

Ukazujemy się
w sieci gazet
bezpłatnych

EXTRA

W NUMERZE

Wywiad
dr hab. Agnieszka
Gmitrowicz.

Czasem drobiazg
prowokuje do samo-
bójstwa



Strona 3

Pytania do eksperta
- listy czytelników



Strona 7

Wirus Weelsof bloku-
jący polskie kompute-
ry jeszcze groźniejszy



Strona 15

**ZWROT PODATKU
Z HOLANDII**
mgr Anna Kłosowska

ROZLICZ SIĘ ZA JEDYNE **25 €!**
2011 ROK

ZAPRASZAMY DO NASZYCH BIUR W DEN HAAG, TILBURGU I ARNHEM
WIĘCEJ NA OSTATNIEJ STRONIE

Dokąd po pomoc...?



FOT. STOCK. XCHNG / SSPIVAK

Każdy miewa w życiu chwile, kiedy bywa w gorszej kondycji psychicznej. Warto wówczas wiedzieć, gdzie można się udać, kiedy potrzebujemy czyjeś profesjonalnej pomocy, wsparcia, być może czasem zwykłej rozmowy z kimś obiektywnym i neutralnym.

Według raportów i statystyk w Holandii mieszka około 200 000 Polaków. Spora część z nich przyjechała do Królestwa po otwarciu granic i możliwości podjęcia pracy bez pozwolenia w 2007 roku.

Wśród tak licznej grupy narodowej, w obcym kraju, w nowej sytuacji życiowej jest naturalne, iż pojawią się takie oso-

by, które będą wymagały pomocy psychologicznej.

Temat ten zazwyczaj jest traktowany jako tabu – powszechna opinia społeczna mówi, iż to wstyd korzystać z pomocy psychologicznej. Nic bardziej błędnego.

Sam rząd holenderski przyznaje, iż migracja zarobkowa Polaków nie przebiegała w spo-

sób właściwy. Opublikowany w 2011 roku raport specjalnej komisji parlamentarnej był szokiem dla Holendrów.

Polacy skarżyli się na dyskryminację ze strony Holendrów, fatalne nierzadko warunki mieszkaniowe, nieuczciwe biura pośrednictwa pracy, ale także na poczucie samotności i izolowania.

Specjaliści mówią, iż mieszkając często długi okres czasu w sporej grupie osób i na niewielkiej przestrzeni jest naturalną sytuacją, iż zaczęła rodzić się konflikty i problemy. Ludzie przychodzą zmęczeni do pracy – nie tylko fizycznie, ale przede wszystkim psychicznie.

Brak umiejętności asymilacji ze społeczeństwem, szok kulturowy, przejście w inny tryb życia, tęsknota za krajem, rodziną i bliskimi, nieumiejętności radzenia sobie z życiowymi problemami sprawia, iż zapotrzebowanie na pomoc psychologiczną wśród Polaków gwałtownie wzrosło.

Stało się ono tak duże, iż już w 2009 roku otwarto placówkę „GGZ Keizersgracht” w Amsterdamie, która zatrudnia polskojęzycznych specjalistów. Nie wszyscy bowiem pracujący w Holandii Polacy posiadają dodatkowe ubezpieczenie, które pozwala na wizytę u holenderskiego specjalisty.

DOKOŃCZENIE NA STR. 2

Reklama

Wyślij ciekawą fotkę z imprezy, pracy, wakacji, a my zamieścimy ją na naszej stronie. Najciekawsze fotki opublikujemy dodatkowo na łamach gazety.

email: **Fotka@GoniecPolski.nl**

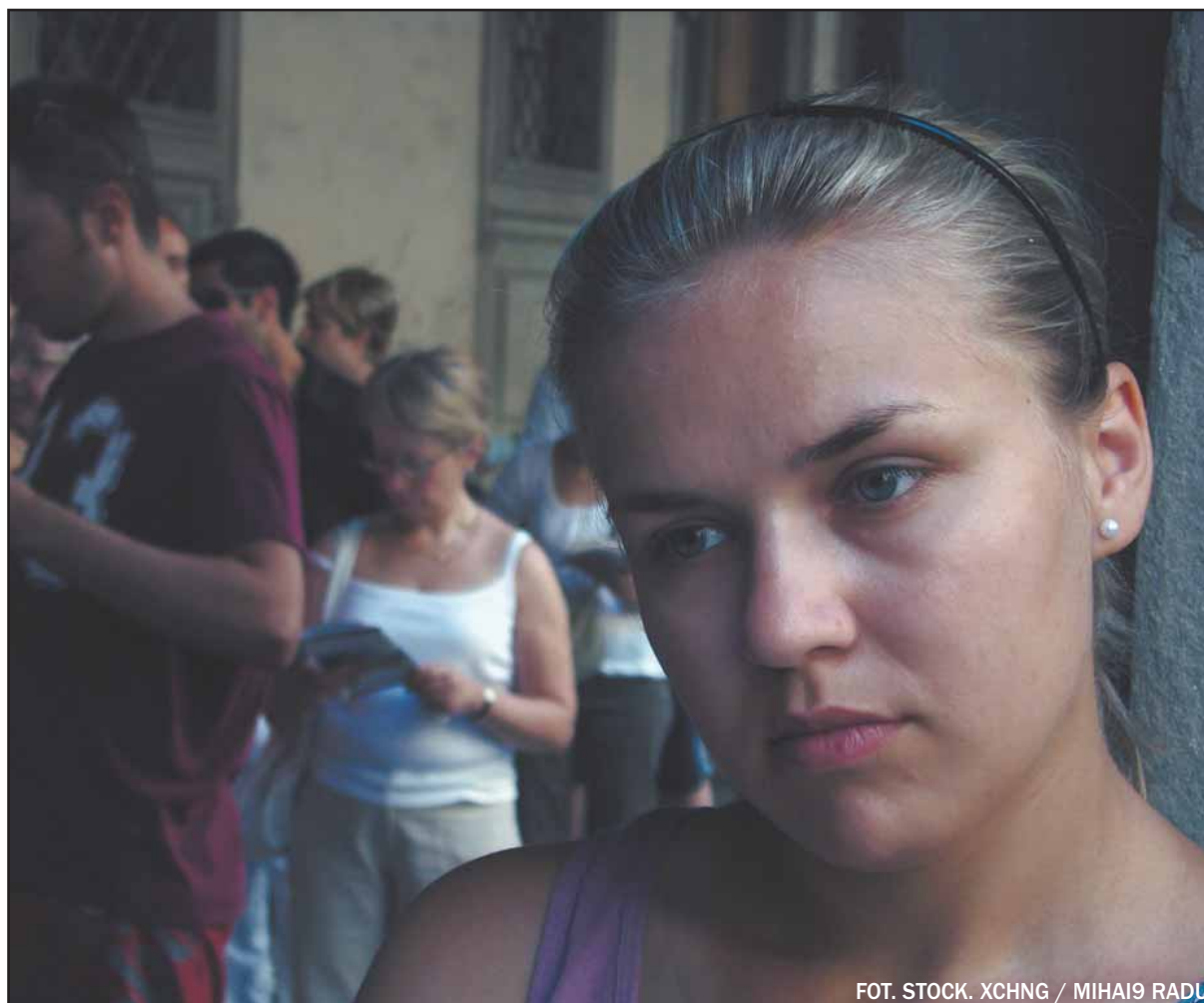


**Zamieść swoje ogłoszenie
bezpłatnie na naszej stronie**

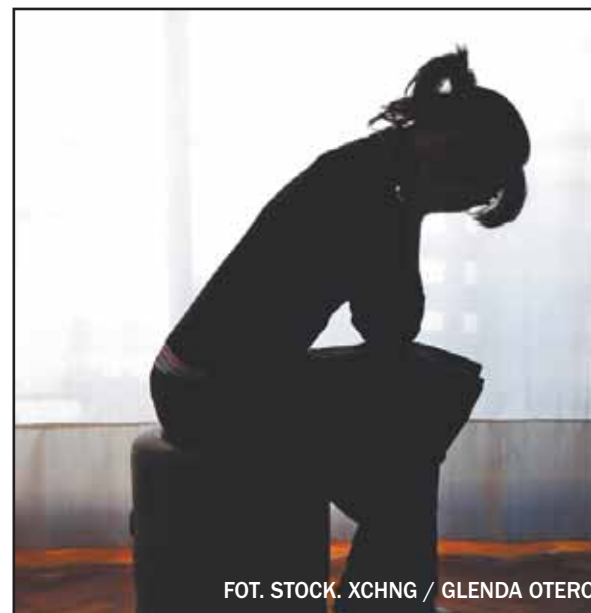
www.GoniecPolski.nl

lub wyślij sms z treścią ogłoszenia na numer
0031 (0) 686 127 604, a my zrobimy to za Ciebie

Dokąd po pomoc...?



FOT. STOCK. XCHNG / MIHAI9 RADU



FOT. STOCK. XCHNG / GLENDA OTERO

DOKOŃCZENIE ZE STR.1

Dodatkowo rodzą się trudności komunikacyjne ze względu na brak znajomości języka. Ponadto w dalszym ciągu spora grupa osób tak naprawdę nie wie, gdzie szukać profesjonalnej pomocy, nie potrafi odnaleźć się w holenderskiej rzeczywistości, a atmosfera wokół imigrantów zarobkowych gęstnieje.

Wszystko to sprawia, iż zapotrzebowanie na tego typu placówki (jak również świadomość problemu) rośnie.

Warto wiedzieć, iż w trudnych momentach nie jest się osamotnionym i są miejsca, gdzie można otrzymać potrzebne wsparcie oraz przede wszystkim, iż nie ma się czego wstydzić, bo ludzi nam podobnych jest znacznie więcej, niż by się wydawało. MONIKA SZREMSKA

Reklama



POLSKA PIEKARNIA ORAZ SKŁEP ZAPRASZA !

- Największy wybór pieczywa w Holandii
- Najtańszy chleb na rynku
- Bułki, artykuły spożywcze, polskie produkty i nabiał, wędliny, napoje itd.
- Specjalność bułka z wątróbką
- Catering, grill, sałatki, imprezy okolicznościowe i firmowe



Nowe godziny otwarcia!
od 12:00-21:00

DE POOLSE BAKKER
Schoolstraat 18
Rijswijk
Tel.:0626975565
www.poolsebakker.nl



Psychiatra:

czasem drobiazg prowokuje do samobójstwa

U samobójców kumulują się przeżycia wewnętrzne i stresujące sytuacje. Czasem nie dający się przewidzieć drobiazg prowokuje do tragicznego kroku. O samobójstwach mówi psychiatra z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi dr hab. Agnieszka Gmitrowicz.

PAP: W mediach można znaleźć wiele komentarzy i stereotypowych opinii na temat samobójstw, np. niedowierzanie, że targnąć się na swoje życie może silny, bezkompromisowy mężczyzna o zdecydowanym charakterze. Czy rzeczywiście jest tak, że pewne cechy osobowości czynią potencjalnych samobójców z niektórych z nas, a z innych nie?

Agnieszka Gmitrowicz: Ja nigdy bym się nie podjęła wytłumaczenia, dlaczego ktoś popełnił samobójstwo, jeśli tej osoby nie poznałam i nie mogłam jej wcześniej zdiagnozować. Problem samobójstw jest bardzo złożony, a każda osoba ma inną historię życia. Zidentyfikowane zostały oczywiście różne czynniki ryzyka. Samobójstwo nie jest przeważnie czymś, co się zdarza bez uprzedzenia. To bardzo często jest proces. Można go przedstawić w postaci wykresu. Na jednej osi można zaznaczyć czynniki ryzyka genetyczne i uwarunkowania osobowościowe, a na drugiej osi można odłożyć stresory, czyli kolejne sytuacje w życiu powodujące stres. Jeżeli dojdzie do pewnej kumulacji, czyli u osoby, która



FOT. STOCK. XCHNG / ADAM CIESIELSKI

ma predyspozycje (tzw. podatność) skumulują się negatywne doświadczenia i kryzysy, to ryzyko zamachu samobójczego znacząco wzrasta, szczególnie, gdy wystąpi sytuacja spustowa (np. poniżenie). W ramach takiego procesu może też dojść do wygaszenia myśli samobójczych. 30 proc. młodych osób ma myśli samobójcze. Wiąże się to z kryzysem tożsamości, z dojrzewaniem. Nie zawsze kończy się to jakimś zachowaniem ryzykownym dla życia czy zdrowia. Natomiast kilka procent ludzi, a w niektórych krajach nawet 10 proc., dokonuje zamachu samobójczego świadomie i z zamiarem pozbażenia się życia.

PAP: Jakie cechy ma osoba, o której mówi się, że ma predyspozycje do popełnienia samobójstwa?

AG: Niewątpliwie badania psychologów i psychiatrów wykazały, że istnieje coś takiego jak portret, czy też zestaw cech osobowości, które mogą sprzyjać zachowaniom samobójczym. To są osoby impulsywne, agresywne, osoby o niskiej samoocenie, osoby z przewlekłym poczuciem beznadziejności czy braku celu w życiu. Można stworzyć długą listę czynników ryzyka. Bardzo zagrożone są młode osoby dokonujące samookaleczeń (co idzie w parze z impulsywnością i agresją) ludzie, którzy łatwo dają się sprowokować, ci, którzy mają ograni-

wań środowiska rodzinnego. Takich czynników jest o wiele więcej. Przy czym u jednej osoby może występować bardzo wiele z tych zjawisk, a nie rozwinie się u niej proces samobójczy, bo np. będzie chrześcijaninem, wierzącym, że samobójstwo to grzech, lub będą występować inne czynniki protekcyjne, jak: wsparcie rodziny, przyjaciół, dobre umiejętności społeczne, asertywność, zdolności rozwiązywania problemów, właściwego komunikowania potrzeb. Natomiast u innej osoby, mimo braku podatności i licznych czynników ochronnych, może wystąpić nagle taki rodzaj stresora (np. utrata bliskich podczas kataklizmu), który przerośnie jej możliwości adaptacyjne i doprowadzi do samobójstwa.

PAP: Czyli można przewidzieć, kto jest potencjalnym samobójcą?

