



## KURIER ZAGŁĘBIA

<https://www.facebook.com/Fundacja-Wspierania-Rozwoju-Zasob%C3%B3w-Ludzkich-Nasze-Zag%C5%82%C4%99bie-746964942019191/>

PAŹDZIERNIK 2016

ISSN: 2450-8519

Mam przyjemność zaproponować Państwu trzecie wydanie kwartalnika „Kurier Zagłębia”. Gazeta wydawana jest przez naszą Fundację, jako odpowiedź na potrzeby społeczne. Jej zadaniem jest monitorowanie działań społecznych, kulturalnych, obywatelskich, edukacyjnych oraz inicjatyw lokalnych w Zagłębiu, przybliżyć Państwu kwestie problemów społecznych zagłębiowskiego społeczeństwa, rekomendować instytucje i działania, wskazywać możliwości szukania pomocy i wsparcia, zachęcać do włączania się do pomocy bliźnim. Ale też eksponować osiągnięcia zagłębiowskiej kultury i sztuki, przedstawiać lokalne talenty czy zachęcać do uczestnictwa w imprezach organizowanych przez samorządy lokalne. Promujemy również ludzi i instytucje, które w naszym subregionie działają charytatywnie, wspierają potrzebujących oraz nie szczędzą sił i wydatków na pomoc społeczną. Kurier jest otwarty na problemy społeczne, jest głosem Zagłębia, w którym każdy, kto szuka pomocy lub chciałby się podzielić swoimi doświadczeniami czy pomysłami, znalazł na to miejsce. Publikujemy informacje o inicjatywach lokalnych, eksponujemy problemy z którymi borykamy się w Zagłębiu, proponujemy rozwiązania i rekomendujemy przykłady dobrych praktyk. W każdym wydaniu znajdziecie Państwo coś dla siebie. Coś na smutno i coś na wesoło. Coś dla dorosłych i coś dla dzieci. Sprawy ważne i pilne oraz mniej ważne i niekoniecznie pilne. Są quizy z nagrodami, krzyżówki, kawały. Są wywiady i recenzje. Znajdziecie państwo również porady i gotowe rozwiązania. Jesteśmy otwarci na współpracę z różnymi instytucjami, firmami i przedstawicielami lokalnych inicjatyw. W bieżącym wydaniu proponujemy państwu min. wywiad z Panią Iwoną Krupa, zastępcą Prezydenta Dąbrowy Górniczej ws. Programu 500+, czyli pół roku od wprowadzenia, aktualności jesienne z Teatru Zagłębia, czekające nas wydarzenia w miastach Zagłębia, informacje o działających w Zagłębiu organizacjach pomocy społecznej czy krzyżówkę z nagrodą. Gazeta dystrybuowana będzie staraniem wolontariuszy na terenie Sosnowca, Dąbrowy Górniczej, Będzina, Czeladzi i Wojkowic. Docelowo obejmie również teren Zawierciański. Zachęcam do lektury!!

Redaktor Naczelny dr Tomasz Grad

Dobre Jadło®

..... jedzenie jak u mamy

Jesteśmy w **M** w Czeladzi

SAM wybierasz i nakładasz co chcesz i ile chcesz my tylko ważymy jedna cena na wszystko

Proponujemy również gotowe zestawy obiadowe w stałej cenie (szczegóły w Restauracji)

bez kostek, proszków i polepszaczy

rabat 20% na posiłek

\*Dotyczy jedzenia „na wagę” w porze obiadu

Kupon ważny do końca 2016r.

### W dzisiejszym wydaniu

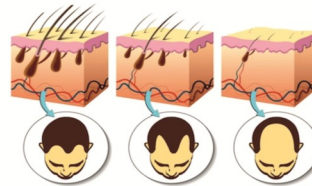
- ◆ Program 500+ czyli pół roku po -wywiad z zastępcą prezydenta Dąbrowy Górniczej
- ◆ Tajemnicze miejsca Zagłębia
- ◆ Sport dla wszystkich
- ◆ Coś dla dzieci
- ◆ Moda jesień 2016
- ◆ Odświeżamy sucharki
- ◆ Jak dbać o włosy
- ◆ Porady prawnika
- ◆ Zdrowie, zdrowie, zdrowie
- ◆ Szkolenia fundacji

## GABINET TRYCHOLOGII DLA PIĘKNYCH WŁOSÓW I ZDROWEJ SKÓRY GŁOWY BADANIE SKÓRY GŁOWY I WŁOSÓW

Specjalizujemy się w: Diagnostyce / Leczeniu / Zapobieganiu

DZIĘKI NATURALNEJ PIELĘGNACJI WŁOSÓW I SKÓRY GŁOWY POMAGAMY W DOŁĘGLIWOŚCIACH TAKICH JAK:

- WYPADANIE WŁOSÓW
- ŁYSIENIE CAŁKOWITE
- ŁYSIENIE PLACKOWATE
- ŁUPIEŻ
- ŁUSZCZYCA
- TŁUSTA SKÓRA GŁOWY
- SWĘDZENIE SKÓRY GŁOWY
- PRZETŁUSZCZANIE SKÓRY GŁOWY
- WŁOSY SUCHE I ZNISZCZONE
- REWITALIZACJA WŁOSÓW I SKÓRY GŁOWY
- KLASYFIKACJA DO PRZESZCZEPU WŁOSÓW METODĄ „SAFER”
- TERAPEUTYCZNA KOLORYZACJA WŁOSÓW
- KARBOKSYTERAPIA, OKSYBRAZJA, MASAŻ TLENOWY, MEZOTERAPIA TLENOWA



CENTRUM TRYCHOLOGII  
ul. Frankiewicza 9 (I piętro)  
41-207 Sosnowiec  
tel. 732 969 732 / 732 989 732

centrumtrychologii@gmail.com  
<http://www.trychologososnowiec.pl/>





Fundacja prowadzi  
nieodpłatny punkt  
konsultacji:

- Logopedyczne
- Pedagogiczne
- Prawne
- Mediacyjne
- Komunikacyjne

Biurowo fundacji: Czeladź ul.  
Bytomska 62

Kontakt telefoniczny:

**tel. 576473385**

Poradnik Fundacji na stronie  
[www.fundacjanaszczagleb.com.pl](http://www.fundacjanaszczagleb.com.pl)

Druki aplikacyjne do pobrania  
na stronie fundacji

[www.fundacjanaszczagleb.com.pl](http://www.fundacjanaszczagleb.com.pl)

