



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



Wiewiórka - zwierzę mocy str. 10

Ponadto w tym wydaniu, między innymi :

Światowy Dzień Chorych Na Cukrzycę - str.4

Światowy Dzień Rzucania Palenia - str.6

Jesienna chandra - str.7

Moda Smart casual - moda dla niej i dla niego - str.8

Bajki terapeutyczne - str.9

Moje podróże. Magdalena Duszak - str.11

A w „Opolskim” ... - str. 16-18

Ambasadorzy - str.3
 Światowy Dzień Chorych na Cukrzycę -
 14 listopada - str.4
 MOVEMBER i samobadanie jąder - str. 5
 Jak rzucić palenie - str.6
 Jesienna chandra - str.7
 Moda Smart casual dla niej i dla niego - str.8
 Bajki terapeutyczne - str.9
 Wiewiórka zwierzę MOCY - str. 10
 Cambodia - ostatnia część podróży po Azji
 Alicji Jodko - str. 10
 Moje międzynarodowe podróże Magdalena
 Duszak - str. 11
 Łamigłówek - str. 14 -15
 A w Opolskiem Realizacja zadania finansowa-
 nego przez Samorząd Województwa Opolskie-
 go ze środków PFRON - str. 16 - 18
 Pozycje stałe info dla niepełnosprawnych -
 str.19

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 ambasadasukcesu@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.



Kamila pisze

Dzisiaj opowiem o muzyce, która jest moją pasją i lekarstwem na smutne dni. Od dzieciństwa w moim domu słyszałam różne piosenki, które rodzice puszczały z płyt kompaktowych. Mamy ich w domu bardzo dużo! Dzięki nim poznałam takie zespoły jak RED BOX, LADY PUNK, DŻEM, KOMBI, PERFECT, BON JOVI. Dzięki mojej siostrze poznałam zespół LUXTORPEDA. Moim ulubionym ich utworem jest HYMN. Jest to piosenka napisana dla niepełnosprawnych osób, a konkretnie drużyny koszykarzy poruszających się na wózkach. Tekst tej piosenki jest dla mnie motywacją, żeby się nie poddawać i po mimo, że jestem niepełnosprawna, to warto mieć marzenia i o nie walczyć. Kiedy jest mi źle i posłucham tej piosenki, to lżej mi na sercu. Zachęcam Was do posłuchania tego utworu. Mam nadzieję, że też Wam się spodoba i pozytywnie nastawi do życia. Miłego słuchania. Kamila



LUXTORPEDA HYMN

Oooooo. **Wiara, siła, męstwo**

To nasze zwycięstwo x2

Kiedy duch i serce jest silniejsze niż ciało
 To ból wśród nieszczęść uczynił Cię skałą
 Tyłu już przegrało, zabiła ich słabość
 Ty wśród nich wyciągasz dłoń po wygraną
 W każdym moim zwycięstwie jest pot i krew poświęceń
 Chce ubrudzić ręce by wybudować szczęście
 Ubrudzić ręce by wybudować szczęście
 Na ziemi powaleni, wstajemy, nie giniemy
 Ta krew już raz przelana, nie wyschnie wciąż i płynie
 Oooooo. **Wiara, siła, męstwo**
To przeciwności nasze zwycięstwo x2
 Nie czas wątpić gdy się wali
 Silniejsza ma być wiara, A z bara rozwalać jak taran
 Trza spalać granice starań i przekraczać słabości ciała
 W każdym moim zwycięstwie jest pot i krew poświęceń
 Chce ubrudzić ręce by wybudować szczęście
 Ubrudzić ręce...



Rebusy, krzyżówki patrz strona 14

Nagrody czekają ...

Nagrody dla zwycięzców z poprzedniego wydania, pocztą tradycyjną.

Redakcja „**Bo Warto ...**”

Opole, ul. Bronisława Koraszewskiego 23

Redaktor Naczelny Sybilla Fusiarz

ambasadasukcesu@gmail.com

tel. +48 519 051 680



Bo Warto ...



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”.

Prezentujemy kolejnych Ambasadatorów, z kolejnych powiatów Województwa Opolskiego

zdjęcia po prawej od góry

Waldemar Gąsiewicz, Powiat Kluczborski, Działania i wsparcie osób z autyzmem

Janina Rudawska, Powiat Namysłowski, Działania w zakresie diabetologii

Barbara Chimiak, Powiat Brzeski, Działania w zakresie wsparcia kobiet po mastektomii

Krzysztof Danków, Miasto Opole, Działania w zakresie profilaktyka raka prostaty



14 listopada

Światowy Dzień Chorych Na Cukrzycę

Na Opolszczyźnie diabetycy mogą skorzystać z porad doświadczonych osób. Zarówno chorych, jak i szeregu specjalistów - medyków terapeutów.

Opolski Oddział Miejski Diabetyków w Opolu

Osoba do kontaktu: Jan Wantuła, rzecznik,
tel. 604 697 055

Zarząd Oddziału Miejskiego PSD w Opolu zaprasza do uczestnictwa we wszystkich spotkaniach, imprezach i innych działaniach naszego Stowarzyszenia oraz odwiedzania nas w n a s z e j s i e d z i b i e . W trakcie dyżurów można między innymi: dokonać nieodpłatnego pomiaru stężenia glukozy we krwi oraz ciśnienia tętniczego, uzyskać informacje o możliwościach leczenia cukrzycy oraz adresy poradni cukrzycowych, uzyskać lub nieodpłatnie wymienić glukometr i nauczyć się jego obsługi, skorzystać z czasopism i literatury, uzyskać wiele przydatnych informacji, wymienić doświadczenia i poglądy z innymi członkami, oraz zapisać się do PSD.

Członkiem Stowarzyszenia może zostać osoba chora na cukrzycę, członkowie jej rodziny oraz osoby, które chcą aktywnie realizować nasze zadania. Można również zostać członkiem w s p i e r a j ą c y m Oddziału Miejskiego PSD w Opolu. Członkowie OM PSD w Opolu mają między innymi możliwość:

uczestnictwa w cyklicznych spotkaniach edukacyjnych połączonych z różnego typu bezpłatnymi badaniami, uczestnictwa w zajęciach rekreacji wodnej i nauki pływania, uczestnictwa w wycieczkach i imprezach organizowanych przez Stowarzyszenie.



**POLSKIE
STOWARZYSZENIE
DIABETYKÓW**

Opolski Oddział Miejski Diabetyków w Opolu

Migdałowa szarlotka, nie tylko dla chorych na cukrzycę

<https://cukrzyca.pl/dieta-cukrzycowa/>



Składniki:

200g mąki pszennej razowej
200g masła
100g ksylitolu
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka mielonego cynamonu
150g mielonych migdałów
50g płatków migdałowych
1 łyżka mąki ziemniaczanej
800g jabłek

Przygotowanie:

Masło, mąkę, cukier, proszek do pieczenia, cynamon i mielone migdały zmiksować na kruszonkę.

3/4 ciasta wyłożyć na blaszkę, posypać płatkami migdałowymi i oprószyć mąką ziemniaczaną.

Jabłka obrane i pokrojone w plasterki rozłożyć na cieście i posypać pozostałą kruszonką.

Piec 50-60 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C (z termoobiegiem 160°C) (3).



Program WOŚP dla przyszłych mam z cukrzycą

Program „Leczenia osobistymi pompami insulinowymi kobiet ciężarnych z cukrzycą” realizuje obecnie 30 ośrodków. Zgłaszające się do szpitali kobiety otrzymają pompy na czas planowania ciąży, ciąży oraz porodu. Szacuje się, że w Polsce na cukrzycę choruje 0,3 procent kobiet w wieku rozrodczym. Program odbywa się pod patronatem Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, a pompy wypożyczone są bezpłatnie. Wsparcie techniczne zapewnia firma Medtronic, producent specjalistycznych urządzeń medycznych w tym pomp insulinowych. Koordynatorem programu jest prof. Jacek Sieradzki z Katedry i Kliniki Chorób Metabolicznych w Krakowie. Adresy ośrodków, w których kobiety chore na cukrzycę w ciąży mogą wypożyczać pompy insulinowe znajdują się na stronie www.cukrzycaiciaza.wosp.org.pl oraz www.cukrzycaiciaza.pl, gdzie umieszczone są szczegółowe informacje na temat planowania i ciąży kobiety z cukrzycą.