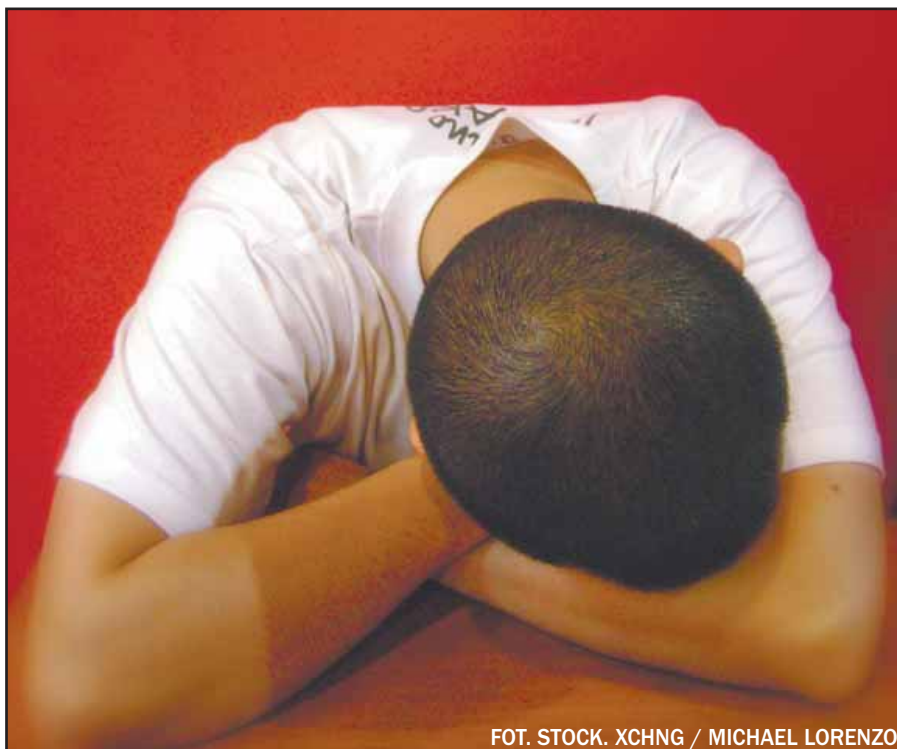
AG: Bez wnikliwej analizy procesu zachodzącego u konkretnej osoby nie można powiedzieć, że ktoś na pewno tego nie zrobi lub na pewno to zrobi. Nawet ktoś, kto miał ciąg zachowań samobójczych, pod wpływem prawidłowej terapii lekami, czy psychoterapii może zaniechać kolejnych prób. Mam w pamięci wielu takich pacjentów. Natomiast trzeba sobie zdawać sprawę z tego, że u ponad 90 proc. osób po próbach samobójczych badania wykazywały zaburzenia psychiczne. Najczęściej są to zaburzenia depresyjne. Czyli nie można powiedzieć, że konkretna osobowość czy sytuacja kryzysowa determinują zachowania

samobójcze, bo jeśli weźmiemy pod uwagę, że znaczny odsetek ofiar samobójstw ma różne zaburzenia psychiczne, w tym najczęściej depresję, to ranga czynników ryzyka rozkłada się już inaczej.

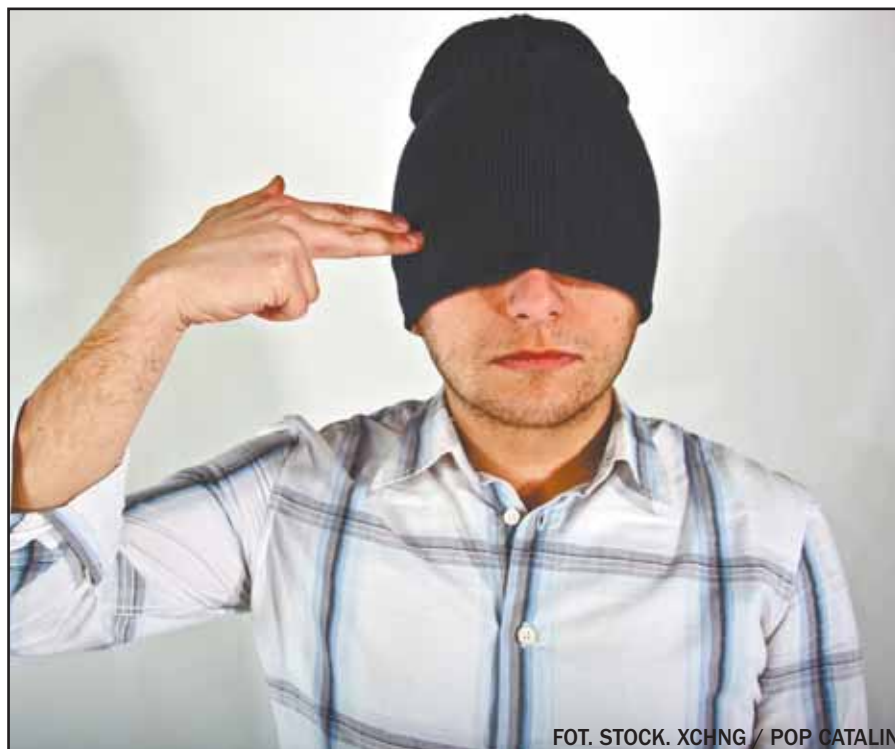
PAP: Mówiła Pani o stresorach, czyli okolicznościach, które mogą skłonić do samobójstwa. Są badania, które wykazują, że częściej odbierają sobie życie osoby zmagające się z ciężką chorobą lub po niepomysłnej diagnozie. Czy rzeczywiście stan zdrowia (poza chorobami psychicznymi) może być powodem samobójstwa?

AG: Cukrzyca, astma oskrzelowa, choroba nowotworowa – niewątpliwie to są te choroby, które sprzyjają myśleniu, że życie nie ma sensu i jest beznadziejne. Jeśli pojawia się uczucie beznadziejności, bezsensu nawet u osoby, która nie była chora psychicznie, jest to sygnał wskazujący na wysokie ryzyko samobójstwa. Osobom, które zachorowały przewlekłe i nie otrzymują właściwego wsparcia, rozpada się dotychczasowe życie. Poza tym jest większe przyzwolenie społeczne na akty samobójstwa, gdy ofiara była terminalnie chora. Ale tu też nie można uogólniać. Znam osoby, które dowiedziały się, że chorują na chorobę nowotworową i które wcześniej miały myśli samobójcze i depresję, a po diagnozie te myśli ustały. Po prostu poczuły, że to, co się działo wcześniej ma inną rangę i zupełnie zmieniły postawę życiową.

DOKOŃCZENIE NA STR. 4



FOT. STOCK. XCHNG / MICHAEL LORENZO



FOT. STOCK. XCHNG / POP CATALIN

DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

PAP: A czy coś takiego może się wydarzyć nagle, tak, że otoczenie w ogóle nie będzie się tego spodziewać, lub pod wpływem błędnego wydarzenia, które zdrowego człowieka nie wyprowadza z równowagi?

AG: Najpierw trzeba sobie odpowiedzieć na pytanie, co to znaczy zdrowy człowiek. To, że ktoś funkcjonuje zgodnie z kanonem, z jakimiś normami społecznymi, nie znaczy wcale, że jest zdrowy. Mało możemy powiedzieć o człowieku tylko na podstawie tego, że chodzi zwyczajnie po ulicy, zachowuje się tak jak inni i jest ubrany tak jak inni. Naszych pacjentów musimy zawsze pytać o tendencje samobójcze, bo część ludzi po prostu nie ujawnia takich zamiarów. Oczywiście bywa tak, że następuje nagła zmiana jakiejś sytuacji zewnętrznej z aktualną kondycją wewnętrzną. I wtedy stresor jest trudny do udźwignięcia. Czasem może to być pozornie nieistotna rzecz – sms, wiadomość usłyszana w mediach. Otoczenie nie musi zdawać sobie z tego sprawy. Tzw. zwykła sytuacja może być dla kogoś niezwykle, a nawet czasem paradoksalnie stanowić szczególne obciążenie, bo trzeba się wtedy zachowywać jak gdyby nigdy nic, a w środku dzieje się coś bardzo trudnego, obciążającego psychicznie, a czasem i fizycznie.

PAP: Z czym związane są myśli samobójcze młodych ludzi, z burzą hormonalną w okresie dojrzewania?

AG: Okres dojrzewania jest łączy z zaburzeniami tożsa-

mości, z niepewnością siebie, ambiwalencją, często z niską samooceną. Młody człowiek zmagają się ze zmianą ról w życiu. To wszystko powoduje sytuację kryzysową, nawet mówi się o kryzysie dojrzewania. A każdy kryzys może uaktywnić bądź sprowokować wystąpienie myśli samobójczych. I dlatego wśród młodzieży odsetek samobójstw, w stosunku do wszystkich innych przyczyn zgonów jest bardzo wysoki. W 2010 r. w populacji polskiej młodzieży w grupie wiekowej 15-19 lat odnotowano ich 18 proc. To jest na poziomie zgonów w wyniku wypadków komunikacyjnych.

PAP: Jak powinny się zachowywać rodziny lub przyjaciele, którzy podejrzewają, że bliska osoba planuje samobójstwo?

AG: Przede wszystkim towarzyszyć im bez przerwy, nadzorować i wysłuchiwać. Nie należy mówić: „Weź się w garść”. Nie należy też tego utrzymywać w tajemnicy, bo potrzebna jest jak najszerza sieć wsparcia, żeby taką osobę chronić. Rodzina powinna pójść z taką osobą do specjalisty, np. psychiatry czy psychologa (koniecznie z doświadczeniem klinicznym). Jeśli są zwerbalizowane myśli i plany samobójcze, to obowiązkowo trzeba się udać do psychiatry. Mam w swojej praktyce lekarskiej wielu pacjentów, którzy sami przychodzą, kiedy są w kryzysie samobójczym. Nie godzą się na te myśli i obawiają się, że mogą coś sobie zrobić, a tym samym bardzo obciążać tym

bliskich, i proszą o pomoc. Wtedy badam dokładnie wszystkie aspekty zdrowia psychicznego. Jeżeli stwierdza się depresję, to należy ją leczyć zgodnie ze ściśle ustalonymi standardami psychiatrycznymi. Usuwamy w ten sposób przyczynę występowania myśli samobójczych. Podobnie z innymi zaburzeniami takimi jak schizofrenia, anoreksja, zaburzenia snu czy niepokój psychiczny i stany lękowe.

ROZMAWIAŁA URSZULA RYBICKA
PAP – NAUKA W POLSCE
Źródło: Serwis Nauka w Polsce
– www.naukawpolsce.pap.pl



FOT. STOCK. XCHNG / ADAM CIESIELSKI



FOT. STOCK. XCHNG / DARREN FLETCHER

Reklama



Deli

POLSKIE DELIKATESY & PIEKARNIA
POOLSE DELICATESSEN & BAKKERIJ

Godziny Otwarcia:
Openingstijden:
Pn-Pt, Ma t/m Vr: 8-21
So, Za: 8-20
Ndz, Zo: 10-18

Van Musschenbroekstr. 166
2522 AW Den Haag

www.delikatesydeli.nl
www.delicatessendeli.nl

mob. 0650533185
tel. 0703077046



FOT. STOCK. XCHNG / SERGIO ROBERTO BICHARA



FOT. STOCK. XCHNG / GARY TAMIN

Coraz więcej Polaków powraca do kraju

Wg CBS (Centralne Biuro Statystyczne) wzrasta liczba Polaków, którzy wracają z Holandii do Polski, choć nadal 4.5 raza więcej jest tych przybywających do Królestwa. W roku 2007 (czyli w momencie otwarcia granic dla pracowników) do kraju powróciło 1558 naszych rodaków. Ale już w 2011 liczba ta wzrosła do 4504.

Zwiększyła się także liczba tych, którzy osiedlają się w Niderlandach na stałe – na przełomie tych lat osiągnęła wzrost na poziomie 87 %. W roku 2007 na stałe osiedliło się w Holandii 10 126 naszych rodaków, ale już w roku ubiegłym było to aż 18 937 osób.

CBS informuje, iż mimo coraz częstszych powrotów na łono ojczyzny liczba lud-

ności polskiej w Holandii stale rośnie. Nie pozostaje to bez wpływu na rodzimych mieszkańców Królestwa, których opinie pozostają podzielone – począwszy od tych pozytywnych, gdzie podkreśla się wkład Polaków w rozwój gospodarczy, poprzez neutralne, aż do skrajnie negatywnych, gdzie postuluje się całkowite zamknięcie granic.

MONIKA SZREMSKA

Uzbrojeni – zatrzymani



FOT. STOCK. XCHNG / AGNIESZKA W.

Policja z Tilburga zatrzymała w poniedziałek 7 sierpnia pięciu Polaków po tym, jak służby porządkowe zostały zaalarmowane o fakcie, iż z samochodu prowadzonego przez mężczyzn wystawała broń, skierowana na innych uczestników ruchu drogowego.

Funkcjonariusze znaleźli w aucie broń palną oraz kasetety. Co prawda był to pistolet na sprężone powietrze, a nie tzw. broń na ostrą amunicję, jakkolwiek zgodnie z przepisami przedmioty zostały zakwalifikowane jako „bardzo niebezpieczne”.

Jeden ze świadków zrelacjonował, iż był w szoku, gdy zatrzymał się na światłach, a z samochodu obok wycelo-

wana była w niego broń.

Wśród pięciu zatrzymanych jest dwoje niepełnoletnich. Służby ds. cudzoziemców nie mogły ich jednak wylegitymować. Podejrzewa się, iż przebywali na terenie Holandii nielegalnie.

Reakcja opinii publicznej jedynie zaostrzyła i tak już gorącą atmosferę wokół Polaków przebywających w kraju stale lub czasowo.

MONIKA SZREMSKA

Ogłoszenia – domy/mieszkania/pokoje

■ Berberisstraat, Haga. Mieszkanie (110m2) z tarasem, 3 pokoje. Centralne ogrzewanie. Plastikowe okna, panele. Kuchnia i łazienka wyposażona w aparaturę (pralka, suszarka, lodówka, kuchenka, piekarnik). Umeblowane. Od 1 sierpnia na 6msc. Czynsz euro 1150,- excl. G/L/W; borg-1,5msc; maklerskie – 1msc + 19BTW. Elegance House, Zichtenburglaan 31, 2544 EA Den Haag; tel. 0616 152 409 (Lena – pol. i ang.); tel. 0707 110 229 (biuro – ang. i ned.); e-mail: elegance.house@live.nl; KvK 24481071

■ Vreeswijkstraat, Haga. Mieszkanie (80m2) z balkonem 3/4 pokoje, umeblowane i wyremontowane. Centralne ogrzewanie, panele. Piękna kuchnia!! Osobna łazienka z wanną oraz pralką! OD ZARAZ. Czynsz euro 750,- excl. G/L/W; borg- 1msc; maklerskie 1msc+19%BTW. Elegance House, Zichtenburglaan 31, 2544 EA Den Haag; tel. 0616 152 409 (Lena – pol. i ang.); tel. 0707 110 229 (biuro – ang. i ned.); e-mail: elegance.house@live.nl; KvK 24481071

■ Roerstraat, Haga. Do wynajęcia/kupienia luksusowe 2-piętrowe mieszkanie (70m2) z tarasem i ogrodem, 2 pokoje. Nowa kuchnia, nowoczesna łazienka. Centralne ogrzewanie, panele. Plastikowe okna. OD ZARAZ. Czynsz euro 900,- excl. G/W/L; Kupno euro 199.000,-; borg- 1msc; maklerskie 1msc+19%BTW. Elegance House, Zichtenburglaan 31, 2544 EA Den Haag; tel. 0616 152 409 (Lena – pol. i ang.); tel. 0707 110 229 (biuro – ang. i ned.); e-mail: elegance.house@live.nl; KvK 24481071

sem i ogrodem, 2 pokoje. Nowa kuchnia, nowoczesna łazienka. Centralne ogrzewanie, panele. Plastikowe okna. OD ZARAZ. Czynsz euro 900,- excl. G/W/L; Kupno euro 199.000,-; borg- 1msc; maklerskie 1msc+19%BTW. Elegance House, Zichtenburglaan 31, 2544 EA Den Haag; tel. 0616 152 409 (Lena – pol. i ang.); tel. 0707 110 229 (biuro – ang. i ned.); e-mail: elegance.house@live.nl; KvK 24481071

