowy ma silne właściwości antyseptyczne, antybakteryjne, przeciugrzybiczne i antywirusowe. Niszczy roztocza, działa przeciwbólowo i antystresowo. Olejek goździkowy zawiera eugenol – składnik o silnych właściwościach przeciwbakteryjnych, przeciwdrobnoustrojowych, znieczulających, przeciwzapalnych i antyseptycznych. Hamuje rozwój bakterii Gram-ujemnych, Gram-dodatnich oraz drożdży.

Olejek cynamonowy bardzo silnie zwalcza różne formy bakterii i grzybów, zabijając nawet bakterie odporne na antybiotyki.

Olejek eukaliptusowy ma bardzo dobre efekty w zwalczaniu chorób układu oddechowego. Przeciwdziała wirusom grypy oraz hamuje rozwój bakterii i grzybów. Olejek rozmarynowy wykazuje bardzo wysoką aktywność antybakteryjną wobec standardowego i 60 innych szczepów *Escherichia coli*. W związku z tym połączenie tych wszystkich olejków ma niezwykle silną moc w zwalczaniu przeróżnych patogenów.

OLEJEK ZŁODZIEI – Aby przygotować olejek złodziei wystarczy w odpowiednich proporcjach wymieszać wszystkie olejki eteryczne i przechowywać mieszankę w ciemnej butelce, w chłodnym, zacienionym miejscu.

- 40 kropli olejku goździkowego;
- 15 kropli olejku eukaliptusowego;
- 20 kropli olejku cynamonowego;
- 35 kropli olejku cytrynowego;
- 10 kropli olejku rozmarynowego.

Materiały internet – opr. red.



Pietruszka

Wszystkie jej części wykazują działanie lecznicze. Pietruszka zwyczajna jest bogata w witaminę A, witaminę C, sole mineralne oraz żelazo. Warzywa są cennym źródłem łagodzącym bóle menstruacyjne. Świeże liście pietruszki są bardzo pożyteczne i mogą być używane jako składnik zdrowej diety. Z kolei korzeń tej rośliny jest stosowany w leczeniu wzdęć, zapalenia pęcherza moczowego oraz dolegliwości reumatycznych. Pietruszka zawiera dużo witaminy C, B-12, K i A. Jest też bogatym źródłem minerałów takich jak cynk, selen, wapń, potas, magnez, fluor i żelazo. Nie wszystkim wiadomo, iż ilość witaminy w pietruszce jest znacznie wyższa niż w cytrynie!

To źródło wielu witamin i minerałów Pietruszka to bogate źródło witamin, szczególnie witaminy C, ale też B 12, K i A oraz minerałów: wapnia, potasu, magnezu, żelaza, sodu i fluoru. Dzięki nim pietruszka ma korzystny wpływ na działanie organizmu, a szczególnie systemu odpornościowego, nerwowego i układu krążenia. Wysoka zawartość cynku i selenu czyni z naci pietruszki środek zwiększający potencję.

Pietruszka oczyszcza organizm Pietruszka działa moczopędnie, pomaga usuwać z organizmu nadmiar wody, a wraz z nią toksyny z nerek, pęcherza i wątroby. Picie naparu z pietruszki pomaga też pozbyć się kamieni z układu moczowego. Chroni układ krwionośny

Pietruszka wyróżnia się dużą zawartością kwasu foliowego, dlatego regularne spożywanie rośliny stanowi naturalny sposób na obniżenie ryzyka zawału serca, zakrzepów i udaru mózgu. Kwas foliowy wspomaga chemiczny rozkład homocysteiny, naturalnie występującego w ludzkim organizmie kwasu aminowego, którego zbyt wysoki poziom powoduje choroby układu krwionośnego.

Pietruszka wykazuje działanie antynowotworowe Jedzenie pietruszki pomaga obniżyć ryzyko chorób nowotworowych m.in. raka skóry, układu pokarmowego i prostaty. Jest to zasługa apigeniny, związku z gatunku flawonoidów, w dużych ilościach występującego w naci pietruszki. Apigenina niszczy komórki nowotworowe, działa przeciwzapalnie i oczyszczająco.

Pietruszka odświeża oddech. Ta zielona roślina zabija bakterie, które powodują nieświeży oddech. Można ją żuć zamiast gumy.