SAMOBADANIE JĄDER – JAK WYKONAĆ

Samodzielne badanie jąder polega na dokładnym oglądaniu i dotykaniu worka mosznowego. Jest to nieinwazyjne, bardzo proste badanie, które pozwala zauważyć wszelkie zmiany w obrębie jąder u mężczyzny. Chodzi tu nawet o najmniejsze niedoskonałości, takie jak grudki, narośle czy zgrubienia. Dzięki regularnym badaniom tego typu prawidłowa budowa jąder jest doskonale znana mężczyźnie i z większą łatwością jest on w stanie wykryć niepokojące objawy, które mogą świadczyć o chorobie. Grafika internet



1. Chwytny moszne nad jądrami. Po tym układamy palce nad i pod moszną.



2. Kciukiem drugiej dłoni sprawdzamy jądro od góry do dołu. **Pojedynczo!**



3. Przesuwamy palce po obu stronach jądra wyczuwamy gąbczasty nasieniowód.



4. Delikatnie uciskamy jądra. Zwracamy uwagę na ich strukturę i tkiliwość.



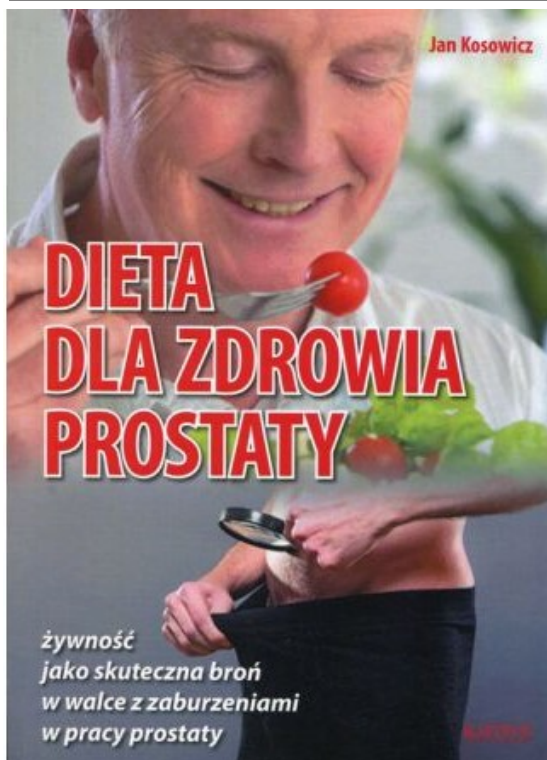
5. Staramy się wyczuć wszelkie grudki, nierówności czy ból przy dotyku.

Listopad

został uznany na całym świecie miesiącem solidarności z mężczyznami zmagającymi się z nowotworami gruczołu krokowego oraz rakiem jąder. Nie bez przyczyny również na ten miesiąc przypada kampania **M o v e m b e r** (tzw. wąsopad) – akcja społeczna zapoczątkowana w 1999 roku w Australii, która swoim zasięgiem objęła niemalże cały świat. Na czym polega Movember czyli Międzynarodowy Miesiąc Walki z Męskim Rakiem? Dlaczego mężczyźni zapuszczają w listopadzie wąsy? Termin Movember powstał w wyniku połączenia dwóch wyrazów **moustache** – wąsy oraz **November** – listopad. Celem kampanii Movember jest zmiana oblicza męskiego zdrowia, natomiast wąsy, które przez twórców zostały ustanowione symbolem kampanii, mają ową zmianę oblicza komunikować. Luźna i zabawna forma kampanii sprzyja podejmowaniu trudnych i ważnych tematów. W listopadzie wiele mówi się na temat profilaktyki przeciwnowotworowej, potencjalnych objawów związanych z rozwojem „męskich” nowotworów oraz diagnostyki i badań genetycznych dotyczących zwiększonej predyspozycji do zachorowania na raka jądra czy nowotwór prostaty.



Mat .internet



Każdy mężczyzna powyżej 50. roku życia powinien poddać się badaniu prostaty. Panowie, u których występują problemy w oddawaniu moczu, powinni to zrobić bez względu na wiek. Badanie poziomu PSA oraz badanie palpacyjne gruczołu krokowego zaleca się mężczyznom, u których występują takie objawy, jak: utrudnione i/lub bolesne oddawanie moczu, częste oddawanie niewielkich ilości moczu, bóle w okolicy pleców lub miednicy. Wskazana jest również wizyta u urologa, który omówi wyniki tych badań i w razie potrzeby zaleci leczenie. Ważnym czynnikiem skutecznego zapobiegania dysfunkcji w pracy prostaty jest właściwy sposób odżywiania się. Autor książki **Dieta dla zdrowia prostaty** Jan Kosowicz w sposób niezwykle przystępny opisuje składniki codziennej diety, wpływającej na zdrowotność prostaty, a nawet zapobiegającej schorzeniom nowotworowym tego organu. Proponowana w książce dieta jest zróżnicowana w zależności od wieku, stylu życia pacjenta oraz stanu choroby **o w e g o p r o s t a t y**.

Zmiany zastosowane w diecie i stylu życia, mogą pomóc w zmniejszeniu ryzyka rozwoju raka prostaty, wyraźnym spowolnieniu postępu choroby i zapobieganiu jej agresywności. Wskazówki te jednak nie powinny być stosowane jako zamiennik leczenia. Zapraszam zatem do tej lektury nie tylko Panów, ale i Panie, którym zdrowie partnerów leży na sercu. (wydawnictwo)

MOŻESZ RZUCIĆ PALENIE ZRÓB TO TERAZ

Każdego roku w trzeci czwartek listopada przypada Światowy Dzień Rzucania Palenia. Pomysł obchodów narodził się w Stanach Zjednoczonych z inicjatywy dziennikarza Lynna Smitha, który w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień nie palili papierosów. W efekcie, aż 150 tysięcy ludzi spróbowało przez jedną dobę wytrzymać bez palenia. Zachęcane powodzeniem akcji Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem uznało trzeci czwartek listopada za Dzień Rzucania Palenia.

CZY E-PAPIEROSY SĄ BEZPIECZNYM ZAMIENNIKIEM ZWYKŁYCH PAPIEROSÓW?

E-papierosy w powszechnej opinii uchodzą za zdrowszą formę nałogu i są często promowane jako bezpieczne zamienniki klasycznych papierosów. Istnieją jednak badania wskazujące na zwiększone ryzyko rozwoju chorób układu oddechowego w związku z obecnością aromatów i innych dodatków zawartych w e-papierosach. Europejskie Towarzystwo Chorób Płuc (European Respiratory Society) ostrzega przed promowaniem e-papierosów jako substytutu klasycznych papierosów, przypominając, że e-papierosy zawierają nikotynę i nie rozwiązują problemu uzależnienia od niej.

Dodatkowo, mimo że palenie e-papierosów powoduje wdychanie mniejszej ilości szkodliwych substancji niż palenie zwykłych papierosów, nie są znane długoterminowe działania niepożądane substancji wdychanych z e-papierosami.

Naukowcy podkreślają, że nikotynowa terapia zastępcza wspierająca osoby rzucające palenie papierosów jest dostępną i dobrze udokumentowaną metodą wychodzenia z nałogu i to ona w pierwszej kolejności powinna być promowana jako alternatywa dla papierosów.

Mat. internet

Palenie papierosów wg. Totalnej Biologii

Różne podłoża nałogu i jedna droga zrozumienia

Fragment <https://virgobooks.pl>

„Dlaczego jedni uzależniają się tylko od słodczy i zakupów, a inni od razu od alkoholu lub narkotyków?”

Odpowiedzi można poszukać w mechanizmach i tzw. konfliktach biologicznych analizowanych i opisywanych przez totalną biologię. Metoda ta wyjaśnia, w jaki sposób silne emocje oraz zdarzenia z wczesnego okresu naszego życia, są przyczyną programów uzależnienia. Docierając do konkretnego programu, możemy go zrozumieć i zamienić na taki, który będzie dla nas korzystniejszy i zdrowszy dla naszego ciała – przekonuje dr Marzanna Radziszewska-Konopka.

Praktycy totalnej biologii wnoszą, że podłożem większości uzależnień i zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych jest... depresja. Kluczem zaś do jej zrozumienia oraz do zmiany – poznanie i uwolnienie emocji uwięzionych w konflikcie rozpacz, desperacji, beznadziei, frustracji czy konflikcie związanym z terytorium, który uznawany jest za aktywator depresji.

Nałogi? To u nas rodzinne...

Czasami konflikt ten zaczyna się jeszcze przed narodzinami, na terytorium embrionu, lub jeszcze wcześniej - w życiu matki, dziadka, czy prababci... Co dodatkowo odsyła nas do kwestii rodowych oraz psychogenealogii. To u nas rodzinne nie jest odpowiedzią! To zaledwie słusna obserwacja, od której warto rozpocząć proces zrozumienia i fazę zdrowienia.

Czas spojrzeć prawdzie w oczy

Czy nałóg rzeczywiście jest jedynie sensownym programem, uruchamianym przez nasz organizm w szczególnych sytuacjach? To tłumaczyłoby dlaczego najczęściej silna wola okazuje się niewystarczająca by przezwyciężyć uzależnienie, a walka tylko zaostrza "głód". Przypomina to zaleczanie objawów, podczas gdy ich źródło pozostaje nietknięte. Zdecydowanie zachęcamy by zająć się przyczyną. Czas uwolnić strach i spojrzeć prawdzie w oczy!”

Virgo
KSIĄŻKI
BUSINESS BIOLOGICAL

Ps. Totalna Biologia zajmuje się rozwiązywaniem konfliktów emocjonalnych. Ale nie tylko.

Jak sobie poradzić z jesienną chandrą.