Znajdź nas na Facebooku

[https://www.facebook.com/  
Fundacja-Wspierania-Rozwoju-  
Zasob%C3%B3w-Ludzki-  
Nasze-Zag%C5%82%C4%99bie-  
746964942019191/?ref=hl](https://www.facebook.com/Fundacja-Wspierania-Rozwoju-Zasob%C3%B3w-Ludzki-Nasze-Zag%C5%82%C4%99bie-746964942019191/?ref=hl)

Zagłębiowskie Organizacje  
Pomocy Społecznej

**Fundacja Nieinni** działa od 31 marca 2014 roku, dzięki dobremu sercu i niezłomnej wierze do dziś czynnie bierze udział w życiu małych bohaterów. Codziennie dokładamy wszelkich starań, aby dać Naszym małym wojownikom szansę na lepsze życie. Wierzymy w tezę „Bądź dobry, jeśli nie masz lepszego pomysłu”. Dlatego zachęcamy do współpracy z Nami, wspomagania Naszych podopiecznych oraz uczestnictwa w wydarzeniach organizowanych przez Fundację.

Zapraszamy do kontaktu  
[www.fundacja-nieinni.org](http://www.fundacja-nieinni.org)

ul. Sportowa 2  
41-205 Sosnowiec  
KRS 0000504038  
REGON 243526337  
NIP 6443506612  
tel 794 243 217

*Program 500+ - czyli pół roku później. Wywiad z Za-cą Prezydenta Dąbrowy Górniczej, Panią Iwoną Krupa*

**Pyt. Jak wygląda jego realizacja w Dąbrowie Górniczej? Ile osób (rodzin) już otrzymuje świadczenia? Ile osób złożyło wnioski ale jeszcze nie otrzymało świadczenia? Ile osób może jeszcze złożyć wnioski? Jak plasuje się Dąbrowa Górnicza na tle innych miast Zagłębia?**

Odp. Realizacja programu Rodzina 500+ w Dąbrowie Górniczej odbywa się płynnie, a wnioski rozpatrywane są w ustawowym terminie. Od początku kwietnia do końca sierpnia złożono łącznie 6920 wniosków i wypłacono świadczenia na kwotę 19 908 552 zł dla 8230 dzieci. W tym okresie wydano 6670 decyzji, a pozostałe 250 wniosków czeka na rozpatrzenie. Szacujemy, że do końca roku może wpłynąć jeszcze około 430 wniosków, co plasuje Dąbrowę Górniczą na podobnym poziomie, co inne miasta o zbliżonej liczbie mieszkańców.

**Pyt. Jakiej najczęściej występują problemy z realizacją programu? Czy pieniądze przychodzą na czas?**

Odp. Nie ma większych problemów w realizacji programu, jak również nie ma opóźnień w otrzymywaniu środków finansowych na realizację wypłat.

**Pyt. Czy to prawda, że otrzymanie świadczenia wpływa na ograniczenie możliwości otrzymania innych świadczeń, np. zapomóg celowych na zakup książek?**

Odp. Otrzymane świadczenia wychowawcze nie wpływają na przyznanie prawa do świadczeń wynikających z ustawy o pomocy społecznej np. na wypłatę zasiłków celowych, okresowych.

**Pyt. Czy urząd monitoruje w jaki sposób są wykorzystywane te środki. Czy np. nie są przeznaczane na zakup alkoholu i innych produktów nie związanych z dziećmi?**

Odp. Pracownicy socjalni Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej na bieżąco monitorują wydatkowanie świadczeń wychowawczych przez rodziny objęte pomocą tutaj. Ośrodka. Reagują również na anonimowe zgłoszenia.

**Pyt. Czy urząd monitoruje tzw. Szarą strefę zatrudnienia i absorbowanie przez nią tych środków, tzn. czy np. pracujący za granicą ale oficjalnie bezrobotni, stanowią znaczny odsetek ubiegających się. Czy urząd ma takie informacje?**

Odp. Niestety, ani Urząd, ani MOPS nie posiada takich informacji.

**Pyt. Jak wygląda sprawa organizacji w urzędzie lub jednostkach do tego wyznaczonych. Czy występują jakieś problemy np. kadrowe, logistyczne. Czy wystarcza pieniądze rządowych na obsługę zadania czy dokładacie z budżetu. Jeżeli tak to ile?**

Odp. W Dąbrowie Górniczej realizacją Programu Rodzina 500+ zajmuje się Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. W celu usprawnienia przyjmowania wniosków zostały uruchomione cztery punkty na terenie miasta. W okresie od kwietnia do lipca punkty były czynne od 8:00 do 19:00. Do obsługi zadania zostało zatrudnionych na czas określony tj. końca sierpnia 13 osób. Łącznie program realizowało 15 osób. Od września obsługą programu zajmują się 9 pracowników, jednak w trakcie okresu zasiłkowego liczba ta może ulec zmianie, ponieważ na bieżąco będzie monitorowana ilość składanych wniosków oraz liczba osób uprawnionych do świadczenia wychowawczego. W chwili obecnej (tj. do końca października) środki budżetu państwa na realizację programu są wystarczające. Jednak pełne zabezpieczenie wypłat świadczeń wychowawczych do końca bieżącego roku będzie wymagało zwiększenia planu dotacji, o czym został poinformowany Śląski Urząd Wojewódzki.

**Pyt. Czy wiadomo już coś nt. poprawy stanu demograficznego. Czyli czy coś drgnęło w ilości planowanych urodzeń dzieci. Czy urząd monitoruje te kwestie?**

Odp. Porównując dane dotyczące liczby zameldowanych w Dąbrowie Górniczej dzieci w poszczególnych latach, nie da się zauważyć wyraźnej tendencji wzrostowej, a tym samym poprawy sytuacji demograficznej miasta. Wydaje się, że okres realizacji Programu Rodzina 500+ jest zbyt krótki, aby zaczął skutecznie oddziaływać na zwiększenie liczby urodzeń. Natomiast z analizy wypłaconych jednorazowych zapomóg z tytułu urodzenia się dziecka przyznawanych na podstawie ustawy o świadczeniach rodzinnych wynika, że nastąpił ich wzrost o około 20% w stosunku do analogicznego okresu ubiegłego roku. Jednakże, nie należy tego faktu wiązać ze zwiększoną liczbą urodzeń.