■ Plassingel, Rotterdam. Do wynajęcia/kupienia luksusowe 3-piętrowe mieszkanie (120m2) z balkonem i ogrodem, 5 pokoi. Wyposażona kuchnia, centralne ogrzewanie, panele. Plastikowe okna. OD ZARAZ. Czynsz euro 1000,- excl. G/W/L; kupno euro 209.000,-; borg- 1msc; maklerskie 1msc+19%BTW. Elegance House, Zichtenburglaan 31, 2544 EA Den Haag; tel. 0616 152 409 (Lena – pol. i ang.); tel. 0707 110 229 (biuro – ang. i ned.); e-mail: elegance.house@live.nl; KvK 24481071

■ Paulus Potterstraat, Schiedam. Wynajmę nowoczesny 2-piętrowy dom z tarasem, 6 pokoi. Centralne ogrzewanie oraz podłogowe. Plastikowe

okna. Luksusowa kuchnia i łazienka. OD ZARAZ. Czynsz euro 1100,- excl. G/L/W; borg euro 2200,-; maklerskie 1msc+19%BTW. Elegance House, Zichtenburglaan 31, 2544 EA Den Haag; tel. 0616 152 409 (Lena – pol. i ang.); tel. 0707 110 229 (biuro – ang. i ned.); e-mail: elegance.house@live.nl; KvK 24481071

■ Kenastraat, Haga. Mieszkanie (60m2) z ogrodem, 2/3 pokoje. Centralne ogrzewanie, panele. Wyposażona kuchnia. Mieszkanie jest częściowo umeblowane. OD ZARAZ. Czynsz euro 695,- excl. G/L/W; borg- 1msc; maklerskie 1msc+19%BTW. Elegance House, Zichtenburglaan 31, 2544 EA Den Haag; tel. 0616 152 409 (Lena – pol. i ang.); tel. 0707 110 229 (biuro – ang. i ned.); e-mail: elegance.house@live.nl; KvK 24481071

■ Cartesiusstraat, Haga. Pokój o wymiarach 4.70x3.28m2 z wyjściem na ogród. Do wynajęcia od zaraz. Czynsz euro 350,- incl. G/L/W/ internet, TV; borg- 1msc; maklerskie 1msc+19%BTW. Elegance House, Zichtenburglaan 31, 2544 EA Den Haag; tel. 0616 152 409 (Lena – pol. i ang.); tel. 0707 110 229 (biuro – ang. i ned.); e-mail: elegance.house@live.nl; KvK 24481071

i ang.); tel. 0707 110 229 (biuro – ang. i ned.); e-mail: elegance.house@live.nl; KvK 24481071

■ Weimarstraat, Haga. Mieszkanie 3 pokojowe. Oddzielna kuchnia wyposażona. Centralne ogrzewanie, panele. Plastikowe okna. Od 1 września. Czynsz euro 695,- excl. G/W/L; borg- 1,5msc; maklerskie 1msc+19%BTW. Elegance House, Zichtenburglaan 31, 2544 EA Den Haag; tel. 0616 152 409 (Lena – pol. i ang.); tel. 0707 110 229 (biuro – ang. i ned.); e-mail: elegance.house@live.nl; KvK 24481071

■ Weimarstraat, Haga; 2-pokojowe mieszkanie na poddaszu. Otwarta kuchnia; Posiada centralne ogrzewanie, panele, plastikowe okna. Od 1 września. Dla 1 osoby. Czynsz? 675,- incl. G/W/L /Tv/Internet; borg- 1,5msc; maklerskie 1msc+19%BTW. Elegance House, Zichtenburglaan 31, 2544 EA Den Haag; tel. 0616 152 409 (Lena – pol. i ang.); tel. 0707 110 229 (biuro – ang. i ned.); e-mail: elegance.house@live.nl; KvK 24481071

■ Regentesselaan, Haga. Do wynajęcia mieszkanie

na trzecim piętrze, 3 pokoje. Otwarta kuchnia. Centralne ogrzewanie, plastikowe okna, panele. Wszystko NOWE. Od zaraz. Czynsz euro 775,- excl. G/W/L, incl. Int/Tv; borg- 1msc; maklerskie 1msc+19%BTW. Elegance House, Zichtenburglaan 31, 2544 EA Den Haag; tel. 0616 152 409 (Lena – pol. i ang.); tel. 0707 110 229 (biuro – ang. i ned.); e-mail: elegance.house@live.nl; KvK 24481071

■ Honthorststraat, Haga. Do wynajęcia pokój o wymiarach 4x6 m. Mieszkanie dzielone z dwoma innymi osobami. W pokoju znajduje się łóżko. OD ZARAZ. Czynsz euro 475,- incl. G/L/W/ internet, TV; borg- 1msc; maklerskie 1msc+19%BTW. Elegance House, Zichtenburglaan 31, 2544 EA Den Haag; tel. 0616 152 409 (Lena – pol. i ang.); tel. 0707 110 229 (biuro – ang. i ned.); e-mail: elegance.house@live.nl; KvK 24481071

■ Amperestraat, Haga. Mieszkanie (80m2) na pierwszym piętrze, 2 pokoje. Umeblowane. Oddzielnie kuchnia. Centralne ogrzewanie, plastikowe okna. Od 1 sierpnia. Czynsz euro 800,- incl. G/W/L; borg- 1msc; maklerskie 1msc+19%BTW. Elegance House, Zichtenburglaan 31, 2544 EA Den Haag; tel. 0616 152 409 (Lena – pol. i ang.); tel. 0707 110 229 (biuro – ang. i ned.); e-mail: elegance.house@live.nl; KvK 24481071

skie 1msc+19%BTW. Elegance House, Zichtenburglaan 31, 2544 EA Den Haag; tel. 0616 152 409 (Lena – pol. i ang.); tel. 0707 110 229 (biuro – ang. i ned.); e-mail: elegance.house@live.nl; KvK 24481071

■ Apeldoornselaan, Haga. Luksusowe mieszkanie (125m2) 4-pokojowe, dostępne dla 5-6 osób (2-3 pary). Prywatne miejsce parkingowe. Od zaraz. Czynsz euro 1450,- excl. G/L/W; borg- 1msc; maklerskie 1msc+19%BTW. Elegance House, Zichtenburglaan 31, 2544 EA Den Haag; tel. 0616 152 409 (Lena – pol. i ang.); tel. 0707 110 229 (biuro – ang. i ned.); e-mail: elegance.house@live.nl; KvK 24481071

■ Vierhoutenstraat, Haga. Mieszkanie (70m2) ma 3 pokoje. Oddzielna, piękna w pełni wyposażona kuchnia. Centralne ogrzewanie, plastikowe okna. Czynsz euro 800,- excl. G/W/L; borg- 1msc; maklerskie 1msc+19%BTW. Elegance House, Zichtenburglaan 31, 2544 EA Den Haag; tel. 0616 152 409 (Lena – pol. i ang.); tel. 0707 110 229 (biuro – ang. i ned.); e-mail: elegance.house@live.nl; KvK 24481071

Olimpijskie zmagania – Londyn 2012

Porównanie wyników sportowców polskich i holenderskich wypada zdecydowanie na plus dla tych drugich.

Dotychczasowe osiągnięcia olimpijczyków plasują Niderlandy na 12 miejscu w klasyfikacji medalowej. „Pomarańczowi” sportowcy zdobyli na dzień 6 sierpnia 3 złote, 3 srebrne oraz 4 brązo-

we medale i wciąż mają szansę na więcej.

Dla porównania Polska z 2 złotymi, 1 srebrnym i 3 brązowymi medalami zajmuje 23 miejsce w dotychczas rozegranych konkurencjach.

Ciekawy akcent holenderskiej aktywności sportowej można było zaobserwować podczas niedzielnych rozgrywek. Tuż przed startem biegu sprinterskiego na 100 m w kierunku obrońcy tytułu



FOT. STOCK. XCHNG / ALESSANDRO PAIVA



FOT. STOCK. XCHNG / PATRICK NIJHUIS

– Jamajczyka Usaina Bolta – poleciała z trybun plastikowa butelka. Natychmiastową reakcją oraz refleksem wykażała się Holenderka Edith Bosch, na co dzień startująca w zawodach judo. Unieruchomiła agresywnego kibica, pomagając służbom porządko-

wym. Zawodniczka nie widzi nic nadzwyczajnego w swojej postawie argumentując, iż każdy na jej miejscu postąpiłby podobnie. Warto dodać, iż Bosch zdobyła brąz na olimpiadzie w kategorii do 70 kg.

Policja ujawniła dane personalne sprawcy – okazał

się nim 34-letni mieszkaniec niewielkiej miejscowości obok Leeds. Chciał przeszkodzić Jamajczykowi w obronie tytułu. Był pod wpływem alkoholu – za wybryk postawiono mu już zarzuty za naruszenie spokoju i publiczną obrazę.

Organizatorzy i sam Bolt wyrazili ubolewanie z powodu incydentu. Wydarzenie nie przeszkodziło sportowcowi w obronie tytułu i jednoczesnym ustanowieniu nowego rekordu olimpijskiego.

MONIKA SZREMSKA

OGŁOSZENIA DROBNE

Transport – oferuję: SPEED TRAVEL międzynarodowy transport osób Holandia – Wrocław Opole Katowice Częstochowa Łódź Kielce Skarżysko Kamienna Radom Lublin tel.+48668799633 www.speed-travel.pl

Praca – szukam: Witam, mam na imię Wojtek, mam 31 lat, z zawodu introligator, mieszkam w Hadze i poszukuję osoby która byłaby w stanie pomóc w znalezieniu zatrudnienia, posiadam sofę nr. i konto holenderskie, jestem osobą zdrową fizycznie i chętną do pracy, pracowałem przy budowaniu wózków, pakowaniu kwiatów i przygotowywaniu do wysyłki, pracowałem w drukarniach i firmach sprzątająco-budowlanych, pracowałem również przy montażu i rozbiorce rusztowań (nie posiadam uprawnień) pozdrawiam i dziękuję. Wojciech. Tel. No.: +31685531143

Nauka: SZKOŁA JĘZYKOWA JO-POL, KURSY, TŁUMACZENIA; NOWOŚĆ: KURS „JAK SZUKAĆ PRACY?”; NEDERLANDS VOOR POLEN; tel. 0031-(0) 6-15693669; E-mail:info@nederlandsleren.pl; http://www.nederlandsleren.pl/

Usługi – inne: Jak odkładać na emeryturę w Unii? Agent

PZU Zycie S.A. w Hadze oferuje: możliwość odkładania na emeryturę za granicą, ubezpieczenie terminowe indywidualne i dla rodzin, ubezpieczenia kapitałowe na życie i dożycie, ubezpieczenia z funduszem inwestycyjnym, polisy posagowe dla dzieci. Ubezpieczenia działają na całym świecie! U nas załatwisz wszystko po polsku. Zapraszamy! Kontakt: Tel.+31 620 790 800, +31 642 471 051 Pośrednictwo Finansowe, Kraków.

Prawnicy: KANCELARIA ADWOKACKA Aleksandra Nowak. Kancelaria Adwokacka adwokata Aleksandra Nowaka oferuje wszechstronną pomoc prawną osobom fizycznym oraz podmiotom prowadzącym działalność gospodarczą. Rozwody, alimenty, spadki, darowizny, pisanie pism procesowych, sporządzanie apelacji i kasacji, występowanie w postępowaniu egzekucyjnym oraz windykacja roszczeń, udzielanie porad i konsultacji prawnych, sporządzanie ekspertyz i opinii prawnych oraz wiele innych w zależności od indywidualnych potrzeb klienta. Kontakt: Kancelaria Adwokacka, adw. Aleksandra Nowak, ul. Reymonta 28/13, 45-072 Opole, tel./fax: +48 77 453 98 02, tel. kom.: +48 503 911 471.

Transport – dam: Witam jadę wieczorem 16-17 sierpnia do Polski przez Niemcy. Oferuje przejazd z Holandii do woj. Podlaskie->Warmińsko-Mazurskie-> Mazowieckie->Kujawsko-Pomorskie->Pomorskie->Łódzkie-> Wielkopolskie-> Lubuskie... rezerwacje na Polski nr 503903110 (sms o miejsce, kiedy- i za ile chciałbyś pojechać – rozsądne propozycje – na pewno odpisze lub dzwoni na Holenderski nr 0684726175 Zawiozę pod drzwi, odbiorę z Holandii z każdego miejsca. moje gg: 5427308 mail: tomar17@wp.pl piszcie:) WEZME TAKŻE PACZKI.

Transport – dam: TAXI – Transport osób/małe przeprawy. Obejmuje teren: głównie Holandia oraz Belgia, Niemcy. Możliwość transportu do Polski bądź do innych krajów po wcześniejszym ustaleniu. Lotniska, dyskoteki, praca, zakupy, wycieczki, przeprowadzki i wiele innych. Piłeś na imprezie? nie jedź, odwieziemy Ciebie i odprowadzimy Twoje auto. Ceny do ustalenia, a dla stałych klientów rabaty. tel. 0626167569 jeśli nie odbieram zapytania można pisać SMS NAJTANIEJ W WEEKENDY – POLECAM – ZAPRASZAM www.polskietaxi.nl

PRACA

ORDER PICKER – Tilburg. Obowiązki: wprowadzanie zamówień do systemu, przygotowywanie i zbieranie zamówień, prace ze skanerem, obsługa wózka EPT. Wymagania: dyspozycyjność do pracy na min 6 miesięcy, dobra znajomość języka angielskiego, niemieckiego lub holenderskiego. Zadzwoń: Venray 0031 478529977, Den Haag 0031 703633927, Amstelveen 0031 204701513, Tilburg 0031 886886350; cv: jobs@ottoworkforce.eu.

OPERATOR WÓZKA WIDLÓWEGO HEF&REACH – Eindhoven/Deurne. Obowiązki: przygotowywanie i zbieranie zamówień, obsługa wózka HEF, REACH, EPT. Wymagania: doświadczenie na wózkach, dyspozycyjność na minimum 6 miesięcy, dobra znajomość języka angielskiego, niemieckiego lub holenderskiego. Oferujemy dodatkowe szkolenia. Zadzwoń: Venray 0031 478529977, Den Haag 0031 703633927, Amstelveen 0031 204701513, Tilburg 0031 886886350; Cv: jobs@ottoworkforce.eu.

ORDER PICKER – Waalwijk. Obowiązki: wprowadzanie zamówień do systemu, przygotowywanie i zbieranie zamówień, prace ze skanerem, obsłu-

ga wózka EPT. Wymagania: dyspozycyjność do pracy na min 6 miesięcy, dobra znajomość języka angielskiego, niemieckiego bądź holenderskiego. Zadzwoń: Venray 0031 478529977, Den Haag 0031 703633927, Amstelveen 0031 204701513, Tilburg 0031 886886350; cv: jobs@ottoworkforce.eu.

OPERATOR WÓZKA WIDLÓWEGO – cała Holandia. Obowiązki: zbieranie towarów za pomocą wózka zgodnie z zamówieniem, załadunek i rozładunek towarów, prawidłowe ich przewożenie we wskazane miejsce; wymagania: znajomość języka angielskiego, niemieckiego bądź holenderskiego. Zadzwoń: Venray 0031 478529977, Den Haag 0031 703633927, Amstelveen 0031 204701513, Tilburg 0031 886886350; jobs@ottoworkforce.eu.