Oprócz powyższych zalet pietruszka działa antybakteryjnie, a także przeciwzapalnie i przeciugrzybicznie. Z powodzeniem pietruszkę stosuje się w zwalczaniu uciążliwego kataru i zapaleniu zatok. Zaleca się wówczas wykonanie naparu i stosowanie go przez około jeden tydzień.

Napar z pietruszki – przepis

Świeży korzeń pietruszki oskrobać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach zalać 100 ml wrzątku, odstawić na 20 minut, przecedzić. Popijać małymi łykami, położyć się do łóżka i ciepło nakryć. Stosować przy wysokiej gorączce, infekcjach. Działa naprawdę skutecznie!

Mat internet – opr. red

Międzynarodowy bestseller – biblia kobiecego zdrowia.

Ciało kobiety, mądrość kobiety

dr Christiane Northrup to ekscytująca podróż przez kobiecość w wymiarze fizycznym i duchowym. Książka, która na zawsze zmieni twoje życie, sprawiając, że inaczej spojrzysz na swoje ciało i zrozumiesz zachodzące w nim procesy, a także poczujesz przepływającą przez siebie energię oraz odmienisz swoje relacje z samą sobą i ze swoim otoczeniem. Jesteś całością: ty, twoje ciało, twój duch. Poznaj siebie i zadbaj o swoje zdrowie. Zastanów się nad tym, jak traktowane jest kobiece ciało. Odstaniane, gdy ktoś szuka w nim biznesowych korzyści i zastaniane z oburzeniem, gdy spełnia swoje naturalne funkcje. Doświadczające procesów, które brzydzą i wiążą się z tabu i poddawane niekończącym się zabiegom, by lepiej wpisywać się w kulturowe normy. Z narzędziami, które w naszym języku czasem nawet trudno nazwać nie medycznie, nie protekcyjnie i nie wulgarnie. Zdolne do budowania nowego życia i ośmieszane jako niedoskonałe i słabe. Sprawiające dyskomfort i będące źródłem największej przyjemności. Zawsze poddawane kontroli i na cenzurowanym. Problematyczne – a może raczej nierozumiane? Przed stereotypami, normami opartymi na kruchych podstawach i wierzeniach przeczącymi logice nie zdołała się uchronić nawet medycyna. Kobiece problemy fizyczne i psychologiczne często są bagatelizowane, choć szybka reakcja na niepokojące objawy może uratować życie. Przekonanie, że to naturalne, że kobiety cierpią, a ich ciała są słabe i niewydolne, jest niebezpiecznym mitem, bo pociąga za sobą niedostateczną dbałość o zdrowie fizyczne i psychiczne. To cały zestaw problemów, z którymi w różnych momentach życia mierzy się każda kobieta.

dr med. christiane northrup



Warto przeczytać

CIAŁO kobiety, MĄDROŚĆ kobiety

Jak odzyskać i zachować fizyczne i emocjonalne zdrowie

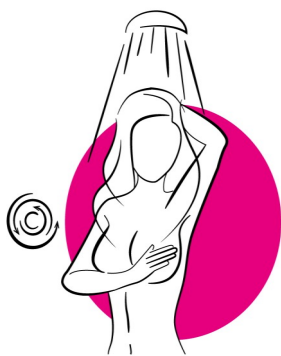
Dr Christiane Northrup, amerykańska ginekolożka i badaczka kobiecości, obala te mity, opierając się na swojej wieloletniej praktyce lekarskiej. W efekcie powstał podręcznik dla każdej kobiety – przewodnik po jej organizmie: jego częściach, zachodzących w nim procesach (seksualności, menstruacji, menopauzie, ciąży, porodzie), chorobach i ich źródłach, ukazujący niezwykłą moc i ogromną siłę kobiecego ciała i kobiecości, która nie musi się wiązać z dyskomfortem i bólem.

Dr Northrup ma do każdej kobiety prośbę: pamiętaj, że jesteś całością. Składasz się z ciała, ducha i umysłu, które nie są od siebie oddzielone. Tak jak fizyczny dyskomfort wpływa na twój stan psychiczny, tak

to, że źle się czujesz z samą sobą, że nie lubisz swojego ciała, nie traktujesz go z miłością, nie słuchasz go – odbija się jak w lustrze w twoim stanie zdrowia.

