



Jednogłośnie!

Sejm RP jednogłośnie przyjął nowelizację Karty Polaka. Wprowadzone zmiany mają ułatwić osiedlanie się w Polsce posiadaczom Karty, m.in. poprzez dofinansowanie do wynajęcia mieszkania czy zwolnienie posiadaczy Karty Polaka z opłat konsularnych.

Zmiany w ustawie o KARCIE POLAKA

Wcześniej Sejm przyjął dwie doprecyzowujące poprawki zgłoszone przez połączone komisje Spraw Zagranicznych oraz Łączności z Polakami za Granicą. Sejm odrzucił także trzy wnioski mniejszości zgłoszone przez posłów opozycji. Posłowie głosowali m.in. przeciw zmianie proponowanej przez wnioskodawców, aby ocena znajomości języka polskiego była oceniana nie na podstawie rozmowy egzaminacyjnej, a zgodnie z europejskim systemem certyfikacji języków obcych na poziomie A1.

Podczas posiedzenia Sejmu sprawozdawca projektu i przewodniczący Komisji Łączności z Polakami za Granicą Michał Dworczyk (PiS), apelując o przyjęcie nowelizacji przypomniał, że ustawa o Karcie Polaka przyjęta w 2007 roku miała pomóc w kontakcie między naszymi rodakami mieszkającymi na Kresach I i II Rzeczypospolitej z macierzą.

„Dlatego znalazły się tam przepisy, które ułatwiały otrzy-

manie polskiej wizej, dlatego znalazły się tam przywileje dla naszych rodaków na Wschodzie” – mówił.

„Dzisiejsza nowelizacja jest skierowana do drugiej bardzo ważnej grupy Polaków mieszkających na terenach byłego Związku Sowieckiego. Do tych, którzy chcą przyjechać do Polski i osiedlić się tutaj na stałe.”

Ciąg dalszy na str. 2



Przewodniczący Komisji Łączności z Polakami za Granicą Michał Dworczyk podczas przemówienia w Sejmie RP

„Kiedy razem - jesteśmy jak rodzina”



Popularność języka polskiego wśród obywateli Ukrainy nadal rośnie. Jeszcze dwa lata temu do grona jego użytkowników dołączyli studenci Kijowskiej Wyższej Szkoły Finansowo-Ekonomicznej. Szkoła ta, która (z angielska) nosi modną dziś nazwę „college”, czyli kolegium znajduje się w malowniczej, podkijowskiej (8 km od stolicy) miejscowości Irpień.

Studiuje tu ponad półtora tysiąca studentów, przyszłych młodszych specjalistów z dziedziny finansów, ewidencji księgowej i prawa, którym stworzono wspaniałe warunki dla pełnego i twórczego rozwoju. Atutem uczelni jest jej podporządkowanie Narodowemu Uniwersytetowi Państwowej Służby Podatkowej Ukrainy, co znacząco korzystnie różni ją od innych instytucji edukacyjnych tego poziomu akre-

dytacji - studenci mają możliwość dostępu do uniwersyteckiego zaplecza technicznego, edukacyjnego i naukowego, zaś zaawansowani absolwenci uczelni mogą kontynuować naukę w Uniwersytecie PSPU na skróconych programach lub w niepełnym wymiarze godzin, zdobywając kwalifikacje bakalety, specjalistów, magistrów.

I choć profil uczelni daleki jest od ukierunkowania huma-

nistycznego studenci biorą aktywny udział w olimpiadach z różnych dziedzin, w tym i z zakresu sztuki, historii; uczestniczą w artystycznym ruchu amatorskim, uczestniczą w różnorodnych spotkaniach Okrągłego Stołu.

Z zapałem uczą się również języków obcych, włączonych do programu edukacyjnego, takich jak angielski, niemiecki, francuski, łacina.

Ciąg dalszy na str. 4

Na horyzoncie - Światowe Dni Młodzieży!

Z myślą o turystyce

Z inicjatywy Adama Lipińskiego, sekretarza stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów RP, powstał Parlamentarny Zespół ds. Turystyki. Prezydium zostało wybrane podczas pierwszego spotkania, które odbyło się 18 marca br. w KPRM.

Przewodniczącym Zespołu został Piotr Pyzik, poseł PiS ze Śląska, wiceprzewodniczącym Lech Kołakowski, sekretarzem Agata Borowiec a funkcję skarbnika będzie sprawował Józef Leśniak. W skład Zespołu weszło dwudziestu posłów i dwóch senatorów Prawa i Sprawiedliwości. Na kolejnych posiedzeniach Zespołu, parlamentarzyści m.in. zapoznają się funkcjonowaniem Polskiej Organizacji Turystycznej, ze stanem przygotowań do Światowych Dni Młodzieży, które odbędą się w dniach 27-31 lipca 2016 w Krakowie, oraz planami promocji turystycznej Polski w 2016 roku.

IW



Jednogłośnie!

Zmiany w ustawie o KARCIE POLAKA

Ciąg dalszy ze str. 1

„My stwarzamy im taką możliwość, więcej – my im umożliwiamy bardzo szybkie otrzymanie polskiego obywatelstwa. W czasie pierwszych miesięcy, tych najważniejszych, najtrudniejszych, adaptacji w naszym kraju państwo polskie zapewni im wsparcie, żeby mogli się poczuć tutaj jak w domu” – dodał Michał Dworczyk.

„To pierwsza ustawa w historii III Rzeczypospolitej, która naprawdę po partnersku traktuje naszych rodaków na Wschodzie. Po raz pierwszy traktujemy ich podmiotowo i dajemy im wybór. Tym, którzy chcą na ziemi swoich ojców i swoich dziadków mówimy, że państwo polskie będzie was wspierało. Będzie wspierało podtrzymanie polskiej tożsamości narodowej, kultury, polskiego języka. Tym, którzy chcą tu przyjechać, mówimy: ‘ułatwiamy wam to’. Dajemy wam polskie obywatelstwo, oczekujemy was z otwartymi rękami” – zaznaczył.

„To bardzo ważny krok w budowie polskiej wspólnoty narodowej ponad współczesnymi granicami Polski; wspólnoty narodowej niezależnie od tego, jakie obywatelstwo dzisiaj mają nasi rodacy poza granicami kraju” – podkreślił.

Jak przypomniał, według szacunków Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji dzięki nowelizacji kilkadziesiąt tysięcy Polaków ze Wschodu może przyjechać do kraju.

Zgodnie z projektowanymi zmianami posiadacze Karty Polaka, którzy przyjeżdżają do Polski z zamiarem osiedlenia się na stałe dostaną bezpłatnie Kartę Stałego Pobytu, po roku otrzymają obywatelstwo polskie, a w międzyczasie będą mogli liczyć na pomoc w tym pierwszym najtrudniejszym okresie adaptacji – m.in. będą mogli ubiegać się o dofinansowanie do wynajęcia mieszkania, dofinansowanie intensywnej nauki języka polskiego czy kursów zawodowych.

„Zasiłek adaptacyjny” będzie wynosił ok. 6 tys. zł. Program miałby ruszyć dopiero od 2017 roku.

Posiadacze Karty Polaka zostaną także zwolnieni z opłat konsularnych za przyjęcie i rozpatrzenie wniosku o wydanie polskiej wizy oraz z opłat

konsularnych za przyjęcie wniosku o nadanie polskiego obywatelstwa. O wnioski będą mogli ubiegać się nie tylko w polskich konsulatach, lecz również w urzędach wojewódzkich, co – jak podkreślał Dworczyk podczas II posiedzenia Komisji – będzie dużym ułatwieniem w krajach niedemokratycznych, takich jak Białoruś, gdzie osoby ubiegające się o Kartę mogą spotykać się z szukanami. Po wprowadzeniu nowelizacji ubiegający się o Kartę będą mogli załatwiać formalności w polskich miastach wojewódzkich.