Chandra to stan przygnębienia, któremu towarzyszy zły humor i ogólna niechęć do jakichkolwiek aktywności. Jesteśmy senni, znudzeni i apatyczni, odczuwamy tzw. bezsens w robieniu czegokolwiek. Jesienna chandra nie jest normą, a jedynie okresem przejściowym, dlatego ważne jest, aby starać się zrozumieć sygnały ostrzegawcze wysyłane przez organizm i próbować minimalizować sezonowe wahania emocjonalne. Jesień to okres, w którym organizm gromadzi energię i powoli przygotowuje się do zimy, dlatego w tym szczególnym czasie nasze ciało oraz psychika wymagają zwiększonej troski. Zanim zawitamy do gabinetu lekarskiego warto spróbować pomóc sobie samemu. Już w starożytnych Chinach, Grecji



i Egipcie ludzie znali znaczenie i działanie kolorów oraz stosowali je w leczeniu. Dziś mamy co prawda nowoczesną medycynę, ale nikt o mocy barw nie zapomniał. Na przykład jasna pastelowa zieleń i błękit często używane są do pokrycia

szpitalnych ścian, bo działają uspokajająco i sprzyjają zdrowieniu. Choć kolorów jest mnóstwo, terapia skupia się na siedmiu z nich — barwach tęczy. Każda posiada inną energię i przypisywana jest jednej z siedmiu głównych czakr naszego ciała. I właśnie poprzez oddziaływanie kolorami na czakry możemy poprawić sobie nastrój i wzmocnić zdrowie, a także pomóc sobie w codziennych kłopotach. O czakrach, i medytacji z czakrami, oraz uwalnianiu „smutku” napiszemy w kolejnym wydaniu. (wykorzystano mat. <https://www.astromagia.pl>)

Pijąc soki już w 15 minut przyswaja się aż w 90% substancji bioaktywnych zawartych w soku. Jedząc w całości warzywa, owoce, zioła przyswaja się tylko 20% cennych składników. Trafiają one do krwiobiegu w ciągu 5-8 godzin, ale tylko wtedy, gdy Twój układ trawienny jest zdrowy. Jeśli masz już trochę lat albo jeśli jesteś otyły lub chory to niestrawione warzywa i owoce mogą zalegać lub gnić w jelitach powodując stany zapalne. A jak wiesz, stany zapalne to prosta droga do chorób typu rak...

Dlaczego soki są łatwiejsze do trawienia?

Układ trawienny musi sprowadzić wszystko, co jesz, do formy półpłynnej. Do przyswojenia wartości odżywczych ze zjadanych pokarmów organizm musi użyć wielu enzymów wytwarzanych między innymi przez wątrobę i trzustkę

Jeśli wątroba i trzustka są w kiepskim stanie, to nie wytworzą potrzebnych enzymów. Jeśli nie wytworzą enzymów w takiej ilości jak potrzeba, to nie organizm nie wartości odżywczych z marchwi, mimo że się ją zje. Mało tego, bardzo obciąża się wątrobę i trzustkę i mocno je osłabia.

Do przyswojenia soku z marchwi, potrzebne jest o wiele mniej enzymów. Pijąc sok, nie obciąża się układu trawienia w takim stopniu, jak jedząc pokarm w całości. Nie jesteśmy zresztą w stanie zjeść takiej ilości warzyw, owoców, ziół ile potrzebuje organizm do dobrego funkcjonowania. Warto zamiast tego wypić 2-3 szklanki soku w ciągu dnia. A najlepiej 5 szklanek. Soki pozbawione są również nierozpuszczalnego błonnika, który w całych owocach, warzywach osłabia proces wchłaniania substancji odżywczych. W wyciśniętym soku jest tylko błonnik rozpuszczalny, który wspomaga działanie enzymów. (<https://terapiasokami.pl>)

Soki na powszechne dolegliwości

- Artretyzm:** marchew + seler + ananas + cytryna
- Astma:** marchew + szpinak + czosnek + cytryna
- Ból głowy:** jabłko + ogórek + seler + imbir
- Cukrzyca:** marchew + seler + szpinak
- Detoks nerek:** marchew + arbuz + ogórek + kolendra
- Kac:** jabłko + marchew + burak + cytryna
- Kamienie nerkowe:** pomarańcza + arbuz + jabłko + cytryna
- Nadciśnienie:** burak + jabłko + seler + ogórek
- Niestrawność:** ananas + marchew + cytryna + mięta
- Oczy:** marchew + seler
- Przeziębienie:** marchew + ananas + czosnek + imbir
- Stres:** banan + truskawka + gruszka
- Wrzody:** kapusta + seler + marchew
- Zaparcia:** marchew + jabłko + kapusta
- Zmęczenie:** marchew + burak + jabłko + cytryna



www.CudpH.pl

Smart casual, czyli swobodna, sportowa elegancja to styl, który pokazuje, że businessowe ubrania wcale nie muszą być sztywne i nudne. Smart casual, jako swobodna alternatywa stroju biznesowego, bazuje na klasycznych zestawieniach i zazwyczaj stosowanych kolorach (czasem przełamanych mocniejszym akcentem), utrzymanych w luźniejszej formie. Ze względu na swój półformalny charakter świetnie sprawdza się wszędzie tam, gdzie nie musimy być ubrani oficjalnie, w typie business, a jednocześnie chcemy prezentować się elegancko i z klasą.

Typowy damski strój smart casual to sportowy żakiet zestawiony z: dżinsami – prostymi, bez przetarć, dziur, naszywek; chinosami – nawiązującymi krojem do spodni formalnych, jednak wykonanymi z innego typu materiałów (mniej sztywnych, cieńszych, kolorowych) sprawiając, że są strojem półformalnym; cygaretkami – spodniami z wyższym stanem, opinającymi się nieco na biodrach, zwykle mającymi proste nogawki rozszerzające się delikatnie ku dołowi kończące się przed kostką; spódnicą do kolan – zazwyczaj ołówkową, lub w typie A; casualową sukienką w typie business – z niedużym lub całkiem zabudowanym dekoltem, sięgającą do kolan.

Żakiet może być zarówno bardziej kobiecy (nawet wzorzysty), jak i stylizowany na męską marynarkę klubową, blazer albo safari.

Pożądane materiały w casual smart to przede wszystkim:

len, bawełna, wełna, mieszanki z jedwabiem.

W styl wpisze się więc zarówno koszulowa tunika zestawiona z rurkami, prosta bawełniana sukienka z rozkloszowanym dołem czy koszula w typie business połączona z klasycznymi dżinsami (najlepiej w kolorze granatowym lub czarnym i koniecznie bez dziur i przetarć).

Stylizację smart casual doskonale uzupełniają buty wpisujące się w męski styl.

Z niektórymi kreacjami dobrze współgrają też czółenka na niewielkim obcasie lub subtelnym koturnie. Nie ma tu natomiast miejsca ani na wysokie szpilki, ani na sportowe buty. Do stylizacji półformalnych nie powinniśmy też wkładać espadryli, sandałów i kłapek.



Smart casual męski nie może obyć się bez marynarki. Bawełniana lub tweedowa marynarka, najczęściej w kolorze granatowym, jest osią, wokół której komponuje się cały strój.

W wersji bazowej towarzyszą jej: jasne spodnie bez kantów (najczęściej chinosy), biała koszula, brązowe buty.

To klasyka, która może stanowić punkt wyjścia do tworzenia własnych, swobodnych kreacji, luźno wpisujących się w trend. Jeśli lubisz bawić się modą, a okoliczności na to pozwalają, możesz przełamać ustaloną kompozycję ciekawymi akcentami, na przykład intensywniejszym kolorem ubrania czy bardziej wyrazistą fakturą tkanin. Zamiast kremowych czy beżowych chinosów włoż spodnie w odcieniu buraczkowym lub ciemnozielonym, jasny dół zestaw z koszulą o nieoczywistym desenie (przy zachowaniu formalnego kroju), albo – jeśli jest chłodno – wymień ją na elegancki cienki golf.

W wyborze butów do męskich stylizacji smart casual panuje duża dowolność i swoboda.

Dobrze też wszelkiego rodzaju plecione paski albo – w nieco ciekawszej wersji – szelki. Tym, którzy

stawiają na indywidualizm i lubią wyraziste, dodatki, polecamy podkreślić stylizację kolorową poszetką a l b o przykuwając uwagę m u c h ą . Odważnie, ale w granicach dobrego smaku.



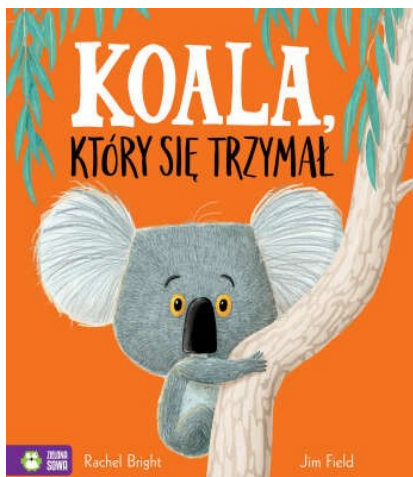
Na podstawie info
Zwierciadlo.pl
opracowanie red

WILK, KTÓRY SIĘ ZGUBIŁ



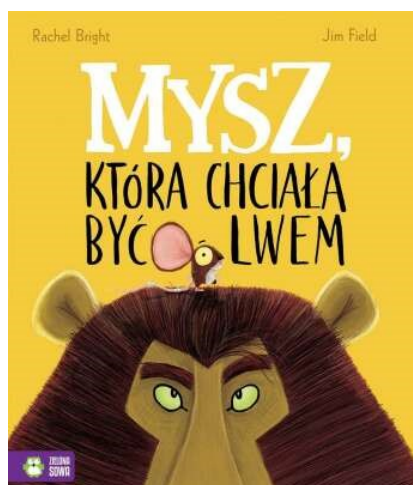
"Wilk, który się zgubił" to opowieść o małym Wilczku, dumnym, pewnym siebie, przekonanym, że wszystko wie lepiej i w każdej sytuacji poradzi sobie sam. Ale czy ktokolwiek z nas - nawet dorosłych - jest samowystarczalny? Bohater książki szybko przekonuje się, że czasem warto posłuchać kogoś bardziej doświadczonego i że nie da się przejść przez życie, licząc jedynie na własne siły. Gdy wilczek pewnego mroźnego dnia gubi swoje stado, po raz pierwszy doświadcza własnej bezradności. Błąkając się samotnie po śniegu, bezskutecznie poszukuje śladów swoich bliskich i o mało nie ginie, gdy załamuje się pod nim tafla lodu. Na szczęście wówczas przychodzą mu z pomocą inne zwierzęta: narwał, mors, piżmowół, lis arktyczny, gąska, łódź i ćma. Nie tylko wyciągają go z tarapatów, ale też udzielają mu ważnej życiowej lekcji. Dzięki ich trosce Wilczek poznaje świat relacji: uczy się przyjaźni, zaufania, a także słuchania rad i korzystania z pomocy innych.