Autorka zachęca do wsłuchania się w siebie i zrozumienia własnego ciała – najważniejszej rzeczy, jaką posiadamy. Każda kobieta powinna wziąć sprawę w swoje ręce: poznać siebie jak najlepiej; zrozumieć procesy zachodzące w organizmie i w głowie; wsłuchać się w siebie. Twoje ciało, umysł i duch razem składają się na zdrową osobę. By ciało było zdrowe, trzeba zaufać swoim uczuciom i intuicji, która podpowiada nam, co jest dla nas dobre, a co nam szkodzi. Dr Christiane Northrup dostarcza rzetelną wiedzę na temat kobiecej anatomii i najczęstszych chorób i przypadłości. Prezentuje metody leczenia zarówno w duchu konwencjonalnej medycyny, jak i metod alternatywnych wspomagających terapię, podkreślając, że psychiczne nastawienie i dążenie do harmonii wewnątrz siebie i w relacjach ze światem to jedno z najlepszych lekarstw. Jej zdaniem choroba to przede wszystkim sygnał, za pomocą którego ciało chce nam coś powiedzieć: poprosić o lepszą dbałość o jego stan, zmobilizować do przewartościowania życia, zachęcić do introspekcji i lepszego poznania siebie; zażegnania konfliktu, często nieuświadomionego, który wyniszcza od środka. mat.int. opr.red.

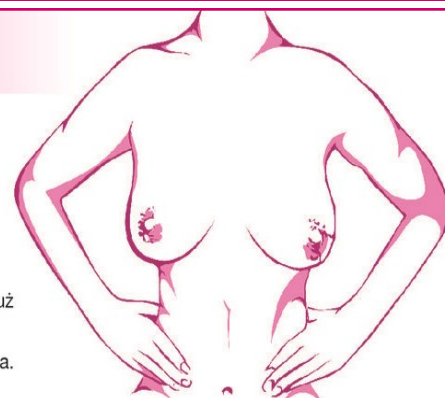
Ciało kobiety, mądrość kobiety to lektura potrzebna każdej z nas – wyposaży cię w wiedzę na temat twojego ciała i ułatwi ci zmianę nastawienia do swojej fizyczności, byś mogła się z samą sobą zaprzyjaźnić, zaakceptować siebie i otoczyć się jak najlepszą troską – bo na nią zasługujesz.



Zbadaj piersi przez dotyk w pozycji stojącej

Przed lustrem

1. Unieś ręce do góry, czy nie widzisz zmian w kształcie piersi i kolorze skóry? Czy skóra nie marszczy się i nie ciągnie?
2. To samo skontroluj opierając dłonie mocno na biodrach.
3. Ściśnij brodawkę. Czy nie wydziela się z niej płyn?
4. Lewą rękę połóż z tyłu głowy, prawą na lewej piersi. Lekko naciskając trzema środkowymi palcami, zataczaj kółeczka wzdłuż piersi, z góry na dół i z powrotem. To samo zrób z prawą piersią. Sprawdź, czy nie czujesz stwardnienia lub guzka.



A w Opolskim



Finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego

Wsparcie instytucjonalne i infrastrukturalne



Webinaria i konsultacje on - line M. Popławska

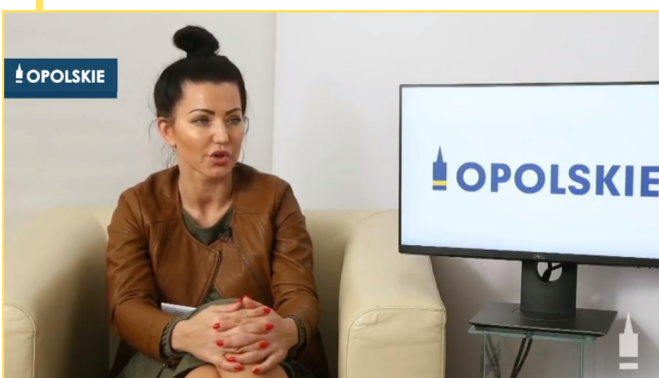


Wsparcie dla instytucji w czasie epidemicznym

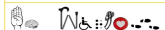


ANDRZEJ BUŁA
MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA OPOLSKIEGO

Wsparcie osób niepełnosprawnych
Agnieszka Gabruk z-ca dyrektora ROPS w Opolu



Bo Warto ...



