

Ukazujemy się
w sieci gazet
bezpłatnych
EXTRA

W NUMERZE

**Polki mają mniej
kompleksów, niż
Angielki (wywiad)**



Strona 4

**Uroczyste spotkanie
w ambasadzie**



Strona 6

POLONUS 2012



Strona 8



tablica.nl

Bezpłatny serwis ogłoszeń
dla Polaków w Holandii

Emerytury emigranckie

Zapewne każdy, kto pracuje za granicą przez dłuższy okres, zastanawia się, na jakich zasadach może ubiegać się o emeryturę z danego kraju.

Od momentu przystąpienia Polski do Unii Europejskiej w 2004 roku, migracje zarobkowe stały się dla wielu naszych rodaków szansą na dostatniejsze życie, jednakże oprócz samego faktu zatrudnienia, pracując nabywa się tam pewne prawa emerytalne.

Ogólnie rzecz biorąc, każde państwo członkowskie posiada swoje wymogi, które trzeba spełnić, by się móc ubiegać o emeryturę z danego kraju. Ponieważ znaczna część polskich imigrantów wyjeżdża do Holandii, przybliżmy sytuację emerytur w Królestwie Niderlandów.

Każdy kto pracował w Holandii nabywa prawa do podstawowej państwowej emerytury

AOW, jaka jest wypłaca na po osiągnięciu wieku emerytalnego – 65 lat.

Emerytura AOW przeznaczona jest dla osób, które pomiędzy 15 a 65 rokiem życia mieszkały lub pracowały w Holandii. Osoby, które tylko tam mieszkały, a nie pracowały w Holandii mają prawo do częściowej emerytury AOW. Jeżeli nie mieszkałeś, ale pracowałeś w Holandii i tam był odprowadzany podatek dochodowy, również uzyskujesz prawo do emerytury. Urzędem socjalnym, który zajmuje się wypłacaniem tych świadczeń w Holandii jest SVB – Sociale Verzekeringsbank.

Za każdy przepracowany rok w Holandii nabywa się prawa do 2% emerytury. Nie musi być to pełny rok. Jeśli w danym roku przepracowałeś choćby jeden dzień, wciąż zyskujesz 2% emerytury.

DOKOŃCZENIE NA STR. 2



FOT. STOCK. XCHNG / PIERRE AMERLYNCK

Reklama



**ZAPRASZAMY DO NASZYCH BIUR
W DEN HAAG, TILBURGU I ARNHEM**

WIĘCEJ NA OSTATNIEJ STRONIE

*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*

Reklama

Z nami rezerwujesz bezpiecznie. Gwarancja finansowa.

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

Powitanie Nowego Roku 2013:
30 grud. - 01 stycz., Paryż, 3 dni, cena €175
31 grud. 2012 Londyn 1 dzień + przejazd, cena € 92
31 grud. 2012, Paryż 1 dzień + przejazd, cena €76
31 grud. 2012, Disneyland, 1 dzień + przejazd, €121
09-10 lutego 2012, Paryż (Walentynki), 2 dni, €115

Domki i apartamenty wakacyjne w 26 krajach
Molenaar Tours
Tel. +31 (0) 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...

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, ELTERN GELD,
- 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

Emerytury emigranckie

DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

Jeżeli w Holandii pracowałeś od 15 do 65 roku życia-50 lat, otrzymujesz prawo do 100% emerytury AOW. Osoba, która przepracowała w „kraju tulipanów” 15 lat, ma prawo do 30% tego świadczenia.

Kwoty państwowej emerytury AOW obliczane są w odniesieniu do najniższego wynagrodzenia w Holandii i ulegają zmianie 2 razy w roku – 1 stycznia i 1 lipca. Ponadto, za każdy miesiąc, w którym wypłacana jest emerytura należy się dodatek urlopo-

wy, tzw. „wakacyjne”, wypłacane w maju.

Jeżeli pracowałeś w Holandii i masz ukończone 65 lat, możesz w oddziale ZUS u, pod który podlegasz, złożyć wniosek o emeryturę z Holandii na druku ZUS Rp 1E, który można pobrać ze strony internetowej tej instytucji.

Wraz z tym drukiem należy złożyć druk E 207, który musi zawierać wszystkie okresy ubezpieczenia

z wszystkich krajów, który z pewnością łatwiej będzie Ci wypełnić posiadając druk E 301

poświadczający okresy ubezpieczenia z danego kraju.

Do tych formularzy należy również dołączyć m. in. kopię umowy z ostatnim pracodawcą, numer podatkowy – sofi numer oraz adres ostatniego pracodawcy.

Następnie ZUS w oparciu o przedstawione przez Państwa informacje sporządza wniosek załączając druk E 202 z danymi osobowymi wnioskodawcy, druk E 205 z okresami ubezpieczenia w Polsce, czyli okresy, za które przysługuje polska emerytura oraz wspomniany wcześniej druk E 207. Całość jest przesyłana do instytucji holenderskiej SVB.

Bardzo istotną informacją dla Państwa jest również to, iż sama emerytura przyznana w Holandii będzie wypłacana w osobnych kwotach, nie zostanie zsumowana ze świadczeniem należnym w Polsce. SVB wypłaci emeryturę na konto wskazane przez wnioskodawcę.

Osoby mające już prawo do polskiej emerytury mogą więc bez obaw się ubiegać o emeryturę z Holandii, gdyż pobieranie jej w żaden sposób nie wpływa na wysokość świadczenia z Polski, które z tego powodu nie będzie absolutnie zanizone, czy też zawieszone.

Jeżeli mieszkasz w Holandii i wcześniej pracowałeś w Polsce, możesz odpowiednio złożyć wniosek w holenderskim SVB o emeryturę należną z Polski. Wtedy to SVB prześle odpowiednie dokumenty do polskiego ZUS u.

(RED.)

ARTYKUŁ POWSTAŁ
PRZY WSPÓŁPRACY
Z KANCELARIĄ PODATKOWĄ MGR
ANNA KŁOSOWSKA
WWW.ROZLICZSIE.PL



FOT. STOCK. XCHNG / IVAN VICENCIO



FOT. STOCK. XCHNG / ENZO FORCINITI



FOT. STOCK. XCHNG / MIROSLAV SÁRIČKA

Lycamobile

Call the world for less

Lycamobile
życzy **Wesołych Świąt**

**Nielimitowane
darmowe rozmowy**

**Z Lycamobile Holandia
do Lycamobile Polska**
Bez opłat za połączenie



Zamów darmową kartę SIM na: www.lycamobile.nl lub zadzwoń do obsługi klienta w języku polskim: 020 754 3030

Produkty dostępne w:



Gratis onbeperkt bellen naar Lycamobile Ierland, Polen en Portugal Bel voor 0 ct/min naar Ierse, Poolse Lycamobile nummers.
Promotie geldig van 01/12/2012 tot en met 31/12/2012



Monika Richardson: Polki mają mniej kompleksów, niż Angielki (wywiad)

Najnowsza książka Moniki Richardson „Pożegnanie z Anglią” pełna jest obserwacji z życia Anglików, ale i Angielek. Okazuje się, że zdaniem autorki, panie mieszkające na Wyspach są pełne kompleksów... PAP Life rozmawiał z dziennikarką o tym, co wyróżnia brytyjskie kobiety.

PAP Life: – Jakie są te angielskie kobiety?

MONIKA RICHARDSON: – Trzeba uważać na generalizacje... Do stałam już z tego powodu kilka razy po głowie. Każda jest inna – tak jak każda Polka. Myślę, że nie chcielibyśmy na przykład słuchać, że Polki są leniwe, bo każda z nas bywa tytanem pracy. W Anglii obracałam się w szczególnych kręgach. Bardzo konserwatywnych, związanych z RAF em, czyli Królewskimi Siłami Lotniczymi. Środowisko żołnierskie jest wszędzie takie samo. Obowiązuje hasło: „Bóg, honor, ojczyzna”. Silne jest przekonanie, że kobieta jest strażniczką domowego ogniska, że nie powinna pracować. Z drugiej strony miałam do czynienia z bardzo aktywnymi i inteligent-

nymi kobietami, które całe swoje życie poświęciły na udowodnienie mężczyznom, że są wystarczająco dobre i dadzą radę być dobrymi matkami i jednocześnie dobrze wykonywać swój zawód. To kobiety – heroski, kobiety totalne. Jest ich sporo także w Polsce, ale paradoksalnie, mam wrażenie, że Polkom bywa łatwiej, przynajmniej mentalnie.