**Pyt. Czy zdarzały się przypadki lub próby wyłudzenia świadczenia? Jeżeli tak to jakie?**

Odp. Do dnia dzisiejszego nie odnotowano prób wyłudzenia świadczenia wychowawczego.

**Pyt. Czy pierwsze miesiące realizacji programu odpowiadają planom i zakładanym oczekiwaniom zarówno organizacyjnym jak i w zakresie realizacji świadczeń?**

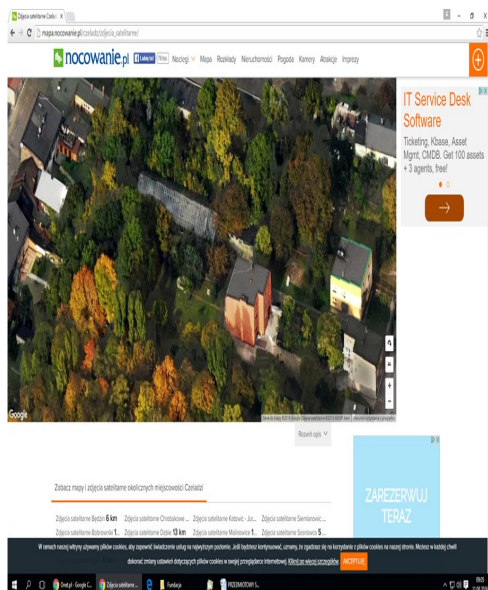
Odp. Realizacja Programu Rodzina 500+ podlega ciągłym modyfikacjom. Początkowo bowiem zakładano, że liczba wniosków o ustalenie prawa do świadczenia wychowawczego będzie wyższa. Przyjęto ponadto, że więcej wniosków złożonych zostanie w formie papierowej. Dlatego też w pierwszej fazie realizacji zostały uruchomione w różnych dzielnicach miasta cztery punkty przyjmowania wniosków. Na bieżąco monitorowano i analizowano liczbę składanych wniosków i w konsekwencji w maju podjęto decyzję o rezygnacji z jednego punktu, a w czerwcu z kolejnego. Ze względów pragmatycznych w początkowym etapie programu do jego realizacji zatrudniono osoby na czas określony. Później, zarówno ich liczba, jak i warunki umów o pracę podlegały weryfikacji.

**Pyt. Czy Pani zdaniem będzie coraz lepiej czy gorzej z realizacją programu?**

Odp. Zdobyte w tym roku doświadczenie niewątpliwie ułatwi pracownikom przygotowanie się do jego kontynuacji. Należy również przypuszczać, że wiedza jaką nabyli świadczeniobiorcy w przyszłości zaowocuje większą poprawnością formalną składanych wniosków. (wywiad z red. Tomaszem Grad)

# KURIER ZAGŁĘBIA

Tajemnicze miejsca Zagłębia — Czeladź.



Co to za miejsce i gdzie się znajduje?  
Wystarczy przesłać na meila fundacji: [fundacja-naszezaglebie@gmail.com](mailto:fundacja-naszezaglebie@gmail.com), prawidłową odpowiedź aby wziąć udział w losowaniu cennej nagrody. A jest nią - zestaw kosmetyków i gadżetów. ZAPRASZAMY!!!



*Sport i nie tylko*



Koniec lata to najgorszy moment na rozpoczęcie aktywności fizycznej. W końcu sezon na krótkie spódniczki i szorty właśnie dobiega końca, więc o wiele trudniej znaleźć w sobie motywację do regularnego wysiłku. Kiedy dni stają się coraz krótsze i chłodniejsze, zaczyna nam doskwierać brak słońca, co często kończy się jesienną chandrą. Dodatkowo długie wieczory sprzyjają podjadaniu, co w połączeniu z marazmem jesiennym, kończy się znacznie częstszym zaglądaniem do lodówki. W konsekwencji robi się nas coraz więcej i za chwilę może okazać się, że staniemy przed decyzją, jaką dietę wybrać? Aby temu zapobiec i przy okazji pozostać w świetnej formie, nie należy rezygnować z regularnej aktywności fizycznej w miesiącach jesienno-zimowych. Pamiętajcie, że wysiłek fizyczny nie tylko pomaga utrzymać szczupłą figurę, ale wzmacnia również produkcję **endorfin**, inaczej nazywanych hormonami szczęścia. **Ćwicz w grupie**. Jeśli potrzebujesz dodatkowej mobilizacji, warto zainteresować się coraz modniejszą ostatnio formą aktywności, jaką jest **grupowy jogging**, czyli bieganie w towarzystwie członków rodziny, sąsiadów lub znajomych. To świetna alternatywa dla tych, którym ciężko zmotywować się do samodzielnej aktywności, a także doskonała okazja do integracji. Bardzo dobrym pomysłem są również grupowe zajęcia fitness. Dla leniwych będzie to motywacja do tego, by się nie zasiedzieć i dobrze wykorzystać czas spędzony na treningu, a dla tych bardziej ambitnych tzw. „bat”, który nie pozwoli się poddać w chwilach kryzysu. Tutaj możliwości jest niezliczona ilość: tbc, abt, zumba, step&shape, spinning, aeorbox, fat burner. Coraz większą popularnością cieszą się również zajęcia określane jako **yogilates**. Są to ćwiczenia fizyczne (fitness, aerobik) w połączeniu z ćwiczeniami wzmacniającymi naszą psychikę. Zajęcia te znajdują się często w programie warsztatów ruchu i tańca. **Squash** To sport dla osób preferujących krótki, za to niezwykle intensywny wysiłek fizyczny. Godzina na korcie pozwala na spalenie od 700 do 1000 kcal. Jesień to idealny czas, żeby nauczyć się grać w squasha. Dlaczego? Najlepszy powód to duża dawka energii, której dostarcza szybka i dynamiczna gra. Squash jest też alternatywą dla miłośników tenisa, a może spodobać się też fanom badmintona. Squash to przy tym dobra zabawa, która wciąga już od pierwszego razu! Pamiętaj o uzupełnianiu płynów podczas wysiłku fizycznego. Najlepiej miej ze sobą butelkę wody niegazowanej. Źródło: <http://www.dieta-cambridge.pl/>

Odświeżamy sucharki czyli z cyklu „o szkole”

1. Matka pyta syna:  
- Co przerabialiście dzisiaj na chemii?  
- Materiały wybuchowe.  
- Nauczycielka zadała coś do domu?  
- Nie zdążyła...