Mat. wydawca



Jeśli Twoje dziecko boi się pójść do przedszkola, nie chce bawić się z nowymi kolegami i unika wszystkiego, co nieznanego, a Ty nie wiesz, jak sobie poradzić z jego lękami - przeczytajcie razem "Koalę, który się trzymał". Zabawna opowieść Rachel Bright (z genialnymi rysunkami znanego ilustratora, Jima Fielda!) nie tylko poprawi humor Wam obojgu, ale pomoże sprawić, że Twoja pociecha zmieni stosunek do nowych wyzwań. Tytułowy Koala to stały mieszkaniec drzewa - nie jest zbyt odważny, ceni sobie spokój i bezpieczeństwo, a jego ulubionymi rozrywkami są spanie i żucie. Ponieważ wszystko wydaje mu się zdecydowanie "za szybkie, za duże, za głośne", postanawia przez resztę życia trzymać się kurczowo swojej gałęzi. Bez względu na pogodę, porę roku czy nawoływania kolegów, nie zamierza schodzić na dół. Ale jak to w życiu bywa, nie wszystko idzie zgodnie z planem - pewnego dnia przylatuje dzięcioł i zaczyna uparcie stukać w drzewo. Gdy jego dom się łamie, Koala spada na ziemię i musi stawić czoło "straszemu" światu, który okazuje się o wiele mniej straszny, niż się zdawało. Bohater odkrywa, że czasem warto uwolnić się od "trzymania", by odkryć, że życie jest piękne.

Mat. wydawca



"Mysz, która chciała być lwem" to pięknie ilustrowana książeczka dla najmłodszych czytelników. Poznajcie mysz, która przekonuje się, że prawdziwa siła nie musi tkwić w rozmiarze.

Pewna mała mysz bardzo chciała zostać zauważona. Wiedziała dobrze, że jej niewielki przecież rozmiar bardzo to utrudnia. Inne zwierzęta nic sobie z niej nie robiły. Dlatego właśnie nasza bohaterka uznała, że jedynym stworzeniem, które może jej pomóc, jest wielki i groźny lew. Właśnie miała poprosić go o lekcję ryczenia, kiedy wydarzyło się coś zupełnie nieoczekiwanego. Okazało się bowiem, że prawdziwa siła nie tkwi w rozmiarze.

Mat. wydawca



Oto pełna humoru opowieść z morałem, opatrzona ilustracjami, które przykują uwagę każdego malucha. Uczy, czym jest przyjaźń i że warto dzielić się z innymi. Może to Ty przeczytasz ją Twojemu dziecku, a może będzie to pierwsza książeczka, którą spróbuje przeczytać samodzielnie? Jedno jest pewne: nie będzie nudno!

Poznajcie Cyryla i Błażeja, tytułowe Wiewiórki, które nie chciały się dzielić. Bez troski Cyryl kocha zabawę i zawsze znajdzie sobie ciekawsze zajęcie niż robienie zapasów na zimę. Pracowity i skąpy Błażej to przeciwieństwo Cyryla: już od dawna gromadzi swoje zapasy, przelicza je i porządkuje. Gdy na drzewie zostaje ostatnia w tym sezonie szyszka, Cyryl uświadamia sobie, że to jego jedyna szansa na przetrwanie zimy. Jednak nie wystarczy wziąć się do pracy. Gdy do gry wkracza najbardziej skrzętna wiewiórka w lesie (która mimo pełnej spiżarni nie zechce zrezygnować z ostatniej szyszki), rozpoczyna się wielkie starcie, a dwaj rywale wpadają w spore tarapaty. Czy bohaterom książki uda się zdobyć trudno dostępną szyszkę? Czy mimo skrajnie różnych charakterów nauczą się ze sobą współpracować?

Mat. wydawca



Wiewiórka, zwierzę MOCY

Wiewiórki są bardzo towarzyskie. Obserwując je możemy zauważyć, że są to stworzenia, które używają pyszczka do poznawania rzeczy, i które komunikują się energicznie, szczególnie gdy się bawią lub czują się zagrożone.

W ten sposób symbolika wiewiórki przypomina nam zdolność, którą musimy mieć aby, wyrazić i poznać

siebie poprzez interakcje społeczne z innymi. Skuteczna komunikacja z innymi jest ważna i zawsze powinniśmy szanować otaczających nas ludzi.

Symbolika tego zwierzęcia ma również związek z tym, że są uważane za gatunek słoneczny, co sprawia, że wiewiórki są wyjątkowymi zwierzętami i symbolizują pasję, energię, ekspresję i vitalność.

Główne znaczenie wiewiórki to zabawa i mniej poważne podejście do życia. Widzimy wiele wiewiórek wokół nas, jest to zwierzę, które można łatwo dostrzec. Jednak inna symbolika tego zwierzęcia ma związek z byciem praktycznym. Wiewiórka jest powszechnie znana jako zwierzę, które ukrywa i przechowuje pożywienie przed nadejściem zimy, co możemy traktować jako znak, że powinniśmy być przewidujący i myśleć o przyszłości.

Symbole, z którymi wiąże się wiewiórka, to: energia, zabawa, roztropność, równowaga, socjalizacja, bycie przygotowanym i źródło zasobów.

Cała ta symbolika pokrywa się ze starym powiedzeniem, które mówi: „to, co siejemy, jest tym, co zbieramy”. Musimy więc mieć świadomość, że czasami tracimy lub nie znajdujemy rzeczy, które mogą być dobre dla innych i może to mieć pozytywne skutki; odnosi się to do tego, co zasialiśmy i chociaż w tej chwili nie udało nam się tego zebrać, w pewnym momencie w przyszłości to zrobimy.

Kiedy wiewiórka wkracza do naszego życia, przede wszystkim zachęca nas do rozwiązywania konfliktów i problemów. Często można ją spotkać z orzechem w łapkach, który symbolizuje coś trudnego, z czym niełatwo się rozprawić. Tak też jest z problemami i kłótniami, które odkładamy na później.

Dlatego zwierzę to zachęca nas do zmierzania się z sytuacjami, które odkładamy na potem. Zachęca do dokładnego przyjrzenia się tym trudnym i konfliktowym sprawom, aby znaleźć **p r a w d z i w ą i c h p r z y c z y n ę**. Wiewiórka przynosi nam także dar cieszenia się z życia i doceniania tego co się ma. Zachęca nas do zmiany podejścia i szukania pozytywnych aspektów a każdej dziedzinie życia, nawet tej, która jest dla tylko obowiązkiem. Pokazuje, że to my sami decydujemy o własnym nastroju, a nie czynniki z zewnątrz. Jeśli pragniesz być bardziej towarzyski, chcesz czerpać radość z codziennych czynności i pragniesz dostrzegać wszędzie szanse na swój rozwój, wybierz wiewiórkę na swoje zwierzę mocy.

<https://mariwa.pl>, www.lefrontal.com, grafika net, opr. red.

Cambodia

Kambodża jest moim ulubionym Azjatyckim krajem, myślę, że zawsze będzie mieć miejsce w moim sercu i chętnie będę tam wracać. Łezka kręci mi się w oku jak przypominam sobie, jak cudowny czas spędziłam w tym pięknym kraju. Po Kambodży podróżowałam około miesiąca poruszając się stopem i autobusami po całym kraju. Widziałam i poznałam wielu “tubylców” prowadzących niezwykle prosty, ale jakże szczęśliwy tryb życia, co wzruszyło mnie niezliczoną ilość razy podczas mojego pobytu. Niezwykłe miejsce dalekie odbudowujące się po tragicznym ludobójstwie, które miało miejsce nie aż tak dawno temu, z wieloma historycznymi miejscami których piękno ciężko ubrać w słowa. Spędziłam tam święta i sylwestra, świętując zupełnie inaczej niż wcześniej więc w tym samym czasie nie czułam, że jest to świąteczny czas, co było ciekawym doświadczeniem. Zima nigdy nie była moją ulubioną porą roku, więc mając lato przez cały rok, i to jeszcze w tak pięknych miejscach, po prostu nie mogłam być szczęśliwsza! Przepięknie miasta, okolice wiejskie i zawsze uśmiechnięci ludzie, mimo tego, że całe dni wykonują ciężkie prace fizyczne aby utrzymać swoje rodziny. Do tej pory wzruszam się bardzo za każdym razem gdy wspominam Kambodżę. Alicja Jodko

Na zdjęciu Street food w Sa Pa



Na liście niezbędnych składników ważną pozycję zajmuje magnez - o udowodnionym działaniu poprawiającym pamięć i zdolność koncentracji, a także spo-

walniającym procesy starzenia się mózgu i degeneracji neuronów. Kolejny to kwas foliowy, który wraz z innymi witaminami z grupy B zapobiega bezsenności, rozkojarzeniu i nerwowości, a także zauważalnie poprawia nastrój. Należy wspomnieć także o pozytywnym działaniu na pracę mózgu kwasów omega-3, których **ORZECHY WŁOSKIE** - w porównaniu do pozostałych orzechów - zawierają najwięcej. Codzienna porcja orzechów włoskich zadziała bardzo korzystnie na osoby przepracowane, zestresowane, często popadające w irytację, mające problem z szybką nauką i kojarzeniem informacji, a także z zasypianiem. Są one również wskazane w profilaktyce choroby Alzheimera, demencji oraz w przypadkach stosowania wyniszczających mózg leków antydepresyjnych.