PAP Life: – Z pani książki zapamiętałem stwierdzenie, że Angielki mają się za gorsze w stosunku do mężczyzn.

M. R.: – To dziwne. W rzeczywistości nie są przecież gorsze ani intelektualnie, ani psychicznie. Długo zastanawiałam się nad tym, dlaczego tak jest. Wydaje mi się, że w Anglii wciąż obowiązuje tradycja patriarchalna. U nas jest inaczej. Polki są silniejsze i nieobarczone tyloma kompleksami, co Angielki. Mają pod górę, ale swoją siłę czerpią ze swojej kobiecości.

PAP Life: – Zaskakujące. Gdy odwiedzałem duże angielskie miasta, miałem wrażenie, zwłaszcza w Londynie, że kobiety są tam wyjątkowo pewne siebie i wyzwolone.

M. R.: – Trzeba by do nich podejść i zagadać. Wtedy przekon-

nałby się pan, że duża część tak zachowujących się kobiet wcale nie jest Angielkami... Mogą to też być na przykład rzutkie imigrantki, które mają zupełnie inną mentalność. Typ silnych Angielek, o jakich pan wspominał, występuje przede wszystkim w londyńskim City. Tam łatwiej spotkać kobiety dobrze ubrane, zadbane, na obcasie i z laptopem pod pachą. W kontekście całego kraju takich Angielek jest mikroskopijna ilość.

PAP Life: – Czy gdybym udał się do pubu, łatwo byłoby mi nawiązać bliższe relacje z Angielkami?

M. R.: – Tylko w pubie w Londynie. Jakby wszedł pan do baru w Oksfordzie, czy Guildford, to żadna Angielka by na pana nie spojrzała, po pierwsze dlatego że by jej tam nie było (co kobieta miałaby robić w pubie?), a po drugie, dlatego, że bałaby się tego, że posądzono by ją o bycie wyzywającą.

PAP Life: – W Anglii zauważalne jest, że Polki o wiele częściej wiążą się Anglikami, niż Polacy z Angielkami. Jak pani myśli, dlaczego?

M. R.: – Może Polki są dynamiczniejsze i łatwiej się adaptują od Polaków? Nasi mężczyźni są bardzo przywiązani do kraju i rodziny. Może to nie jest takie złe. Zostaje ich przecież więcej dla nas – Polek (śmiech).

PAP Life: – Jak odbierały panią Angielki?

M. R.: – Odbierały mnie, jako osobę bardzo wyzwoloną, emocjonalnie wybujałą i nadekspresyjną. Angielki, które poznałam, nawet te najbardziej niezależne, nie lubią konfrontacji. Jestem

osobą, która doprowadzi do trudnej rozmowy, jeśli uważam, że oczyści to atmosferę, wyjaśni sytuację. Bardzo rzadko spotykałam Angielkę, która szła „na zderzenie”. Najczęściej usuwały mi się z drogi. Później dowiadywałam się od osób postronnych, że nie były zachwycane spotkaniem.

PAP Life: – Czy zaprzyjaźniła się pani z jakimiś Angielkami?

M. R.: – Miałam jedną przyjaciółkę, lekarkę i mamę dwóch synów. Jej mąż Anglik, pilot British Airways, ma polskie pochodzenie. Co śmieszne, nosi ona męskie imię – Jo. Jesteśmy w kontakcie do dzisiaj. Do tego doliczyłabym kilka kobiet, które poznałam w szkole mojego syna. Trudno powiedzieć, czy to były głębokie relacje. Wszystko opierało się na tym, że miałyśmy dzieci w podobnym wieku.

PAP Life: – Czy pani córka Zosia to bardziej Angielka czy Polka?

M. R.: – Jeszcze nie wiadomo, co się z niej wylęgnie, bo ma dopiero 8 lat. Wydaje mi się, że z dwójki moich dzieci syn jest zdecydowanie bardziej angielski. Ale on też się ciągle zmienia. Zobaczmy, na jakich ludzi wyrosną.

PAP Life: – Śmiejemy się z tego, jak noszą się Angielki. Mówimy, że nie mają gustu, że potrafią pójść do sklepu w piżamie. Czy czuła się pani wśród nich jak ikona stylu?

M. R.: – Wprost przeciwnie, czułam się tam bardzo nieswojo i staram się wtopić w tłum. Nie używałam makijażu, chodziłam w dresie. Cieszyłam się również



FOT. PAP / STACH LESZCZYŃSKI

z anonimowości, której nie mam w Polsce od wielu lat. Co nie zmienia faktu, że przyjeżdżając do Polski, cieszyłam się, że będę miała okazję założyć wysoki obcas, uszminkować na czerwono usta. Ma to dla mnie, od czasu do czasu, znaczenie.

MONIKA RICHARDSON – dziennikarka i prezenterka. Urodziła się we Wrocławiu w 1972 roku. Studiowała iberystykę na Uniwersytecie Warszawskim. Od 1995 do 2011 roku pracowała w TVP2.

Była m. in. gospodynią popularnego programu „Europa da się lubić”. Redaktor naczelna miesięcznika „Zwierciadło” w latach 2006-2008. Pracuje w telewizji TTV, gdzie prowadzi talk show „Studio TTV”. Przez wiele lat mieszkała w Wielkiej Brytanii. Jej drugim mężem był Szkot Jamie Malcolm. Ma z nim dwoje dzieci: 11-letniego Tomasza i 8-letnią Zofię.

ROZMAWIAŁ:
ANDRZEJ GRABARCZUK (PAP LIFE)

ŹRÓDŁO: PAP LIFE



FOT. STOCK. XCHNG / DOMIWO



FOT. STOCK. XCHNG / CHRISTA RICHERT



FOT. STOCK. XCHNG /
HTTP://WWW.DEMODED.COM

Bezpłatny serwis ogłoszeń dla Polaków w Holandii



tablica.nl

PRACA/ZATRUDNIĘ - PRACA/SZUKAM - TOWARZYSKIE
MIESZKANIE/POKÓJ/WYMAJME - MIESZKANIE/POKÓJ/SZUKAM
TRANSPORT/OFERUJĘ - TRANSPORT/SZUKAM
USŁUGI/REMONTY - USŁUGI/KOMPUTERY - USŁUGI/LAWETY
USŁUGI/ANTENY - USŁUGI/HYDRAULIK - USŁUGI/KOMPUTERY
USŁUGI/MECHANIK SAMOCHODOWY - USŁUGI/INNE
KUPIĘ/SPRZEDAM/MELE - KUPIĘ/SPRZEDAM/RÓŻNE
NAUKA - TŁUMACZE - PODATKI - PRAWNICY - ZDROWIE I URODA
GRATIS/ODDAM ZA DARMO - SKLEPY - LEKARZE - KOŚCIOŁY
ODZIEŻ/OBUWIE/DODATKI - NIANIE/AU-PAIRS
RESTAURACJE/BARY/KAWIARNIE

Wejdź, zarejestruj się i dodawaj **BEZPŁATNIE** swoje ogłoszenia

Uroczyste spotkanie w ambasadzie

W piątek 16 listopada w przeddzień uroczystej gali z okazji wyborów Polaka roku – Polonus 2012, jego ekscelencja Ambasador Rzeczypospolitej Polskiej zaprosił uczestników gali na spotkanie. Odbęło się ono w budynku polskiej ambasady w Hadze.

W spotkaniu uczestniczyli: gospodarz, Ambasador RP w Królestwie Niderlandów – dr Jan Borkowski, przewodnicząca kapituły Polonus 2012- Senator RP Barbara Borys-Damięcka, dyrektor TVP Polonia Łukasz Kardas, zaproszeni ar-

tyści – Kaja i Marcin Wyrostek, przewodnicząca fundacji Polonus pani Hanna Hummel oraz członkowie kapituły Polonus 2012, zaproszeni goście, pracownicy ambasady i przedstawiciele sponsorów nagród Polonusa, w tym przedstawiciel

Gońca Polskiego.