2. Tato, to prawda, że prawdziwy mężczyzna powinien zachować zimną krew w sytuacjach dramatycznych?  
- Tak synu, to prawda.  
- To co chcesz najpierw zobaczyć. Mój dzienniczek, czy rachunek za nowe futro mamy?

3. Student szuka pomocy u swojego kolegi:  
- Weź mi pomóż, muszę napisać rodzicom, że znowu oblałem egzamin. Wymyśl coś, żeby dobrze zabrzmiało.  
- To pisz: „Jestem już po egzaminie, u mnie nic nowego”.

4. Katechetka do dzieci:  
- Co robimy kiedy jest post?  
- Komentujemy i dajemy lajka!

5. Śmiali się, gdy poszedłem na politologię. Mówili, że nie bez przyszłości, że nie znajdę po tym pracy. Teraz to ja się śmieję, gdy nakładam im mniej frytek lub nie dodam sosu.

6. Siedzą dwaj uczniowie:  
- Wiesz, czasem ogarnia mnie wielka ochota, żeby się pouczyć.  
- I co wtedy robisz?  
- Czekam, aż mi przejdzie





# KURIER ZAGŁĘBIA

ISSN: 2450-8519

DBAJ O WŁOS Z GŁOWĄ – GŁOWĄ PEŁNĄ WŁOSÓW

Zdrowe, zadbane, piękne włosy to nie tylko wizytówka to sposób bycia. Kiedy wyczerpują nam się pomysły, włosy zaczynają wypadać, skóra się przetłuszcza, mamy problem z łupieżem, pomoc przyniesie nam DERMOTRYCHOLOGIA. KAPYDERM to sposób na nasz problem. Specjalista trycholog Marzena Ocap w gabinecie w Sosnowcu po przeprowadzonym badaniu, wskazuje kurację terapeutyczną indywidualnie dobraną do danego schorzenia. W procesie tym są wykorzystywane preparaty KAPYDERM. **Trychologia jest nową i ciągle rozwijającą się dziedziną nauki**, leżącą na granicy medycyny estetycznej i dermatologii. Trychologia skupia się na pięknie, higienie i zabiegach kosmetycznych na skórze głowy i włosach. Trychologia zajmuje się wszystkimi przypadkami i dolegliwościami – produkty KAPYDERM zapewniają rozwiązanie każdego problemu dotyczącego włosów i skóry głowy: Wypadanie włosów, Przerzedzenie, Łysienie, Tłusta skóra głowy, Łojotokowe zapalenie skóry, Łupież, Łuszczyca, Sucha skóra głowy, Włosy zniszczone chemicznie i mechanicznie. **Źródła wypadania włosów** należy doszukać się na podłożu zdrowotnym jak i w negatywnych warunkach w jakich żyjemy. Najczęstszymi czynnikami powodującymi różne dolegliwości skóry głowy i włosów są: stres, zanieczyszczone środowisko, nieodpowiednia dieta, promieniowanie emitowane przez komputery i telefony komórkowe, spaliny spowodowane ciągłym rozwojem rynku motoryzacyjnego **Główne zadanie trychologa to** szybka reakcja na problem dotyczący skóry głowy i włosów pacjenta. Odpowiednio wcześniej rozpoznając przyczynę można zapobiec dalszemu rozprzestrzenianiu się choroby a także doprowadzić do stanu z przed choroby. Metoda jest bardzo skuteczna, dzięki precyzyjnie stawianej diagnozie choroby stosuje się skuteczne preparaty lecznicze na miejsca schorzenia. W ciężkich przypadkach trychodolży stosują cykliczne zabiegi trwające od kilku tygodni do kilku miesięcy. Środki stosowane przez trychologa składają się z naturalnych składników zawierające m.in. kwasy owocowe, proteiny, minerały, olejki i wyciągi z ziół, które tworzą zestawy substancji aktywnych, indywidualnie dobierane do każdego typu schorzenia. **Celem trychologii jest** rozpoznanie typu schorzenia oraz przyczyn, które można zidentyfikować za pomocą badania mikrokamerą. **Badanie trychologiczne** : pozwala określić stopień utraty owłosienia, struktury włosów, grubości, gęstości, skóry głowy oraz naskórka. Badanie jest bezbolesne i nieinwazyjne. Do powierzchni skóry głowy trycholog przykłada cyfrowy mikroskop diagnostyczny, który powiększa obraz włosów i skóry głowy w 200-krotnym powiększeniu. Dokładny obraz pozwala ocenić kondycję włosów, stan skóry głowy i korzeni włosów. W przypadku stwierdzenia najmniejszych objawów chorobowych w mieszkach włosowych stosowana jest kuracja będąca połączeniem zabiegów trychologicznych i terapii medycznej. **Kuracja pozwala odzyskać zdrową skórę głowy oraz poprawić kondycję włosów.** Szybka reakcja w wielu przypadkach wypadania włosów jest w stanie całkiem zahamować wypadanie i spowodować odrost nowych włosów. **Dzięki stosowaniu wyłącznie naturalnych**, testowanych produktów oraz unikalnych metod, rezultaty pojawiają się w ciągu kilku miesięcy. **Trychologia** – to świetna metoda, która może pomóc wielu osobom – mówi specjalista trycholog Marzena Ocap – mimo czasu, który jest potrzebny (nawet kilka miesięcy, by zobaczyć nowy włos), efekty są niejednokrotnie zadziwiające. Nasze spostrzeżenia, doświadczenie pokazuje, iż najważniejszym w terapii jest czas, systematyczność i stosowanie się do specjalisty trychologa. W naszym gabinecie zajmujemy się również terapeutyczną koloryzacją włosów – **KLASS COLOR KAPYDERM** jest nową generacją koloryzacji. Traktuje włosy i skórę głowy bardzo delikatnie. Jest to lecznicza dermatologiczna farba emulsyjna. Gwarantuje – mówi Magdalena Ocap specjalista trycholog, fryzjer – 80% bardziej długotrwały efekt, pokrywa całkowicie siwe włosy, nie podrażnia skóry głowy.