W dobie wirusa wspomnienia z zagranicznych podróży lub międzynarodowych przyjaźniach jest zarówno nostalgiczne jak i podnoszące na duchu. Powrót do tych wspomnień wywołuje jednak niezmiennie uśmiech na mojej twarzy i bardzo chętnie się tym dzielę.

Na samym początku chciałam podkreślić, że wszystkie działania, które podjęłam w ostatnich latach nauczyły mnie wiele – doceniać to, co się ma na co dzień, bycia otwartym na różnorodność. Podróże rozbudziły chęć odkrywania nieznanego, próbowania nowych rzeczy, samodzielności, ale pozwoliły również poznać mi samą siebie. ZAPRASZAM do moich wspomnień.

Magdalena Duszak

Moja „międzynarodowa przygoda” rozpoczęła się od zwykłej chęci ćwiczenia zdolności językowych. Byłam wtedy w liceum, zbliżała się matura a ja czułam, że rozmowa w obcym języku sprawia mi problemy. W szkołach niestety często kładzie się nacisk na naukę gramatyki i słownictwa, co oczywiście jest ważnym elementem nauki języka, ale przecież głównym celem każdego uczącego się jest po prostu możliwość komunikacji. Moją motywacją była sytuacja, która wydarzyła się kilka lat wcześniej – gdy podczas zwiedzania Warszawy z rodziną, podeszła do nas kobieta nie mówiąca po polsku pytając o to gdzie może zakupić bilety na komunikację miejską. Mimo, że wtedy już znałam podstawy angielskiego – zabrakło mi odwagi aby posłużyć się obcym językiem. Oczywiście Pani nie została bez pomocy, ale to zdarzenie utknęło mi w pamięci. Już wtedy chciałam móc zacząć swobodnie się komunikować i nie martwić się o błędy gramatyczne, które popełniają wszyscy.

Od zawsze byłam osobą bardzo kontaktową, nie miałam najmniejszego problemu z poznawaniem nowych ludzi oraz rozwijaniu z nimi konwersacji. Postanowiłam, że znajdę kogoś z kim będę mogła ćwiczyć mój angielski w praktyce – oczywiście w komfortowych warunkach czyli przez Internet. Zaprowadziło mnie to na międzynarodowy czat, który losowo łączył użytkowników. Wtedy jeszcze nie wiedziałam, że będzie to początek nowego rozdziału mojego życia, który trwa do teraz.

Moim wylosowanym rozmówcą okazał się być niewiele starszy chłopak z Algierii. Nie miałam zielonego pojęcia co to za kraj ani nawet gdzie leży. Aby nie wyjść na ignorantkę szybko otworzyłam wyszukiwarkę i... byłam przerażona. Algieria okazała się krajem w północnej Afryce, której religią jest Islam. Byłam niemalże pewna, że za chwilę wpadną do mojego mieszkania siły specjalne rekrutując mój komputer i aresztując mnie za kontakty z terrorystą. Przecież tyle o tym się słyszy w mediach... ;)

Z wrodzonej przekorności i młodzieńczego buntu postanowiłam jednak kontynuować konwersacje z Ahmedem na temat jego kraju zadając mu pytania, które powinny doprowadzić go do co najmniej rozłóczenia się z rozmowy ze mną. Miałam ogromne szczęście, ponieważ mój rozmówca wykazał się niesamowitą cierpliwością i dojrzałością rozjaśniając mi wszelkie stereotypy dotyczące muzułmanów i jego kultury.

Z początku sceptycznie, później już z większym zaciekawieniem i zaufaniem słuchałam o jego perspektywie życiowej, wartościach. Wtedy dostałam największy prezent w moim życiu – świadomość

Wtedy dostałam największy prezent w moim życiu – świadomość, że - przede wszystkim – wiem niewiele o otaczającym mnie świecie, ale też ogromną chęć jego odkrycia, zrozumienia. Ahmed został moim przyjacielem na lata, a ja bez większych trudności zdałam maturę z języka angielskiego. Natomiast to dopiero był początek...

Podczas pierwszego roku studiowania pracy socjalnej na Uniwersytecie Opolskim miałam okazję poznać wiele osób, które sprawiły, że moje życie potoczyło się właśnie w ten sposób. Po jednej ze studenckich imprez zostałam poproszona o pomoc w przygotowaniu sali uniwersyteckiej na wydarzenie. Bez zbędnych pytań zgłosiłam się myśląc, że poprzestawiam krzesa i na tym się skończy. Na miejscu okazało się, że nie tylko nie będę przedstawiać niczego, ale będę brała aktywny udział w wydarzeniu – warsztatach międzykulturowych dla uczniów liceum podczas, których mieli zapoznawać się z międzynarodowymi studentami z wymiany. Z wielkim strachem, ale i zachwytem, zostałam wsparciem w tłumaczeniu prezentacji studentek z Tajwanu. Było to pierwsze tego typu wydarzenie w którym brałam udział, ale nie ostatnie, jak się potem okazało. Podczas warsztatów poznałam studenta współorganizującego te warsztaty – aktualnie również wykładowcę na Uniwersytecie Opolskim. Nasz kontakt przerodził się w przyjaźń co zaowocowało w całą serię wydarzeń, które miałam przyjemność współorganizować z nim. Razem promowaliśmy wartości płynące z poznawania nowych ludzi, kultur, przełamywania stereotypów oraz ćwiczyliśmy zdolności językowe młodzieży. Do tej pory w warsztatach wzięło udział ponad 600 uczniów szkół średnich.



Warsztaty międzykulturowe. Na zdjęciu ja, Marcin Deutschmann – wtedy jeszcze student, dziś wykładowca UO, student z Turcji oraz dwie studentki z Rumunii

Podczas warsztatów również ja zaczęłam poznawać osoby przyjeżdżające na nasz uniwersytet w ramach programu wymiany studentów Erasmus+. Narodziły się z tego przyjaźnie, kontakty na całym świecie oraz niezliczona ilość wspólnych wyjść na kawę, imprezę. Z wieloma z nich do tej pory utrzymuję kontakt.

Kiedy pojawiło się ogłoszenie na jednym z portali społecznościowych Uniwersytetu o naborze wolontariuszy do Programu Buddy, który polegał na wsparciu i pomocy w adaptacji zagranicznych studentów przyjeżdżających do Opola wiedziałam, że to jest to, czym chcę się zająć w swoim wolnym studenckim czasie.

Wolontariat w Buddy Program dał mi możliwość poznawania niezliczonej ilości ludzi z wielu zakątków świata – przyjeżdżali do nas studenci z każdego kraju Unii Europejskiej ale także Turcji, Azerbejdżanu, Serbii, Afganistanu, Iranu, Chin, Tajwanu, Rosji, Gambii – prawie przez 4 lata mojego studiowania. Dzięki temu osiągnęłam totalną swobodę komunikacji w języku angielskim, ale także poznanie wielu kultur, perspektyw życiowych, religii jak i nawiązałam wiele znajomości – mam teraz wiele osób do odwiedzenia na całym świecie ;)



Na zdjęciu Ja i moi współlokatorzy z akademika, student z Serbii – Bojan oraz student z Turcji – Ozan

Moje wielokulturowe życie studenckie pozwoliło mi poznać program wymiany studenckiej Erasmus+ od strony uczelni przyjmującej zagranicznych studentów, pokazało z czym mierzą się obcokrajowcy w obcym kraju czy mieście a przede wszystkim umocniło mnie w pasji odkrywania nowych kultur. Zaowocowało to socjologicznym programem studiów magisterskich związanych z komunikacją międzykulturową w języku angielskim (kilka lat temu nawet bym nie pomyślała, że dam radę studiować w obcym języku!) oraz wzięcia udziału w kolejnym programie czyli wyjazdu na uczelnię zagraniczną aby przez semestr zdobyć doświadczenie, które zmieniło moje życie.

Z charakterystyczną mojej osobie przekorą postanowiłam jechać do najbardziej odległego kulturowo kraju dostępnego na liście – Turcji

Wielokrotnie byłam pytana o to, czy się nie boję jechać do tak dalekiego i innego, w powszechnym mniemaniu, kraju. Wiele znajomych podziwiało mnie za odwagę albo kiwało głową z politowaniem nad moją bezmyślnością, ja natomiast wiedziałam, że albo Turcja albo żaden inny kraj. Byłam przekonana, że moje wcześniejsze znajomości z wieloma Turkami i Turczynkami pomogą mi w odnalezieniu się w tej nowej rzeczywistości.