Nowela zakłada także, że pomoc finansowa będzie przeznaczona także dla członków rodzin posiadaczy Karty, co zwiększy liczbę ubiegających się o nią osób.

Karta Polaka to dokument potwierdzający przynależność do narodu polskiego. Przyznawana jest osobom polskiego pochodzenia żyjącym w 15 krajach za wschodnią granicą, powstałych lub odrodzonych po rozpadzie ZSRR, które nie uznają podwójnego obywatelstwa.

Karta, o którą można ubiegać się od kwietnia 2008 r., umożliwia m.in. refundację wizy, dostęp do polskich szkół i uczelni oraz ułatwienia w uzyskiwaniu stypendiów, a także podejmowanie pracy i prowadzenie działalności gospodarczej w Polsce.

Karta Polaka jest wydawana przez konsula; jest ważna przez 10 lat od momentu przyznania i może być przedłużana na wniosek zainteresowanego.

Osoby ubiegające się o Kartę Polaka muszą wykazać swój związek z polskością – w tym przynajmniej bierną znajomość języka polskiego, wykazać, że jedno z rodziców lub dziadków bądź dwoje pradziadków było narodowości polskiej; bądź przedstawić zaświadczenie organizacji polonijnej o działalności na rzecz kultury i języka polskiego.

Do grudnia 2015 r. polskie urzędy konsularne przyjęły ok. 170 tys. wniosków o przyznanie Karty, a otrzymało ją ponad 160 tys. osób mieszkających na terenie b. Związku Radzieckiego. Najwięcej wniosków (ponad 76 tys.) złożono na Białorusi, na Ukrainie (blisko 70 tys.) oraz na Litwie (niecałe 6 tys.).

PAP

Plan Morawieckiego

Polski rząd przyjął nową strategię rozwoju Polski do roku 2020. Jest to zupełnie nowy model rozwoju gospodarczego zakładający podniesienie konkurencyjności polskich przedsiębiorstw wobec zagranicznych rywali, przestawienie gospodarki na nowe tory innowacyjności i osiągnięcie przewag w wybranych sektorach, jak lotniczym, stoczniowym, szynowym, czy farmaceutycznym. Płace Polaków mają być wyższe, a polskie firmy silniejsze.

Głównym architektem tej strategii rozwoju jest 47-letni wicepremier i minister rozwoju, **Mateusz Morawiecki**, wybitny finansista i bankowiec, który przyłączając się do zaprezentowanego przez panią premier, Beatę Szydło, programu „Dobrej Zmiany”, zrezygnował

które je tam przetrzymują, 90 mld, to tzw. „wolne środki” w bankach, które mogą być przeznaczone na kredyty, 150 mld, to pieniądze państwowych spółek i od 50-80 mld zł, zamierza on pożyczyć od międzynarodowych instytucji.

Ważne miejsce w tym programie zajmuje przygotowanie kompletnych rozwiązań ułatwiających prowadzenie działalności gospodarczej, w szczególności przez mikro, małe i średnie przedsiębiorstwa. Powstać ma, m.in. tzw. „konstytucja biznesu”, zmniejszona ma zostać uciążliwość kontroli i obowiązków sprawozdawczych, zlikwidowane mają zostać absurdalne i niepotrzebne licencje i zezwolenia.

Morawiecki zwraca uwagę, że najwięcej ludzi w Polsce zarabia dwa tysiące kilkaset złotych – czyli za mało – i właśnie ten

część z nich, powiedzmy 25-30 proc. przekierować trzeba będzie do prywatnego biznesu. Dużą nadzieję stwarza branża morska, a zwłaszcza prywatne spółki już teraz dające impet gospodarce, a pod względem innowacji dorównujące rywalom z Niemiec i Norwegii. W Polsce np. powstają najlepsze na świecie statki z ekologicznym napędem LNG. Dziś średnia płaca w stoczni, to około 6 tys. złotych.

Plan Morawieckiego przychodzi w samą porę, ponieważ nasza gospodarka zbliża się powoli do punktu krytycznego. Pogarszająca się sytuacja demograficzna podbija koszty pracy, wyższa cena energii produktów spowolni gospodarczy wzrost, podobnie jak słabnący strumień unijnych pieniędzy. I właśnie przyjęcie tego planu do końca roku, formalnie jako rządowej strategii i dokładne rozpisanie

Takiej wizji rozwoju Polski, dotąd nie przedstawił nikt!

z pracy bankowca, gdzie rocznie zarabiał 2,5-3,0 milionów złotych i zgodził się na rządowe uposażenie rzędu ok. 240 tysięcy złotych rocznie. Zrobił to – jak się kiedyś wyraził – „dla Polski, swojej Ojczyzny”.

Ten „Plan Morawieckiego”, to ponad 20 różnych przedsięwzięć, które realizowane przez sektor prywatny przy wsparciu funduszy publicznych i funduszy UE, mają stać się swoistymi lokomotywami rozwoju. Mają być takimi niszami, jak produkcja dronów, polskich promów pasażerskich, autobusów i tramwajów elektrycznych, kombajnów górniczych, leków biopodobnych i generycznych, czy cyberbezpieczeństwo. Na realizację tego ambitnego planu inwestycyjnego, rząd ma wydać bilion złotych i już za pięć lat PKB na głowę mieszkańca zbliży się do 80 proc. średniej unijnej.

Obecnie Polska plasuje się na poziomie 40 proc. unijnej średniej PKB na mieszkańca (Słowenia zbliża się do 70, a Rumunia i Bułgaria znajdują się na poziomie 25 proc. W sektorze przemysłowym polski pracownik wytwarza 19 tys. euro, a niemiecki 64 tys. euro rocznie, czyli przeszło trzy razy więcej. Gdy Polak zarabia rocznie średnio 7 tys. euro, to Niemiec już niemal 27 tys. euro.

Morawiecki podkreśla, iż będzie potrzebował na realizację tego odważnego celu, bilion złotych, z tym, że połowę tej kwoty upatruje w funduszach unijnych, 230 mld zdejmie z rachunków bankowych firm,



wszystkich działań, zobowiąże rząd do ich realizacji i tym samym wpłynie na powolne wyhamowywanie niepożądanych, niszczących nasz kraj następstw.

Jest jasne, że przeprowadzenie zapowiedzianych w programie polskiej prawicy głębokich zmian strukturalnych i stworzenie bilionowych zasobów inwestycyjnych wymagać będzie zbudowania wielu rządowych agencji, firm, spółek skarbu państwa, połączonych w jeden organizm

jego program zrównoważonego rozwoju ma doprowadzić do dowartościowania miejsc pracy osób niżej zarabiających. Pytany, kiedy przeciętny Kowalski, będzie zarabiał tyle, co przeciętnie w UE, odpowiedział: „Za 15 lat”.

„W moim planie jest wzrost zamożności Polaków z obecnych ok. 70 proc. unijnej średniej, do 79 proc. w 2020 oraz 100 proc. w roku 2030”.