Centrum Trychologii -PRZEDSTAWICIEL KAPYDERM NA ŚLĄSK – Centrum Dermatrychologii w Sosnowcu. ul.Frankiewicza 9, 41-207 Sosnowiec, tel: 732969732, 732989732

II edycja konkursu „Misericors in egentes - Miłosierny wśród potrzebujących” Fundacji Wspierania Rozwoju Zasobów Ludzkich „Nasze Zagłębie” Uczestnikiem Konkursu może być każda pełnoletnia osoba fizyczna lub prawna/ instytucja/firma zamieszkała lub działająca na terenie województwa śląskiego, zgłoszona przez inną osobę/ osoby/ instytucje lub firmy do dnia 31 października 2016r. Zgłoszenie w dowolnej formie powinno być przesłane na adres Fundacji: 41-250 Czeladź ul. Żytnia 30 z dopiskiem „Konkurs „Misericors in egentes - Miłosierny wśród potrzebuja-



Fundacja Wspierania Rozwoju Zasobów Ludzkich  
„Nasze Zagłębie”



Organizacja Pożytku Publicznego

*Nasze Zagłębie, Wasza Fundacja, Twój 1 %*

*Pomagamy naprawdę blisko Ciebie !!!*

**KRS 0000364986**

www.fundacjanaszczegolnie.com.pl, fundacjanaszczegolnie@gmail.com  
konto: : ING BANK o/Czeladź : 621050 1269 1000 0090 7607 7032 tel: 606956622, 32 2656555  
NIP: 625-24-25-713 Regon: 241719960 KRS: 0000364986



**MIKA CONSULTING**

BIURO RACHUNKOWE

tel. : +48 32 785 96 97 tel. kom. : +48 506 709 816

[biuro@mikaconsulting.eu](mailto:biuro@mikaconsulting.eu)

MIKA CONSULTING Monika Sajkiewicz Sp.J

ul. Wojkowicka 14a, 41-250 Czeladź

[biuro@mikaconsulting.eu](mailto:biuro@mikaconsulting.eu) <http://www.mikaconsulting.eu/>

NIP: 6252349449

### Wspieramy talenty

Wiersze wybrane autor:  
Wiesław Janusz Mikulski

Panie oto stągwie  
które napełniłem tęsknotą  
pełno wokół chorych  
trędowatych sparaliżowanych ślepych  
przyjdź i dotknij  
uzdrów  
umarłych przywróć życia  
oczyma wypełnionymi po brzegi  
miłością przywróć spokój  
naszym duszom  
gdy stopy Twoje rosimy łzami  
gdy wchodzimy na drzewa  
naszych osamotnień  
wypatrując Ciebie

Kiedy wznoszę do Ciebie serce  
niebo rośnie we mnie  
gwieźdną falą  
kołysze się kołysze się  
noc  
kiedy wznoszę do Ciebie serce  
cisza wzbiera się  
w morze tęsknoty  
morzem tęsknoty  
faluje noc ...

W Twojej łasce  
jak w słońcu  
dojrzwam  
niby owoc  
który strąci  
wiatr  
w Twoim słońcu  
rumienię się  
czekam  
bym dla Ciebie  
już dojrzały  
spadł ...



ISSN: 2450-8519

## KURIER ZAGŁĘBIA

Krzyżówka z nagrodą – wystarczy przesłać na adres redakcji: [fundacjanaszezaglebie@gmail.com](mailto:fundacjanaszezaglebie@gmail.com) prawidłową odpowiedź (na fioletowo) aby wziąć udział w losowaniu nagrody w postaci 2 biletów do kina na dowolny film dowolnie wybrany seans!!!! - cyfry od 1 do 8 ułożą rozwiązanie

	1		2		3		4		5		6	
7												
8							9					
10		11		12		13		14		15		16
17						18						
19												

### POZIOMO

7. marzenie, rojenie, zmyslenie  
8. bursztyn lub Anna

9. broń Wołodyjowskiego  
17. zwój papy, tapety

18. szlak biegnący w poprzek zbrocza  
19. pielęgniarstwo w lazarecie

### PIONOWO

1. Sucha kielbasa z mięsa oślego  
2. ...Wolności w Nowym Yorku

3. Krótkie spodnie plażowe  
4. Siły zbrojne państwa na wystawie na wojnę

5. Ucieczka z lekcji  
6. Zmętnienie rogówki na oku Zagłoby  
10. podawany w rysopisie, cechuje koszykarzy

12. wojewódzkie lub powiatowe  
13. przyroda

14. stary, dzielny żołnierz - weteran  
15. tłum, gromada

16. guz skórny gruczołu łojowego na głowie

## Polecamy w Zagłębiu-Teatr Zagłębia

### 1. „Pyza na polskich drużkach” - Hanna Januszewska reżyseria i adaptacja: Arkadiusz Klucznik

scenografia: Paweł Pawlak muzyka: Marcin Partyka choreografia: Urszula Pietrzak Spektakl dla dzieci od 3. roku życia.

Mała Pyza – pulchna kuleczka ulepiona przez mazowiecką gospodynię – zamiast jak pozostałe wskakiwać do garnka, postanawia wyruszyć w wielki świat. Zakłada trzewiki i rozpoczyna pełną niespodzianek podróż – a mali widzowie wędrują wraz z nią. Po drodze dziarska i rezolutna wędrowniczka pozna wielu przyjaciół i spotka ją wiele przygód. Odwiedzi dom Chopina i posłucha koncertu. Pierwszy raz pojedzie autobusem. Odpocznie przy warszawskiej syrence. Zachwyci się Puszcza Białowieską i dzikimi zwierzętami. A to dopiero początek... Świat jest taki ciekawy dla małej wesolej podróżniczki!

### 2. „Kariera Romualda S., czyli ile jeszcze decybeli wytrzymasz, zanim nie wytrzymasz” – Jan Czapliński

„Kariera Romualda S., czyli ile jeszcze decybeli wytrzymasz, zanim nie wytrzymasz” to teatralne political-fiction. W państwie na P., państwie, które wszyscy dość dobrze znamy, za które jesteśmy współodpowiedzialni, nastaje uroczysty i szczególnie dla wszystkich obywateli moment – zbliżają się wybory. Sponiewierany latami rządów premier szuka sposobów na przedłużenie władzy. Bój o miejsce w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów przyjdzie mu stoczyć z niespodziewanym konkurentem – przywódcą ruchu społecznego „Wyciszaczy”. Współczesny Dyżma, lider tego ruchu, staje przed niezwykłą szansą – bycia głosem zbuntowanego społeczeństwa. Jak sobie z tym poradzi? Jakie sformułuje postulaty? Czego chce społeczeństwo, które chce zmian?