SEKTOR OGRODNICZY – Poszukujemy osób, które chciałyby pracować w sektorze ogrodniczym (pomidory, papryka). Jeżeli jesteście osobami które chętnie podejmą się pracy i macie doświadczenie w wyżej wymienionej branży to zapraszamy do jednego z naszych biur. Wymagane własne zakwaterowanie. Hollandsch Diep 63c, 2904EP Capelle aan

den IJssel, 010-8700800, Die-renselaan 71, 2573KC Haga, 070-4274855. Godziny otwarcia od poniedziałku do piątku: 9: 00 do 17: 00. Po między 11: 30 a 12: 30 biura są zamknięte. Prosimy o zabranie ze sobą BSN, dowodu osobistego oraz numeru konta (osobistego).

ELEKTRYK PRZEMYSŁOWY – Dla jednego z naszych klientów w Antwerpen (Belgia) poszukujemy doświadczonych elektryków przemysłowych. Zakres zadań: – wykonywanie instalacji elektrycznych oświetleniowych, siłowych i sterujących, dobór odpowiedniego osprzętu – prace konserwacyjno-rentowe instalacji elektrycznych – diagnozowanie, wyszukiwanie i usuwanie awarii elektrycznych. Wymagania: – wykształcenie kierunkowe – wiedza fachowa z zakresu elektryki przemysłowej – umiejętność pracy w zespole. Znasz dobrze język holenderski, posiadasz odpowiednią wiedzę i doświadczenie? Zgłoś się już dziś do nas – Tilburg numer telefonu 0886886350. CV (w jęz. holenderskim) z dopiskiem ELEKTRYK PRZEMYSŁOWY: jobs@ottoworkforce.eu

Pytania do eksperta

– listy czytelników



Otrzymałmy od Was wiele listów dotyczących holenderskich spraw podatkowych. Dziś prezentujemy cztery z nich. Na pytania czytelników odpowiadają pracownicy Kancelarii Podatkowej mgr Anna Kłosowska.

Serdecznie dziękujemy za wszystkie nadesłane wiadomości, jak również za okazane nam zaufanie. Jeżeli macie jakieś pytania do naszych ekspertów czekamy na Wasze maile pod adresem redakcja@goniecpolski.nl

Witam serdecznie,

Chciałbym się dowiedzieć czy jest możliwe sprawdzenie swojego postępu w sprawie zwrotu podatku. Tzn. czy na podstawie soli numer mogę sprawdzić kiedy i na jakim etapie jest moje rozliczenie w belastingu?

Pozdrawiam

(dane osobowe do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

Oczywiście, jest to możliwe. Trzeba zadzwonić pod numer telefonu 0031 555 385 385, podać swoje imię i nazwisko, datę urodzenia i sofinumer. Rozmawiają po holendersku, angielsku i niemiecku.

Witam.

Mam pytanie. Dostałem dokument z belastingdienst – nazywa się on *voorlopige aanslag*. A następnie formularz do wypełnienia, miałem podać tam numer konta. Moja siostra dostała takie same dokumenty. Wysłałmy wypełnione formularze z numerami konta w tym samym dniu. Jej już przyszedł pieniądź, a mi dotąd nie. Dlaczego tak jest? Z góry dziękuję za odpowiedź.

Pozdrawiam

(dane osobowe do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

Belastingdienst ma 8 tygodni na wypłatę tych pieniędzy. Więc jedni dostać mogą je za 3 tygodnie, a inni faktycznie za 8. Jeśli ten termin już upłynął, to należałoby zadzwonić do Belastingdienst i zapytać czy otrzymali korespondencję. Jeśli nie – wtedy trzeba będzie wysłać ją ponownie.

Dzień dobry,

Mam pytanie odnośnie tzw. Rozłåkowego z NL. Czy to jest prawda, że w tym roku Belasting ma jakieś problemy z systemem ico – podobno powoduje że są błędy w naliczaniu rozłåkowego. Mając zarobione prawie 30 tys. euro w 2011 r. zona otrzymała 114 euro rozłåkowego – czy to jest możliwe?

Pozdrawiam

(dane osobowe do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

Szanowny Panie, nic nam nie wiadomo, by Belastingdienst miał jakieś problemy odnośnie wysokości wypłat rozłåkowego. Kwota „rozłåkowego” zależy od wysokości Pana dochodu, dochodu małżonki w Polsce, a także jej wieku i posiadania dziecka do 6 r. Z zachęcam do skorzystania z kalkulatora <http://www.rozlicz-sie.pl/kalkulator2012.html>, jeśli po wprowadzeniu danych otrzyma Pan wyższą kwotę, to możliwe, że Pana rozliczenie zostało nieprawidłowo wysłane. Może Pan dokonać wtedy korekty rozliczenia. Może Pan również poprosić o bezpłatną kalkulację naszego eksperta pod numerem 0048 77 453 16 45.

Pozdrawiam

Witam,

Informuję że belasting

ma jakieś problemy z naliczaniem wypłaty z tytułu rozłåkowego. Wielu osobom wypłacił śmieszne kwoty po jakieś 114, 118 euro zamiast pełnego zwrotu. Należy w takim przypadku zadzwonić do belastingu i sprostować. Same problemy w tym roku. Mi w belastingu powiedzieli, że przelew zrobili w poniedziałek a do dziś cisza, ani centa od nich nie otrzymałem. Boże chron nas przed urzędami!!!!

Pozdrawiam

(dane osobowe do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

Z naszych informacji wynika, że Urząd Skarbowy ma zaległości około 20 dni roboczych, czyli 4 tygodnie, a to oznacza, że jeśli dla Pana wydali dyspozycję przelewu w poniedziałek (16-07-2012) to przelew powinien być fizycznie wysłany w czasie do 13-08-2012. A co do małych kwot – nasi klienci takich problemów nie mają. Nie było ani jednego takiego przypadku. Ale nie korzystamy z programu belastingdienst, bo co roku zawierał jakiś drobny błąd i trzeba było potem sprawy „prostować”.

Reklama

Zapraszamy na wycieczki z polskim przewodnikiem: wszystkie wyjazdy z Holandii i z Belgii

Paryż, 3 dni, cena €156
Paryż, 2 dni, cena €85 - €110
Paryż, 1 dzień, cena €40
Disneyland i Paryż, 3 dni, cena €206
Wersal i Paryż, 3 dni, cena €175
Zamki nad Loarą i Paryż, 3 dni, cena €165
Londyn, 3 dni, cena €175
Amsterdam, 1 dzień, cena €37
Brugia, 1 dzień, cena €50
RZYM, WIEDEŃ, PRAGA i inne...

Molenaar Tours
Tel. +31 70 383 44 93 (mówimy po polsku)
Zobacz terminy i program po polsku na stronie:
www.wycieczki.nl

Również WAKACJE 2012: Hiszpania, Grecja, Włochy i inne...

KURSY NIDERLANDZKIEGO W ROTTERDAMIE

- 10 tygodni / 99 euro
- zajęcia w tygodniu i w weekendy
- materiały z polskim tłumaczeniem
- przygotowanie do egzaminów NT2
- polscy i holenderscy lektorzy

Kontakt / zapisy: 0611 233 400
E-mail: arrindelltech@gmail.com
www.arrindell-tech.com

www.pomagam.de
BIURO DORADCZE DLA POLAKÓW W NIEMCZECH

Misją firmy jest pomoc naszym rodakom przebywającym na terenie Niemiec w załatwieniu wszelkich formalności związanych:

- z uzyskaniem zasiłku rodzinnego dla dzieci – KINDERGELD, ELTERNGELD,
- z odzyskaniem podatku wraz z dodatkami na współmałżonka oraz dzieci,
- z załatwieniem zasiłku dla bezrobotnych.

Pomożemy Ci wynająć mieszkanie lub je nawet kupić.
Doradzimy najlepszy kredyt i ubezpieczenie.
Załatwimy za Ciebie wszelkie formalności przy zakładaniu firmy w Niemczech.
Pomożemy założyć konto w banku.

Sprawy nietuzinkowe i trudne będą dla nas wyzwaniem.
Opłaty od 50 euro za usługę i są uzależnione od trudności sprawy.

UMÓW SIĘ NA TERMIN Z NASZYM DORADCĄ
ZADZWOŃ 0049 173/744 37 48

biuro@pomagam.de www.pomagam.de [facebook.com/pomagam](https://www.facebook.com/pomagam)

Polskimarket.nl
Polski Sklep ONLINE dla Polaków w Holandii

Najniższe ceny w Holandii

Internetowy sklep z polskimi produktami

WWW.POLSKIMARKET.NL

Sonda Curiosity wylądowała na Marsie

Na powierzchni Marsa wylądowała automatyczna sonda amerykańska Curiosity – podała w poniedziałek agencja kosmiczna NASA. Łazik ma badać planetę w ramach misji Mars Science

Laboratory, jako największy w historii pojazd poruszający się po powierzchni Marsa. Sonda ma detektory wyprodukowane dla NASA przez polską firmę z Ożarowa Mazowieckiego.

Po trwającym 36 tygodni locie z Ziemi na Marsa i pokonaniu 567 milionów kilometrów sonda weszła w marsjańską atmosferę z prędkością 21 tysięcy km/h. Starannie zaplanowana procedura hamowania sprawiła, że po-



FOT. STOCK. XCHNG / PETR KOVAR

jazd wytracił prędkość i bezpiecznie znalazł się na powierzchni planety.

Operację lądowania wspierały sondy znajdujące się już od kilku lat na orbicie wokół Marsa – dwie amerykańskie: Mars Odyssey i Mars Reconnaissance Orbiter oraz jedna europejska: Mars Express. Główną ich rolę w trakcie operacji lądowania było rejestrowanie sygnałów od lądownika i przekazanie ich na Ziemię.

Sygnały potwierdzające udane lądowanie dotarły do centrum kontroli lotu o 7: 31 polskiego czasu.

Łazik Curiosity (ang. ciekawość) będzie eksplorował powierzchnię Czerwonej Planety przez 98 tygodni. Potrafi pokonywać przeszkody o wysokości do 65 cm i podróżować

do 200 metrów dziennie. Koszt misji wyniósł 2,5 miliardów dolarów.

Curiosity będzie badać geologię Marsa, promieniowanie docierające do powierzchni planety (np. promieniowanie kosmiczne), monitorować klimat, a także sprawdzić czy na Czerwonej Planecie występowały kiedyś warunki sprzyjające życiu.

W spektrometrach sondy zamontowane są detektory podczerwieni wyprodukowane dla NASA przez polską firmę VIGO System S.A. z Ożarowa Mazowieckiego.

„Uzyskaliśmy status oficjalnego dostawcy podzespołów dla NASA. Czujemy wielką satysfakcję, że mogliśmy w niewielkim zakresie przyczynić się do realizacji tej ambitnej

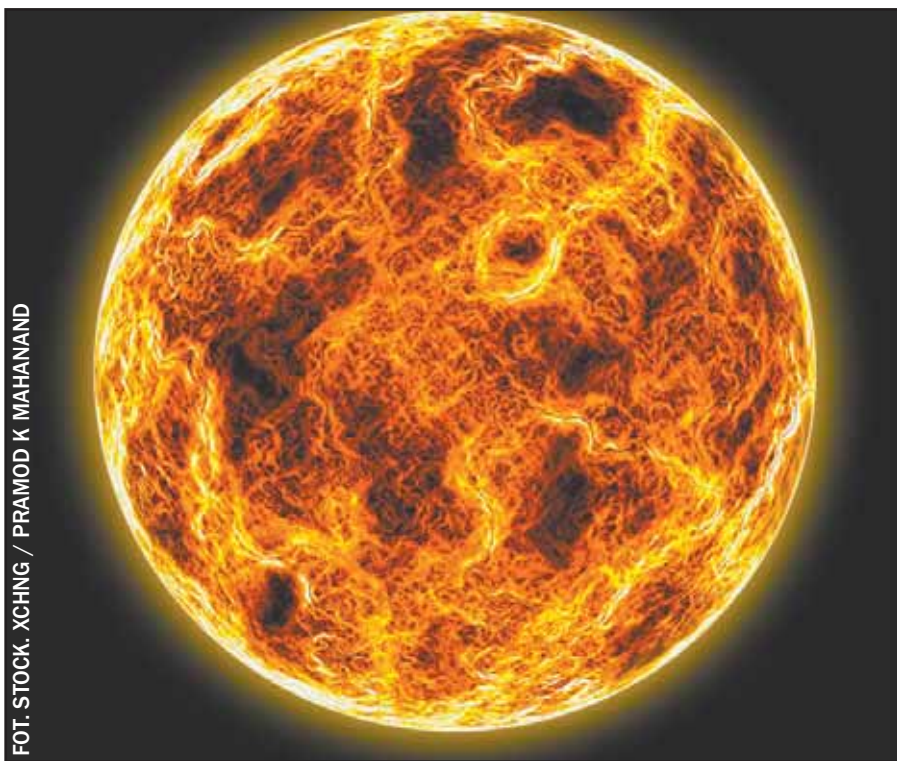
misji” – powiedział PAP Mirosław Grudzień, prezes VIGO System S.A.

„Na pokładzie Curiosity zainstalowano różne instrumenty naukowe, w tym czułe spektrofotometry przeznaczone do badania oparów materiałów, które powstaną w wyniku oświetlania określonych miejsc na powierzchni gruntu silnymi impulsami laserowymi. Analiza składu wymaga zastosowania czułych detektorów podczerwieni, pozwalających zbadać widmo absorpcyjne badanych par, co pozwala ustalić jakie związki chemiczne występują w mieszaninie gazów” – tłumaczył Grudzień.

PAP – NAUKA W POLSCE

Źródło: Serwis Nauka w Polsce

– www.naukawpolsce.pap.pl



FOT. STOCK. XCHNG / PRAMOD K MAHANAND

Mało turystów na igrzyskach w Londynie

Londyńscy sklepikarze twierdzą, że igrzyska przynoszą im spore straty, bo nad Tamizę nie przyjechali turyści. „W tej chwili żyjemy jak w mieście duchów” – twierdzi londyńczyk zajmujący się handlem nieruchomościami

Już wiele tygodni przed największą imprezą sportową na świecie, burmistrz stolicy Wielkiej Brytanii zaapelował do mieszkańców, by tylko w nagłej potrzebie lub gdy jest to niezbędne przyjeżdżali do centrum miasta. Powód? Kłopoty z komunikacją miejską. I jak pokazują statystyki

wielu z nich wzięło sobie słowa Johnsona do serca.

W metrze nie ma tłumów. Podróżuje się nim znacznie przyjemniej niż w dni powszednie, a na ulicach są wyraźnie mniejsze korki.

„W tej chwili żyjemy jak w mieście duchów. Nic kompletnie się nie dzieje, poza sportem. Wprawdzie jesteśmy organizatorami wielkiego święta, ale miasto niewiele z tego ma” – powiedział handlarz nieruchomościami Peter Flaherty z Wimbledonu.

Miał na myśli przede wszystkim właścicieli drobnych biznesów czy zarządzających drobnymi, lokalnymi atrakcjami turystycznymi, jak m.in. Convent Garden, Camden Town. I faktycznie tak jest. W żadnym z tych miejsc nie można praktycznie spotkać turystów. To samo dzieje się na Floral Street. Miejsce to zazwyczaj zasypane ludźmi, teraz świeci pustkami.