Po trzech miesiącach działania nowego rządu otrzymaliśmy wreszcie długo oczekiwany „Plan na rzecz odpowiedzialnego rozwoju”, który daje nadzieję na lepsze jutro Polaków. O jego powodzeniu zadecyduje kształt konkretnych rozwiązań – zmian instytucjonalnych oraz zapisów ustaw i rozporządzeń, a także umiejętności administracyjnych agend rządowych, które taki plan będą miały realizować. Także w sferze oszczędności. Nie jest bowiem tajemnicą, iż w tzw. sektorze publicznym zatrudnionych jest teraz, aż 600 tysięcy osób. Z pewnością, jakąż

z jednym celem realizowanym przez dziesiątki nowych prezesów i dyrektorów. Ludzi z rozmaitych środowisk, z różnymi ambicjami i oczekiwaniami. Dlatego będzie ważne, czy wicepremier Morawiecki znajdzie w sobie dość siły, odwagi i stałego poparcia politycznego, żeby stworzyć zapowiadany super resort – Ministerstwo Rozwoju.

No i na koniec, wcale nie takie sobie banalne pytanie: czy urzędnicy zaakceptują ten stan rzeczy i zrozumieją, że wicepremier zapowiadając, m.in. stworzenie „konstytucji dla biznesu”, myślał o służebnej roli administracji i o wygodzie petentów, czy może inaczej – np. jak już było, czy może, jak jeszcze jest? Pytań nasuwa się wiele.

AGENCJA
INFORMACYJNA
POLONIA

INFORMATOR
WARSZAWSKI

Red. Józef Włodzimierz
PIELKA

Nie rzucim ziemi skąd nasz ród?

Nasze sprawy

Aktem prawnym, przyjętym przez Sejm RP 1 kwietnia, stała się znolizowana ustawa o Karcie Polaka. Prace nad nowelizacją będą kontynuowane w Senacie.

Opotrzebie jej nowelizacji mówiono od dawna. Sejm nowej kadencji przyspieszył wreszcie tę sprawę. Projekt, przygotowany przez sejmową Komisję Łączności z Polakami za Granicą, pojawił się na początku roku. Został przyjęty, jak podawano w mediach, bez ostrych dyskusji i ponad podziałami, czyli przez wszystkie kluby sejmowe.

O treści Ustawy głośno informowały media w tym „DK”. Przypomnę momenty główne. Kartę Polaka ustanowiono ustawą z dnia 7 września 2007 r. Jest ona dokumentem potwierdzającym przynależność do narodu polskiego. Przyznawana jest osobom żyjącym w 15 krajach powstałych po rozpadzie ZSRR nie posiadającym polskiego obywatelstwa i nie mającym zezwolenia na osiedlenie się w RP. Do uprawnień posiadacza należą różne ulgi takie jak zwolnienie z opłaty za wizę, a na terenie RP: legalna praca i prowadzenie działalności gospodarczej na zasadach obywateli polskich, ulgi edukacyjne, korzystanie z opieki zdrowotnej, ubieganie o wspierające środki finansowe, ulgi na przejazdy kolejną i niektóre inne.

Do 2016 r. polskie urzędy konsularne przyjęły ok. 170 tys. wniosków o przyznanie Karty, a otrzymało ją ponad 160 tys. osób mieszkających na terenie byłych republik radzieckich. Ponad 76 tys. wniosków złożono na Białorusi, blisko 70 tys. na Ukrainie, około 6 tys. na Litwie. Najważniejszym dopeł-

nieniem uprawnień w nowelizowanej Karcie Polaka jest ułatwienie jej posiadaczom osiedlenie w Polsce przez nieodpłatne otrzymanie karty stałego pobytu a po toku polskiego obywatelstwa, zaś na mocy polskiego prawa za obywatela RP uznaje się cudzoziemca przebywającego nieprzerwanie, co najmniej od 3 lat, na terytorium Polski. Według znolizowanej KP jej posiadacze mogą też ubiegać o dofinansowanie wynajęcia mieszkania, kursów zawodowych i nauki języka polskiego.

Polscy politycy nie ukrywają, że właśnie przyspieszone obywatelstwo polskie dla posiadaczy KP ma szansę z jednej strony na walkę z kryzysem demograficznym z drugiej zaś na uniknięcie fali uchodźców, która zalewa teraz Europę Zachodnią. Przewodniczący sejmowej Komisji Łączności z Polakami za Granicą poseł PIS Michał Dworczyk liczy, że w ciągu 10 lat do Polski „wróci ze Wschodu około 100 tysięcy Polaków”.

Czym jest Karta Polaka konceptualnie? Z jednej strony jakoby spłaceniem długu państwa obywatelom Wschodniej II RP za to, że w roku 1939 i po Jaltie nie zdołało uchronić ich od skutków anektowania Kresów II RP i przymusowego pozbawienia polskiego obywatelstwa i z drugiej wg konstytucyjnego i moralnego obowiązku jest to pomoc Polakom zamieszkałym za granicą w tym części narodu polskiego też I RP włączającej Kresy. Niemniej, jednak do kogo teraz skierowana jest znolizowana KP?

O tym otwarcie mówił poseł Zbigniew Gryglas z Nowoczesnej (sejmowa partia polityczna o charakterze liberalnym – B.D.): „do ludzi młodych

i w średnim wieku”, natomiast dla osób starszych proponuje on zakup leków i refundację leczenia.

Poseł Adam Andruszkiewicz (Klub Kukiz'15 – komitet wyborców powołany przez Pawła Kukiza na wybory 2015 – B.D.) zauważył, że równolegle powinno też iść zwielokrotnienie wsparcia dla organizacji polskich na Wschodzie, a „Polacy, którzy nie zdecydują się na przyjazd do Polski muszą mieć zwiększoną opiekę państwa polskiego zarówno w wymiarze dyplomatycznym, materialnym jak i edukacyjnym”.

Są jednak w Polsce głosy dość krytyczne, cytuję: „Filozofią leżącą u podstaw nowelizacji ustawy o Karcie Polaka jest ostateczna depolonizacja Kresów... Przestrzegane zapisy mają na celu premiowanie obywatelstwem jedynie tych Polaków, którzy zdecydują się opuścić Kresy...”

Ustawa o Karcie Polaka w jej znolizowanym kształcie nie umocni polskości na Kresach...

Dokument, mający w zamierzeniu być zewnętrzną i udokumentowaną oznaką łączności rodaków odciętych granicami z Macierzą, staje się w rzeczywistości biletem w jedną stronę. Karta Polaka stanie się zachętą do opuszczenia rodzinnych stron i może przyczynić się do przyspieszenia procesu depolonizacji dawnych Ziemi Wschodnich...” (www.kresy.pl). Cóż nie panikując trzeba przyznać, że znolizowana KP stanowi przed Kresowianami pewne wyzwanie. Ale jak to się mówi – „przeżyliśmy lata porobiorowe, radzieckie i pojałtańskie, przeżyjemy i inne doświadczenia”.

Oczywiście w tych warunkach potrzebna jest też znolizowana strategia i taktyka ruchu



polskiego na Kresach, zwłaszcza na naszej Ukrainie. Szczególnie dotyczy to naszych celów odrodzeniowych, naszych ciał organizacyjnych, naszej Partii, w której pokładamy dużą nadzieję. Przecież nasze cele, takie jak polska oświata, szkoły, pielęgnowanie naszych polskich elit i naszego biznesu (choć jak to robić bez opuszczającej Ukrainę młodzieży?), naszej kultury, chronienie naszego dziedzictwa pozostają niezmiennie.

Nie chodzi tu o tworzenie jakiegoś getta, ale o odrodzenie i rozbudowę naszej subkulturowej wspólnoty kresowej - europejskiej, samodzielnej mającej interesy własne i nie służące dla czyjś wykorzystania instrumentalnego. Więc kontynuując i wzmacniając nasze współdziałania z Macierzą, kościołem innymi sojusznikami, w tym też z Kresów Nadbałtyckich i Białoruskich, pracujemy, moi drodzy!