Po krótkim, powitalnym wystąpieniu pana ambasadora i podziękowaniu za udzieloną gościnę wyrażonym przez panią senator, kilka słów powiedziała popularna polska piosenkarka Kaja. Wspomnia-

ła wiele swoich występów dla Polonii rozsypanej po wielu krajach Europy i Świata. Powiedziała, że czuje się zaszczyconą zaproszeniem na finałową galę Polonus 2012, a z Holandii łączy ją wiele wspomnień – jej były mąż mieszka

w Amsterdamie, a ona chętnie często tu wraca. Następnie przy lampce wina i smakowitych przekąskach zaproszeni goście raczyli się rozmową. Marcin Wyrostek, dziś już uznany akordeonista akompaniujący Kaji, zwycięzca progra-

mu „Mam talent” rozdawał autografy i dedykacje. Kamerzysta nagrywał reportaż dla Telewizji Polonia, a nasz reporter zrobił kilka zdjęć i skreślił powyższy tekst.

TEKST/FOT. TOMASZ RADZIWIŁŁ





POLONUS 2012

W chłodny, sobotni wieczór 17 listopada w teatrze 't Spant w Bussum w okolicach Utrechtu zebrała się szanowna kapituła wraz z finalistami, aby po raz drugi wręczyć nagrody POLONUS roku 2012.



FOT. MONIKA SZREMSKA

Wśród zgromadzonych panowała wyśmienita atmosfera. Teatr okazał się wspaniałym wyborem co do miejsca dla tak prestiżowej imprezy. Przyjemne, nowoczesne wnętrza ożywione kwiatowymi aranżacjami, profesjonalna obsługa, subtelna muzyka...

Zaproszeni goście w pierwszej kolejności udali się do foyer na drobny poczęstunek, gdzie w tzw. kuluarach niecierpliwie oczekiwali na rozpoczęcie eventu, któremu Gonię-Polski. nl miał przyjemności współpatronować.

Wieczór mocnym akcentem rozpoczął Marcin Wyrostek, którego śmiało można nazwać wirtuozem akordeonu, albowiem mistrzowsko i z wielką finezją zaprowadził widzów w niezwykle, muzyczny świat.

Współprowadzący galę aktor Redbad Klijnstra sprawdził się w roli tłumacza polsko-niderlandzkiego dla wielonarodowej publiczności, co rusz rozbawiając zebranych.

Nagrody wręczano w pięciu głównych kategoriach: Biznes, Kultura, Nauka i Technika, Młody Polak Sukcesu oraz Ho-

norowy Polonus. Internauci mieli możliwość przyznania Nagrody Publiczności, po raz pierwszy także Kapituła pod przewodnictwem Senator RP Barbary Borys-Damięckiej wręczyła wyróżnienie specjalne. Zaszczyc ten przypadł w udziale fundacji „Stichting Driel-Polen”, która w godny podziwu sposób dba i pielęgnuje pamięć o polskich żołnierzach walczących o Niderlandy podczas II Wojny Światowej. Liderem w kategorii Biznes został Radek Prończuk, z dziedziny kultury wyróżniono Marię Diduch-Dąbkowską. W nauce i technice stanowczo godny nagrodzenia okazał się Tom Gregorkiewicz, Młodym Polakiem Sukcesu został Tomasz Karawajczyk, natomiast za honorowego Polonusa uznano Leide van Grootveld.

Przyjemnym przerwaniem muzycznym był występ skrzypaczki – młodej, zdolnej artystki z Królewskiego Konserwatorium w Hadze.

Wisienką na torcie naturalnie był występ gwiazdy polskiej sceny muzycznej – Kayah, wraz z otwierającym galę Marcinem Wyrostkiem i w to-

warzystwie zespołu Coloriage. Artystka w mig nawiązała kontakt z publicznością, która przyjęła ją niezwykle ciepło. Kayah zdecydowanie należy do grupy artystów z najwyższej półki – jest w pełni profesjonalna, znakomicie operuje swoim głosem, zachwyca możliwościami wokalnymi i stylem, a jednocześnie sprawia, iż każdy słuchacz czuje się ważny. Płynnie przenosiła zebranych gości w magiczną krainę muzyki folk i pop – swoje przeboje przedstawiała w nowych aranżacjach, doprawiając wszystko szczyptą dobrego humoru.

Na szczególną uwagę podczas koncertu zasłużył grający na instrumentach perkusyjnych Krzysztof Nowakowski, który zebrał od publiczności gromkie oklaski. Cały koncert był wspaniałą stawką dla ducha, muzycy zostali nagrodzeni owacją na stojąco.

Organizatorom gali można pogratulować i już z niecierpliwością oczekiwać kolejnej w następnym roku.