„To dla nas tragedia. Burmistrz odstraszył również wszystkich turystów. Nikt nie przyjechał do Londynu, kto się nie interesuje sportem, a na kibicach nie można zarobić” – powiedział Steve Bibs, jeden z właścicieli sklepu. Obliczył on, że zanotował ok. 60 procentowy spadek wpływów.



FOT. PAP/EPA/CLAUDIO ONORATI

„Londyn jest teraz zbyt spokojny. To nie jest to miasto, którym było jeszcze dwa miesiące temu. Notuję najgorszy miesiąc od 30 lat. Oczywiście spodziewaliśmy się, że trochę zarobki spad-

ną, ale nie aż tyle” – przyznała prowadząca sklep z biżuterią Alice Saffron.

O ile w tej branży można było liczyć się ze spadkiem dochodów, tak w hotelarstwie była nadzieja, że będzie to je-

den z najlepszych miesięcy. Ceny wzrosły o ok. 10 procent, ale okazało się, że nie ma chętnych i spadły one o... 30 proc.

(WELT. DE)

ŹRÓDŁO: PAP LIFE



FOT. STOCK. XCHNG / PHILIP MACKENZIE

Crème brûlée

Nie ma chyba bardziej klasycznego i wykwintnego deseru. Poznaliśmy go dzięki Francuzom, którzy creme brulée wykonują od stuleci. To, co odróżnia ten deser od innych to karmelizowana, chrupiąca skorupka z cukru. Dodaje ona niesamowitego smaku.

Podążając się wykonania creme brulée, musisz mieć na uwadze 3 kwestie: naczynka, których używasz muszą być żaroodporne. Niezbędny jest palnik do skarmelizowania cukru – jeśli nie dysponujesz takowym, polecam roz-

grzać grill w piekarniku do temperatury maksymalnej i ustawić pod nim upieczone i ochłodzone kremy. Kluczową kwestią w przygotowywaniu kremu jest uzyskanie odpowiedniej konsystencji. Jeśli będziemy piec je zbyt krótko, będą płynne. Jeśli zbyt długo – będą zbyt ścięte i grudkowate. Niewykluczone więc, że zanim opanujesz tę technikę do perfekcji, czeka Cię kilka (słodkich) prób.

Proponuję Wam dwa przepisy. W jednym jest aromat earl grey i konfitura. Drugi to wersja z miodem i pomarańczą. Pycha!

Crème brulée z konfiturą i earl grey

240 ml śmietany kremówki
2 żółtka
70 g cukru
szczypta soli
torebka herbaty earl grey
kilka łyżek dobrej konfitury pomarańczowej

Zmieszaj cukier z żółtkami – nie ubijaj ich, aby nie powstały pęcherzyki powietrza. Wsyp zawartość torebki herbaty do garnka, zalej śmietaną i ostrożnie zagotuj. Wlej ciekłą stróżką gorącą śmietaną do żółtek, cały czas mieszając – dzięki temu jajka nie zetną się. Na dno 4 żaroodpornych, płaskich foremek włoż po parę łyżek dżemu, na który delikatnie wlej krem. Postaw na szczelnej brytfannie, wlej gorącą wodę z czajnika pomiędzy foremki, woda powinna sięgać im do połowy wysokości. Piecz ok. 35 minut w piecu nagrzanym do 150°C. Wystudź i chłódź w lodówce, mini-

mum 4 godziny. Tuż przed podaniem posyp wierzch kremu łyżeczką cukru i karmelizuj go palnikiem. Kiedy zastygnie, utwórz twardą skorupkę.

Jeśli nie masz palnika, ustaw piekarnik na grzanie od góry na maksymalną temperaturę. Posypane cukrem foremki włoż na blachę tuż pod grzałką pieca, aż cukier się rozpuści.

Miodowo-pomarańczowy crème brulée

160 ml mleka
160 ml śmietanki kremówki
2 duże łyżki miodu
4 żółtka
łyżka esencji waniliowej
łyżeczka skórki pomarańczowej

Włóż żółtka do miski. W garnku podgrzej mleko, śmietankę, miód, wanilię i skórkę pomarańczową, aż wszystko się zagotuje. Cienką stróżką wlej gorący płyn do żółtek i energicznie zamieszaj. Przelej mieszankę do 4 ceramicznych miseczek, które włoż do brytfanki. Do brytfanki wlej wrzącą wodę pomiędzy miseczki tak, aby sięgnęła do połowy wysokości naczynek.

Woda w foremce sprawi, że krem upiecze się równomiernie i nie wyschnie. Po 30-40 minutach w piecu nagrzanym do 150°C krem będzie gotowy. Daj mu ostygnąć, następnie porządnie schłódź w lodówce. Przed podaniem posyp ciekłą warstwą cukru i karmelizuj aż do powstania chrupiącej skorupki.

TEKST/FOT. JANKA POMIANOWSKA



CREME BRULÉE Z KONFITURĄ I EARL GREY



CREME BRULÉE Z KONFITURĄ I EARL GREY



MIODOWO-POMARAŃCZOWY CREME BRULÉE



Nazywam się Janka Pomianowska. Moja przygoda ze słodkimi wypiekami zaczęła się jak tylko pozwolono mi samodzielnie korzystać z piekarnika. Pierwsze własnoręcznie upieczone ciasteczka po kwadransie w piekarniku przypominały wściekle eksplodującą słodką lawę. Potem było już tylko lepiej.

Od ponad roku prowadzę bloga dokumentującego moje poczynania w kuchni. Próżno jednak szukać na nim kotletów czy steków. To, co mnie interesuje jest tylko z dodatkiem cukru. Zapraszam po słodkie przepisy, pomysły i inspiracje!

www.piankablog.pl



MIODOWO-POMARAŃCZOWY CREME BRULÉE

Ekolodzy: zachowujmy się odpowiedzialnie w kontakcie z niedźwiedziami

Nie dokarmiamy niedźwiedzi i nie wchodzimy na ich terytorium, a kiedy je spotkamy, powoli się wycofujemy – apeluje organizacja WWF. Ekolodzy oraz m.in. pracownicy pięciu parków narodowych rozpoczęli akcję edukacyjną skierowaną do turystów przebywających w górach.

Organizacja podała, że liczebność niedźwiedzi brunatnych w Polsce jest szacowana na ok. 100 osobników. Jak podkreślają ekolodzy, większość obecnych problemów tych zwierząt wynika z działalności człowieka.

Jak powiedział PAP rzecznik WWF Polska Paweł Średziński, niedźwiedzie przez aktywność ludzi mają coraz bardziej ograniczone terytorium, na którym mogą żyć, odpoczywać, zdobywać pokarm i rozmnażać się. „Ludzie coraz częściej wchodzą do +krajiny niedźwiedzia+, a swoją obecnością oraz nieodpowiedzialnym zachowaniem, zaburzają spokój i naturalny cykl życia tego zwierzęcia” – podkreślił.

Jak poinformował, organizacja WWF w współpracy z pięcioma góorskimi parkami narodowymi (Babiogórskim, Bieszczadzkim, Gorczańskim, Magurskim i Tatrzańskim) oraz schroniskami PTTK w zachodniej części Karpat, postanowiła przeprowadzić akcję



FOT. STOCK. XCHNG / JUHA SOININEN

edukacyjną dla turystów.

„Apelujemy do osób, które wybierają się w góry, aby zachowywały się odpowiedzialnie” – zaznaczył Średziński.

Organizacja informuje m.in. jak powinniśmy zachowywać się w razie spotkania z niedźwiedziem. „Po pierwsze nie podchodzimy do niego, nie robimy mu zdjęć, a w razie spotkania powoli się wycofujemy” – powiedział rzecznik WWF.

Średziński podkreślił również, że nie powinniśmy dokarmiać niedźwiedzi. „Dokarmiając niedźwiedzie albo zostawiając śmieci na szlaku sprawiamy, że niedźwiedź znacznie kojarzy obecność człowieka z możliwością zdobycia pokarmu. Przystaje on poszukiwać pokarmu w naturze i zaczyna żerować na szlaku” – dodał.

Jak podkreślił, przez naszą

nieodpowiedzialność skracają dystans, który powinien dzielić człowieka i dzikie zwierze. „Najczęściej kończy się to źle dla niedźwiedzia, który jest odławiany i resztę życia spędza w niewoli” – powiedział Średziński. Przypomniał historię niedźwiedzicy Magdy, która żerowała przy schronisku w Dolinie Roztoki. Zwierzę zostało odłowione i wraz z małymi przewieziono do zoo. Tam zmarło, najprawdopodobniej na atak serca.

Średziński przypomniał, że wejście na terytorium niedźwiedzia grozi tym, iż może poczuć się zagrożony i zaatakować w swojej obronie. „Przypadki, o których słyszymy, że ktoś został poturbowany przez niedźwiedzia, w zdecydowanej większości są rezultatem zaskoczenia niedźwiedzia przez człowieka. W takich sytuacjach niedźwiedź

się broni” – ocenił.

Jak zaznaczył Średziński, „powinniśmy trzymać się górskich szlaków w trosce o nas samych, ponieważ spotkanie z niedźwiedziem może się skończyć poturbowaniem”.

Jak poinformowała organizacja WWF, do turystów trafi 100 tysięcy poświęconych zagadnieniu odpowiedniego traktowania niedźwiedzi bezpłatnych mini-przewodników z pocztówkami, ilustrowanymi przez rysownika Roberta Mirowskiego. „Można je wysłać znajomym, jako pozdrowienia z Karpat i dzięki temu przekaz dotrze do szerokiego grona odbiorców” – podkreślił rzecznik organizacji.

Na profilu facebookowym WWF można m.in. znaleźć aplikację składającą się z trzech mini-gier, które mają przybliżyć internautom, jak powinni zachowywać się

na turystycznym szlaku.

Niedźwiedź brunatny (*Ursus arctos*) jest największym drapieżnikiem, który występuje w Polsce. Jest też chroniony na obszarze całego naszego kraju. Jego waga w zależności od płci waha się od 180 do 500 kg. Stojąc na dwóch łapach może mierzyć nawet ok. 280 cm. Niedźwiedź potrafi być także bardzo szybki – może biec do 50 km/h.

W Polsce niedźwiedzie zamieszkują część Karpat, od Beskidu żywieckiego po Bieszczady (gdzie jest ich najwięcej). W Europie najwięcej niedźwiedzi żyje w Rumunii. Ich liczba w tym kraju jest szacowana na ponad 5 tys. osobników.

Międzynarodowa organizacja ekologiczna WWF powsta-

ła z inicjatywy dyrektora generalnego UNESCO Juliana Huxleya w 1961 roku. Jej misją jest powstrzymanie degradacji środowiska naturalnego na świecie. W ponad 50-letniej historii swojego istnienia przeprowadziła lub pomogła w realizacji kilkunastu tysięcy przedsięwzięć na rzecz ochrony przyrody. Organizacja podkreśla, że dzięki swojej działalności przyczyniła się do powstania ponad 270 parków narodowych.

W Polsce WWF działa od początku lat 90., m.in. pomogła w 1993 roku w powstaniu Biebrzańskiego Parku Narodowego.

PAP – NAUKA W POLSCE

Źródło: Serwis Nauka w Polsce

– www.naukawpolsce.pap.pl



FOT. STOCK. XCHNG / AITVARAS

Na plaży słońce bardziej praży

Na plaży opalamy się znacznie szybciej bo fale morskie, zwłaszcza te spienione, odbijają promieniowanie słoneczne. Efekt wzmacnia również jasny piasek. „Im jaśniejsza plaża, tym mocniej odbija promieniowanie” – powiedział PAP prof. Adam Krężel.

Dlaczego nad morzem łatwiej jest nam się opalić niż np. w miejskim parku? Na plaży oprócz promieniowania, które operuje „z góry”, mamy również promieniowanie odbite od spienionych morskich fal.

„W dodatku plaża zazwyczaj jest piaszczysta i jasna. Im jaśniejsza plaża tym go-



FOT. STOCK. XCHNG / VLADIMIR FOFANOV

rzej, tym mocniej odbija promieniowanie” – powiedział PAP dziekan Wydziału Oceanografii i Geografii Uniwersytetu Gdańskiego prof. Adam Krężel.

„Jeszcze gorszy jest śnieg, który potrafi odbić nawet do 80 proc. promieniowania. To tak jakbyśmy mieli dwa słońca: to które świeci z góry i to odbite od śniegu” – zauważył uczony.

To jak szybko się opalimy zależy również od miejsca na kuli ziemskiej, w którym akurat się znajdujemy. Turysta w Indonezji czy Ekwadorze – czyli państwach położonych wokół równika – opali się szybciej niż nad polskim wybrzeżem czy w pobliżu biegunów.

Prof. Krężel wyjaśnia, że tam Słońce „stoi” wysoko nad horyzontem i dlatego promieniowanie słoneczne dociera więcej. „Jeśli promieniowanie pada prostopadle, to ma najkrótszą drogę do Ziemi. Gdy pada pod większym kątem, tym jego droga jest dłuższa i promieniowania jest mniej” – powiedział uczony. Z tego samego powodu w południe mamy dużo promieniowania, a po południu jest go mało.

Istotnym czynnikiem, który wpływa na ilość promieniowania, jest wysokość nad poziomem morza. „Im cieńsza jest warstwa atmosfery, tym mniej jest absorbującego promieniowanie ozonu, a promieniowania słonecznego więcej.

DOKOŃCZENIE NA STR. 11

DOKOŃCZENIE ZE STR.10

Jeżeli chcemy się szybko i skutecznie opalić to wystarczy jeden dzień w wysokich górach – powyżej 2-3 tysięcy metrów – i po kilku godzinach jesteśmy spaleni” – zaznaczył prof. Krężel.

Generatorem większej ilości promieniowania mogą być też np. wybuchy na Słońcu, chociaż z punktu widzenia opalania, nie mają one większego znaczenia.

Zdaniem prof. Krężela – przynajmniej w Polsce – nie musimy się specjalnie obawiać słynnej już dziury ozonowej. „Akurat w Polsce – przynajmniej na razie – żadna dziura ozonowa nam nie grozi. W każdym razie nie tak jak w Australii, gdzie promieniowanie jest na tyle silne, że wydawane są komunikaty by w godzinach południowych nie wychodzić z domu, albo nosić kapelusze z szerokim rondem. Tam rzeczywiście pół godziny wystarczy by się spalić” – powiedział rozmówca PAP.

Jak wyjaśnił, problem dziury ozonowej dotyczy przede wszystkim Antarkty-



FOT. STOCK. XCHNG / MAC PALE

dy. „Tam jest rzeczywiście mało ozonu i bardzo dużo promieniowania ultrafioletowego dociera do powierzchni Ziemi. Natomiast w niskich szerokościach geograficznych jest to prawie nie-

odczuwalne” – podkreślił rozmówca PAP.

W promieniowaniu, które dociera do nas ze Słońca, naukowcy wyróżniają: światło widzialne, promieniowanie podczerwone i promieniowa-

nie ultrafioletowe. W tych trzech zakresach dociera 99 proc. promieniowania generowanego przez Słońce.