Chociaż znów wracam do tego, że o wszystkim decydują kadry. Przyznajmy się, że brak młodzieży i wdrażanie znolizowanej KP tego problemu nie ułatwi, raczej na odwrót. Przyznajmy się też, że tej naszej samodzielności kresowej bez więzi z Macierzą utrzymać niełatwo. Aczkolwiek myślę, że nie trzeba czekać tylko na inicjatywę z tamtej strony, warto występować z własną inicjatywą. Wspominam tu inicjatywę Kennedy'ego dotyczącą tzw. Korpusu Pokoju

(ang. Peace Corps). Jest to organizacja wolontariuszy, która służy pomocą kadrową (!), pomaga w różnych dziedzinach życia. Czy nie mogłaby Polska powołać taki „korpus”, idący z pomocą Kresowianom?

Na zakończenie chciałbym przypomnieć państwu o jednej rocznicy. Poniekąd odnosi się ona do tematu powyższego. W tym roku mija 80 lat od rozpoczęcia deportacji Polaków z Ukrainy do Kazachstanu. Przypomniała o niej w sieci polska Fundacja Joachima Lelewela. Sugeruje, że powinniśmy się postarać, by nie minęła niedostrzeżoną, jak w 2015 rocznica powstania (1925) i likwidacji (1935) polskiej autonomii na Ukrainie – Radzieckiej Marchlewszczyzny na Żytomierszczyźnie.

Omawiając nowelizację KP w sejmie wspomniano o Polonii Kazachstanu, przeważnie potomkach Polaków deportowanych z Marchlewszczyzny. Liczy ona 35 tysięcy. Chodzi o ich tzw. repatriację do Polski, w tym również z pomocą nowej KP. Ale czy pasuje do nich pojęcie „repatriacja”, czyli powrót do kraju ojczystego? Czy nie są tym krajem dla nich właśnie Kresy, dzisiejsza Ukraina? Ale w tej trudnej obecnie sytuacji, czy Ukraina potrafi coś takiego zrealizować? Chyba jednak warto to obmyślić i rozważyć. A zatem... zapraszam do dysputy.

Borys DRAGIN

Wystawa

Ponad 100 osób zebrało się na uroczystym otwarciu wystawy, przedstawiającej życie i działalność na emigracji redaktora paryskiej „Kultury” Jerzego Giedroyc'a.

GIEDROYC W CHMIELNICKIM

Zebrani z zainteresowaniem wysłuchali ciekawego wykładu miejscowego histo-

ryka Walerego Kundelskiego o życiu i dorobku wybitnego Polaka.

W inauguracji wystawy w Chmielnickim wzięli udział Włodzimierz Dubiniewicz z Centrum Polsko-Ukraińskiego oraz Igor Melnyczuk, deputowany do Chmielnickiej Rady Miasta. Słowo powitalne wygłosił wicekonsul KG RP w Winnicy Wojciech Mrozowski.

Po ceremonii otwarcia, zwiedzający pod akompaniament muzyki Chopina przystąpili do oglądania 26 plasz

wystawy, rzetelnie przygotowanej w języku ukraińskim. Wystawa czynna będzie

2 tygodnie. Prorektorzy uczelni pedagogicznej i muzycznej miasta zdecydowali, że codziennie w sali wystawowej studenci będą wykonywać na żywo polskie utwory muzyczne.

F. MICIŃSKI



„Kiedy razem - jesteśmy jak rodzina”

Jak uczymy się polskiego

Ciąg dalszy ze str. 1

I oto mija już drugi rok, jak w Kolegium na zasadach fakultatywnych wprowadzono lektorat języka polskiego, jako dodatkowego języka obcego. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu. Kurs rozpoczyna się od 1 października i trwa do 1 maja. Słuchacze składają testy na znajomość języka w kategorii A1, a chętni kontynuują naukę języka dalej.

Motywacje bywają wielorakie - niektórzy kierują się



Balladę kresową „Hej sokoły” wykonuje Diana Szwarz pod akompaniament bandurzystek Kateryny Chtań i Kateryny Mangerowskiej

odległym już czasowo polskim pochodzeniem, inni pożytecznością, jaką przynosi znajomość polskiego, są i tacy, którzy zamierzają podjąć studia w Polsce.

17 marca wykładowniczy języka polskiego Olga Kostenko wraz z wykładowniczą języka i literatury ukraińskiej,



aktywistką Związku Polaków w Borodiance Wierą Saszenko zorganizowały i przeprowadziły w przestronnym atrium uczelni prezentację dorobku słuchaczy kursu pod dewizą „Język polski w Kijowskim Kolegium Finansowo-Ekonomicznym” w ramach zainicjowanego w uczelni przez Natalię Serghienko Tygodnia Przeglądu Dyscyplin Filologicznych.

Na uroczyste przedsięwzięcie zaproszeni zostali honorowi goście: wicekonsul Wydziału Konsularnego Ambasady RP w Ukrainie Agnieszka Rączka, prezes Związku Polaków na

Ukrainie Antoni Stefanowicz, redaktor naczelny „Dziennika Kijowskiego”, członek Zarządu Głównego ZPU Stanisław Panteluk, prezes Związku Polaków w Borodiance (z którym współpracuje uczelnia), członek ZG ZPU Arseniusz Milewski, nauczycielka pol-

skiej szkoły sobotniej przy ZPU w Kijowie Iwanna Cerkowniak, wiceprezes Związku Polaków w Borodiance Walenty Kowalski. Gości i licznie zgromadzonych studentów Kolegium przywitała p.o. dyrektora uczelni Oksana Pilewicz i pokrótce przedstawiła system i bieżący stan nauczania języków obcych w uczelni, podkreślając rosnące wciąż w dzisiejszym świecie zapotrzebowanie w tym zakresie.

Z metodyką lektoratu języka polskiego zapoznała zebranych prowadząca zajęcia Olga Kostenko. Zaznaczyła, że na wykładach oprócz wiedzy ściśle

lingwistycznej słuchacze poznają historię, zwyczaje i tradycje narodu polskiego, a także twórczość wybitnych polskich pisarzy i poetów uczą się wierszy i piosenek polskich.

O wysoce pozytywnych rezultatach takiej edukacji mogliśmy przekonać się przysłuchując się prezentacji, którą poprowadziła Pani Olga.

Zabrzmiały wersety słynnych polskich poetów, jak i wiersze Tarasa Szewczenki w tłumaczeniu na polski. Niektórzy ze studentów byli już w Polsce na wycieczkach, niektórzy mają tam krewnych, stąd też bardzo naturalnie zademonstrowano multimedialną relację informacyjną o Warszawie i Kijowie.

W formacie dialogu, swoimi zdobyczami leksykologicznymi, pochwalili się studenci w scenkach rodzajowych pt. „Nareszcie w kraju”, „Na lotnisku”, „Nie to nie”.

Tradycyjnie nie obyło się bez „Kolorowych jarmarków” Ryszarda Ulickiego i niemal hymnicznej już pieśni Tomasza Padurzy „Hej sokoły” - tym razem wykonanej pod akompaniament uroczych bandurzystek.