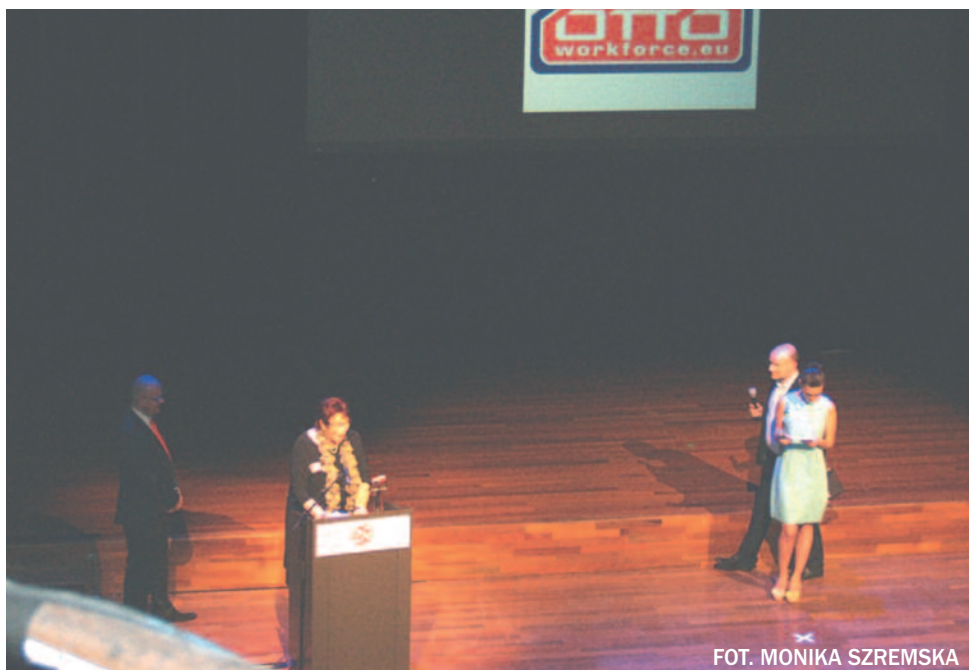
MONIKA SZREMSKA



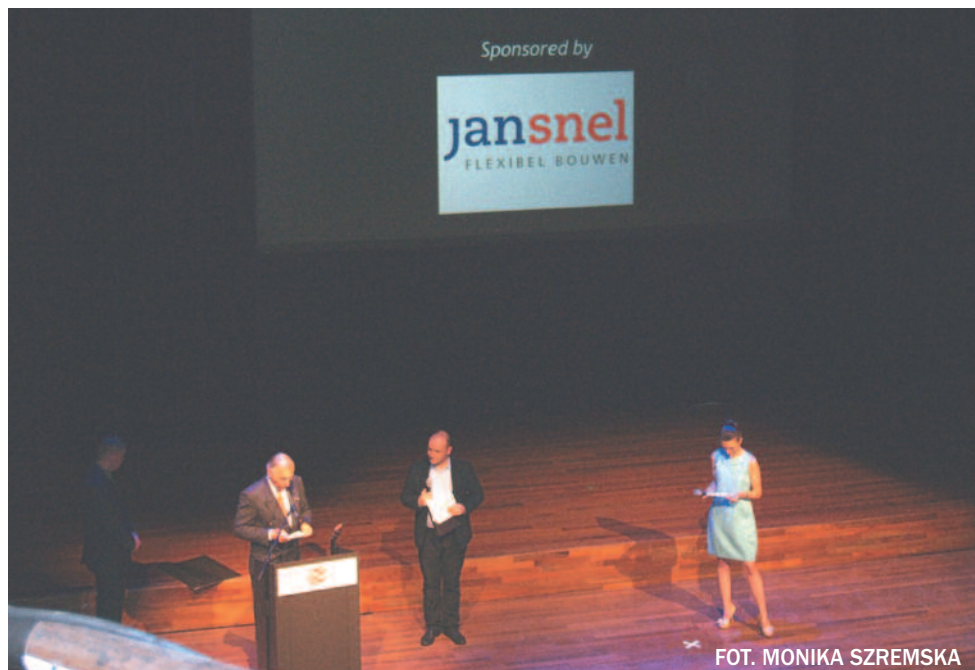
FOT. TOMASZ RADZIWIŁŁ



FOT. TOMASZ RADZIWIŁŁ



FOT. MONIKA SZREMSKA



FOT. MONIKA SZREMSKA



FOT. TOMASZ RADZIWIŁŁ



FOT. TOMASZ RADZIWIŁŁ



FOT. MONIKA SZREMSKA



FOT. TOMASZ RADZIWIŁŁ



FOT. TOMASZ RADZIWIŁŁ



FOT. TOMASZ RADZIWIŁŁ



FOT. MONIKA SZREMSKA



FOT. TOMASZ RADZIWIŁŁ



FOT. MONIKA SZREMSKA



FOT. MONIKA SZREMSKA



FOT. TOMASZ RADZIWIŁŁ



FOT. TOMASZ RADZIWIŁŁ



FOT. TOMASZ RADZIWIŁŁ



FOT. MONIKA SZREMSKA



FOT. TOMASZ RADZIWIŁŁ

NCBJ: prawie 900 specjalistów potrzebnych do elektrowni jądrowej

Prawie 900 wysokokwalifikowanych specjalistów będzie potrzebnych do obsługi polskiej elektrowni jądrowej – szacuje Narodowe Centrum Badań Jądrowych. Szkolenie kadr dla energetyki jądrowej prowadzi już samo NCBJ, polskie uczelnie i zagraniczne firmy.

Według szacunków Centrum, w planowanej polskiej elektrowni jądrowej będzie potrzeba 880 specjalistów: około 400 inżynierów i 450 techników, a kadra menedżerska i obsługa admini-

stracyjna, to kolejnych 30 specjalistów.

„Każda z tych grup ma inne potrzeby, a więc należy je szkolić oddzielnie. Proces kształcenia przyszłych kadr dla energetyki jądrowej powinien obejmować licea, technika, uczelnie wraz z organizowaniem szkoleń zgodnie z bieżącymi potrzebami. Np. wychodząc naprzeciw oczekiwaniom inwestora polskiej elektrowni jądrowej – Polskiej Grupy Energetycznej – w NCBJ przeprowadzono już cztery wyspecjalistyczne kursy doszkalające” – powiedział PAP rzecznik Centrum Marek Sieczkowski.

Podkreślił, że NCBJ współpracuje już z szeregiem polskich i zagranicznych uczelni oraz jednostek naukowych. Sieczkowski przypomniał, że Centrum posiada jedyny czynny reaktor jądrowy w Polsce, który z powodzeniem może służyć do kształcenia kadr na potrzeby energetyki. „To właśnie dlatego każdy kraj rozwijający energetykę jądrową posiada takie obiekty” – wyjaśnił rzecznik Centrum.

Sieczkowski zaznaczył, że NCBJ prowadzi różne programy edukacyjne, z zajęć organizowanych przez Centrum corocznie korzysta ponad 7 tys. uczniów szkół ponadpodstawowych, w tym roku odbyła się V edycja „Szkół Energetyki Jądrowej”, z której skorzystało blisko 200 osób.

Specjalizacje w kierunkach związanych z energetyką jądrową działają już na szeregu uczelni, natomiast podyplomowe studium w tej dziedzinie uruchomiła Politechnika Warszawska. W bieżącym roku akademickim rozpoczęła się jego trzecia edycja, w dwóch pierwszych udział wzięło 69 słuchaczy.

Jak powiedział w rozmowie z PAP doradca naukowy francuskiego koncernu Areva Bertrand Barre, „kraj, który zostanie głównym partnerem polskiego programu jądrowego powinien zobowiązać się również do pomocy w kształceniu kadry”.

Choć, nie wiadomo jeszcze, czyja technologia znajdzie zastosowanie w polskiej elektrowni, potencjalni jej dostawcy już biorą udział w procesie przygotowywania kadr.

Areva w 2009 r. nawiązała współpracę z Politechniką Warszawską. Koncern organizował wyjazdy szkoleniowe dla kadry oraz studentów PW, m. in. na kursy na Uniwersytecie Are-



FOT. STOCK. XCHNG / GC85



FOT. STOCK. XCHNG / PIERRE BENKER

vy – własnym zapleczu badawczo rozwojowym firmy.

W ramach wspólnych badań Francuzi w maju br. przekazali Polsce siedem zaawansowanych programów symulujących pracę reaktorów jądrowych. Jak mówił PAP wicedyrektor Komisarjatu ds. Energii Atomowej Herve Bernard, oprogramowanie to zostanie wykorzystane m. in. do prac w ramach międzynarodowego konsorcjum, które projektuje reaktor Allegro. Będzie to reaktor IV generacji – różniący się od budowanych obecnie reaktorów generacji III i III+ jeszcze stopniem bezpieczeństwa i znacznie bardziej ekonomiczny, pozwalający uzyskać więcej energii z tej samej ilości paliwa jądrowego.

Od 2011 r. polscy studenci zaczęli wyjeżdżać na letnie staże,

organizowane przez koncern Westinghouse. W czerwcu 2012 r. firma podpisała umowę z NCBJ ws. stworzenia programu transferu technologii w dziedzinie analiz bezpieczeństwa swoich nowych reaktorów. Ta współpraca to m. in. oferty prac naukowych dla studentów i pracowników PW czy udział pracowników Westinghouse w nauczaniu na politechnice.

Kolejny koncern – GE Hitachi – również szkoli polskich specjalistów. Firma podkreśla, że ma doświadczenie w budowaniu od zera energetyki jądrowej w krajach takich jak Japonia czy Hiszpania i w podobny sposób inwestuje w budowę przemysłu jądrowego w Polsce. Podpisała już umowy o współpracy z pięcioma uczelniami, w zeszłym i tym roku zaprosiła

do swojej siedziby po 10 studentów z różnych polskich uczelni na 10-tygodniowe letnie staże. W tym roku głównymi tematami zespołów, w których pracowali, była budowa bloku reaktora ES-BWR (najnowszy model reaktora wodno – wrzącego), rozwój oprogramowania czy problemy inżynierskie, m. in. przy produkcji zestawów paliwowych w fabryce GE Hitachi w Wilmington w USA.

W planach polskiego rządu jest wybudowanie dwóch elektrowni jądrowych w sumie o mocy 6000 MW. Według PGE, pierwszy blok jądrowy miałby ruszyć w 2024 r.

PAP – NAUKA W POLSCE,
WOJCIECH KRZYCZKOWSKI

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W POLSCE
– WWW.NAUKAWPOLSCE.PAP.PL

Reklama

POLSKI SKLEP
www.claussupermarkt.nl

Noworoczne postanowienia:

- ☒ znaleźć pracę
- ☐ więcej ćwiczyć
- ☒ zarabiać więcej
- ☐ wysypiać się
- ☒ wyjechać daleko, daleko...

Pomożemy Ci w realizacji niektórych...