Różne działania w ramach realizowanych zadań Fundacja Sport&Fun 4 Everyone



Finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego



Finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego



Fundacja Kocham Swoje Życie prowadzi cykl warsztatów dotyczących tworzenia kampanii społecznej. Jakie są efekty? Znajdziecie ich na fb pod adresem ich nazwy



Finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego



Na pudle ... Szymon Gromada z Kędzierzyna Koźla, srebrnym i brązowym medalistą!

Mistrzostwa Polski w pływaniu „Sprawni Razem” 10-11.10.2020 Kraków.

„To był mój pierwszy start w tak poważnych zawodach.

Dwa dni ciężkich zmagania i rywalizacji z silną konkurencją. Był ogromny stres i nieprzewidywane sytuacje z którymi sam nie byłem sobie w stanie poradzić- dziękuję za wsparcie całej ekipie SONI .

Dzięki swojemu samozaparciu i silnej woli udało mi się wywalić 4x "pudełko" co daje mi 4 medale do mojej kolekcji.

Styl motylkowy 50m 17 lat i starsi

Styl dowolny 50m 17 lat i starsi

Styl dowolny 200m kat. Open

Styl dowolny sztafeta 4x 50m 17 lat i starsi"

Kontakt  **Szymon&21 chromosom**

Wsparli również



Finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego



zdjęcia własne autora



Ciąg dalszy podróży po Azji Alicji Jodko

Wraz z moim znajomym, który okazał się przylecieć do Wietnamu mniej więcej w tym samym czasie co ja, zdecydowaliśmy się jechać stopem przez Wietnam. Podróżowaliśmy w ten sposób przez trzy tygodnie, czasem udawało nam się lepiej, czasem gorzej. Odwiedziliśmy wiele przepięknych miejsc, poznaliśmy wietnamską gościnność, która bardzo nas zaskoczyła i jak najbardziej ucieszyła. Korzystaliśmy



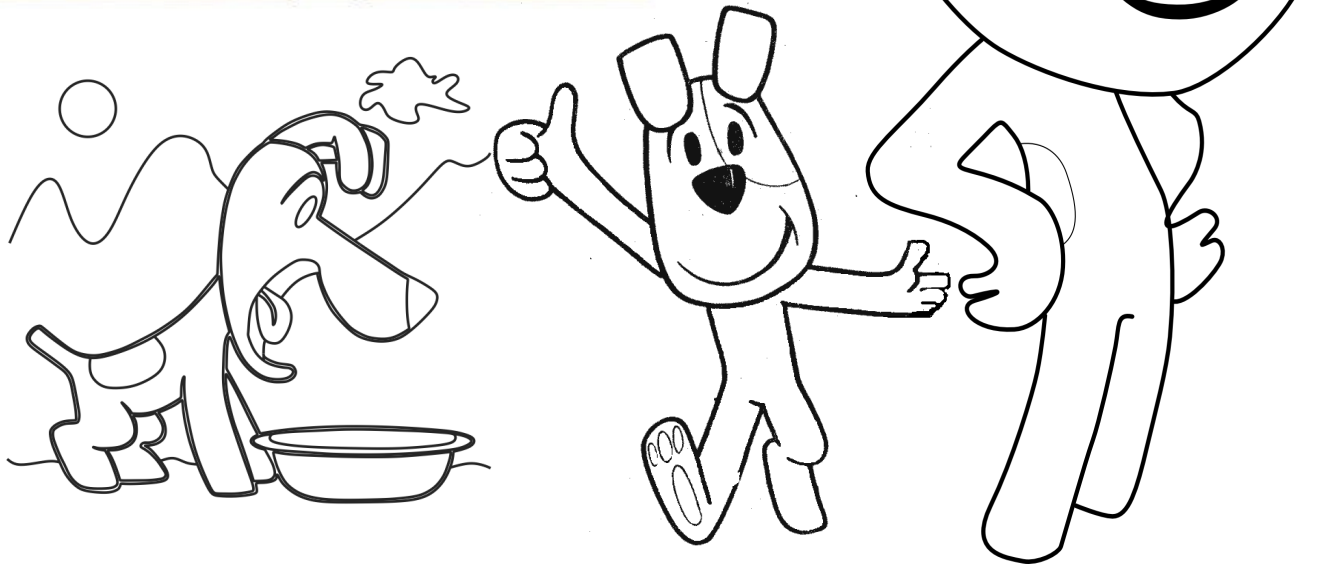
z portalu zwanego Couchsurfing aby spędzić jak najwięcej czasu z lokalnymi ludźmi i poznać ich tradycje. Wiele razy zdarzyło nam się zostać zaproszonym do domu na kolację i nocleg przez ludzi, którzy brali nas na „stopa”, abyśmy mogli odpocząć i rano znowu ruszyć w drogę, niewiele razy zostawaliśmy w hostelach. Żaden z Wietnamczyków których spotkaliśmy w trakcie podróży nie mówił po angielsku, jednak byli oni bardzo chętni i zaparci, aby dogadać się z nami w jakikolwiek sposób co uważam za naprawdę piękne, gdy możesz nawiązać taki kontakt z ludźmi, spędzać z nimi czas i czuć się komfortowo nawet nie rozmawiając w tym samym języku. Podróżowałam przez morze i góry z niezliczoną ilością przepięknych widoków.