Prowadząca prezentację przypomniała o dużym poparciu ze strony Polski, okazanym narodowi ukraiń-

skiemu w trwożne dni Rewolucji Godności, a student III roku rachunkowości Wołodmyr Chomenko, pod gromkie brawa publiczności, wykonał pieśń „Podaj rękę Ukrainie” którą w tamte czasy zaprezentowała na kijowskim Majdanie polska grupa „Taraka”. „Kiedy razem - jesteśmy jak rodzina” - słowa tej pieśni zabrzmiały wielce symbolicznie.

W prezentacji uczestniczyli zarówno początkujący słuchacze kursu jak i zaawansowani i byli to studenci różnych lat, jak też dyscyplin, studiów.

Po zakończeniu imprezy wicekonsul RP Agnieszka Rączka podziękowała za wspólną prezentację, która, jak za-



.....kiedy razem - jesteśmy jak rodzina /jest nadzieja, co wiecznie przypomina /ще не вмерла, не вмерла Україна...” – pod gromkie brawa zaśpiewał Wołodmyr Chomenko

znaczyła: „...jest świadectwem tego, że polskiego uczą się tutaj ochoczo i z wielkim entuzjazmem, w czym niemałą zasługą jest profesjonalizm i oddanie

sprawie wykładowniczy Pani Olgi”. Wyrażając duże zadowolenie z faktu, że coraz więcej uczelni ukraińskich wprowadza do swoich programów nauczania języka polskiego życzyła



Prezentację prowadziła wykładowniczy lektoratu języka polskiego Olga Kostenko

wszystkim studentom dalszych pomysłnych postępów w pogłębianiu wiedzy.

Prezes ZPU Antonii Stefanowicz podziękował wszystkim za wykazaną aktywność, wręczył upominki i pokrótce opowiedział o aktualnej sytuacji w ruchu polskim na Ukrainie.

Redaktor „DK” Stanisław Panteluk stwierdził, że wykazaną znajomością polszczyzny studenci mogliby zadziwić niejednego Polaka i zaprosił chętnych na łamy naszego pisma.

Andżelika PŁAKSINA
(Zdjęcia autora)



Goście i gospodarze prezentacji



Mikołajów – Kętrzyn

Polskie miasto Kętrzyn w województwie warmińsko-mazurskim stało się celem wizyty oficjalnej delegacji z obwodu mikołajewskiego Ukrainy.

W jej skład weszli: przewodnicząca Rady Obwodu Wiktorija Moskalenko, jej zastępcy Oksana Janiszewska i Wiaczesław Boń, przedstawiciele organów władzy wykonawczej, samorządu terytorialnego, a także prezes Stowarzyszenie Polaków w Mi-

skopach społecznych, rozwoju instytucjonalnego, ochrony środowiska, infrastruktury miejskiej oraz zdrowia publicznego.

Starosta powiatu kętrzyńskiego Ryszard Niedziółka i Wiktorija Moskalenko, podpisując memorandum zaznaczyli, że zawarte umowy są ważne dla obu stron. Strona ukraińska będzie mogła wykorzystywać sprawdzone czasem polskie doświadczenia w budowaniu nowoczesnej samorządności, zaś powiat kętrzyński zyska nowego partnera ze Wschodu. Wstępną umowę podpisano

z dziennikarzami. Pani Prezes podkreśliła, że kontakty różnorodnych organizacji społecznych i stowarzyszeń miały miejsce jeszcze przed podpisaniem Protokołu.

W listopadzie ubiegłego roku, kiedy to delegacja powiatu kętrzyńskiego przyjeżdżała do Mikołajowa z pomocą humanitarną dla Narodowej Gwardii Ukrainy i ludności cywilnej, wicestarosta Michał Krasieński, rozmawiając z przedstawicielami mikołajewskiej Polonii zapewnił:

„Powiat wraz z władzami będzie robił wszystko, aby utrzymać kontakt”. Chęć rozszerzenia dialogu zadeklarowało również Stowarzyszenie „Nasze Mazury”, kierowane przez Zbigniewa Homzę.

Program wizyty obejmował nie tylko rozmowy i spotkania o charakterze biznesowym. W niezwykle przyjaznej atmosferze, odbywała się połączona z akcją charytatywną „Zabawa

START NOWEGO PROJEKTU

kołajowie Elżbieta Sielańska. Robocza wizyta, której celem była nawiązanie kontaktów i zapoznanie się z koncepcją decentralizacji pomyślnie przeprowadzonej w Polsce, okazała

i podjęto już pierwsze kroki. Podczas spotkań biznesowych z wicemarszałkami województwa Mironem Syczem i Marcinem Kuchcińskim, które odbyły się w Urzędzie Marszałkowskim

ukraińska”, na której zabrzmiały ukraińskie pieśni i słowa wsparcia adresowane Ukrainie. Trzeba zaznaczyć, że obecność w województwie warmińsko-mazurskim licznej diaspory ukraińskiej czyni rozwój kontaktów wzajemnych sprawą nader istotną.



się owocna. Głównym jej momentem stało się podpisanie listu intencyjnego dotyczącego przyszłej współpracy między rejonem żółtynskim obwodu mikołajewskiego i powiatem kętrzyńskim. Dokument definiuje rozwój współpracy w następujących obszarach: zarządzanie miejskie i powiatowe, oświata i kultura, wymiana inicjatyw akademickich i badawczych, promocja przedsięwzięć gospodarczych i biznesowych, partycypacja społeczna.

Planuje się wymianę delegacji organizacji pozarządowych, przeprowadzenie warsztatów z zakresu realizacji nowoczesnych programów dotyczących

w Olsztynie, z wójtem Gminy Srokowo Franciszkiem Andruszkiewiczem i innymi osobami funkcyjnymi omówiono perspektywy współpracy i korzyści wynikające z reformy systemu samorządu. Rezultaty transformacji goście z Ukrainy mieli możliwość zobaczyć podczas zwiedzania obiektów gospodarczych Philips Lighting Poland S.A. Oddział w Kętrzynie, Gospodarstwa Rybackiego „Mikołajki”, czy też szeregu instytucji edukacyjnych i kulturalnych.

Poważne podejście do intencji współpracy potwierdził wywiad dla polskich mediów Elżbiety Sielańskiej. W roz-

Zaproszenie na otwarcie w Młodzieżowym Domu Kultury wystawy fotograficznej pt. „Ukraina - oblicze wojny”, złożoną ze zdjęć zrobionych przez żołnierzy i reportera Piotra Andrusieczko bezpośrednio na linii frontu też zostało przyjęte z wdzięcznością. Wraz z delegacją z Mikołajowa w otwarciu tej aktualnej ekspozycji wzięli udział senator RP Małgorzata Kopiczko, poseł na Sejm Mirosław Pampuch i społeczność miasta.

Podsumowując wizytę, strony konstatowały: rozpoczęta praca będzie aktywnie kontynuowana.

Natalia SMIRNOWA

Krzepiąca wizyta

GOŚCILIŚMY W REDAKCJI



Nietypowe popołudniowe Kolegium Redakcyjne odbyło się w siedzibie „Dziennika Kijowskiego” przy ul. Sakszańskiego. Po raz pierwszy (mamy nadzieję, że nie ostatni) mieliśmy zaszczyt gościć kierownika Wydziału Konsularnego Ambasady RP na Ukrainie Tomasza Dederkę z małżonką Mariolą Wolską-Dederko, którzy odwiedzili nas w redakcji, aby zobaczyć jak wygląda codzienna praca dziennikarska „od kuchni”. Goście zapoznali się z cyklem wydawniczym naszego pisma, poczynając od pozyskiwania i gromadzenia materiałów, poprzez redagowanie kolejnego numeru, aż do procesu jego drukowania i kolportażu.