Wyjdziesz z nami do Holandii, pracuj, zarabiaj, poznawaj nowych ludzi!

facebook.com/SeBA.euro

ZAREJESTRUJ SIĘ NA: www.sbaeuro.pl

sbaeuro
agencja zatrudnienia

Mniej chętnych na studia, uczelnie szukają innych dochodów

Niż demograficzny sprawia, że ubywa chętnych na studia, zwłaszcza płatne. Uczelnie tracą część wpływów z czesnego, więc współpracują z przemysłem, pozyskują granty naukowe i przyciągają studentów z zagranicy. Część szkół prywatnych czeka jednak likwidacja.

W najlepszej sytuacji są uczelnie publiczne, zwłaszcza specjalistyczne – politechniki, szkoły rolnicze i medyczne. O przyjęcie na Politechnikę Wrocławską starało się o tysiąc kandydatów więcej niż w ubiegłym, chociaż w tym roku maturę zdawało mniej uczniów.

W rozmowie z PAP Andrzej Charytoniuk z biura prasowego uczelni przyznaje, że uczelnia bardzo się stara, aby jej nie dotknął niż demograficzny. Dlatego też powstały programy, które mają zapobiec ewentualnym skutkom niżu. Na Politechnice

od roku działa program „Matematyka reaktywacja”, który za darmo pomaga gimnazjalistom i licealistom przygotowywać się do egzaminów z matematyki. Od przyszłego roku z kolei zostanie otwarte przy Politechnice gimnazjum i liceum. „W ten sposób chcemy wychowywać sobie studentów, przygotować do studiowania na naszej uczelni” – mówi Charytoniuk.

Podobnie postępuje Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu. Rzecznik uniwersytetu Jerzy Lorych mówi, że uczelnia zamierza w najbliższym czasie przejąć poznański Zespół Szkół Technicznych. Placówka przygotowywałaby przyszłych studentów.

Na uczelniach medycznych z kolei sytuację poprawiają studenci z zagranicy. Rzecznik Uniwersytetu Medycznego w Lublinie Włodzimierz Matysiak chwali się, że obecnie na tej uczelni studiuje około tysiąca obcokrajowców z 52 krajów. „17 lat temu zaczynaliśmy od trzech osób z zagranicy” – dodaje.

Uczelnie zarabiają też na usługach dla firm – np. sprzedaży

technologii i ekspertyzach.

W nieco trudniejszej sytuacji są uniwersytety, które odczuwają znaczący spadek zainteresowania. Niektóre, jak Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie ograniczyły zatrudnienie i zredukowały koszty, inne np. Uniwersytet Warszawski stawiają na badania naukowe, na które pozyskują granty. Z kolei Uniwersytet Jagielloński tworzy spółki i poszerza ofertę studiów podyplomowych.

Wśród uczelni niepublicznych silni gracze (np. Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej w Warszawie, Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości i Administracji w Lublinie, Dolnośląska Szkoła Wyższa we Wrocławiu) odczuwają tylko niewielki spadek liczby kandydatów.

Prof. Ewa Kurantowicz, prorektor ds. realizacji strategii rozwoju Dolnośląskiej Szkoły Wyższej wyjaśnia, że rekrutacja na uczelnię jest porównywalna do tej z ubiegłego roku. Dodaje, że uczelnia co najmniej od dwóch lat przygotowuje się do niżu demograficznego i jego skutków. Po pierwsze, zmienia „filozofię kształcenia”. „Koncentrujemy się na tych efektach kształcenia, które dotyczą praktycznych kompetencji naszych studentów. Ściśle współpracujemy przy tworzeniu programów kształcenia z pracodawcami. I co najważniejsze, już w trakcie studiów umożliwiamy naszym studentom zdobycie doświadczenia zawodowego przez realizację praktyk w instytucjach/przedsiębiorstwach zgodnych z ich profilem kształcenia” – mówi Kurantowicz.

Takie uczelnie są jednak w mniejszości.

„W najlepszych czasach rekrutowaliśmy na poziomie od 3 do 5 tys. Nawet w pierwszym roku, kiedy tworzyliśmy uczelnię w 1994 r. mieliśmy 2300 studentów, a w tym roku będę zadowolony, jeśli będziemy mieli 700-800. Podobna sytuacja jest na uczelniach państwowych z wyjątkiem niektórych kierunków. Na bezpłatnych studiach są tam jeszcze miejsca” – przyznaje w rozmowie z PAP rektor Akademii Humanistycznej im. Aleksandra Gieysztora w Pułtuskach prof. Adam Waldemar Koseski.

Dla takich uczelni ratunkiem będzie cięcie kosztów i szukanie innych dochodów. Rzeczniczka Olsztyńskiej Szkoły Wyższej im. Józefa Rusieckiego Mo-



FOT. STOCK. XCHNG / MARCIN JOCHIMCZYK

nika Seredyn – Turowska wyjaśnia, że jeśli przyjęć będzie mniej o 10 proc. to „wystarczy, by uczelnia przetrwała”. Zaznaczyła, że uczelnia prowadzi działalność gospodarczą, z której pozyskuje dodatkowe pieniądze. Prowadzi m. in. obiekty sportowe dostępne dla mieszkańców Olsztyna, takie jak basen, siłownię, sale do squasha czy centra rehabilitacji wad postawy albo laboratoria dla sportowców.

Nie wszystkie prywatne uczelnie zdołają się jednak utrzymać. Wyższa Szkoła Zarządzania i Na-

uk Społecznych w Tychach prowadzi rozmowy o przyłączeniu do Krakowskiej Akademii im. Frycza Modrzewskiego. Być może we wrześniu zostanie podpisana umowa, a tyska szkoła, której organem założycielskim jest miasto Tychy, będzie wydziałem zamiejscowym krakowskiej uczelni.

Latem tego roku po 18 latach działalności z powodu niewystarczającej rekrutacji i niekorzystnej prognozy dotyczącej liczby studentów w kolejnych 10 latach założyciele niepublicznej Wyższej Szkoły Handlo-

wej w Krakowie zrezygnowali z uprawnień do kształcenia na poziomie wyższym. „Niż demograficzny uniemożliwia nam utrzymanie dotychczasowych kryteriów rekrutacyjnych” – powiedziała PAP kanclerz uczelni Lidia Białkiewicz. Dotychczasowi studenci mają kontynuować naukę w Wyższej Szkole Zarządzania i Bankowości w Krakowie.

PAP – NAUKA W POLSCE

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W POLSCE
– WWW.NAUKAWPOLSCE.PAP.PL



FOT. STOCK. XCHNG / ALEXANDER SPERL



FOT. STOCK. XCHNG / MICHAŁ ZACHARZEWSKI

Eksperci: 600 mln zł traci co roku polska gospodarka z powodu grypy

Ponad 600 mln zł traci co roku polska gospodarka z powodu grypy sezonowej – wynika z najnowszych danych ZUS przedstawionych podczas III Forum Ochrony Zdrowia Forum Ekonomicznego w Krynicy.

Prof. Karina Jahnz-Różyk, prezes Polskiego Towarzystwa Farmakoeconomicznego, powiedziała, że głównym tego powodem jest to, że Polacy nie chcą się szczepić przeciwko grypie. W sezonie 2011/2012 zaszczepiło się zaledwie 4,5 proc. ogółu populacji – najmniej w ostatnich latach.

„Konieczne jest opracowanie i przyjęcie Narodowej Strategii Zwalczania Grypy” – dodała specjalistka. Pracuje nad tym Grupa Robocza ds. Grypy. Projekt strategii będzie dyskutowany podczas debaty FLU FORUM zaplanowanej na 11 września br. w Warszawie.

W Polsce niechętnie się szczepią nawet osoby starsze po 65. roku życia, najbardziej narażone na zakażenie wirusem grypy. Tylko 16 proc. seniorów zgłasza się na szczepienia, podczas gdy w innych krajach wskaźnik ten jest kilkakrotnie wyższy. Rada Unii Europejskiej postuluje, by począwszy od 2014/2015 r. co roku było zaszczepionych 75 proc. seniorów.