„Dla nas najważniejsze wydaje się promieniowanie widzialne, ponieważ dzięki nie-

mu mamy dzień i noc. Promieniowanie podczerwone – to promieniowanie ciepłe, z kolei promieniowanie ultrafioletowe silnie oddziałuje na organizmy żywe” – wyjaśnił prof. Krężel.

Promieniowanie ultrafioletowe operuje w trzech zakresach – zwanych: UVA, UVB i UVC. W zależności od zakresu różnie oddziałuje ono na skórę człowieka. „Najwięcej dociera do nas promieniowania UVA. Ono wnika w skórę człowieka i powoduje niszczenie włókien kolagenowych. Dlatego jeśli będziemy się za długo wystawiać na Słońce, to nasza skóra będzie się starzeć dużo szybciej” – powiedział prof. Krężel.

Ultrafiolet B pobudza organizm do wytwarzania witaminy D, ale do Ziemi dociera go zaledwie kilka procent, bo większość absorbuje warstwa ozonowa. Promieniowanie UVC nie dociera do powierzchni ziemi. „Ultrafiolet C może nam się przydać do niszczenia bakterii, ale gdybyśmy się wystawili nawet na krótki czas na jego działanie, to szybko niszczyłoby nasze komórki” – podkreślił naukowiec.

PAP – NAUKA W POLSCE, EVELINA KRAJCZYŃSKA

Źródło: Serwis Nauka w Polsce – www.naukawpolsce.pap.pl

Fizyk: moc pioruna jest tak wielka, że aż trudna do wyobrażenia

Moc pioruna jest trudna do wyobrażenia – to energia 500 samochodów rozpędzonych do setki, wyzwolona w ułamku sekundy – mówi Jacek Błoniarczyk z Centrum Nauki Kopernik. W Pieninach odnaleziono w piątek ciała czworga osób, prawdopodobnie rażonych piorunem.

Ratownicy znaleźli w piątek rano na grani między Durbaszką a Palenicą w Pieninach niedaleko Szczawnicy ciała małżeństwa, ich córki oraz jej chłopaka. Wszystko wskazuje na to, że zostali porażeni piorunem.

Naukowiec z laboratorium fizycznego CNK w Warszawie powiedział w piątek PAP, że typowy piorun ma przeciętnie ok. 1 mld J (dżuli) energii wyzwolonej w krótkim czasie. „To odpowiednik 100 dób świecenia 100-watowej żarówki, wyładowany w milisekundach uderzenia. Przeciętny samochód rozpędzony do 100 km na godzinę ma ok. 2 mln dżuli energii, czyli piorun to energia 500 samochodów pędzących setką, tyle że wyzwolona w mgnieniu oka” – porównał.

Piorun to impuls elektryczny, który rozgrzewa powietrze do bardzo wysokich tempera-



FOT. STOCK. XCHNG / RADOSŁAW WYJADŁOWSKI

tur – rzędu 30 tys. stopni Celsjusza. Powietrze w miejscu przejścia wyładowania rozpręża się, a gdy napięcie i temperatura znika, powietrze wraca „na swoje miejsce”, co daje odgłos grzmotu.

Wyładowanie atmosferyczne szuka nie najkrótszej, a najłatwiejszej z punktu widzenia elektrycznego drogi

do ziemi. Stąd efektowne wyładowania różnego kształtu – wyjaśnił naukowiec.

„Nie badałem ostatniego tragicznego zdarzenia w Pieninach, ale dla fizyka jest zrozumiałe, że grom poraził cztery osoby zlokalizowane na niewielkiej przestrzeni. Grom nie jest jedną linią prostą, wokół głównego powstaje pajęczyna

wyładowań, która może porazić więcej osób” – tłumaczył.

Błoniarczyk podkreślił, że najważniejsze w sytuacji, gdy znajdziemy się w takim zagrożeniu, to jak najmniej wyróżniać się od otoczenia, jak najmniej wystawać ponad okolicę. „W górach, gdzie otaczają nas olbrzymie masy skał, dla wyładowania elektrycznego

nasze ciało jest +wabikiem+ z powodu o wiele lepszego niż skała przewodnictwa elektrycznego. Dlatego podstawowym zaleceniem, gdy widzimy tworzącą się chmurę burzową, jest zejść do schroniska” – podkreśla naukowiec.

„Oczywiście nie stajemy pod drzewami. Na otwartej przestrzeni musimy się skulić

– prawie do pozycji żółwia, być jak najbliższe gruntu. Jeśli możemy schronić się do samochodu, to podczas burzy jest to dla człowieka bardzo bezpieczne miejsce. Pojazd działa jak klatka Faradaya w fizyce – metalowa puszka, w której impuls nie przechodzi do środka, tylko spływa po powierzchni – do ziemi” – opisał Błoniarczyk.

Telefon komórkowy, czy odtwarzacz muzyki i słuchawki w uszach nie mają większego znaczenia podczas burzy – tłumaczy fizyk. „Najistotniejszy z punktu widzenia wyładowania elektrycznego jest najwyższy punkt – tak jak odgromniki na budynkach wystają ponad sam dom, tak nie możemy sami wystawać ponad teren czy wystawiać jakichś anten” – powiedział.

Nie zwiększa ryzyka otwarte okno. „Generalnie podczas burzy dobrze okna zamknąć, ale w domach otwarte okno nie zwiększa ryzyka narażenia się na uderzenie. Zdarzają się natomiast przypadki spalenia instalacji elektrycznej, razem z wyłączonymi, ale podłączonymi do kontaktu urządzeniami” – przestrzega fizyk.

PAP – NAUKA W POLSCE
Źródło: Serwis Nauka w Polsce – www.naukawpolsce.pap.pl

Ekspert: nie chwytajmy pszczelego żądła palcami

Wbitego w skórę pszczelego żądła nie należy chwycić palcami, ponieważ do rany wcisnie się dodatkową porcję jadu; żądło należy ze skóry zeszkrobywać – radził ekspert w niedzielę w Chorzowie podczas imprezy pod hasłem „Zostań przyjacielem pszczół”.

O zachowaniu wobec pszczół, a także o tym jak sobie radzić np. z użądleniami mówił w trakcie pikniku jeden z ekspertów akcji prof. Paweł Chorbiński z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu.

Naukowiec podkreślał, że np. pracujące na łące pojedyncze pszczoły nie są agresywne – nawet przypadkowo lekko dotknięte (nie przyciśnięte), zwykle przestraszone odlatują. Pszczoły stają się agresywne tylko w pobliżu swojego gniazda, mają tam bowiem zapasy i potomstwo. To ich reakcja na działania drapieżników, wśród nich człowieka, które próbują im coś z gniazd zabierać. Wybierający miód z ula człowiek z perspektywy pszczół kradnie im spiżarnię.

„Jeżeli człowiek znajduje się w pobliżu ula i np. – co się czasem dziećmi zdarza – bierze patyk i sprawdza, co się w środku dzieje, pszczoły potrafią zaatakować i potrafią to zrobić w sporej liczbie. Niestety pierwsze użądlenie powoduje, że rozsiewany jest zapach jadu. To pobudza inne pszczoły do żądlenia” – wyja-



FOT. STOCK. XCHNG / FLORIN GAROI

śnił Chorbiński.

Pszczoły atakują najwyżej położony ciemny punkt, czyli u człowieka włosy. Jeżeli pszczoła zapłącze się w nie, naturalną reakcją jest próba wytrąśnięcia owada. Machanie rękami jest jednak nieskuteczne, pszczoła w takiej sytuacji nie boi się i odrzucona wraca. Według naukowca najskuteczniej jest wówczas wziąć owada w dwa palce, zgnieść odcinając od skóry głowy i wyrzucić.

„Jeżeli pszczoła użądli nas w palec, palec może spuchnąć, nic nam się nie stanie. Jeżeli użądli nas w czubek głó-

wy, pod spodem jest kość – opuchlizna spowoduje potworny ból głowy. Nie powinniśmy jednak bać się – osoby dorosłe, nieuczulone, spokojnie potrafią przeżyć pięćset użądleń. (...) Uczuleni muszą wiedzieć, jak się zachowywać i jakie środki ostrożności ze sobą nosić, choćby adrenalinę” – wskazał ekspert.

W przypadku użądlenia pszczoła praktycznie zawsze zostawia w skórze człowieka żądło, a razem z nim – zbiornik z jadem. Podczas użądlenia do rany wydostaje się z niego od jednej piątej do jednej trzeciej zebranego tam ja-

du. Gdy jednak chwyci się za żądło palcami, wyciska się do rany niemal całą zawartość zbiornika.

„Jeżeli chwycimy żądło palcami, zrobimy sobie zastrzyk i dopiero wtedy nas porządnie zaboli. Dlatego żądło ze skóry zdrapujemy, zeszkrobujemy paznokciem czy jakimś przedmiotem. Potem możemy przyłożyć korzeń pietruszki lub przeciętą cebulę, wypić calicum i nic nam się specjalnego nie stanie” – mówił Chorbiński.

Przypomniał przy tym, że użądlenia mogą mieć dobry wpływ na człowieka – istnieje nawet dział medycyny – apitoksynoterapia – który zajmuje się leczeniem użądleniami np. zmian w kręgosłupie, choroby reumatoidalnej czy gośćca stawowego.

Aby jednak unikać potencjalnie niebezpiecznych użą-

dleń w obrębie jamy ustnej, dobrze jest, pijąc słodkie napoje lub dając je dzieciom, korzystać z zamykanych butelek lub pojemników. Z tego samego względu należy obserwować spody jedzonych ciastek czy słodkiego pieczywa. Warto pamiętać, że osy podobnie jak słodycz przyciąga fermentację, a zatem piwo. Przypadkowe połknięcie utopionej, nieżyjącej osy czy pszczoły nie jest jednak groźne.

Zorganizowany w niedzielę piknik w Parku Śląskim był częścią akcji promocyjno-educacyjnej prowadzonej przez jednego z producentów tłuszczów roślinnych. Celem tej akcji jest zwrócenie uwagi na problem ginących pszczół i edukowanie, jak im pomagać.

PAP – NAUKA W POLSCE

Źródło: Serwis Nauka w Polsce
– www.naukawpolsce.pap.pl



FOT. STOCK. XCHNG / DAVE DYET

Psycholog sportu: trening mentalny może czynić mistrza

Umiejętność radzenia sobie ze stresem, porażką, zwycięstwem, wyznaczanie sobie celów i ich modyfikacja – to cenne umiejętności, które mogą pomóc sportowcom w zwycięstwie. Trening psychologiczny może dać olimpijczykom ułamek przewagi – uważa psycholog sportu.

„Sport poszedł do przodu, wyniki są coraz bardziej +wyśrubowane+. Naukowcy sądzą, że sportowcy zbliżają się do granic fizycznych możliwości. Dlatego to sfera mentalna stanowi ciekawszy obszar do eksploracji – powiedziała w rozmowie z PAP psycholog sportu, Aleksandra Pogorzelska ze Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej. – Często zdarza się, że mamy ten sam



FOT. STOCK. XCHNG / MICHAŁ ZACHARZEWSKI

sprzęt, ten sam trening, te same metody, a jednak jeden zawodnik potrafi zostać mistrzem świata, a drugi nie jest tego w stanie zrobić. Stąd to wsparcie mentalne może stać się ułamkiem przewagi. Pomaga zawodnikom zintegrować to, co wytrenowało ich ciało z tym, co potrafi ich głowa, ich umysł”.

Zdaniem psychologa, trening mentalny, zwany też treningiem umysłowym, albo treningiem umiejętności psychologicznych, niezależnie od dziedziny sportu ma podobną strukturę – ważne są m.in. rozwijanie umiejętności wyznaczania celów, koncentracji, budowania pewności siebie, radzenia sobie ze stresem, z przegraną, ale również i ze zwycięstwem.

DOKOŃCZENIE NA STR. 13

Psycholog: brakuje pomocy psychologicznej dla młodych matek



FOT. STOCK. XCHNG / NICK FROST

W Polsce wciąż żywy jest mit idealnej matki; taką, która sobie z czymś nie radzi, uważa się za niepełnowartościową. Z drugiej strony brakuje wsparcia psychologicznego dla tych, które czują się niepewnie – uważa dr Aleksandra Jodko, psycholog ze SWPS.

„Macierzyństwo ma koszty, ale ma również zyski. Te zyski pokrywają zwykle koszty i jeszcze coś zostaje. Ale nie zawsze tak jest. Czasem bezradność jest tak wielka, że zwraca się przeciwko temu, kto ją powoduje, czyli dziec-

ku” – podkreśliła Jodko w rozmowie z PAP.

„W psychologii mówimy o cyklu życia – oznacza to, że różne wydarzenia życiowe powinny następować po sobie, w określonych momentach. Jedne wydarzenia przygotowują nas na kolejne, pozwalają nam zbierać doświadczenia i umiejętności. Macierzyństwo, rodzicielstwo to takie wydarzenia, które powinny nas spotkać wtedy, gdy mamy ku temu odpowiednie kompetencje, gdy zgromadziliśmy już wystarczające doświadczenie” – powiedziała PAP.

Podkreśliła, że przyszła matka powinna czuć, że jest kochana, być pewna swoich

kompetencji pozwalających na zajmowanie się dzieckiem, musi czuć, że ma wsparcie w otoczeniu, które wierzy, że może tę rolę dobrze wypełniać. Gdy jeden z tych trzech warunków nie występuje, może czuć się nieprzygotowana do macierzyństwa. Jeśli mimo to kobieta zdecyduje się na macierzyństwo, dziecko może nie dostać tyle miłości, ile potrzebuje, matka może natomiast zaszczyćć w nim poczucie lęku i niepewności.

Jak dodała, badania pokazują, że takie matki rzadziej patrzą na dzieci, np. podczas karmienia – a kontakt wzrokowy w pierwszych miesiącach życia jest bardzo ważny;

rzadziej je przytulają. Ponieważ często czują się bezradne, a bezradność prowadzi do gniewu, to gorzej radzą sobie z gniewem, np. kiedy dziecko płacze i nie można go uspokoić.

Zwróciła uwagę, że rodzicielstwo jest zadaniem, które przekracza możliwości jednej osoby – to praca 24 godziny na dobę i jeśli matka nie ma zastępstwa, nie może odpocząć, trudno jej sobie z tym poradzić.

Jej zdaniem ojciec nie powinien w takiej sytuacji „uciekać z domu”, a często mężczyźni po urodzeniu się dziecka rzucają się w wir pracy, tłumacząc, że muszą zarabiać na rodzinę i matka zostaje sama. „To na pewno nie pomaga jej poradzić sobie z nową sytuacją” – dodała.

Podkreśliła, że gdy rodzi się dziecko, powinniśmy tworzyć własną rodzinę, z własnymi zasadami, dlatego warto bronić się przed przesadną interwencją rodzinną z zewnątrz, nawet jeśli jest to interwencja osób bardziej doświadczonych. Wskazała, że może być to trudne zwłaszcza dla osób z „drugiej strony rodziny”, np. w relacji synowa – teściowa.

Zwróciła uwagę, że w Polsce wciąż żywy jest mit idealnej matki, a taką, która so-

bie z czymś nie radzi, uważa się za złą. „Taka, która rodzi przez cesarskie cięcie, nie karmi dziecka piersią, nie spędza z nim pierwszych trzech lat życia, tylko posyła do żłobka, uznawana jest za niepełnowartościową. A tak naprawdę w normalnych okolicznościach bycie tą +pełnowartościową matką+ jest niemożliwe” – zaznaczyła.