W dalszej kolejności dowiedzieli się jakie i skąd biorą się poruszane na naszych łamach tematy i z jakimi przyjemnościami i trudnościami spotykają się redaktorzy w swojej niełatwej, aczkolwiek przynoszącej niemało satysfakcji pracy.

Wizyta przebiegła w bardzo miłej i serdecznej atmosferze. Nie obeszło się też bez popularnej w nasze czasy „sesji fotograficznej” (patrz powyżej).

KOS

Z życia ośrodków

Z wiosennym humorem

„Kwietniowy uśmiech” tak nazwali wiosenny dzień żartów członkowie Klubu Polskiego, działającego przy Stowarzyszeniu Kultury Polskiej RODACY w miasteczku Kocubińskie. Impreza odbyła się 2 kwietnia 2016 roku w miejscowym Domu Kultury.

Stało się już tradycją co miesiąc przeprowadzać podobne publiczne imprezy dla dzieci i rodziców, zrzeszonych w Stowarzyszeniu. Dorośli z dziećmi razem przygotowywali się i razem wesoło spędzili czas. Po polsku czytano poezję i prozę, inscenizowano humoreski; młodzi artyści grali, tańczyli, śpiewali; rozegrano loteryjkę pod dewizą: „Prezent od uśmiechu”. Pod koniec zabawy dzieci ozdobiły zaimprovizowany sadek kwiatkami z życzeniami.

Wszyscy uczestnicy primaaprilisowej imprezy doznali dodatknych bodźców i napełnili swoje przysłowiowe akumulatory wspaniałym wiosennym nastrojem.

Ludmiła ANTONIENKO

(Prezes Stowarzyszenia Kultury Polskiej RODACY)



JUSTYNA KOWALCZYK – TRIUMFUJE!

Komentarz sportowy

W kraju panuje ciepła, słoneczna – wiosenna pogoda. Niebiański optymizm! I jakby jej w sukurs – nadeszła radosna wiadomość z zimowej jeszcze Szwecji.

Oto bowiem – najlepsza polska biegaczka narciarska Justyna Kowalczyk, dwukrotna mistrzyni olimpijska i czterokrotna zdobywczyni Kryształowej Kuli w Pucharach Świata, wygrała maraton narciarski w szwedzkim Are.

Była najszybsza na trasie liczącej aż 63 kilometry. O zwycięstwie przesądził jej znakomity finisz! Wyprzedziła Szwajcarce Serainę Boner o 15,9 sekundy. Trzecie miejsce zajęła Japonka Masako Ishida. Reszta biegaczek była daleko w tyle.

Satysfakcja ze zwycięstwa jest tym bardziej większa, bo dotychczas Justyna maratonu jeszcze nigdy nie wygrała, bo była trzecia w Livigno, dziewiąta w St. Moritz i szósta w Cavalese.

Komentarz usatysfakcjonowanej zwyciężczyni po biegu był krótki: chciałam wygrać i tym ra-

zem – powiodło się.

A od siebie dodam: tak to rzetelna praca – owocuje. I oby tak dalej! Zwłaszcza, że przed nią i Mistrzostwa Świata... i Igrzyska Olimpijskie. Powodzenia! A teraz narciarki mają relaks i trochę odpoczynku. Niech więc Justynie dopisuje pogoda atmosferyczna i duchowa, tak w sporcie, jak i w całym jej życiu. Bo my na taki jej optymizm też liczymy.

Mikołaj ONISZCZUK



Komentarz informacyjny

MILION UKRAIŃCÓW POPRAWIA SWÓJ BYT W POLSCE

I od razu dodam, że nie czymś kosztem, a własną pracą. Na ten temat głoszą dwie interesujące publikacje na łamach marcowego numeru miesięcznika „PRZEGLĄD”. To obszerny artykuł Ewy Rogowskiej pt. „Milion Ukraińców buduje Polskę”, a drugi – to tekst Wiktora Raczkowskiego, zatytułowany „Ukrainiec potrzebny od zaraz”.

Oba teksty są rzeczowe i interesujące chociażby z uwagi na takie oto informacje i dane... Praca w Polsce jest atrakcyjną dla Ukraińców ofertą, bo można zarobić wielokrotnie więcej niż na Ukrainie. Tam średnia pensja wynosiła w 2015 roku 3633 hrywny czyli według

tegorocznego kursu 537 zł. Choć Ukraińcy twierdzą, że faktycznie ta średnia jest niższa i wynosi około 300 złotych.

Przeciętna emerytura to 1,5 tys. hrywień, czyli 222 zł. A ceny – są porównywalne z polskimi.

W Polsce stawki dla Ukraińców kształtują się na poziomie 10 – 15 zł. za godzinę. Zależą od rodzaju pracy i umiejętności pracownika. Dość korzystna jest sytuacja kobiet sprzątających w domach. Jeśli umawiają się na konkretną kwotę, a nie na stawkę godzinową, ich zapłata – o ile są bardzo szybkie i dokładne – może się przełożyć na 20 zł. za godzinę.

Według danych NBP, w III

kwartale ub. roku, obywatele Ukrainy zarobili w Polsce 2,3 mld złotych.

Dobrosąsiedztwo przynosi więc korzyści obu stronom. I oby tak dalej...

A jak obecność Ukraińców w Polsce oceniają Polacy? Według danych CBOS-u z czerwca ub. roku – 38% badanych uważa ją za korzystną, 27% nie ma w tej kwestii jednoznacznego zdania, a 35% uważa, że jest ona niekorzystna.

A jaki jest stosunek do Ukraińców w ogóle? Według badań tegoż Centrum ze stycznia ub. roku – 6% nie ma zdania na ten temat, dla 26% jest to sprawa obojętna, ale 32% ma stosunek niechętny, a 36% deklaruje swoją sympatię.

Mikołaj ONISZCZUK

ЛЮБЛІНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІВАНА ПАВЛА ІІ

KUL це майже 100 років традиції!

Це університет нових ідей та сповнених мрій, місце, де варто входити у доросле життя.

Університет пропонує для абітурієнтів з України:

- диплом державного зразка престижного католицького університету;
- повні програми навчання польською та англійською мовами;
- надання пільг на оплату за навчання;
- можливість отримання стипендії та проживання у гуртожитку;
- виїзд по обміну на семестральне/річне навчання за кордон.

Інформаційно-освітній центр Люблінського католицького університету Івана Павла ІІ у Житомирі, вул. Театральна 17/20, каб. 116, тел.: + 38-098-343-69-90;

e-mail: centrum_kul@ukr.net / study@kul.pl

WWW.KUL.PL/STUDY

UWAGA!

КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЛУБЕЛЬСЬКИЙ ІВАНА ПАВЛА ІІ (зап. 1918)

До уваги абітурієнтів та їх батьків!

Люблінський католицький університет
Івана Павла ІІ у Польщі

запрошує всіх зацікавлених на

ДЕНЬ ВІДКРИТИХ ДВЕРЕЙ KUL!

Презентація Університету та інформації про особливості навчання та умови вступу відбудуться:

16 квітня 2016 р.

Вінниця - о 11:00 за адресою: вул. Соборна, 73, Вінницька обласна універсально-наукова бібліотека ім. К. Тімірязєва (читальна зала, ІІ поверх)

Хмельницький - о 16:30 за адресою: вул. Володимирська, 103, Хмельницький обласний науково-методичний центр культури і мистецтв

17 квітня 2016 р.

Житомир - о 15:00 за адресою: Новий Бульвар, 4, Житомирська обласна бібліотека ім. О. Ольжича (з 12:00 можна буде ознайомитись з промоційними матеріалами та отримати інформацію).