Według ekspertów, w naszym kraju nie uda się tego osiągnąć bez spójnego programu zwalczania

grypy. Głównym celem Narodowej Strategii Zwalczania Grypy będzie przekonanie do szczepień przeciwko grypie zarówno osoby najbardziej zagrożone gripą, jak również lekarzy, którzy

także nie są przekonani do szczepień przeciwko tej infekcji.

Przeciwko grypie szczepi się zaledwie 6,4 proc. wszystkich pracowników naszej służby zdrowia. Jest to niemal tak samo ni-

ski odsetek jak w całej populacji.

PAP – NAUKA W POLSCE

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W POLSCE

– WWW.NAUKAWPOLSCE.PAP.PL



FOT. STOCK. XCHNG / DIMA V

PRACA

• **ORDER PICKER w Veghel.** 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 bądź holenderskiego. Zadzwoń: Tilburg 0031 886886350, Venray 0031 478529977, Den Haag 0031 703633927, Amstelveen 0031 204701513, cv: jobs@ottoworkforce.eu.

• **PRACOWNIK MAGAZYNU w Venlo.** Obowiązki: rozładunek i przyjmowanie zamówień, sortowanie ubran, prace ze skanerem. Wymagania: dyspozycyjność

do pracy na min 6 miesięcy, praca w święta, dobra znajomość języka angielskiego, niemieckiego bądź holenderskiego. Zadzwoń: Tilburg 0031 886886350, Venray 0031 478529977, Den Haag 0031 703633927, Amstelveen 0031 204701513, cv: jobs@ottoworkforce.eu.

• **PRACA W BIURZE:** Znasz język holenderski w stopniu komunikatywnym, lubisz się uczyć, chcesz się rozwijać. Mówisz dobrze po angielsku – i masz dość pracy fizycznej. Może chcesz pracować w biurze na terenie Holandii? Mamy ofertę pracy dla Ciebie! Czekamy na Twoje CV pod adresem e-mail cv_praca-wholandii@op.pl

OGŁOSZENIA DROBNE

• **Usługi – inne:** 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. Kontakt: Tel.+31 620 790 800, +31 642 471 051 Pośrednictwo Finansowe, Kraków.

• **Zdrowie i uroda:** Serdecznie zapraszam wszystkie Panie na profesjonalny zabieg przedłużania rzęs metodą 1:1. Jeżeli chcesz aby Twoje rzęsy były dłuższe nawet o 50% jest to doskonały sposób. W metodzie 1 do 1 każda rzęsa jest precyzyjnie doklejona do naturalnej na całej jej długości, co daje gwarancję wyjątkowej trwałości (do momentu wypadnięcia rzęsy naturalnej).

Efekt uzyskany po zabiegu jest naturalny a sama metoda bezpieczna. Asia tel.:0633246705

• **Praca – szukam:** Witam, szukam pracy w okolicach Walwajku, obojętnie jakiej, Andrzej, tel.+31626555699

• **Sprzedam:** Opel combo 98 nowy rozrząd, nowa papa, filtry i oleje, bagażnik plus hak, 157 przebieg, apk do 24 listopada 2012 tel.+31644825899

• **Usługi – inne:** Witam wszystkie kobiety w ciąży! Mamy dla Was do zaoferowania Kraamzorg w j. polskim! Posiadamy duże doświadczenie w pomocy mamie i dziecku! Przez pierwsze dni – te najważniejsze – służymy pomocą. Dojeżdżamy UWAGA DO 50km OD DEN HAAG!!!!!! Także, bardzo gorąco zapraszamy wszystkie Mammy! Kontakt w j. polskim Eva – 0616-405-192

Reklama

TO MIEJSCE CZEKA NA TWOJĄ REKLAMĘ

CENNIK REKLAM
DOSTĘPNY NA STRONIE

www.GoniecPolski.nl

reklama@goniecpolski.nl

Reklama



Znasz język holenderski w stopniu komunikatywnym, Lubisz się uczyć, chcesz się rozwijać. Mówisz dobrze po angielsku – i masz dość pracy fizycznej. Może chcesz pracować w biurze na terenie Holandii?

Mamy ofertę pracy dla Ciebie!
Czekamy na Twoje CV pod adresem e-mail
cv_pracawholandii@op.pl



Polski Salon
Solarium • Zonnestudio
Fryzjer • Kapsalon
Kosmetyczka • Schoonheidssalon

Eliasplein 7, 2522 BX Den Haag
Tel. 0708 878 886



Nowy, schludny, znakomicie zaopatrzony!

Sklep Polski „Janosik”

swojskie, świeże produkty
w atrakcyjnych cenach.

Grotestraat 127, 5141JP Waalwijk

pn.-pt (ma - vr) 9-21

sobota (za) 9-19

Zapraszamy na udane zakupy!



Połowa studentów krytycznie ocenia kompetencje zdobyte na studiach

Połowa studentów twierdzi, że kompetencje, zdobyte podczas studiów nie spełniają oczekiwań pracodawców. Ponad 30 proc. ma już na swoim koncie pierwsze doświadczenie zawodowe – wynika z badania przeprowadzonego w IV edycji programu Twoja Perspektywa.

Wyniki badania pokazały, że połowa ankietowanych studentów uważa swoje kompetencje za nieprzystające do oczekiwań pracodawców. Na pytanie „czy studia przygotowały Cię do podjęcia pierwszej pracy?” 39 proc. ankietowanych odpowiedziało „raczej nie”, a 11 proc. „zdecydowanie nie”. Zaledwie 9 proc. respondentów uważa, że studia zdecydowanie przygotowały ich do podjęcia pierwszej pracy.

Badanie ujawniło zawodową aktywność studentów. Po-

nad 30 proc. respondentów ma już na swoim koncie pierwsze doświadczenie zawodowe. Aż 70 proc. uczestników badania swoje umiejętności praktyczne zdobywa i szlifuje działając w organizacjach, samorządach, czy uczelnianych kołach naukowych. W kategorii „inne” doświadczenie zdobyte podczas studiów, studenci wymieniali głównie praktyki zawodowe i staże oraz wolontariat.

Badanie pokazało, że od pracodawców studenci oczekują w pierwszej kolejności praktyk i staży (78,5 proc. odpowiedzi) oraz warsztatów merytorycznych na uczelniach (8 proc.) – czyli tych form współpracy, które umożliwią im konfrontację wiedzy merytorycznej z realiami biznesowymi i przełożenia jej na praktykę.

Za najlepszą formę kontaktu pracodawcy ze studentami 22 proc. respondentów uznało konkursy. W kategorii „inne” pojawi-

ło się m. in. oczekiwanie delegowania doświadczonych pracowników do prowadzenia przedmiotów specjalistycznych.

Badania opinii studentów były częścią zakończonej właśnie, IV edycji programu Twoja Perspektywa, w ramach którego organizatorzy zrealizowali m. in. 54 warsztaty na 18 uczelniach dla łącznie ponad 900 studentów w całej Polsce.

Organizatorami programu Twoja Perspektywa są Orange Polska, Polskie Stowarzyszenie Zarządzania Kadrą i Business for Society. Badanie miało na celu m. in. uzyskanie opinii studentów na temat ich przygotowania do wejścia na rynek pracy. Wzięło w nim udział łącznie 1017 respondentów z kilkudziesięciu uczelni w całej Polsce.

PAP - NAUKA W POLSCE

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W POLSCE
- WWW.NAUKAWPOLSCE.PAP.PL



FOT. STOCK, XCHNG / TIFFANY SZERPICKI

Reklama

email:
Fotka@GoniecPolski.nl

Wyślij ciekawą fotkę z imprezy, pracy, wakacji, a my zamieścimy ją na naszej stronie.

Najciekawsze fotki opublikujemy dodatkowo na łamach gazety i na facebooku.



„Wszystko gra” w Centrum Nauki Kopernik

Czy fala dźwiękowa łaskocze? Jak wygląda muzyka? Ile tonów kryje łazienkowy kafel? Przekonają się o tym goście Centrum Nauki Kopernik, w którym otwarto muzyczną wystawę czasową – „Wszystko gra”. Z eksponatów będzie można korzystać do marca 2013 roku.