Najbardziej przepełniona wątpliwościami była moja najbliższa rodzina. Wiedziałam, że nie będzie łatwo zmienić ich nastawienie do mojego wyjazdu, ale wpadłam na pomysł, który miał im przybliżyć obraz Turków jak i w ogóle obcokrajowców. Zaprosiłam na niedzielny obiad do swojego domu najbliższych mi znajomych i współlokatorów akademickich, tylu ilu zmieściło się do mojego małego samochodu. Tak oto do mojego rodzinnego domu w małej miejscowości pod Opolem trafił Serb – Bojan, dwóch Turków – Furkan i Ozan oraz Gambijczyk – Abass. O ile Bojan studiował język polski i porozumienie się z nim po polsku nie stanowiło żadnego problemu, o tyle reszta znajomych posługiwała się głównie językiem angielskim z nielicznymi polskimi słowami, które zdążyli podłapać podczas studiów. Dla mojej rodziny było to przeżycie niecodzienne ale zdecydowanie ekscytujące. Okazało się, że moja rodzina, która wcześniej nieco sceptycznie podchodziła do tego pomysłu, jednak zaangażowała się w wielogodzinne dyskusje na wszelkie tematy – edukacji, kuchni, codzienności w krajach naszych gości, ale równie ciekawe były dla nich spostrzeżenia na temat Polski i Opola. Pod koniec spotkania atmosfera była już bardzo wesoła, znajomi zostali wręcz zaadoptowani do naszej rodziny. Jeden z nich, Furkan, ze względu na plany dłuższego pobytu w Polsce został nawet zaproszony na święta Bożego Narodzenia. Stał się on szczególną osobą dla mojej mamy gdyż pokazał jej obawy jego rodziny dotyczące jego pobytu w Polsce - wszystkie mamy na świecie martwią się o swoje dzieci gdy wyjeżdżają. Duży wybór wśród uczelni tureckich sprawiał trudności w podjęciu decyzji co do destynacji mojej wymiany. Praktycznie w każdym mieście miałam znajomych, ale chciałam odkryć „swoje miejsce” moim sposobem. Wybór padł na Izmir – jedno z największych miast Turcji, zamieszkałe przez około 4 miliony ludzi – oficjalnie. O tym natomiast dowiedziałam dopiero niedługo przed wylotem, bo decyzję podjęłam...przeglądając zdjęcia w wyszukiwarce. Tak oto najbardziej popularna w Turcji wieża zegarowa ściągnęła mnie na przygodę życia w wielkiej metropolii.

Moje wyobrażenie o tym jak spędzę mojego Erasmus'a drastycznie odbiegało od rzeczywistości. Rozpoczynając od bariery językowej, która utrudniała wszystko – znalezienie mieszkania, złożenie dokumentów na pozwolenie pobytu jak i... studiowanie. Okazało się, że zajęcia prowadzone były jedynie w mniejszej części po angielsku. Po raz pierwszy w życiu mogłam poczuć się jako ta „obca”.

Nie oznacza to jednak, że byłam niemile widziana – wręcz przeciwnie. Turcy są niezwykle życzliwym i gościnnym narodem. Do tego stopnia, że śmiem ryzykować stwierdzenie, że powinniśmy oddać im nasze powiedzenie „słynna polska gościnność”. Metropolia i najbardziej „europejskie” miasto w Turcji okazało się nie mieć zbyt wielu osób mówiących po angielsku, ale nie stanowiło to większego problemu – na straży stała niezawodna aplikacja tłumacząca w telefonie i... gesty. Bardzo szybko podłapałam podstawowe zwroty, czułam, że jest to swojego rodzaju obowiązek i okazałam tym szacunek ludziom z którymi mam kontakt na co dzień. Reakcje Turków na mój tamany turecki przeszły moje oczekiwania – mimo, że nie dało się poprowadzić ze mną konwersacji to wszystkim od razu na twarzy pojawiały się uśmiechy. Po pewnym czasie byłam już rozpoznawalna w okolicy i wszyscy się ze mną witali zagadując.



Na zdjęciu Wszechobecna turecka kawa – tutaj na słynnym bazarze w Izmirze. W towarzystwie Biblii po turecku – prezentem wiezionym do Polski. Co ciekawe – w Turcji bardzo popularne jest palenie wszędzie. Bardzo ciężko znaleźć miejsce gdzie jest zakaz palenia – stąd typowy atrybut na stole, popielniczka.

Były też sytuacje, które uczyły pokory i uważności. W niefortunny sposób wynajęłam mieszkanie w dzielnicy o kiepskiej reputacji. Gdy tylko okazała się być ona niebezpieczna i znacznie oddalona od kampusu, postanowiłam się przenieść w bardziej studenckie okolice. Przy formalnościach związanych z konfliktem interesów moich i właściciela mieszkania okazała się niezbędna pomoc policji. Nauczyłam się wtedy nieco boleśnie, że system w Turcji jest inny i policja nie tworzy notatek podczas interwencji. Historia, nieco mroząca krew w żyłach, zakończyła się jednak podpisaniem ugody obustronnej i gdy już myślałam, że sporo przeszłam i nic mnie nie zdziwi w Turcji, kolejny raz los stworzył sytuację, którą do dziś opowiadam wszystkim. Do podpisania dokumentów okazał się niezbędny tłumacz (całą wcześniejszą procedurę przeszłam przy pomocy wyłącznie bardzo serdecznych znajomych). Tak się też stało – został wezwany certyfikowany tłumacz... języka perskiego.

Gdy jako niesforna yabanci (z tureckiego - obcokrajowiec) pakowałam się w tarapaty, zawsze pojawiał się ktoś, kto gotowy był pomóc.

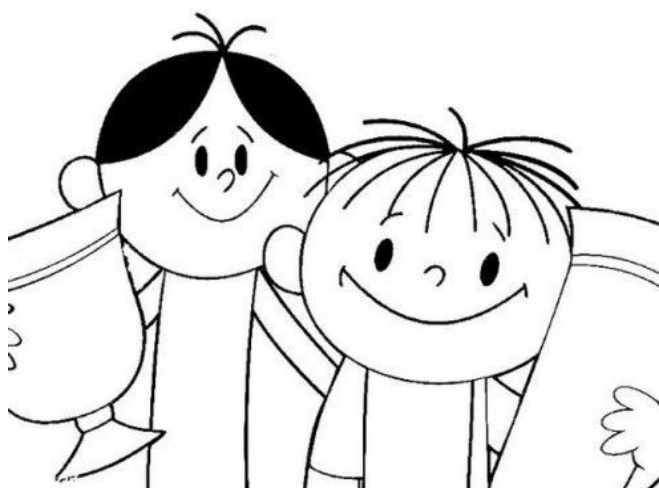
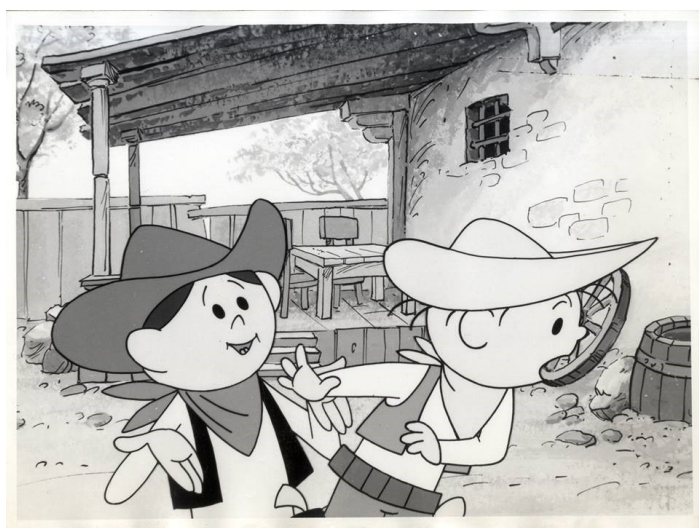
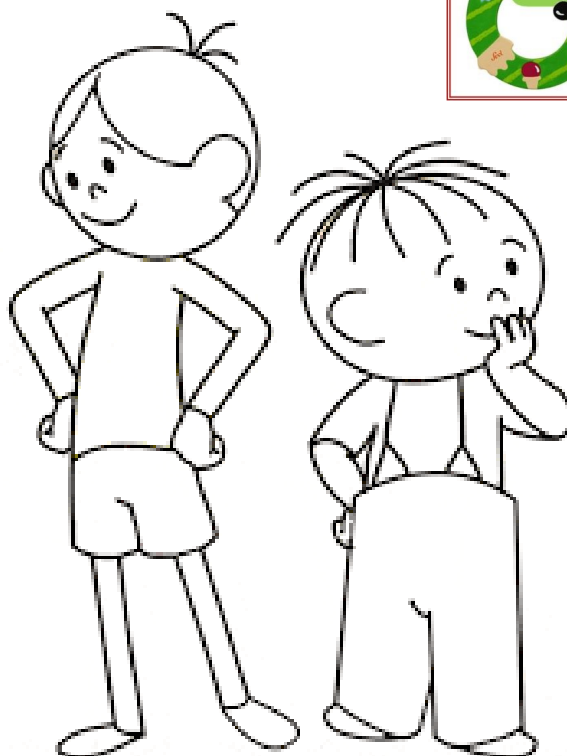
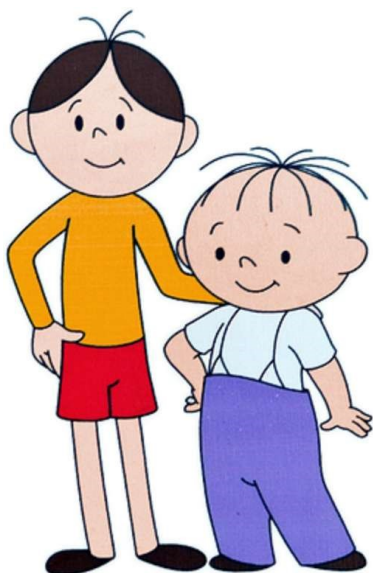
W całym zamieszaniu związanym z wynajęciem mieszkania, z nieba spadł mi nieopodal mieszkający turek – Halil. Otóż Halil lata temu również był na studiach w Polsce przez co czuł się zobowiązany pomóc Polce w tarapatach. Stał się on moim tureckim wujkiem, który czuwał nad moim bezpieczeństwem oraz służył w każdej chwili pomocą jako tłumacz. Halil okazał się również właścicielem wytwórni lokum – tureckiego przysmaku w postaci słodkich, zazwyczaj owocowych kostek otoczonych orzechami, kokosem lub cukrem. Dzięki niemu miałam okazję również przez jeden dzień pomagać w takim miejscu i nauczyć się tego fachu. Takim doświadczeniem nie może pochwalić się każdy obcokrajowiec w Turcji. Co również skradło moje serducho to na pewno miłość Turków do bezdomnych zwierząt. W tym kraju bardzo często na ulicy można spotkać wiele psów oraz kotów, które spokojnie leżą na ulicy lub akurat łaszą się do siedzących wszędzie ludzi w kawiarniach aby dostać coś do jedzenia. Bezdomne psy w Izmirze były zazwyczaj ogromne, ale niezwykle spokojne i przyjazne. Dowiedziałam się, że są odpowiedni weterynarze miejscy, którzy zajmują się tymi zwierzętami, a ludzie wokół je dokarmiają. Byłam również świadkiem gdy jakieś niesforne dzieci próbowały zaczepiać bezdomnego psa i z wielkim podziwem obserwowałam wielu ludzi, którzy od razu zareagowali na takie zachowanie. Sama zaczęłam również dokarmiać regularnie koty i psy w pobliskim mego domu parku. Z jednym nawet zaprzyjaźniłam się szczególnie.