Додаткова інформація: Інформаційно-освітній центр Люблінського католицького університету Івана Павла ІІ у Житомирі, вул. Театральна 17/20, каб. 116.

Тел.: + 38-098-343-69-90;

e-mail: centrum_kul@ukr.net / study@kul.pl

Чителі пишуть

Запрошуємо члени родини польських християн з України до Польщі, до Лешна 64-100, найчестіше з малими дітьми.

Поможемо всім, щоб могла мешкати в Польщі.

Прошуємо контакт е-маїлем:

m.zach@wp.pl

Marek ZACHWIEJA

“Dziennik Kijowski” можна заprenumerować на pocztę!!!

Індекс передплати

30678.

УКРПОШТА.

ораз через Internet:

www.presa.ua

w rozdziale

„передплата он-лайн”

Читай “Dziennik Kijowski” на stronie internetowej: www.dk.com.ua

Firma AGROCOM

zatrudni techników lub inżyniera
w zawodzie mechanik,

przetwórstwo tworzyw sztucznych lub podobnym
na stanowisko mechanika i kierownika produkcji.

Znajomość języka polskiego
i praktyka w zawodzie mile widziana.

Oferty składać e-mailem, faxem, pocztą lub osobiście.

e-mail: agrocom@agrocom.com.pl

tel/fax: + 48 43 827 1929

Adres: PPHU Agrocom Sp. z o.o.,
PL 98-200 Sieradz, ul. Uniejowska 201

Sposoby na lepszą pamięć

Pomagaj szarym komórkom!

Pamięć szczególną troską otaczano w starożytnej Grecji. Bogini pamięci - Mnemosyna była dla Greków wyrocznią. W ciągu dziewięciu dni z miłości jej i Zeusa narodziło się dziewięć Muz - poezji miłosnej, poezji epickiej, muzyki, tańca, komedii, tragedii, hymnów, historii i astronomii.

Kult ludzkiego umysłu był w dawnej Grecji tak duży, że imię bogini posłużyło współczesnym do stworzenia określenia mnemonika, czyli zbioru technik pamięciowych. Posługiwali się nimi członkowie starożytnej Rady Starszych oraz senatorowie, którzy jako pierwsi odkryli bowiem dwa podstawowe prawa kierujące pamięcią - wyobraźnię i grę skojarzeń.

Jest jedną z najbardziej skrytych i mrocznych zdolności naszego mózgu. Pamięć jednego człowieka potrafi zgromadzić i przechować miliardy wrażeń i biliony informacji. Nawet to, co dla naszego oka pozornie nieistotne i tak trafia do mózgu. Dzięki temu nawet po kilkunastu latach jesteśmy w stanie przypomnieć sobie smak deseru, za jakim przepadaliliśmy

w dzieciństwie. Z wiekiem (choć nie tylko) możliwości zapamiętywania są mniejsze. Nie pamiętasz nazwiska znanej aktorki, miejsca, w którym położyłaś okulary, szczegółów rozmowy - takie kłopoty z pamięcią mieszczą się w granicach normy. Co zrobić, żeby jej nie przekroczyły? Poznaj metody zapobiegania problemom z pamięcią.

Znakomita pamięć to efekt treningu pamięci. Dlatego na co dzień rozwiązuj krzyżówki i łamigłówki, ucz się obcych słówek, wierszy, zapamiętuj numery telefonów, tytuły książek, dowcipy, licz w pamięci.

Zmieniaj codzienne nawyki. Na przykład postaw cukiernicę w innym miejscu, weź szczotkę do zębów w lewą rękę, wróć do domu inną drogą, wprowadź klucz do drzwi lewą ręką. Takie zmiany uaktywniają mózg, to zaś powoduje tworzenie się

nowych połączeń między neuronami i poprawę pamięci.

Aby zachować dobrą pamięć nie musisz jakoś specjalnie się odżywiać, aczkolwiek po to

do obiadu jedz kaszę gryczaną, a na deser garść migdałów. Wchłanianie magnezu może być jednak zaburzone przez alkohol, kawę, środki antykoncepcyjne, zbyt dużą ilość tłuszczów i konserwantów w produktach.

WAPŃ - jego właściwa ilość stymuluje nie tylko pamięć. Mamy mocne kości, zdrowe zęby, prawidłową krzepliwość krwi, sprawne mięśnie, odprężone nerwy, zdrowy sen, pogodny nastrój poczucie szczęścia i szybko goją się nam rany. Wapń znajduje się w mleku jego przetworach, kalarepie i brokułach i rybie w konserwach.

CYNK - chroni układ nerwowy przed wpływem wolnych rodników. Jego niedobór powoduje osłabienie koncentracji. Pobierzesz go jedząc buraki jagody, fasole, orzechy, czosnek, morskie ryby.

POTAS - wspomaga dotlenienie mózgu oraz czynność nerwów. Bogatym źródłem potasu są banany, pomidory,

melon, porzeczki, orzechy, rośliny strączkowe.

FOSFOR - poprawia nastrój i pamięć. W dużych ilościach występuje w serach, mięsie i rybach.

ŻELAZO - dba o odpowiednie dotlenienie mózgu. Jeśli chcesz poprawić pamięć jedz wątróbkę i czerwone mięso, nasiona strączkowe, najlepiej soczewicę, żółtka, kasze, pestki dyni i słonecznika, rodzynki, orzechy, migdały, morele, szczypiorek. A ponadto unikaj słodczy. Wybierz herbatę zieloną i ziołową, gorzkie kakao oraz świeżo wyciskane soki z owoców. Sięgnij też po preparaty roślinne wspomagające pamięć, które zawierają żeń-szeń, lecytynę, olej z ogórecznika, wyciąg z miłorzębu japońskiego.

By mózg pracował sprawnie przez cały dzień, jedz regularnie, co 3-4 godziny. Zapobiega to spadkom glukozy we krwi. Na lepszą pamięć raz w tygodniu na obiad jedz danie przyrządzone z morską tłustą rybą, a codziennie dodawaj do potraw olej rzepakowy i sojowy.

Spadek koncentracji i problemy z pamięcią mogą być wynikiem odwodnienia, dlatego należy pamiętać o picu co najmniej 1,5 litra wody dziennie.

KOS



Rodzice dziewięciu Muz - Mnemosyna i Zeus

usprawnić pracę mózgu dostarczaj mu niezbędne minerały, a mianowicie:

najlepszy będzie MAGNEZ, który wspomaga koncentrację, łagodzi stres i napięcie, mogące prowadzić do niedotlenienia mózgu. Pij codziennie mleko, jogurty i kefir, zamień biały pieczywo na pełnoziarniste,

Jesteśmy producentem nawozów mineralnych obecnym na rynku od ponad 100 lat. Zatrudniamy ponad 260 pracowników.

Zatrudnimy - Pracowników Produkcji.

Miejsce pracy - Luboń k/ Poznania.



LUVENA

Do głównych obowiązków pracownika produkcji należy:

■ **Obsługa linii produkcyjnej, załadunek i rozładunek towarów.**

Od kandydatów oczekujemy:

- ❖ Gotowości do pracy w systemie zmianowym (trzy zmiany; 6-14, 14-22, 22-6 od poniedziałku do niedzieli).
- ❖ Mile widziane doświadczenie w obsłudze wózków widłowych.
- ❖ Wymagany jest dobry stan zdrowia - praca fizyczna.