„Wszystko gra” to pierwsza interaktywna wystawa czasowa w Centrum Nauki Kopernik. Można skorzystać na niej z dziewiętnastu nietypowych instrumentów, które pozwalają przeświadczenia muzyczne. Ich twórcą jest Michael Bradke – niemiecki muzyk i pedagog, który od 20 lat konstruuje instalacje dźwiękowe.

„Wszystko wokół nas gra, grają czarne dziury, śpiewają wielo-

ryby, a bicie serc naszych matek było pierwszym dźwiękiem jaki słyszeliśmy w naszym życiu. Tą wystawą chcemy pokazać, jak ważne miejsce w naszym życiu zajmuje muzyka” – powiedział dyrektor Centrum Nauki Kopernik (CNK) Robert Firmhofer.

Dźwiękowe mikroskopy pozwolą usłyszeć przedmioty na co dzień milczące, takie jak patyczek do lodów czy kralnica do jajek. Będzie można sprawdzić, czy nasz głos nie zgubi się na zakrętach pozwijanej rury i czy balansując własnym ciałem potrafimy zagrać melodię na jednej strunie.

Grający na „Butelkopianie” przekonają się, że wysokość dźwięku zależy od wielkości butelki, w którą uderzamy pałeczką i od ilości nalanej do niej wody. Oprócz tego na zwiedzających czekają m. in. „Ksylofon”, czyli gigantyczne, drewniane

cymbały; „Klepane organy”, na których będzie można skomponować piosenkę; „Transformator głosu” i przestrzenny model ludzkiego ucha.

„Część eksponatów jest typowo naukowych poświęconych wibracjom materiałów. Mamy instrumenty, w których to materiał – metal, szkło, drewno – wibruje i wydaje dźwięki. Mamy instrumenty, w których struna zmienia dźwięk, mamy też takie, w których wibruje powietrze” – opisywał Michael Bradke.

Wiele instrumentów na wystawie zachęca do wspólnego muzykowania. „Można szukać własnych wzorów, melodii, porządku w chaosie muzyki. Chodzi o to by bawić się dźwiękiem, a potem w domu zacząć grać na instrumentach i tworzyć muzykę” – zachęcał autor wystawy.

Dyrektor CNK przypomniał, muzyka nie zawsze była postrze-



FOT. STOCK. XCHNG / ILKER.

gana jako sztuka. „Za czasów Pitagorasa była częścią nauki. W Średniowieczu muzykę wykładowano na uniwersytetach jako część kwadrywium matematycznego obok: geometrii, algebry i astronomii. Dopiero w XVII w. zaczęto postrzegać ją jako część indywidualnego wyrazu twórczego nas ludzi i oddzielono ją od zjawisk fizycznych” – powiedział Robert Firmhofer.

Jak wyjaśniał, muzyka jest

także formą współżycia społecznego, buduje relacje między ludźmi, pomaga nam się uczyć i rozwijać talenty.

„Dzięki słuchaniu i uprawianiu muzyki rozwijamy też talent matematyczny. Muzyka składa się z dźwięku, ale to co różni muzykę od dźwięku, to jego organizacja. To złożenie jest wykonane w wyniku wkładu dodatkowego instrumentu muzycznego – mózgu twórcy. Muzyka tym się różni od kakofonii dźwięków, że za-

wiera przeżycia, uczucia i intelektualny wkład twórcy” – wyjaśniał prof. Łukasz Turski z Rady Programowej CNK.

Wystawa będzie otwarta do 17 marca 2013 roku. Do wstępu upoważnia standardowy bilet do Centrum Nauki Kopernik.

PAP – NAUKA W POLSCE

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W POLSCE
– WWW.NAUKAWPOLSCE.PAP.PL

CBOS: Polacy zadowoleni ze swojego stanu zdrowia

Większość Polaków zadowolona jest ze swojego stanu zdrowia i uważa się za osoby dbające o siebie, jednak niewielu podejmuje konkretne działania prozdrowotne, jak np. uprawianie sportu czy regularne badania profilaktyczne – wynika z sondażu CBOS.

Blisko trzy piąte Polaków (57 proc.) określa stan swojego zdrowia jako dobry, w tym 16 proc. – jako bardzo dobry; niezadowolonych jest 13 proc. ankietowanych, a prawie jedna trzecia (30 proc.) ocenia swoje zdrowie jako takie sobie.

W ciągu ostatnich pięciu lat zwiększył się odsetek badanych postrzegających stan swojego zdrowia jako co najmniej dobry (o 5 punktów), ubyło natomiast osób wyrażających niezadowolenie (o 4 punkty).

Narzekanie na stan swojego zdrowia wzrasta wraz z wiekiem ankietowanych. Istotnym czynnikiem wpływającym na poziom zadowolenia z własnego zdrowia jest zmaganie się z jakąś przewlekłą chorobą, co – jak wynika z deklaracji – dotyczy ponad jednej trzeciej dorosłych Polaków

(36 proc.) i również związane jest przede wszystkim z wiekiem.

Zdaniem ankietowanych działaniem, które w największym stopniu przyczynia się do poprawy zdrowia, jest właściwe odżywianie się, a więc m. in. częste spożywanie warzyw i owoców oraz ograniczanie tłuszczów zwierzęcych (50 proc. wskazań). Co trzeci respondent do działań prozdrowotnych zalicza przede wszystkim regularne wizyty u lekarza (34 proc.), a mniej więcej co czwarty za takie działanie uznaje w pierwszej kolejności unikanie sytuacji stresowych (29 proc.), regularne uprawianie gimnastyki (25 proc.) oraz inne formy aktywności fizycznej, w tym spacer, wycieczki rowerowe itp. (23 proc.).

Co piąty ankietowany (21 proc.) jest przekonany, że na poprawę zdrowia może wpływać abstynencja nikotynowa, a co jedenasty (9 proc.) wskazuje w tym kontekście na rezygnację z alkoholu. Zaledwie trzech na stu badanych (3 proc.) za niezbędne dla zachowania dobrego zdrowia uznaje regularne zażywanie preparatów lub tabletek witaminowych.

Opinie respondentów dotyczące skutecznych sposobów zaan-

gażowania się w działania na rzecz prozdrowotnego stylu życia w znacznym stopniu zależą od ich kondycji zdrowotnej.

Osoby oceniające stan swojego zdrowia jako dobry są zdania, że w największym stopniu do jego poprawy przyczyniają się odpowiednie odżywianie (53 proc.) oraz regularne uprawianie sportu (31 proc.). Wizyty u lekarza znalazły się dopiero na trzeciej pozycji (28 proc.). Ci natomiast, którzy nie są zadowoleni ze swojego zdrowia, wśród aktywności

prozdrowotnych wymieniają przede wszystkim regularne kontrole medyczne (47 proc. wskazań), a dopiero później zdrowe odżywianie się (43 proc.). W tej grupie respondentów aktywność fizyczna schodzi na zdecydowanie dalszy plan.

Cztery piąte badanych (81 proc.) uważa się za osoby dbające o swoje zdrowie, w tym prawie jedna piąta (19 proc.) nie ma co do tego wątpliwości.

DOKOŃCZENIE NA STR. 16



FOT. STOCK. XCHNG / ASHA TEN BROEKE



FOT. STOCK. XCHNG / MASHA JOJIC

CBOS: Polacy zadowoleni ze swojego stanu zdrowia



FOT. STOCK. XCHNG / ESRA SU

DOKOŃCZENIE ZE STR. 15

Do braku troski o swoje zdrowie przyznaje się niemal co piąty respondent (19 proc.).

Okazuje się jednak, że faktyczne działania zmierzające do zachowania dobrej kondycji zdrowotnej nadal nie są częste.