Zawsze znalazłam czas na wymyślenie mojego ulubionego kota z bezdomnej gromadki niedaleko domu. Pozostały czas na wymyślenie studenckiej, jak na studentkę przystało, zajęły wszelkie spotkania towarzyskie oraz dogłębne poznawa-

nie miasta. Był to zdecydowanie najbardziej intensywny czas pod względem socjalizacji w moim życiu. Historii z wyjazdu do Izmiru mam w zanadrzu wiele. Spowodował on, że przesiąknęłam kulturą turecką, zostawiłam kawałek swojego serca w Izmirze i bardzo często wracam tam myślami. Żadnych chwil spędzonych tam, wypełnionych czy to frustracją z bezsilności czy wspomnieniami wywołującymi szeroki uśmiech nie żałuję absolutnie. Bezcenne doświadczenie, które zdobyłam na wyjeździe, pozostanie ze mną na zawsze a sentyment to miasta spowodował to, że po roku od zakończenia wymiany studenckiej pojawiłam się w Izmirze ponownie. Tym razem w celu odbycia stażu w jednej z organizacji działających na terenie miasta. Magdalena Duszak

Bolek i Lolek



W języku polskim

W języku angielskim



h=l r=p i=a a=d



+ł ę=o o=c



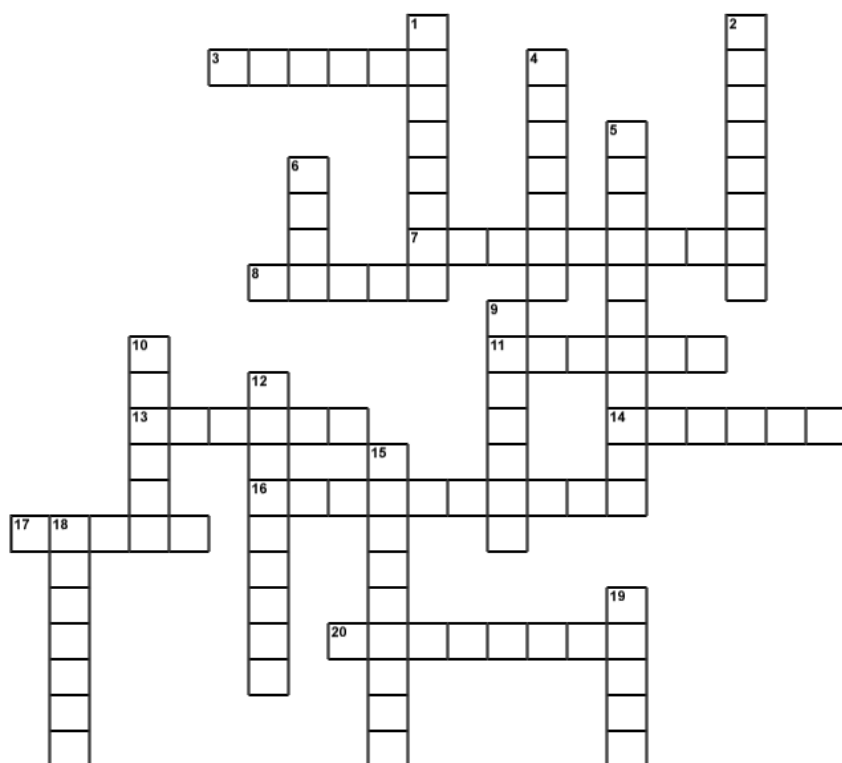
b=l r=s h=o d=p y=d



+i a=ł g=o i=s

ŁAMIGŁÓWKI

Jak zwykle rozwiązania nadsyłajcie na adres
ambasadasukcesu@gmail.com



Poziomo:

- 3. Wyjście, opuszczenie jakiegoś miejsca.
- 7. Wypytywanie.
- 8. Załamanie materiału, np. przy spódnicy.
- 11. Zdrobniale o Słońcu.
- 13. Listwa do kreślenia linii prostych
- 14. Bryłka węgla.
- 16. Poeta, który tworzy w duchu Byrona.
- 17. Odchody, kał.
- 20. Owad z rzędu muchówek (dwuskrzydłych).

Pionowo:

- 1. Urządzenie do odłowu zwierząt.
- 2. Sól kwasu cyjanowego.
- 4. Stalowa osłona okrętu bojowego.
- 5. Wódka o smaku i aromacie żórawiny.
- 6. Waluta Albanii przed 1926 r.
- 9. Owad uskrzydłony z rzędu psotników.
- 10. Coś, co napawa dumą.
- 12. Giebułtów - wieś.
- 15. Przydupas, kochanek.
- 18. Obfity, dobry plon.
- 19. Odlew twarzy, najczęściej zrobiony z gipsu.



SIŁA 2 KOBIET



Organizator
opolskie stowarzyszenie rehabilitacji

Współorganizator
Instytut Nauk Pedagogicznych Uniwersytetu Opolskiego



Wiodącym celem projektu jest przeprowadzenie kampanii informacyjnej na rzecz przeciwdziałania dyskryminacji kobiet doświadczających niepełnosprawności własnej lub swojego dziecka, a dzięki temu uświadomienie świadomości odbiorców filmu na ważne sprawy społeczne oraz kreowanie pozytywnego wizerunku kobiet za pomocą przykładów z życia bohaterki filmu. Udział w realizacji zadania mogą wziąć Panie posiadające aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, zamieszkujące na terenie Województwa Opolskiego, oraz matki dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności, będące również mieszkańcami Województwa Opolskiego. Zadanie realizowane będzie na terenie Województwa Opolskiego, w ramach którego Organizator tj. Opolskie Stowarzyszenie Rehabilitacji przewiduje nagranie filmu i trailera promującego film. Organizatorzy przewidują uroczysty charakter prezentacji filmu, tym samym realizowanego zadania. W ramach zadania przewidziane są również warsztaty/panele dyskusyjne z ekspertem, oraz projekcje filmu w lokalnych i społecznościowych mediach.

Opolskie Stowarzyszenie Rehabilitacji istnieje od 2006 roku, realizuje swoje cele statutowe głównie na rzecz wsparcia i pomocy osobom chorym i z niepełnosprawnościami. Ta pomoc i wsparcie realizowane są w sposób bezpośredni w pracy z osobą rehabilitowaną, i pośrednio przez edukację kadry w zakresie rehabilitacji.

rehabilitacjaopole.pl

Zadanie finansowane przez
Samorząd Województwa Opolskiego
ze środków PFRON



Finansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego



Stowarzyszenie na Rzecz
Rozwoju Edukacji i Rehabilitacji
Osób Niepełnosprawnych

Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Edukacji i Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w Kadłubie, realizuje zadanie pn. „**JESTEM więc potrafię**”. Zadanie kierowane jest do dzieci niepełnosprawnych, w tym z autyzmem, zespołem ASPERGERA, z niepełnosprawnościami : ruchową, z niedosłuchem, z niedowidzeniem.

W ramach zadania prowadzone zajęcia grupowe a w nich trening umiejętności i integrację funkcji wykonawczych.

Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Edukacji i Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych to organizacja typu non-profit powstała z inicjatywy nauczycieli pracujących w Zespole Szkół Specjalnych przy Domu Pomocy Społecznej w Kadłubie i pracowników Domu Pomocy Społecznej w Kadłubie, w odpowiedzi na trudną sytuację finansową placówki wynikającą z polityki społeczno-ekonomicznej kraju.

Wiele pomysłów terapeutów pracujących w Kadłubie z osobami niepełnosprawnymi nigdy nie zostało zrealizowanych z przyczyn finansowych. Większość tych środków pochodzi z odpisu 1% podatku dochodowego od osób fizycznych. Realizowane przez Stowarzyszenie projekty wspierane są finansowo między innymi przez Samorząd Województwa Opolskiego . Ich motto „może nie zmienimy rzeczywistości osób niepełnosprawnych intelektualnie naszego regionu, ale możemy zrobić bardzo dużo, aby ta rzeczywistość tak bardzo nie różniła się od tej poza placówką specjalistyczną”.