„Kariera Romualda S. ...” to opowieść o sposobach uprawiania polityki i o jej zmieniających się modelach. O tym, kto głosuje i na kogo. To komedia, która wcale nie jest śmieszna i tragedia, która jest całkiem zabawna. To kilka zdarzeń z państwa na P., które wszyscy dość dobrze znamy.

### 3. „Koi, kobieta i kanarek” - Tomasz Śpiewak

Czy można wierzyć historii opowiedzianej przez Głupka z astmą i szpotawą stopą? To on oprowadzać będzie widzów po miasteczku, które leży u podnóża kopalni i w którym rozgrywać się będzie akcja najnowszego spektaklu „Koi, kobieta i kanarek”. Tytuł sztuki nawiązuje do rozporządzeń, na mocy których w latach pięćdziesiątych wprowadzono w kopalniach zakaz pracy pod ziemią kobiet, koni i kanarków (górnicy łączą te zakazy i zwyczajowo nazywają je „3K”). Realizatorzy Tomasz Śpiewak i Remigiusz Brzyk znani z odnoszącego sukcesy „Korzeńca” wracają do Teatru Zagłębia, by opowiedzieć historię patriarchalnej, górniczej rodziny. Nie jest to przedstawienie ani lokalne, ani historyczne. Używając kostiumu górniczego Śpiewak i Brzyk tworzą współczesną przypowieść o przemocy wobec kobiet i ich (ograniczonym) prawie do przerwania niechcianej ciąży. W przypowieści Tomasza Śpiewaka koi, kobieta i kanarek stają się metaforą rodziny.



## KURIER ZAGŁĘBIA

ISSN: 2450-8519

*Fundacja prowadzi szkolenia!!*

Fundacja organizuje szkolenia stacjonarne i wyjazdowe dla szkół, instytucji publicznych, firm i organizacji na każdy wybrany temat. Zapewnia kompleksową obsługę, noclegi, wyżywienie, imprezy integracyjne w dowolnie wybranym miejscu Polski.

NOWOŚĆ!!!!

- **Szkoły, placówki oświatowe i instytucje publiczne w sytuacji zagrożenia terrorystycznego. Zasady postępowania, procedury i regulaminy.**
- **Kompleksowe wspomaganie szkół i – roczny program wspomagania**

**Dla szkół szczególnie polecamy w tym roku następujące szkolenia:**

1. Dopalacze w szkole – zasady postępowania
2. Odpowiedzialność prawna i dyscyplinarna nauczycieli
3. Zasady postępowania z uczniem agresywnym
4. Procedury postępowania a zjawisko krzywdzenia dzieci
5. Rola szkoły w przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie
6. Poważne warsztaty śmiechu – przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu nauczycieli
7. Zasady żywienia w szkołach – poradnik dla nauczyciela, wychowawcy i rodzica
8. Ćwiczenia rozwijające uwagę i pamięć – praktyczne zastosowanie
9. Praca z uczniem o szczególnych potrzebach edukacyjnych – rola nauczyciela i wychowawcy
10. Uczymy, jak się uczyć- czyli o technikach ułatwiających uczenie się i zapamiętywanie –
11. Budowanie poczucia własnej wartości u dziecka – rola szkoły i nauczycieli
12. Gry i zabawy matematyczne w edukacji wczesnoszkolnej – praktyczne zastosowanie
13. Gry i zabawy w przeciwdziałaniu agresji rówieśniczej
14. Gry i zabawy ułatwiające komunikację interpersonalną – integracja w grupie
15. Gry i zabawy w edukacji ekologicznej i przyrodniczej.
16. Psychologia perswazji. Techniki i metody wywierania wpływu na ludzi.
17. Mnemotechniki.
18. Techniki plastyczne w edukacji dziecka przedszkolnego.
19. Ochrona danych osobowych a odpowiedzialność prawna nauczyciela -wychowawcy
20. Prawo autorskie w praktyce szkolnej a odpowiedzialność nauczyciela
21. Pierwsza pomoc przedmedyczna
22. Fonoholizm – zasady postępowania i rola szkoły
23. Organizacja wypoczynku dzieci i młodzieży – wycieczki szkolne w świetle zmian prawnych

**Dla firm i instytucji:**

1. Ochrona danych osobowych w świetle nowej dyrektywy unijnej
2. Prawo autorskie w praktyce a odpowiedzialność
3. Negocjacje i mediacje w biznesie
4. Pierwsza pomoc przedmedyczna
5. Rachunkowość i finanse
6. Prawo pracy
7. Zamówienia publiczne
8. Kreowanie wizerunku firmy

### *Moda jesień 2016*

Jesień kocha **szarość** ze wzajemnością i wcale nie musi być to nudna wersja szarości. W nowym sezonie ten bazowy kolor odnajdziemy głównie w inspiracjach retro i odniesieniach do męskiej garderoby. Mile widziane łączenie różnych odcieni w jednej stylizacji! **Militarny trend** kilka lat temu na dobre zagościł w jesienno-zimowych sezonach, wyśledziłyśmy go i tym razem. Najmocniej zaznacza się pod postacią stylizowanych okryć wierzchnich, ale przede wszystkim w charakterystycznym odcieniu zieleni. **AKSAMITNY GRANAT**. W ogólnym raporcie trendów pisaliśmy o aksamicie jako wiodącej tendencji na kolejny sezon, ale zdecydowanie to barwa granatowa najlepiej przyjęła się na tej tkaninie. Głęboki, ciemny odcień niebieskiego jest szykowny i będzie stanowił doskonały wybór na **wieczorową porę** i specjalną okazję. **ŻÓŁTO-RÓŻOWY KOKTAJL**. To trudne połączenie i nietypowe dla sezonu jesienno-zimowego, ale trzeba przyznać, że z powodzeniem odzarowuje szaroburą aurę tego okresu. Kontrast budowany jest na zasadzie zestawień poszczególnych elementów garderoby w tych dwóch kolorach i wielu odcieniach różu i żółci. Nasze serca skradły zgaszone [palety](http://lamode.info/z-wybiegu/articles/trendy_jesien_zima_2016_17_kolory.html)