Jej zdaniem brakuje wsparcia psychologicznego dla młodych rodziców. Pe-

diatra, położna środowiskowa świadczą doraźną pomoc, ale dotyczącą stanu zdrowia, właściwej pielęgnacji. „Nie uczymy lekarzy ani pielęgniarek troski o zdrowie psychiczne pacjenta. Tak naprawdę, nie wiedziałabym, dokąd wysłać taką kobietę, która nie odnajduje się w macierzyństwie i szuka pomocy” – powiedziała Jodko.

PAP – NAUKA W POLSCE

Źródło: Serwis Nauka w Polsce

– www.naukawpolsce.pap.pl



FOT. STOCK.XCHNG / ALLIE HYLTON

DOKOŃCZENIE ZE STR.12

Jednak różne dziedziny wymagają skupienia się na różnych umiejętnościach mentalnych. Np. w sportach technicznych, gdzie rolę odgrywa precyzja (np. w strzelaniu) w treningu ćwiczy się koncentrację, z kolei w sportach wytrzymałościowych – np. w chodzie sportowym czy maratonie ważniejsza będzie umiejętność realizowania długotrwałych celów, wytrzymałość.

„Jeśli mówimy o sięganiu po złoto olimpijskie, to w każdej dyscyplinie trening mentalny jest bardzo ważny” – zaznacza ekspertka i dodaje, że są sportowcy, którzy potrzebują treningu psychologicznego bardziej niż inni, bo np. lepiej funkcjonują podczas treningu niż podczas zawodów, mają problem z wykonywaniem ćwiczeń w obecności innych czy z powrotem do optymalnego funkcjonowania po kontuzji. „Ich ciała są bardzo dobrze wytrenowane, narzędzia i metody treningowe są świetnie dobrane, jednak w chwili rywalizacji działają słabiej (...) Psychika nie pomaga im w odniesieniu zwycięstwa „.



FOT. STOCK. XCHNG / MICHAŁ ZACHARZEWSKI

„Mistrzowie w sporcie to ludzie, którzy z każdej porażki czerpią informację zwrotną. Porażka jest dla nich wstępnym krokiem, żeby optymalizować swoje działania i doprowadzać je do perfekcji” – stwierdziła psycholog. Jako przykład podała Roberta Korzeniowskiego.

Chodź w 1992 r. w Barcelonie tuż przed metą, kiedy miał szansę znaleźć się na podium, dostał czerwoną kartkę. Jednak dzięki tej porażce jego technika stała się jedną z najlepszych na świecie a werdykt sędziowski nie wykluczył go już nigdy z zawodów.

Zdaniem psycholog, trening mentalny to proces długoterminowy i ciągły. Sportowcy cały czas uczą się wyznaczać cele, kontrolować je oraz modyfikować. To trwa przez całą karierę. „Doświadczeni, dojrzały zawodnicy potrafią sobie dobrze radzić bez wsparcia specjalisty,

ale psychoedukacja prowadzona przez psychologa sportu może wnieść wiele do sposobu działania zawodnika i pomóc mu lepiej funkcjonować by zdobywać najwyższe laury” – uważa rozmówczyni PAP.

Ekspertka zaznacza, że stres przedstartowy i brak

koncentracji dokucza bardzo wielu sportowcom, dlatego trening mentalny staje się coraz bardziej powszechny. Sportowcy i trenerzy zaczynają zauważać, że jest on potrzebny jako element treningu. Według Pogorzelskiej również w Polsce sportowcy coraz częściej pracują z treningiem mentalnym – psycholodzy sportu działają np. przy Polskim Komitecie Olimpijskim w ramach np. projektu „Silna i Odporna Kadra Olimpijska”, lub powstają miejsca gdzie kształcą lub dokształcają się przyszli psychologowie sportu np. studia podyplomowe „Psychologia sportu” na SWPS w Sopocie. Od niedawna psycholog sportu pomaga również polskiej reprezentacji piłki nożnej. „Coraz więcej ludzi zaczyna rozumieć, że pomoc psychologa sportu jest potrzebna nie po to, żeby rozwiązać +problemy z głową+, ale żeby pomóc osiągnąć lepsze wyniki” – kończy Aleksandra Pogorzelska.

PAP – NAUKA W POLSCE,

LUDWIKA TOMALA

Źródło: Serwis Nauka w Polsce

– www.naukawpolsce.pap.pl

W wojsku jest mniej samobójców niż w cywilu, ale wciąż za dużo

To mit, że żołnierze częściej popełniają samobójstwo niż cywile. Wciąż jednak zbyt wielu wojskowych ginie z własnej ręki. Wybierają „pewne” sposoby, minimalizujące szanse niepowodzenia – mówi PAP psychiatra prof. Antoni Florkowski.

Kilkunastu żołnierzy zawodowych popełnia samobójstwo każdego roku. W porównaniu do mężczyzn w tej samej grupie wiekowej w cywilu odsetek samobójców w armii jest niższy. Jak mówi PAP prof. Florkowski z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, który przeanalizował samobójstwa żołnierzy zawodowych w latach 1978-2010, statystyki przez ostatnie lata poprawiły się.

W 1978 r. współczynnik samobójstw (liczba ofiar na sto tysięcy osób w ciągu roku) wynosił 25. W rekordowo dobrym roku 1998 – 5,9. Od tamtej pory praktycznie nie przekracza 20. Na początku lat 90. do jednostek trafili doradcy dowódców ds. psychoprofilaktyki. „To są psycholodzy zatrudnieni w jednostkach. Jest ich ok. 200. Żołnierz może zwracać się do nich bezpośrednio. Oni gwarantują anonimowość i jeżeli widzą że jest zagrożenie, doprowadzają do wizyty u psychiatry. Poza tym odbywają się szkolenia, mówi się o tym w szkołach oficerskich” – tłumaczy psychiatr.



FOT. STOCK. XCHNG / PATRIK AFFENTRANGER

Jego zdaniem powszechne przekonanie o tym, że w wojsku jest szczególnie dużo samobójstw, wynika z nagłaśniania śmierci żołnierzy przez media. Tymczasem samobójstw w wojsku jest mniej z prostego powodu – do służby przyjmowani są ludzie po badaniach psychologicznych, których wyniki stanowią kryterium selekcji.

„O ile w całej populacji ponad 80 proc. samobójstw jest spowodowanych zaburzeniami psychicznymi, głównie depresją, o tyle w wojsku – 10 proc.” – tłumaczy Florkowski.

Powodami, które według wojskowych prokuratorów stały najczęściej za samobój-

stwami żołnierzy były zawody miłosne (lub kłopoty w związkach) oraz trudności w pełnieniu służby. Fachowym językiem prof. Florkowski określa te przyczyny jako zaburzenia adaptacyjne.

„Konflikty w związkach wynikają ze specyfiki służby. Para coś planuje, a tu nagle trzeba wyjechać, pełnić służbę, stawiać się na poligon. Żołnierz musi być szczególnie dyspozycyjny i siłą rzeczy mniej czasu poświęca partnerce lub rodzinie. Nie wszyscy potrafią się do takiej sytuacji przystosować” – tłumaczy. Sama służba też stanowi wyzwanie, zwłaszcza wtedy, kiedy młody podoficer szybko awansuje, zwiększa się zakres jego obowiązków i odpowiedzialności. Nie należy do tradycji, aby żołnierz skarżył się, że sobie nie radzi, więc ze wszystkimi kłopotami z reguły zmagają się sam.

„Często lekceważy się problemy osobiste. A do wojska, mimo selekcji, trafiają jednostki bardziej wrażliwe, które nagle znajdują się w sytuacji permanentnego stresu. W domu żona się denerwuje, że męża ciągle nie ma, bo jest w jednostce. A w jednostce dowódcy cisną, że jego podwładni nie mają dość dobrych wyników i nie wykonują należycie zadań. Problemy się narastają i w końcu żołnierz nie potrafi sobie poradzić” – mówi psychiatr.

Jak wyjaśnia na podstawie swoich obserwacji samobójców, osobie planującej się zabić powinien pomóc ktoś z zewnątrz. „Człowiek w tzw. zespole przedsamobójczym traci zdolność poszukiwania pomocy. On nie widzi na boki, nie dostrzega innych rozwiązań. Jedyna możliwość dla

niego to odebranie sobie życia. On nie chce umierać, ale nie jest w stanie przeżyć w sytuacji, w której się znalazł. Sam akt samobójstwa jest impulsem, a impuls trwa kilka, kilkanaście sekund. Gdyby w tym momencie lub wcześniej dostał jakieś wsparcie, to można by było tego uniknąć” – tłumaczy prof. Florkowski.

Nie inaczej jest w przypadku depresji. Spośród tych 10 proc. ofiar samobójstw, które doświadczały zaburzeń psychicznych, część można by uratować, gdyby otrzymały pomoc lekarską. Tu jednak również działa wstyd przed przyznaniem się do słabości i obawa, że choroba przekreśli życiowe plany. „Jeśli żołnierz zawodowy zgłosi się do psychiatry, a jego przełożony dowie się o tym, to karierę ma już utrudnioną i nikt go nie będzie chciał. U nas jest jeszcze niska kultura poszano-

wania dla osób z problemami psychicznymi. Dowódca chce mieć zdrowych ludzi i kropka. Więc żołnierze ukrywają, że coś się z nimi dzieje, leczą się w prywatnych gabinetach, unikają doświadczonej pomocy psychiatrów i psychologów” – mówi psychiatr.

W wojsku nie zwraca się uwagi na jednostkę i jej indywidualne problemy. Oceniane są wyniki drużyny czy pododdziału, a ten kto je zaniża jest piętnowany. Taki system sprawia, że żołnierze rzadko udzielają sobie wzajemnie wsparcia. „Czytałem akta prokuratorskie w sprawie śmierci samobójczych. Są świadkowie, którzy mówili, że widzieli wcześniej że z kolegą coś się dzieje, że był zamknięty w sobie, że był agresywny, rozdawał wartościowe przedmioty, regulował dług i sygnalizował, że to już mu nie będzie potrzebne. To jest charakterystyczna cecha większości sa-

mobójców, że oni wysyłają sygnały, ale ratowanie siebie pozostawiają innym. Oni wołają o pomoc i dobrze by było, aby środowisko potrafiło odebrać te sygnały i odpowiednio zareagować, a nie pozostawiać ich samym sobie, bo wtedy to się kończy tragicznie” – wyjaśnia.

Ten tragiczny koniec to w wojsku przeważnie pętla lub kula. Według archiwów, 52,6 proc. samobójców w mundurach umarło przez powieszenie, 36,7 proc. w wyniku postrzału. Podcięcie żył, rzucenie się pod pociąg czy otrucie lekami wybiera niewielki odsetek. „Żołnierze jeśli już decydują się na samobójstwo wybierają tzw. metody twarde, czyli pewne, po których jest niewielka szansa, że próba się nie powiedzie” – mówi prof. Florkowski.

Przez 32 lata, z których pochodzą badane przez profesora statystyki, w polskim wojsku śmiercią samobójczą zginięło 346 podoficerów, chorążych i zawodowych szeregowych oraz 185 oficerów. Łącznie 531 osób, większość przed 35 rokiem życia. Jeśli odejmiemy 10 proc. tych, którzy cierpieli na zaburzenia psychiczne zostaje 478 całkowicie zdrowych, ponadprzeciętnie odpornych, sprawnych fizycznie młodych ludzi, którzy postanowili odebrać sobie życie. Zdaniem prof. Florkowskiego to zdecydowanie za dużo.

„Oczywiście nie da się całkowicie wyeliminować samobójstw, ani w wojsku, ani w żadnej innej grupie. Ale to zjawisko można ograniczyć” – podkreśla.

PAP – NAUKA W POLSCE

Źródło: Serwis Nauka w Polsce

– www.naukawpolsce.pap.pl



FOT. STOCK. XCHNG / ANICEE COCHRAN



FOT. STOCK. XCHNG / BZYK1975

Wirus Weelsof blokujący polskie komputery jeszcze groźniejszy

W sieci pojawiły się nowe odmiany wirusa Weelsof, który blokuje polskim użytkownikom dostęp do komputerów, a za zdjęcie blokady żąda 500 złotych lub 100 euro. W przypadku ostatnio wykrytych wersji nawet zapłacenie „okupu” nie umożliwia odblokowania komputera – podaje CERT Polska.

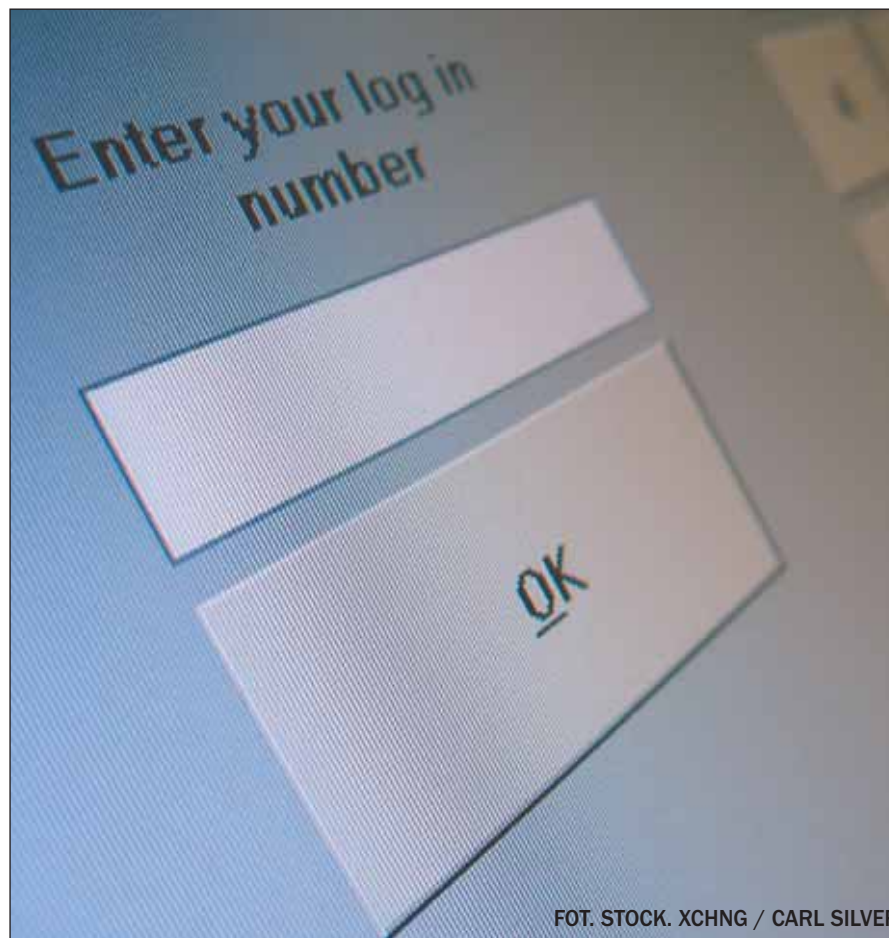
CERT Polska jest zespołem powołanym do reagowania na zdarzenia naruszające bezpieczeństwo w sieci. Działa w strukturach instytutu badawczego NASK, który podlega Ministerstwu Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Na stronie internetowej tego zespołu można znaleźć porady, w jaki sposób usunąć złośliwe oprogramowanie, nawet gdy nie pozwala ono na poprawne uruchomienie komputera.