Hong Kong i Macao

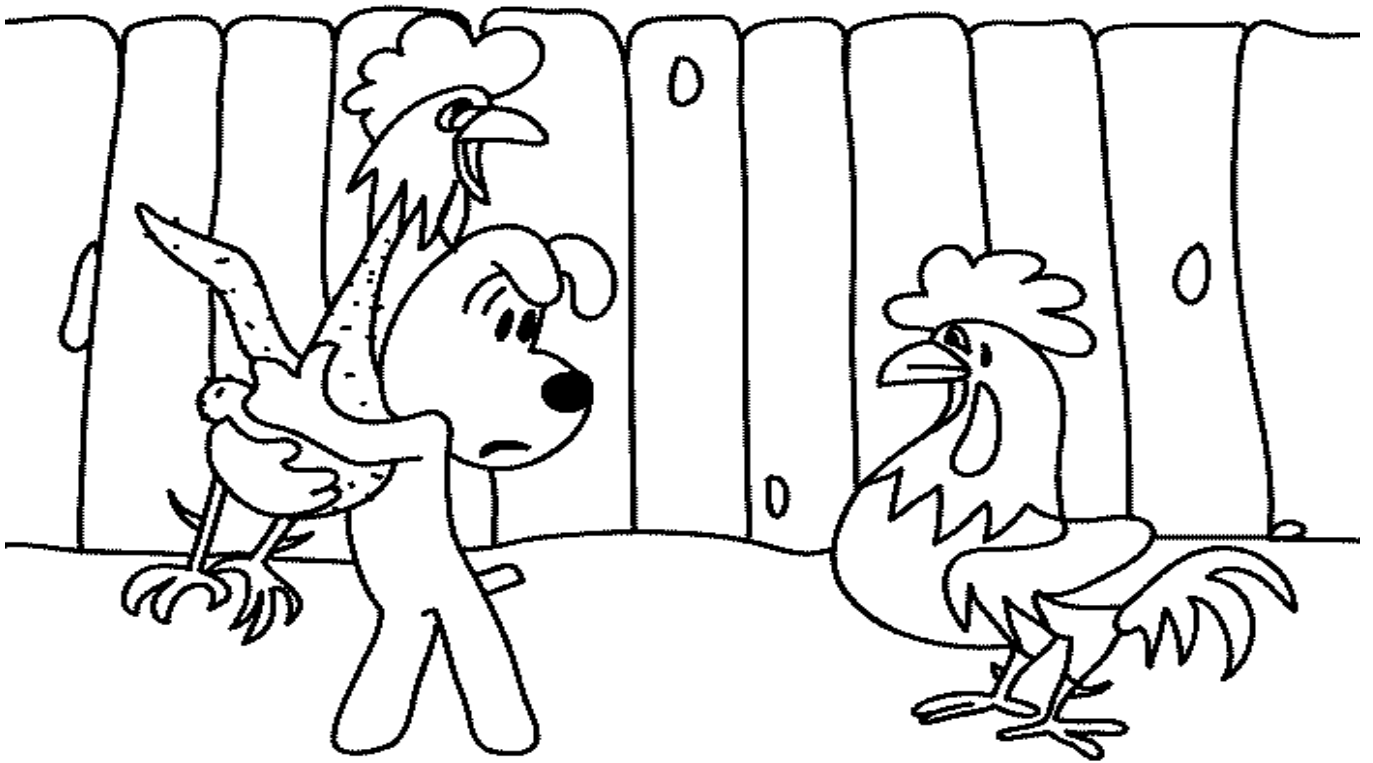
Po jakimś czasie wróciłam do Ho Chi Minh, aby spotkać się ze znajomymi, mój przyjaciel z którym podróżowałam został na północy w stolicy – Hanoi. Po paru dniach zdecydowaliśmy spotkać się ponownie i lecieć do Hong Kongu, ponieważ bilety były po prostu tanie i nie mogliśmy sobie tego odmówić.