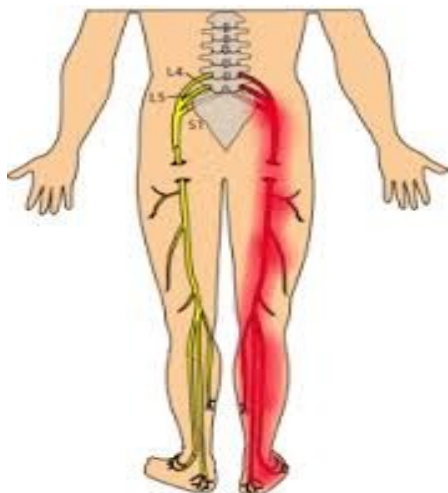


**Regionalny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli „WOM” w Katowicach**

ul. ks. kard. S. Wyszyńskiego 7, 40-132 Katowice; tel. (32) 203 59 67, 258 13 97, fax: (32) 258 22 09 dział szkoleń: (32) 203 66 56, 203 66 40  
[www.womkat.edu.pl](http://www.womkat.edu.pl), [kursy@womkat.edu.pl](mailto:kursy@womkat.edu.pl)



**Zdrowie, zdrowie, zdrowie!!!!**



**Rwa kulszowa** - Atak rwy jest trudny do pomylenia z jakimkolwiek innym schorzeniem. To ostry ból, którego epicentrum znajduje się poniżej talii i promieniuje do samej stopy, poprzez pośladek i biodro. Chory odczuwa silne pieczenie i mrowienie, nie jest w stanie normalnie funkcjonować i chodzić, a ból jest odczuwany także w pozycji horyzontalnej. Najważniejszy jest szybki kontakt z lekarzem, który po przeprowadzeniu wywiadu z pacjentem, wykona kilka sprawdzających ruchów. Często zalecane jest zrobienie zdjęcia RTG odcinka kręgosłupa, które pomogą w ustaleniu miejsca, które jest przyczyną dolegliwości. Niekiedy, jeśli zdjęcie rentgenowskie nie wykazuje konkretnych zmian, a dolegliwości ewidentnie wskazują na rwę, lekarz zaleca rezonans magnetyczny. Najczęstszą przyczyną zespołu doznań związanych z rwą kulszową jest wypadnięcie krążka międzykręgowego, potocznie zwanego dyskiem. Tego typu sytuacja może mieć miejsce w trakcie wysiłku, wzmożonej aktywności fizycznej lub nawet samego pochylenia się, jeśli już uprzednio występowały

problemy z kręgosłupem. Dodatkowo to, co powoduje rwę kulszową, to często stany zapalne kręgosłupa, wszelkiego rodzaju zmiany zwyrodnieniowe w jego obrębie, a także **osteoporoza**. W zależności od stopnia dolegliwości, jakie chory odczuwa oraz przyczyny choroby, lekarz będzie dostosowywał odpowiednio metody lecznicze. Przede wszystkim jednak stosuje się leki przeciwzapalne i przeciwbólowe. Dodatkowo także o działaniu rozkurczającym. Mogą być one aplikowane zarówno doustnie, jak i miejscowo w postaci maści czy żelu. Kiedy ostry stan zapalny mija i chory może wrócić do pełnego funkcjonowania, niezbędna jest odpowiednia rehabilitacja oraz masaże lecznicze. Zmiany w obrębie kręgosłupa, jeśli powstały w wyniku urazu, nie mogą zostać powstrzymane. Warto jednak zadbać o to, aby nasz kręgosłup był mocny, a ciało wysportowane. Niezależnie od tego, w jakim jesteśmy wieku, powinniśmy wykonywać ćwiczenia zwiększające wytrzymałość mięśni szkieletowych, które podtrzymują kręgosłup, gwarantując prostą postawę. Dzięki temu zmniejszamy prawdopodobieństwo, że w razie napięcia, nasz kręgosłup „nie wytrzyma” i ulegnie schorzeniu. Doskonałym ćwiczeniem ogólnie wzmacniającym mięśnie grzbietu jest pływanie. Dodatkowo warto pamiętać o podstawowych zasadach wysiłku fizycznego. Nigdy nie podejmować wzmożonej aktywności bez odpowiedniej rozgrzewki. Dodatkowo ciężkie przedmioty należy podnosić na ugiętych nogach, z wyprostowanym kręgosłupem, a nie zginać się i prostować. Niezależnie od tego, jakie są powody rwy kulszowej w naszym wypadku, nie należy zaniedbywać odpowiedniego leczenia i stałego kontaktu z lekarzem.

dr n. zdr. Tomasz Grad



## Mit o braku obowiązku zapłaty podatku przy zakupie samochodu

Sprawa dotyczy braku odprowadzenia 2 % podatku od czynności cywilnoprawnej zakupu samochodu, która zawarta została poza granicami Polski... Otóż taką informację usłyszałem w jednym z programów telewizyjnych, zajmujących się tematyką podatkową. Jeden Polak od drugiego kupił samochód. Ale żeby pominąć obowiązek zapłaty 2 % podatku od tej umowy (podatku od czynności cywilnoprawnej), oboje wyjechali tym samochodem na terytorium Czeskiej Republiki i tam podpisali umowę kupna – sprzedaży. W takiej sytuacji nie ma obowiązku zapłaty podatku, gdyż:- umowę podpisano poza terytorium RP oraz;- przedmiot tej umowy również znajduje się poza terytorium RP. Ta sytuacja doczekała się nawet stosownej indywidualnej interpretacji podatkowej wydanej przez Dyrektora Izby Skarbowej w Katowicach (IBPB-2-1/4514-112/16/DP – interpretacja indywidualna Dyrektora Izby Skarbowej w Katowicach 22 kwietnia 2016 r.). Jest to słuszna i korzystna interpretacja dla polskiego podatnika – nabywcy samochodu, który nie musi zapłacić polskiego podatku. Można na takiej transakcji zaoszczędzić kilkaset złotych. Tylko jest jedno małe ... „ale”. Otóż nikt nie uświadamia sobie, że na terenie Republiki Czeskiej też obowiązuje prawo podatkowe. Jakże to są przepisy, to – wybaczenie – nie wiem. Ale jedno wiem. Skoro do zawarcia umowy doszło na terenie Czeskiej Republiki i przedmiot tej umowy też znajdował się na jej terenie, to raczej czeski ustawodawca przewidział obowiązek zapłaty podatku od takiej transakcji, nawet jeśli taką umowę zawierają cudzoziemcy (czyli Polacy). Pokuszę się nawet o stwierdzenie, że jeśli w przyszłości takie sytuacje będą miały nagminny charakter, to najprawdopodobniej polskie urzędy skarbowe nawiążą współpracę z urzędami innych państw UE (w tym Czech) w celu wymiany informacji o zdarzeniach powodujących powstanie obowiązku podatkowego, celem jego wyegzekwowania. W końcu żyjemy w zjednoczonej Unii Europejskiej... Słowem możemy narazić się na negatywne konsekwencje podatkowe, w przypadku braku uiszczenia takiego podatku na rzecz obcego urzędu skarbowego (podatkowego). Obym się mylił... Pozostając w tym przekonaniu, pozdrawiam szanownych Czytelników.

