





# Polski system do wykrywania dopalaczy pozna po włosie, kto jest „czysty”

DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

„Udało nam się opracować metodę wykrywania w próbkach biologicznych ok. 500 związków - narkotyków, trucizn, leków i aż 300 dopalaczy” - mówi w rozmowie z PAP jeden z twórców rozwiązania dr Jakub Czarny z IGS. Jak szacuje, jest to ok. 80 proc. znanych dotąd związków psychoaktywnych. Wymienia, że badanie wykryje zarówno narkotyki klasyczne, wszystkie dostępne na rynku benzodiazepiny, wszystkie trójcykliczne leki antydepresyjne, leki antyepileptyczne nowej generacji czy np. GHB, czyli pigułkę gwałtu. Zapowiada, że badanie będzie na bieżąco uzupełniane o nowe substancje, które pojawiają się na rynku.

„W innych krajach problemem jest narkomania herooinowa, opiatowa. USA borykają się z uzależnieniami od opioidów. A w Polsce bardziej popularna jest narkomania amfetaminowo-dopalaczowa. Kiedyś mieliśmy kilkanaście-kilkadziesiąt zatruć w ciągu roku, a teraz tyle samo, ale w ciągu miesiąca” - opowiada.

Jak dodaje, w krwi ślady po związkach psychoaktywnych utrzymują się do kilkudziesięciu godzin; w moczu - do kilku dni; a we włosach - do 3 miesięcy.

Specjalista wyjaśnia, że badanie krwi będą mogły wykorzystać organy ścigania np. do badania kierowców w ramach kontroli lub w przypadkach podejrzenia prowadzenia pojazdu „pod wpływem”. Z kolei zaniepokojeni rodzice będą pewnie bardziej zainteresowani badaniem moczu dziecka. A np. pracodawcy czy osoby zainteresowane dłuższą historią czyje-

goś korzystania ze środków psychoaktywnych mogą korzystać z badania próbek włosów.

„3 cm włosa to będą ok. 3 miesiące naszej historii przyjmowania związków psychoaktywnych” - opisuje dr Czarny.

Rozmówca PAP wyraża nadzieję, że z badania IGS mogą chcieć też korzystać niektórzy pracodawcy - zwłaszcza w przypadku zawodów, gdzie wykonywanie pracy w stanie nietrzeźwości jest zabronione. „Pilot w Germanwings, który w 2015 r. rozbił samolot i spowodował śmierć wszystkich pasażerów, leczyl się na depresję. Gdyby przechodził badania rutynowe na obecność środków psychoaktywnych, jego historia przyjmowania leków antydepresyjnych byłaby ujawniona pracodawcy wcześniej” - uważa specjalista.

I dodaje: „Aż się też prosi o wprowadzenie obowiązkowego przesiewowego badania obowiązkowego osadzonych w zakładach karnych”. Zwraca uwagę, że w niektórych krajach to już standard. „Zdarzały się przypadki przemycania do zakładów karnych kartek nasączonych syntetycznymi kannabinoidami, które osadzeni wykorzystywali do narkotyzowania się. Dlatego teraz do więźniów trafiają nie oryginały, ale kserokopie listów czy literatury” - przypomina dr Czarny.

Jak wyjaśnia badacz, dotąd na rynku dostępne były tylko testy na obecność kilku klasycznych narkotyków. A przecież rynek dopalaczy rozwinął się m.in. po to, by ominąć takie testy. Zauważa, że w USA są też już dostępne pierwsze testy na obecność dopalaczy we krwi, ale taki test kosztuje ok. 750 dol., co np. dla polskich klien-

tów jest ceną zaporową. Poza tym, taki test obejmuje dotąd ok. 50 substancji, a więc niewielką część dopalaczy. „My chcemy, aby badanie 500 związków we włosach kosztowało 790 zł. A badanie kierowców to byłby koszt 450 zł, a moczu 300” - zapowiada.