Tylko 8 proc. ankietowanych twierdzi, że przynajmniej okazjonalnie uprawia jakiś sport w sposób nieco bardziej profesjonalny. Trzy piąte (61 proc.) nigdy lub prawie nigdy nie wykonuje nawet takich ćwiczeń fizycznych, jak gimnastyka czy aerobik, a blisko połowa (45 proc.) w ogóle nie praktykuje takich rodzajów aktywności, jak: bieganie, pływanie, jazda na rowerze, gry zespołowe itp. Ponad połowie badanych (54 proc.) raczej nie zdarza się zażywać wzmacniających preparatów witaminowych, ziołowych itp., a jedna czwarta (27 proc.) nie ma w zwyczaju chodzić profilaktycznie do dentysty. Prawie co piąty dorosły Polak (17 proc.) nigdy lub prawie nigdy nie znajduje czasu na dłuższy (minimum godzinny) spacer, tyle samo (17 proc.) nie wykonuje profilaktycznych badań lekarskich.

Ponadto trzy piąte Polaków (61 proc.) minimum raz dziennie pije kawę (w tym 15 proc. wypija w ciągu dnia kilka kaw), niemal jedna trzecia (30 proc.) minimum raz dziennie miewa sytuację stresową, ponad jedna czwarta (27 proc.) przyznaje się do codziennego palenia papierosów, a co ósmy

badany (12 proc.) twierdzi, że codziennie spożywa posiłek tuż przed snem.

Półowa respondentów (50 proc.) minimum raz w tygodniu sypia krócej niż sześć godzin na dobę, w tym dla co jedenastego (9 proc.) regułą jest sen krótszy niż sześciogodzinny. Jedna trzecia ankietowanych (33 proc.) minimum raz w tygodniu jada mniej niż trzy posiłki na dobę, w tym co czternasty (7 proc.) zwykle nie jada więcej niż dwa razy dziennie. Prawie co trzeci badany (30 proc.) minimum raz w tygodniu spożywa alkohol.

Badanie przeprowadzono w dniach 5–12 lipca na liczącej 960 osób grupie dorosłych Polaków.

PAP – NAUKA W POLSCE

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W POLSCE
– WWW.NAUKAWPOLSCE.PAP.PL



FOT. STOCK. XCHNG / KURHAN



FOT. STOCK. XCHNG / NUR CENGİZ

GoniecPolski.nl

**Dwutygodnik dla Polaków
w Holandii**

Redaguje zespół
Redaktor naczelny: M. Szremska
Kierownik redakcji: D. Gancarz

Kontakt z redakcją:
redakcja@goniecpolanski.nl

Biuro reklamy:
reklama@goniecpolanski.nl

Redakcja nie odpowiada
za treść reklam i ogłoszeń

Wydawca/Uitgever:
GoniecPolski.nl
Den Haag
Nederland

DOWCIPY DOWCIPY

• Dwaj robotnicy na budowie rzucają monetę.

– Jak wypadnie reszka, gramy w karty – mówi jeden.
– Jak wypadnie orzeł, idziemy na piwo – dodaje drugi.
– A jak stanie na sztorc?
– Trudno, pech to pech, wtedy zabieramy się do roboty...

• Przychodzi budowlaniec do majstra:

– Panie majstrze łopata mi się złamała!
– To się oprzyj o betoniarkę!

• Na budowie robotnik taszczy na plecach dwa worki cementu.

Spotyka go szef i pyta:

– Nie lepiej byłoby na taczce?
– Może i lepiej, ale kółko trochę w plecy gniecie.

• Do pewnego kapitana statku, będącego już prawie na emeryturze, dorwała się pewna dziennikarka. Przeprowadzając z nim wywiad, zadała pytanie:

– Kiedy pan przeżył największą burzę?

Kapitan zamilkł, ale widać po oczach, że rozpamiętuje swoje życie w wilka morskiego. W końcu rzecze:

– To było zaraz po ślubie. Jak splunąłem w domu na dywan.

Kącik poetycki

Prezentujemy dziś wiersz nadesłany przez naszą czytelniczkę – Panią Darię.
Tworzysz, piszesz poezję? Wyślij nam swoją twórczość na redakcja@goniecpolanski.nl, a my opublikujemy ją na łamach gazety. Czekamy na Wasze prace!

Pojedynek

Samotno moja, której nikt nie dostrzega,
siedzisz we mnie i od wewnątrz mnie wyzerasz...
Twa moc patrzy moimi oczami a cierpienie woła głuchymi słowami.
W otępieniu i osamotnieniu błąkam się sama...
ciało jest silne ale dusza skonaną.
Nikt nie chce poznać tego co mnie boli
więc odchodzę i zanikam powoli...

Bonaventurastraat 118C
3081 HJ Rotterdam

ZAPRASZAMY !!!

Strevelsweg 110 A
3075 AN Rotterdam

POLSKI SKLEP ZEKO 2

OPEN
OTWIERTE 7 DNI W TYGODNIU
7 DAGEN PER WEEK OPEN

Polski Sklep Zeko Jasarov

W polskim **najtańszym** sklepie:

- Jedzenie
- Piwo
- Wędliny
- Medycyna
- Magazyny

Można zamówić
każdy polski produkt!



SALON FRYZJERSKI

ZAPRASZAMY
OD PON - SOB - 11.00-19.00

POLECAMY!

Strzyżenie damskie - 10.50 €
Strzyżenie męskie - 7.50 €
Farbowanie od - 30.00 €
Balejaż od - 40.00 €



ZAPRASZAMY !!!





ZWROT PODATKU Z ZAGRANICY

HOLANDIA, NIEMCY, ANGLIA, BELGIA, AUSTRIA, IRLANDIA, NORWEGIA, DANIA

mgr Anna Kłosowska

ROZLICZENIA podatku

KOREKTY rozliczeń do 5 lat wstecz

ZASIŁKI rodzinne

DODATKI Z HOLANDII: Zorgtoeslag, Huurtoeslag, Kindgebonden Budget, Kinderopvangtoeslag

SOFI NUMER dla partnera fiskalnego

ZASIŁKI DLA BEZROBOTNYCH

LATA składowe E-301

POLISY ubezpieczeniowe

PIT 36

NA TERENIE HOLANDII pomoc w różnych sprawach

urzędowych - Belastingdienst (sofi numer itp.), Bank (konto itp.)



www.rozliczsie.pl



OBSŁUGA KORESPONDENCYJNA - ZAMÓW DOKUMENTY:

przez infolinię - **801 000 285**

przez stronę www.rozliczsie.pl - zakładka **"ZAMÓW DOKUMENTY"**

lub wyślij SMS - **0048 501 309 004** w treści wpisz:

Twoje imię i nazwisko oraz adres, a nasi konsultanci skontaktują się z Państwem!

BIURA W HOLANDII:

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

6811 KS ARNHEM

Nieuwe Stationsstraat 20, piętro 14, pok. 1402

tel.: 0031 622 214 013

fax: 0048 32 729 70 54

e-mail: arnhem@klosowska.com

DOJAZD DO KLIENTA na terenie HOLANDII i BELGII:

tel: 0031 619 842 805 lub 0031 617 650 776

Zapraszamy do naszych biur w Holandii
czw. - pt.: 15.00 - 20.00 sobota: 12.00 - 18.00

OPOLE - CENTRALA FIRMY

ul. Konopnickiej 4/1B, 45-004 Opole

tel.: 0048 77 453 16 45 - podatki

0048 77 453 01 09 - dodatki do ubezpieczeń

0048 77 453 94 56 - zasiłki rodzinne

kom.: 0048 501 309 004

fax: 0048 22 486 90 26

e-mail: kancelariaopole@op.pl - podatki

e-mail: svb@klosowska.com - zasiłki rodzinne

Zapraszamy do naszych biur w Polsce:

poniedziałek - piątek 09.00 - 16.00

50-013 WROCŁAW

ul. Czysła 2-4

tel.: 0048 71 726 27 33

kom.: 0048 508 943 773

fax: 0048 71 723 12 21

e-mail: wroclaw@klosowska.com

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

35-030 RZESZÓW

(Galeria Paniaga)

ul. 3-go Maja 13, Ilp.

tel.: 0048 17 74 21 348

kom.: 0048 508 598 330

fax: 0048 22 486 90 78

e-mail: rzeszow@klosowska.com

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

77-400 ZŁOTÓW

(budynek CEZER)

Al. Piasta 11 A,

tel./fax: 0048 67 263 21 67

kom.: 0048 502 036 651

e-mail: zlotow@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