Tutaj skończyło się moje planowanie, bo stwierdziłam, że najlepiej będzie po prostu robić to co czuję bez większego planowania i jechać tam gdzie, że tak powiem, mnie poniesie. W Hong Kongu spędziłam dwa tygodnie, co było miłym, ale zupełnie innym doświadczeniem, ponieważ jest to dość bogaty kraj z bardzo ciekawą historią. Jest to dla mnie taki Londyn w Azji, jednak z bardzo pięknym połączeniem bogatych

i biedniejszych dzielnic zmieszanych przez różnych ludzi. Podczas pobytu w HK zaciekało nas miejsce znane z wielu kasyn, czyli Macao, a że było to tylko dwie godziny autobusem z HK to zdecydowaliśmy się tam pojechać. Zupełnie nie wiedziałam czego się spodziewać, Macao okazało się być niesamowitym miejscem z przepiękną portugalską i chińską architekturą, czym byłam bardzo zaskoczona. Druga strona tego miejsca to coś czego nigdy wcześniej nie widziałam - a nawet nie mogłam sobie wyobrazić – wielkie kasyna i atrakcje dla naprawdę bogatych ludzi zjeżdżających się z różnych miejsc. Przepych jakiego nie widziałam nigdy i nie mogłam uwierzyć na własne oczy. Od początku podróżowałam jako "backpacker", i jako że Macao kompletnie przerosło mój oczekiwany budżet, spędziliśmy z moim przyjacielem dwie noce na lotnisku, totalnie zmęczeni, ale dalej podekscytowani, aby odkryć to nietypowe, ale piękne miejsce. W ciągu naszego trzydniowego pobytu w Macao, zdecydowaliśmy, że naszym kolejnym kierunkiem będzie Kambodża... cdn