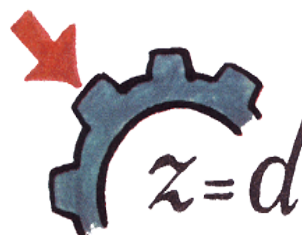
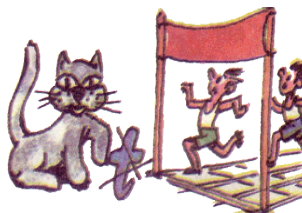
adw. dr Mariusz Poślednik



**Zagadka logiczna!**

"Wybudowałem sobie domek w taki sposób" - piszę w liście do przyjaciół znany "geografoman", profesor Franciszek Montblacus - "że okna wszystkich czterech ścian wychodzą na południe. Pytanie: Czy to możliwe?"

**Rebusy jednowyrazowe**

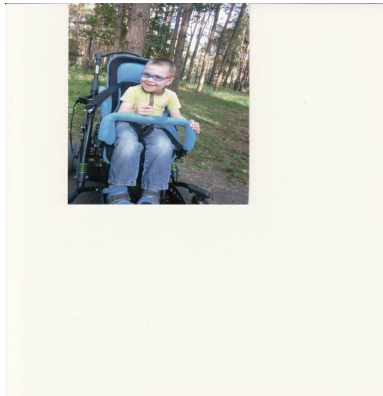




## Ogłoszenia drobne

1. Fundacja zatrudni na zlecenie przedstawicieli reklamowych  
Kontakt: 576473385
2. Fundacja zatrudni na zlecenie Fundraiserów. Kontakt: 576473385
3. Fundacja poszukuje do współpracy redaktorów.  
Kontakt: 576473385
4. Malowanie kopii obrazów ze zdjęć, powiększanie obrazów.  
Kontakt: 607283323
5. Zatrudnię fizjoterapeutę dla chorej kobiety.  
Kontakt: 606956622
6. Sprzedam ekspres do kawy marki DeLonghi ( stan bd. 500 zł)  
Kontakt: 32 2656555

## Podopieczni Fundacji



### Ośmioletni Wiktor Pluta

Ma mózgową porażenie dziecięce, niepełnosprawność ruchową, wzrokową, upośledzenie umysłowe oraz zaburzenia rozwoju mowy. Koszt miesięcznej terapii to ponad 1800 zł plus 500 zł za lekarstwa. Rodzina ma jedynie 1300 zł dochodu. Każda złotówka się liczy. Konto fundacji: ING BANK o/Czeladź : **621050 1269 1000 0090 7607 7032** z dopiskiem "WIKTOREK"

**\*W celu zamieszczenia drobnych ogłoszeń, prosimy o nadsyłanie ich treści drogą mailową: [fundacja@naszezaglebie@gmail.com](mailto:fundacja@naszezaglebie@gmail.com) do dnia 15-go każdego miesiąca kończącego kwartał. ( ogłoszenia są bezpłatne)**

**\*W sprawie reklam firm i instytucji prosimy o kontakt , w celu uzgodnienia szczegółów. ( tel.576473385)**



### Ośmioletni Oliwier Kłodziński

Cierpi na mózgową porażenie dziecięce, nieprawidłowo rozłożone napięcie mięśniowe rąk i nóg, osłabione mięśnie pleców, szyi i brzucha. Niezbędne jest przeprowadzenie nier refundowanego przez NFZ zabiegu fibrotomii ( koszt ok. 11.000,00 zł). Dziecko musi być poddawane codziennej rehabilitacji. Wychowuje go samotna matka. Ojciec dziecka nie interesuje się jego stanem i nie wspiera rodziny. Każda złotówka się liczy. Konto fundacji: ING BANK o/Czeladź : **621050 1269 1000 0090 76702** z dopiskiem "Oliwier"

## Redaktor Julek poleca!

Polecam serię książek pod tytułem „Biuro detektywistyczne Lassego i Mai”, która opowiada o dwójce dzieci którzy chodzą do tej samej klasy i prowadzą małe biuro detektywistyczne. Bohaterowie wspólnie przeżywają najróżniejsze przygody w których pomagają im komisarz policji. W serii tej ukazały się już min. takie tytuły jak: Tajemnica diamentów, Tajemnica hotelu, Tajemnica szafranu i wiele innych. Zachęcam wszystkich do przeczytania tego cyklu.



### 20 letni Jakub Kotkiewicz

Od urodzenia posiada mózgową porażenie dziecięce, prawostronny niedowład spastyczny, wadę wymowy- jękanie się, Jest po dwóch operacjach ortopedycznych. Posiada bezwzględne zalecenie rehabilitacji permanentnej, zakupu środków ortopedycznych, kosztownych turnusów rehabilitacyjnych oraz stałej opieki. Każda złotówka się liczy. Konto fundacji: ING BANK o/Czeladź : **621050 1269 1000 0090 7607 7032** z dopiskiem "Jakub"



**Malowanie kopii obrazów na zamówienie. Powiększanie obrazów. Sprzedaż kopii obrazów znanych polskich i zagranicznych malarzy: Wyczółkowieki, Chełmoński, Podkowiński, Malozowski, Munch. Obrazy malowane na płótnie, akryl, rama. Kontakt Tel: 607283323**



Wydawca: Fundacja Wspierania Rozwoju Zasobów Ludzkich „Nasze Zagłębie”:

NIP: 625-24-25-713 Regon: 241719960 KRS: 0000364986

Adres: Biuro Redakcji 41-250 Czeladź ul. Bytomska 62 tel. 576473385

Redaktor Naczelny — dr Tomasz Grad

Nakład 10.000

Drukarnia Cyfrowa [CYFROWO.COM.PL](http://CYFROWO.COM.PL)

ul. Kruczkowskiego 12

41-710 Ruda Śląska

Numer 3