Cześć pieniędzy przeznaczamy, zgodnie ze statutem organizacji na organizację form doskonalenia dla terapeutów pracujących z osobami niepełnosprawnymi w placówkach z opieką całodobową. Wiele trzeba inicjatywy a przede wszystkim wewnętrznej motywacji, aby być dobrym opiekunem i terapeutą osób upośledzonych.

niepełnosprawni-kadlub.pl

Zadanie finansowane przez
Samorząd Województwa Opolskiego
ze środków PFRON

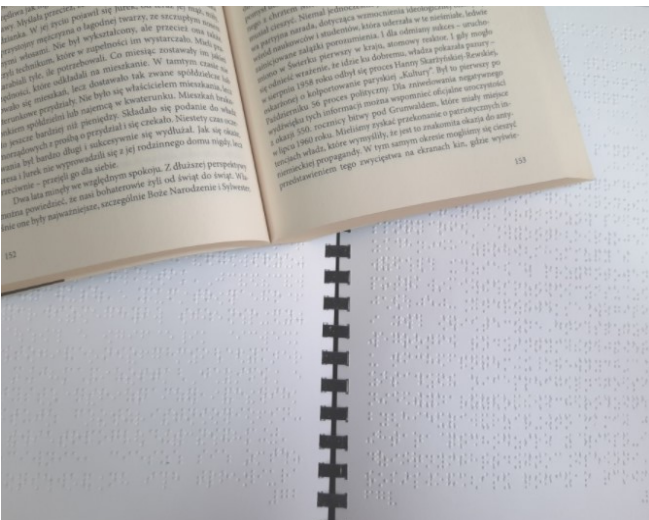


Finansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego

WARTO WIEDZIEĆ. Poniżej jedno z bardzo licznych artykułów ułatwiających osobom niewidomym funkcjonowanie w społeczeństwie. Zegarek z tarczą z wypukłymi kropkami. Kostka RUBIKA do gry. Brelok do nauki Braila. Klawiatura, a raczej „komputer”. Miernik do szklanki na ile wypełniany jest płynem. Jest jeszcze wiele, wiele innych. Najlepiej skontaktować się bezpośrednio z biurem w Opolu ☎ **+ 48 692451051**



Na zdjęciach poniżej Książka drukiem dla czytelnika widzącego, w porównaniu z wydaniem w druku Brailiem w 9- ciu tomach formatu A4. I druk wydawnictwa dla niewidomych format A4 w dwóch tomach , wersja dla widzących gazeta.



Na zdjęciu z prawej Ilona Nawankiewicz

Fundacja „Szansa dla Niewidomych”

oddział Opole realizuje zadania pn.

„Niewidomy kolega? Mój dobry przyjaciel, a ja już wiem jak mu pomagać. Alternatywne zajęcia zdalne dla uczniów opolskich szkół podstawowych (edycja III)” , i drugie [n.

"Nawet pandemia nas nie zatrzyma! Odpowiedzialni za siebie i innych zostajemy w domu-czytamy, rozwijamy się, wygrywamy!"

Oba zadania skierowane są dla uczniów szkół Województwa Opolskiego. Zawarte w nich są zagadnienia z zakresu zgłębiania wiedzy na temat funkcjonowania osób niedowidzących bądź niewidomych w społeczeństwie. Szkoły otrzymują zestawy do pracy w formie papierowej, drukowane Brailiem, jak i w formie elektronicznej, film lub program do pracy logopedycznej do pracy z uczniem (zdjęcia)



Zadanie finansowane przez
Samorząd Województwa Opolskiego
ze środków PFRON



Finansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego

Salsa dla osób, które bardziej skłaniają się w stronę zajęć ruchowych, polegających na nauce tradycyjnych tańców, idealną wydaje się salsa. Taniec ten ma swoje korzenie na Karaibach, ale został spopularyzowany do tego stopnia, że tańczy się go dziś na całym świecie. Salsa posiada wiele różnych odmian, pośród których znaleźć można obejmujące każdy stopień zaawansowania kroki i figury. Salsa jest bardzo energetycznym tańcem, wywołującym pozytywne emocje. Utrzymanie jest w tempie ok. 52-64 taktów na minutę. Ponieważ salsa jest tańcem szybkim i rytmicznym, przyspieszającym puls, łatwo się domyślić, że może ona znacznie polepszać naszą kondycję fizyczną. Zdecydowanie warto ją polecić osobom, które poprzez taniec chciałyby podreperować formę lub zrzucić kilka zbędnych kilogramów. Nazwa tego stylu tanecznego i muzycznego wzięła się od hiszpańskiej nazwy sosu! Początkowo muzyka do salsy była połączeniem wielu już istniejących stylów (np. mambo, cha-cha, guajira). Do popularnej na Kubie muzyki son, która również składała się z kilku innych gatunków, zaczął dołączać amerykański jazz. Ten synkretizm muzyczny został w końcu określony salsa, co miało oddawać jego egzotykę i „ostrość”.



Aqua aerobik to ćwiczenia wykonywane w wodzie, które są połączeniem zajęć fitness, pływania oraz gimnastyki korekcyjnej. Tego typu zajęcia są polecane osobom, które przebyły kontuzje, kobietom w ciąży, a także osobom z różnego rodzaju

ograniczeniami ruchliwości. Ćwiczenia w wodzie mają wiele zalet i mogą być wykonywane również przez osoby cierpiące na artretyzm, osteoporozę, problemy z układem kostno-stawowym, a także osoby otyłe. Aqua aerobik wymyślono pod koniec lat 80. ubiegłego wieku w Stanach Zjednoczonych. Ze względu na ciekawą formę zajęć i doskonałe efekty, jakie dają tego typu ćwiczenia, ta forma aktywności dość szybko zyskała popularność i stała się bardzo modna. Zajęcia w wodzie są połączeniem klasycznego aerobiku z gimnastyką korekcyjną oraz pływaniem, przez co aqua aerobik ma wszechstronne działanie i daje doskonałe efekty. Ćwiczenia w wodzie są idealne dla osób, które wymagają usprawnienia konkretnych części ciała po kontuzjach i cierpią na ograniczoną ruchliwość. W wielu przypadkach aerobik w wodzie jest jedyną możliwą formą aktywności po urazach, takich jak zerwania ścięgien czy złamania.

Holiterapia i superwizja . To pierwsze, to połączenie różnych trendów terapeutycznych, dostosowanych indywidualnie do każdego uczestnika. W szczególności polecane dla osób w trakcie procesu leczniczo rehabilitacyjnego, lub w czasie rekonwalescencji. Cały proces oparty jest na superwizji - w przypadku zajęć grupowych - w czasie których uczestnicy, na bazie swoich doświadczeń, oraz jako bierni obserwatorzy, dokonują obiektywnej analizy sytuacji konkretnej osoby po to, aby pomóc jej w zrozumieniu sytuacji i okoliczności w których ta osoba się znalazła.

Zadania finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON

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, zlecanych 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.

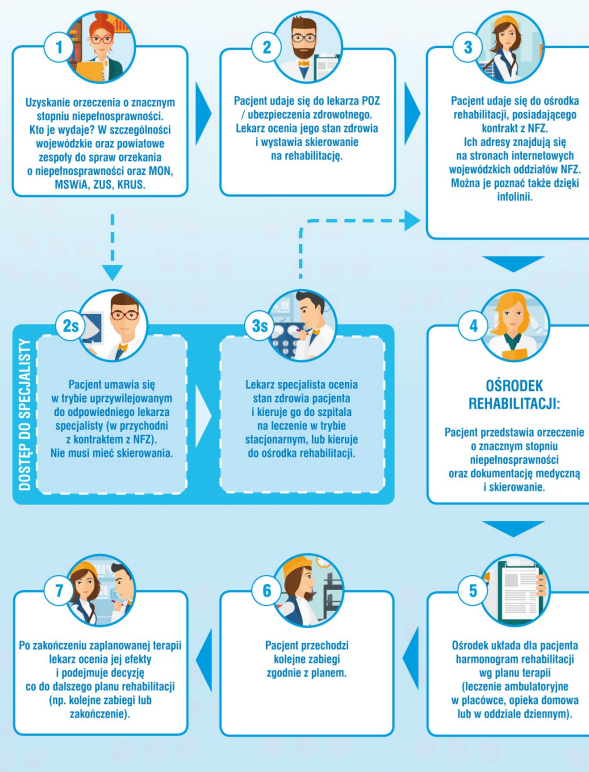
Tym, którzy mają pytania w tej sprawie polecamy zadzwonić do Narodowego Funduszu Zdrowia w Opolu i zadać pytanie czy jesteście uprawnieni, aby skorzystać z refundacji poza terminem karencji.

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.

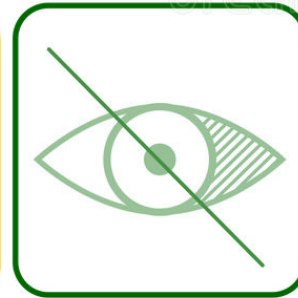
Info <http://www.niepelnosprawni.gov.pl/art,13,instytucje-orzekajace-procedury-orzekania-tryb-i-zasady>

... w świecie niepełnosprawnych



**Powiatowe Centrum
Pomocy Rodzinie
woj.opolskie**

sekretri@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



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 dzur 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)
(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