Jak poinformowali przedstawiciele CERT Polska w przesłanym PAP komunikacie, wirus Weelsof, który od maja atakuje polskich internautów, to złośliwe oprogramowanie typu ransomware (z ang.: ransom – okup, software – oprogramowanie), które – wnikając do komputera – blokuje dostęp do jego zasobów, a następnie za usunięcie blokady żąda zapłacenia okupu w wysokości 500

złotych lub 100 euro. Wirus dostaje się do komputera poprzez luki w niezaktualizowanych programach, jak na przykład przeglądarki internetowej.

W komputerze zainfekowanym złośliwym oprogramowaniem pojawia się sygnowana logiem policji informacja w języku polskim, że komputer został zablokowany i że mogło to nastąpić, ponieważ komputer był używany do przechowywania pirackich plików, nielegalnych treści czy oglądania niedozwolonych stron internetowych. Aby odblokować komputer należy – zgodnie z rzekomymi przepisami – uiścić opłatę w wysokości 100 euro lub 500 zł. Opłatę taką należy wykonać podając numer vouchera UKASH.

Dotychczas dostęp do komputera, zaatakowanego przez wirus Weelsof, można było odzyskać bez płacenia okupu poprzez podanie „poprawnego” kodu systemu płatności UKASH, wykorzystywanego przez złośliwe oprogramowanie. Weelsof sprawdzał jedynie początek kodu, który można było wygenerować m.in. w specjalnym generatorze umieszczonym na stronie CERT Polska, nie weryfikował natomiast, czy jest to poprawny, aktywny numer. Ostatnio zaobserwowane odmiany wi-



FOT. STOCK. XCHNG / CARL SILVER

rusa są trudniejsze do usunięcia – nie tylko nie pozwalają na wykorzystanie kodów UKASH dostępnych w Internecie, ale także nie zdejmują blokady z komputera nawet po uiszczeniu żądanej opłaty i wprowadzeniu poprawnego kodu.

„Rozwój wirusa Weelsof pokazuje, że cyberprzestępcy dbają zarówno o to, by wprowadzać w błąd jak największą liczbę internautów, jak i reagują na pojawiające się w sieci metody walki z opracowanym przez nich złośliwym oprogramowaniem. To spr-

wia, że ich działania stają się dla użytkowników Internetu coraz bardziej szkodliwe i uciążliwe” – mówi Łukasz Siewierski, specjalista ds. bezpieczeństwa IT w CERT Polska.

Według specjalistów z CERT Polska jedną z metod

na rozwiązanie problemu jest uruchomienie komputera w trybie awaryjnym z wierszem poleceń, tak aby pominąć start złośliwego oprogramowania oraz wykorzystanie darmowego narzędzia do inspekcji systemu, aby wykryć i usunąć wirus. Druga metoda polega na uruchomieniu komputera z tzw. płyty ratunkowej oprogramowania antywirusowego, zawierającej alternatywny system operacyjny. Dzięki temu możliwe będzie przeskanowanie dysków w poszukiwaniu wirusa.

„Te metody są jednak polecane bardziej zaawansowanym użytkownikom. Pozostałym radzimy wizytę w serwisie komputerowym, który specjalizuje się w rozwiązywaniu problemów z infekcjami. Jednak najlepszym rozwiązaniem, zabezpieczającym przed oprogramowaniem typu ransomware, jest bieżąca aktualizacja systemu Windows oraz używanych programów antywirusowych” – podkreśla Siewierski.

Szczegółowe informacje na temat metod usuwania wirusa Weelsof znajdują się na stronie CERT Polska: <http://www.cert.pl/news/5707>

PAP – NAUKA W POLSCE
Źródło: Serwis Nauka w Polsce
– www.naukawpolsce.pap.pl

Reklama

TO MIEJSCE CZEKA NA TWOJĄ REKLAMĘ

CENNIK REKLAM
DOSTĘPNY NA STRONIE

www.GoniecPolski.nl

reklama@goniecpolski.nl

Galeria zdjęć czytelników

fot. Adam Skalski



ERGONOMIA W REKREACJI
PODPÓRKA DLA MIEŚNIA PIWNEGO.



WYJĄTKOWO UDANY PROFIL MEWY ZNAJĄCEJ ŚRODKOWĄ WISŁĘ W OBIEKTYWIE "MISZCZA"

Kącik poetycki

Prezentujemy dziś wiersze autorstwa Rafała Grzywnowicza. Autor urodził się w Bartoszczach. Rocznik „77. Ukończył wydział Historii na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie. Jest już po debiucie – we wrześniu 2011 roku wydał swój pierwszy tomik poezji pt. „Rozdarci”. Znajduje się w nim zbiór wierszy miłosnych, poezji o Bogu, poezja o przyjaźni, o życiu i śmierci. Każdy odnajdzie coś dla siebie. Jest również dziennikarzem obywatelskim, ponieważ słowo pisane to jego pasja. Szkoli się, doskonali swój warsztat. Pracuje nad nowymi wierszami. Tworzysz, piszesz poezję? Wyślij nam swoją twórczość na redakcja@goniecpolski.nl, a my opublikujemy ją na łamach gazety. Czekamy na Wasze prace!

Pogrzeb – zabawa w chowanego

Stoją nad trumna i płaczą
Wszyscy, z którymi sypiałeś
Których kochałeś
Nie szanowałeś.
Jedno ich łączy – twoje zimne ciało
Odszedłeś na zawsze
A oni zebrali się na biesiadzie
I mówią
Od chwili śmierci nic innego nie czynią
A ty peszysz się i uciekasz
I tak cię nikt nie widzi
A jednak się boisz
Na pewno nie rozłąki, bo tego chciałeś
Ale tego, że nikt cię nie znajdzie.
Na razie są rozmowy, medytacje
Płaczą nad Tobą
Przynoszą kwiaty
Palą znicze
Modlą się.
Ale co będzie po latach?
Gdy nikt cię nie znajdzie?
Przecież nie napiszesz na ścianie
Że życie to nie bajka
A pogrzeb zabawa w chowanego

GoniecPolski.nl
Dwutygodnik dla Polaków w Holandii
Redaguje zespół
Redaktor naczelny: M. Szremska
Kierownik redakcji: D. Gancarz
Kontakt z redakcją:
redakcja@goniecpolski.nl
Biuro reklamy:
reklama@goniecpolski.nl
Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń
Wydawca/Uitgever:
GoniecPolski.nl
Den Haag
Nederland

NA WESOŁO ★ NA WESOŁO ★ NA WESOŁO ★ NA WESOŁO ★ NA WESOŁO ★ NA WESOŁO ★ NA WESOŁO ★ NA WESOŁO ★

■ Dwaj panowie rozmawiają przy kieliszku.

– Ech, życie jest ciężkie...
– Wzdycha jeden z nich.
– Miałem wszystko o czym człowiek może marzyć: cichy dom, pieniądze, dziewczynę...
– I co się stało?!

■ Na pustyni wyczerpany turysta pyta Beduina:

– Jak dojść do Kairu?
– Cały czas prosto, a w czwartek w prawo.

■ Urzędniczka na pocztę;

– Ten list jest za ciężki! Proszę dolepić jeszcze jeden znaczek!

– Pani naprawdę myśli, że od tego list zrobi się lżejszy?!

■ Kolega z klasy powiedział Jasiowi, że wymyślił dobry sposób na szantażowanie dorosłych:

– Mówisz tylko „Znam całą prawdę” i każdy dorosły głupieje, bo na pewno ma jakąś tajemnicę, której nie chciałby ujawnić...

Podekscytowany Jasio postanowił wypróbować świeżo zdobytą wiedzę w domu. Przyszedł do mamy, powiedział „Znam całą prawdę i... dostał 50 złotych, z przykazaniem, żeby nic nie mówił ojcu.

Zachwycony pobiegł szybko do ojca, powiedział „Znam całą prawdę” i dostał 100 złotych – z zastrzeżeniem, żeby nic nie powiedział matce. Rozochocony Jaś postanowił więc wypróbować nową metodę również na kimś spoza rodziny.

Nadarzyła się okazja, kiedy listonosz przyniósł pocztę. – Znam całą prawdę! – powiedział z szelmowskim uśmiechem Jasio. Listonosz pobladł, poczerwieniał, rzucił listy na ziemię, rozłożył ramiona i wzruszonym głosem wyszeptał: – W takim

razie uściskaj tatusia...

■ Noc. Wielki pożar. Siedem jednostek straży pożarnej walczy z żywiołem. Do kierującego akcją podchodzi jakiś facet:

– Jak wam idzie? Nikt ze strażaków nie ucierpiał?!
– Niestety – odpowiada strażak – Dwóch naszych ludzi zostało w płomieniach, a szesciu jest ciężko poparzonych. Ale za to wynieśliśmy z budynku szesnaście osób... trwa reanimacja...

– Szesnaście osób?!?! Przecież tam był tylko ochroniarz! – Skąd pan wie?! Kim pan

jest???

– Kierownikiem tego prosek-torium...

■ Facet pyta strażaka:

– Dlaczego już pan odjeżdża? Przecież jeszcze pan nie ugasił całego pożaru!?

– Niech pan z pretensjami zgłasza się do mojego komendanta! Ja chciałem pracować na całym etacie, a on dał mi tylko pół...
■ Przychodzi baba do lekarza:
– Panie doktorze, dzwoni mi w uszach! Co mam robić?
– Przede wszystkim: nie otwierać.



**Strevelsweg 110 A
3075 AN Rotterdam**

**Bonaventurastraat 118C
3081 HJ Rotterdam**



W polskim najtańszym sklepie:

- Jedzenie
- Piwo
- Wędliny
- Medycyna
- Magazyny

Można zamówić każdy polski produkt!



Polski Sklep Zeko Jasarov



DAMES - HEREN
KAPSALON

DAMSKO - MESKI
SALON FRYZYERSKI

MANICURE

**SONJA
ANGELINA**

👍 👍

€7,50

BAS JUNGRIUSSTRAAT 66a
3081 VH Rotterdam Tel: 0684733334

Kwaliteit voor een lage prijs



ZWROT PODATKU Z ZAGRANICY

HOLANDIA, NIEMCY, BELGIA, AUSTRIA, ANGLIA

mgr Anna Kłosowska

- ▶ **TANIO, SZYBKO, PROFESJONALNIE I BEZPIECZNIE**
- ▶ **TWOJE** rozliczenie jest natychmiast akceptowane przez Belastingdienst - już od stycznia
- ▶ **PIENIĄDZE** ze zwrotu podatku - są przekazywane bezpośrednio na Twoje konto
- ▶ **ZWROT PODATKU** otrzymasz ze wszystkimi należącymi się ulgami
- ▶ **„ROZŁĄKOWE”** - większy zwrot z podatku nawet o 2074 EUR
- ▶ **KOREKTY** do 5 lat wstecz, nawet jeśli już wcześniej rozliczyłeś się w innym biurze
- ▶ **SOFI NUMER** - u nas wyrobisz sof numer dla partnera fiskalnego korespondencyjnie
- ▶ **ZASIŁEK RODZINNY** z Holandii dla Twoich dzieci przebywających w Polsce
- ▶ **KINDGEBONDEN BUDGET** - dodatek dla rodzin posiadających dzieci - ponad 1000 EUR rocznie
- ▶ **ZORGTOESLAG** - dodatek do ubezpieczenia
- ▶ **UBEZPIECZENIE ZDROWOTNE** - VGZ lub w innej firmie
- ▶ **HUURTOESLAG** - dodatek do mieszkań dla osób o niskich dochodach
- ▶ **DRUKI E-301** - potwierdzenie lat składkowych do emerytury i nie tylko...
- ▶ **PIT 36** - rozliczenie z polską skarbówką (nadal obowiązkowe)
- ▶ **ADWOKAT** - rozwody, porady, alimenty i inne sprawy
- ▶ **NA TERENIE HOLANDII** pomoc w różnych sprawach urzędowych - Belastingdienst (sofi numer itp.), Bank (konto itp.)

www.rozliczsie.pl

Możliwość obsługi korespondencyjnej: Zamów dokumenty w wygodny dla siebie sposób:

INFOLINIA 0 801 000 285

SMS na numer: 0048 501 309 004

WWW <http://rozliczsie.pl/zamow-dokumenty.html>

Podaj swój adres, imię i nazwisko,
sofi numer, napisz co chcesz załatwić,
a nasi konsultanci skontaktują
się z Państwem.

45-004 OPOLE
ul. Konopnickiej 4/1B
tel.: 0048 77 453 16 45, 0048 77 453 94 56
0048 501 309 004, fax: 0048 22 486 90 26
e-mail: kancelariaopole@op.pl

44-100 GLIWICE (budynek PROXIMUS)
ul. Zwycięstwa 14 pok. 48 II piętro
tel./fax: 0048 32 230 13 38
kom.: 0048 501 336 074
e-mail: gliwice@klosowska.com

47-400 RACIBÓRZ (budynek Getin Banku)
ul. Batorego 10 I piętro
tel.: 0048 32 415 21 71
kom.: 0048 501 336 029
fax: 0048 32 729 70 54
e-mail: raciborz@kancelariaopole.pl

64-100 LESZNO
ul. Słowiańska 55, bud. A, pok. 5
tel.: 0048 65 520 16 87
kom.: 0048 518 671 820
fax: 0048 61 648 21 02
e-mail: leszno@klosowska.com

BIURA W POLSCE:

77-400 ZŁOTÓW (budynek CEZER)
Al. Piasta 11 A, 77-400 Złotów
tel./fax: 0048 67 263 21 67
kom.: 0048 502 036 651
e-mail: zlotow@klosowska.com

35-030 RZESZÓW (Galeria Paniaga)
ul. 3-go Maja 13, IIp. (windy)
tel.: 0048 17 74 21 348
kom.: 0048 508 598 330
fax: 0048 22 486 90 78
e-mail: rzeszow@klosowska.com

Zapraszamy do naszych
biur w Polsce:
poniedziałek - piątek
09.00 - 16.00

2512 BS DEN HAAG
Gedempte Burgwal 45 / I p.
tel.: 0031 617 650 776
tel.: 0031 619 842 805
fax: 0048 32 729 70 54
e-mail: haga@klosowska.com

5038 BA TILBURG
Willem II Straat 17
tel.: 0031 623 33 86 03
fax: 0048 32 729 70 54
e-mail: tilburg@klosowska.com

6811KS ARNHEM Park Tower
Nieuwe Stationsstraat 20, piętro 14, pok. 1402
(zielony, wysoki budynek na dworcu
autobusowym i kolejowym)
tel.: 0031 622 214 013
fax: 0048 32 729 70 54
e-mail: arnhem@klosowska.com

BIURA W HOLANDII:

ZAPRASZAMY:

DEN HAAG, TILBURG

czw.-pt.: 15.00 - 20.00
sobota: 12.00 - 18.00

ARNHEM

śr. - pt.: 15.00 - 20.00
sobota: 12.00 - 18.00
niedziela: 10.00 - 15.00

DOJAZD DO KLIENTA na terenie HOLANDII:
tel: 0031 619 842 805 lub 0031 617 650 776