Bajeczkowe - rodzinne kolorowanie czyli koloroterapia





Rusz
Głową



d=c w=ł +w n=i



+u k=l a=e



+a +n d=j a=e n=s +ń



+s +a +d +z +i w=e +n ę=i

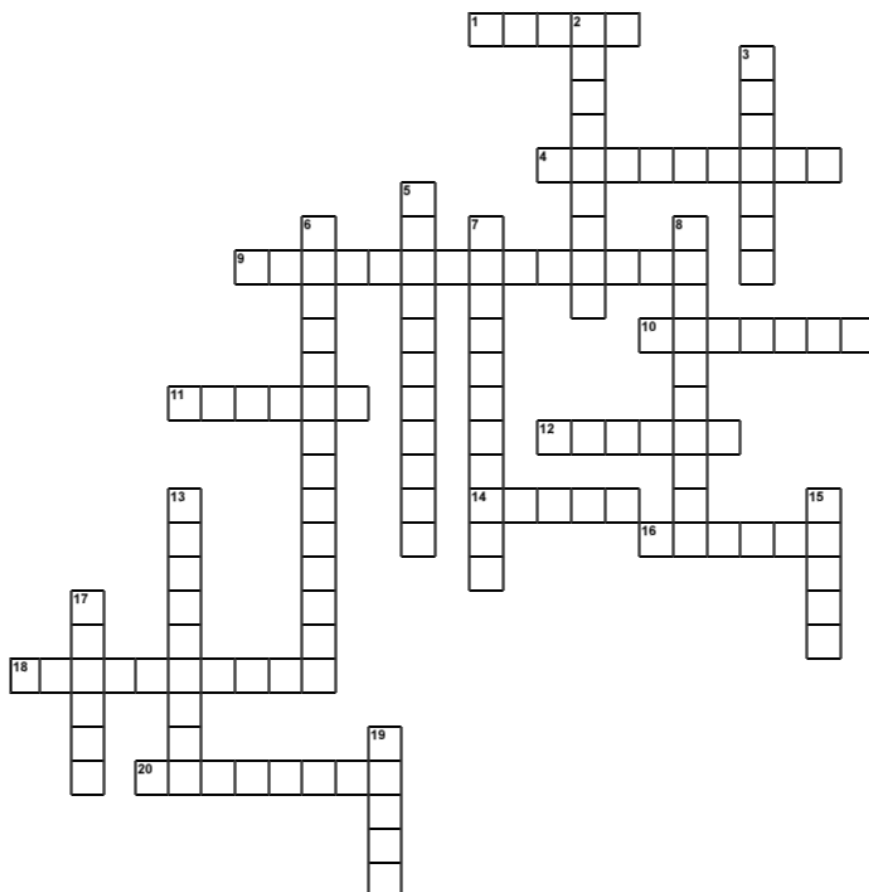


b=k g=i +s +ł +e t=n a=y



g=r -g -n +k i=o

Odpowiedzi wysyłajcie na adres ambasadasukcesu@gmail.com
Nagrody czekają do 31 października 2020 (rebusy i krzyżówka osobno)



Poziomo:

1. Przejaw, postać, rodzaj czegoś.
4. Dziennikarz.
9. Wyznaczanie optymalnych tras przewozowych.
10. Kwota, którą się płaci za coś.
11. Duża skarbonka na datki.
12. Złośliwość.
14. Niedoślna wypowiedź lub podobny komunikat.
16. Dawna jednostka objętości, około 70 litrów.
18. Enzym katalizujący utlenianie lucyferyny.
20. Ryby z rodziny piękniczkowatych (Poeciliidae).

Pionowo:

2. Kotlet mielony.
3. Zdrob. roślina ozdobna, która kwitnie.
5. Mieszkańka Tarnowa lub Tarnowa Opolskiego.
6. Nalewka na owocach brzoskwini.
7. Cecha człowieka.
8. Inna nazwa grzyba, zasłonaka fioletowego.
13. W żeglarskim - stanga fokmasztu.
17. Pręt do skoku o tyczce.
19. Miejsce odbywania się ważnych wydarzeń.

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**.

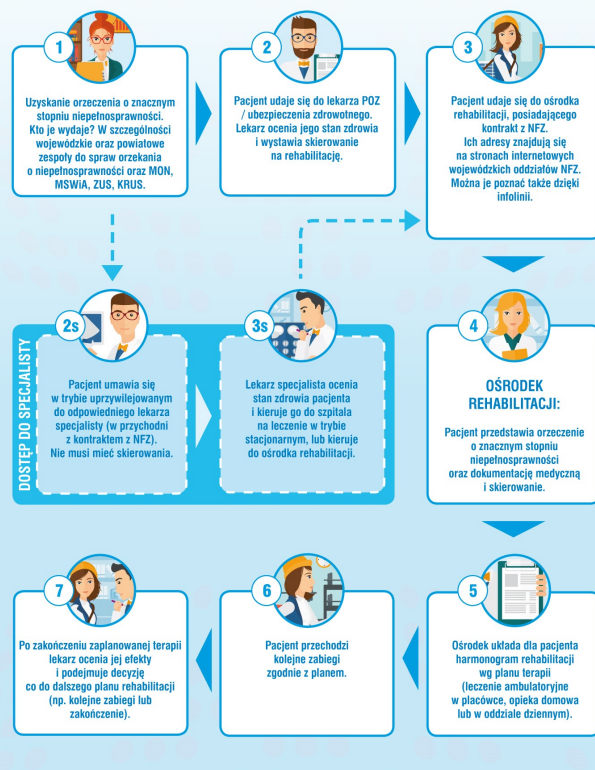
Należy jednak pamiętać, że orzeczenie o stopniu niepełnosprawności w stopniu znacznym, koniecznie trzeba mieć przy sobie, żeby ubiegać się o przedmioty pomocnicze lub ortopedyczne poza terminem karencji.

Tym, którzy mają pytania w tej sprawie polecamy zadzwonić do Narodowego Funduszu Zdrowia w Opolu i zadać pytanie czy jesteście uprawnieni, aby 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.

Nie zapomnijcie tylko zabrać ze sobą aktualnego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności.

Rehabilitacja osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności



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.niepelnosprawni.gov.pl/art,13,instytucje-orzekajace-procedury-orzekania-tryb-i-zasady>



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

Misją 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

sekretariat@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



NiebieskaLinia

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 działy 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.niebieska.linia.pl)
(poniedziałki w godzinach 13-15)



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.