Próbki - pobrane np. w ambulatorium - trafiają do IGS, gdzie przeprowadzona będzie analiza spektrometryczna próbek. „To badanie zbyt skomplikowane, aby można je było wykonać w aptecznym teście. Różnice między niektórymi dopalaczami są zbyt niewielkie” - podkreśla rozmówca PAP.

Tłumaczy, że w ramach badania analizuje się masę wybranych cząsteczek zawartych we krwi. Naukowiec porównuje, że cząsteczka substancji psychoaktywnej jest jak budowla z klocków o pewnych charakterystycznych cechach. Molekuły te jednak pod wpływem czynników z zewnątrz rozpadają się na drobniejsze części według nieprzypadkowych reguł. „My zbudowaliśmy bazę. Zawiera ona wzory identyfikacyjne dla rozpadu każdej z poszukiwanych substancji. W ramach badania w matrycy - jaką jest krew, mocz czy włosy - szukamy właśnie produktów rozpadu substancji psychoaktywnych” - wyjaśnia.

Ekspert wpadł też na pomysły, jak przygotować próbki do badania. Wcześniej metody zakładały bowiem, że próbki substancji tak różnych jak amfetamina czy opiaty trzeba przygotowywać do badania na inne sposoby. A to trochę komplikowało proces. „My opracowaliśmy metodę wspólną dla wszystkich tych związków” - zapewnia naukowiec.



FOT. FREEIMAGES.COM / ROTORHEAD

500 substancji wykrywanych w obecnej analizie to nie koniec. IGS planuje uzupełniać swoje bazy danych o kolejne substancje. „Jesteśmy w stanie zareagować na pojawienie się nowych związków w ciągu kilku tygodni” - zapowiada przedsiębiorca.

Skąd IGS ma na bieżąco in-

formacje o tym, jakie nowe dopalacze pojawiają się na rynku? „Wykonujemy zlecenia organów procesowych. Prokuratura czy policja kieruje więc do nas materiały zatrzymane w obrocie ulicznym. A my sporządzamy opinię i identyfikujemy substancje” - wyjaśnia Czarny. Dzięki tym danym IGS

może też prowadzić analizę właściwości chemicznych tych nowych substancji.

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



FOT. FREEIMAGES.COM / S N

Reklama

**Zamieść swoje ogłoszenie  
bezpłatnie na naszej stronie**

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

**[www.GoniecPolski.nl](http://www.GoniecPolski.nl)**



# Luksusowe wczasy w Kołobrzegu



Apartamenty Polanki Park to miejsce **przyjazne rodzinom z dziećmi**. Najmłodsi mogą spędzić czas na **placach zabaw, w bawialni** i oczywiście na **basenie**.

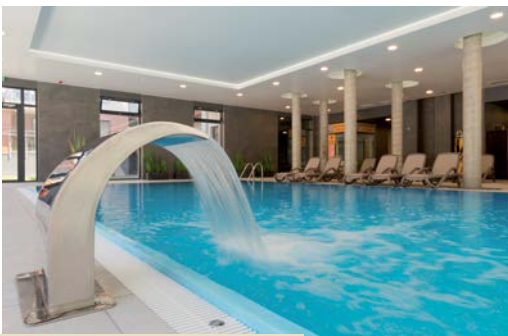


## Zarezerwuj już dziś!

[www.polankipark.com](http://www.polankipark.com)  
[info@polankipark.com](mailto:info@polankipark.com)  
[www.facebook.com/polankipark](https://www.facebook.com/polankipark)  
 +48 508 502 313



Obiekt dysponuje własną **strefą basenową**, na którą składają się: **basen, kryty i zewnętrzny, jacuzzi oraz sauna**. Depelnieniem strefy relaksu jest **taras słoneczny z leżakami**.