Oferujemy:

- ◆ Pensja ok. 1600 zł (na rękę).
- ◆ Zapewniamy opłacone zakwaterowanie.
- ◆ Zapewniamy niezbędne szkolenia.
- ◆ Płacimy dodatkowo za nadgodziny i godziny nocne dodatek zgodny z prawem obowiązującym w Polsce.
- ◆ Zapewniamy takie same warunki pracy i płacy jak polskiemu pracownikom.

Zainteresowanych prosimy o przesłanie ofert w języku rosyjskim lub polskim do Działu Personalnego LUVENA S.A. Zastrzegamy sobie prawo kontaktu jedynie z wybranymi osobami.

LUVENA S.A. 62-030 Luboń, ul. Romana Maya 1 tel. +48 (061) 8900 100, fax + 48 (061) 8900 400
www.luvena.pl, e-mail: kadry@luvena.pl lub aleksandra.lepke@luvena.pl +48 798 120 105

*Prosimy o załączenie klauzuli: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w mojej ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji (zgodnie z Ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (t.j. Dz. U. z 2014 r. poz. 1182)”.
KOS*

RYSOWNICY POLSCY

Spodziewałam się większej
frekwencji. Miał ponad 2000
przyjaciół na fejsbuku.



Uniwersalność aspiryny

Wszyscy znamy zastosowanie aspiryny,
jako środka na ból głowy czy przeziębienie,
ale mało kto wie, że może ona przydać się
do wielu innych rzeczy.

reanimuje akumulator

Wystarczy do akumulatora dodać dwie tabletki aspiryny, które po połączeniu z kwasem solnym na chwilę ożywią auto, aby dojechać do najbliższego warsztatu samochodowego.

oczyszcza biżuterię

Można w bardzo szybki sposób odświeżyć wrzucając ją do roztworu wody i aspiryny.

ukorzenia rośliny i zabija grzyby

Wystarczy zrobić roztwór jednej tabletki na litr wody i podlewać nimi rośliny doniczkowe. Możesz też tego typu roztworem przedłużyć żywotność kwiatów ciętych.

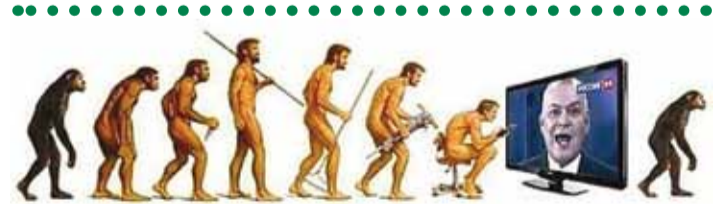
usuwa plamy z potu

Zrób roztwór z dwóch tabletek aspiryny na pół litra wody. Namocz ubrania na dwie lub trzy godziny, a później wrzuć do prania. Brzydkie, żółte plamy znikną.

pomaga na odciski

Aby je szybko zwalczyć zrób pastę z: sześciu tabletek aspiryny, połowy łyżeczki soku z cytryny i połowy łyżeczki wody. Posmaruj odciski pastą, zakręć ręcznikiem, zawiń folią, zostaw na piętnaście minut, a później zetrzyj odciski pumeksem.

❖ *Dlatego dwie uszy, jeden język dano,
iżby mniej mówiono, a więcej słuchano!*



Małżeństwo świętuje 25.
rocznicę ślubu.

- Muszę ci kochanie coś
wyznać - mówi mąż -
jestem daltonistą.
- I ja chciałabym coś ci
wyznać - mówi żona - nie
jestem z Rzeszowa, jestem
z Mozambiku.

Dwóch starszów siedzi
na ławeczce pod domem
spokojnej starości. Patrzą
melancholijnie przed
siebie, nagle jeden mówi:
- Tadzium, mam już 75 lat.
Jak bym się nie ruszył,
wszystko mnie boli
i z reumatyzmu. Jesteś
moim rówieśnikiem,
powiedz, jak ty się czujesz?
- Jak nowo narodzony!
- Jak nowo narodzony?
- Tak. Nie mam włosów,
nie mam zębów i chyba
przed sekundą zlałem się
w gacie.

Mała dziewczynka stoi na
ulicy i płacze. Ludzie ją
pytają:

- Dlaczego płaczesz?
- Bo się zgubiłam.
- Jak się nazywasz?
- Nie wiem.
- A jak się nazywa twoja
mama?
- Nie wiem.
- A swój adres znasz?
- Tak! wu-wu-wu-kropka-
basia-kropka-pe-el.

Moskwa, Plac Czerwony.
Dziennikarz zagraniczny
podchodzi do przechodnia
i pyta:

- Prezydent Putin chce
wprowadzić prohibicję
czyli zabronić Rosjanom
picia alkoholu. Co pan na to?
- Wie pan... Ja już swoje
wypiłem, ale dzieci szkoda.

Siedzi dwóch alpinistów
na skalnym gzymsie. Nagle
słyszą dźwięk:

- Szszszszszsz... bum!
Jeden mówi:
- To chyba kamień.
Po chwili znów dźwięk:
- Szszszszszsz... bum!
- To też był kamień.
Po chwili trzeci dźwięk:
- Szszsz... tudum!..
tudum!... tudum!... bum!
- To był nasz instruktor.
- Skąd wiesz?
- Wbić się próbował.

CZY WIESZ, ŻE...

- ♦ Walt Disney został wyrzucony z gazety za to, że nie miał wyobraźni i dobrych pomysłów.
- ♦ Przeciętny człowiek spędza ok. 30 lat denerwując się na członka rodziny.
- ♦ Kobiety planują samobójstwo trzy razy częściej niż mężczyźni. Mężczyźni popełniają je trzy razy częściej niż kobiety.

Chaplin i trema

Początkująca aktorka zwierzyła się Chaplinowi, że do tej pory nie wie, co to jest trema. Aktor wysłuchawszy aktorki, rzekł ze zrozumieniem:

- Mam nadzieję, że kiedyś pani się dowie. Cóż, trema przychodzi wraz z talentem...

Szopen w Japonii

Jednym z najbardziej popularnych kompozytorów muzyki poważnej w Japonii jest Fryderyk Chopin. W prawie każdym dużym mieście znajdują się kluby zrzeszające miłośników jego muzyki. Największy producent instrumentów muzycznych na świecie firma Yamaha, tak reklamuje swoje fortepiany: „Gdyby żył Chopin, na pewno grałby na fortepianie Yamacha”.

PODPATRZONE

- * Dziecko wrzeszczy, gdy się rodzi - czyżby wiedziało co je czeka?
- * KOCHAM - to nie wyraz, lecz zdanie. KO - przemija, Cham - zostaje.
- * Z dwóch możliwości: z prądem, czy pod prąd jest jeszcze trzecie wyjście: na brzeg.
- * Od początku nikt jeszcze nie umarł, ale było wielu takich, którzy się urodzili.

Niesamowity widok!

W Słowińskim Parku Narodowym Bałtyk odsłonił jeszcze jeden skarb: potężne pnie dębów, które tkwią tu od 3 tys. lat. Kiedyś rosła tu puszcza dębowo-bukowa, ale zniszczył ją pożar lub działalność ludzi. Pozostały tylko silnie ukorzone pnie. Morze nie ustaje w „marszu” na południe pożerając corocznie 0,7-0,9 metra wybrzeża. To efekt m.in. procesu „podnoszenia się” Skandynawii, który zachodzi od czasu stopnienia na niej lodowców. Morze dobrze zakonserwowało pniaki słoną wodą. Można je też podziwiać pomiędzy jeziorami Dołgie Duże i Dołgie Małe, na zachód od Czołpina.