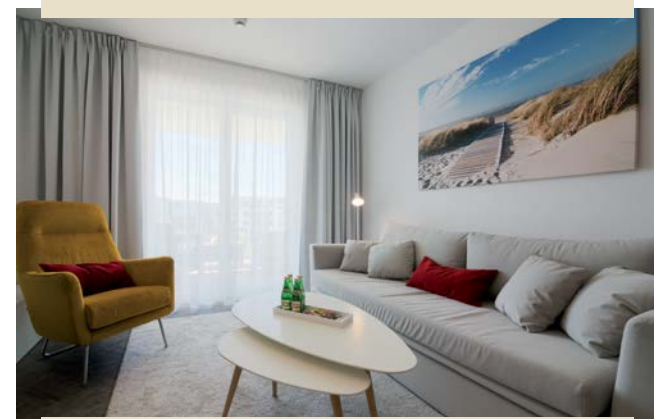
## Spędź czas w najpiękniejszym zakątku nad **polskim morzem**.

Apartamentowiec Polanki Park znajduje się w dzielnicy uzdrowskiej Kołobrzegu **zaledwie 300 m od morza z piękną i piaszczystą plażą**. W swojej ofercie posiada luksusowo urządzone apartamenty.

W naszych apartamentach połączyliśmy **przestrzeń, komfort i luksus**, zapewniając naszym gościom pełne wyposażenie na najwyższym poziomie.

Niebanalne wnętrza sprawiają, że każdy gość poczuje się tu swobodnie - bo przecież tak istotne jest, by wszędzie czuć się jak w domu.

## Przestrzeń i komfort



## Odpuść w Kołobrzegu

Każdy apartament posiada **własny taras** idealny by odpocząć na powietrzu bogatym w jod. Na terenie kompleksu znajduje się **restauracja i wypożyczalnia rowerów**.





## PRACA

**Praca przy sortowaniu, pakowaniu warzyw i owoców.** Dla naszego klienta w Waddinxveen w dziele AGF poszukujemy pracowników do pracy produkcyjnej, praca będzie polegać na sortowaniu, pakowaniu i ważeniu warzyw i owoców. Chcesz wiedzieć więcej? APLIKUJ! Wymagania: własny transport, własne zakwaterowanie. Oferujemy: stała praca w wymiarze godzin 38-45, tygodniowy system wynagrodzenia wg CAO + zwrot kosztów dojazdów + toeslagen, gwarantowany dodatek wakacyjny 8 procent brutto, rezerwę na poczet urlopu -10,43 procent brutto, opiekę polskich i holenderskich koordynatorów. Nie zwlekaj i zgłoś się do nas! Wyślij swoje zgłoszenie na adres mailowy: ewelina@veldwerkuitzendbureau.nl lub skontaktuj się z nami telefonicznie: 079-720 08 77. Veldwerk Zuidplas, Moerkapelse Zijde 5.

**Pracownicy do rozbiórki.** FRIENDS DETACHERING poszukuje pracowników (ZPP) do rozbiórki. Lokalizacja Vlissingen. Jest to praca na bardzo długi okres czasu. Proponujemy bardzo dobrą stawkę godzinową. Wymagany jest język holenderski lub angielski w stopniu dobrym. UWAGA!! JEŚLI NIE MASZ PRACY ZADZWOŃ JAK NAJSZYBCIEJ. ZAPEWNIAMY PRA-

CĘ NA BARDZO DŁUGO!! KONTAKT 0614199627, marcin@friendsdetaching.com.

**Prace fizyczne.** Agencja Pracy TPM poszukuje ludzi do pracy fizycznej w Holandii. Jest to praca polegająca na sortowaniu, klasyfikowaniu opon oraz układaniu/przenoszeniu ich na palety i regały w firmie zajmującej się recyklingiem opon (Amsterdam). Wymagania: prawo jazdy kat.B. Agencja Pracy TPM oferuje: zakwaterowanie, ubezpieczenie zdrowotne, transport na terenie Holandii, opiekę polskiego koordynatora, cotygodniowe wypłaty na konto, możliwość pracy długoterminowej, legalną pracę zgodną z holenderskim Układem Zbiorowym Pracy (zwanym CAO). Charakter pracy: praca od stycznia 2019. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem OPONY na adres: info@thepperfectmatch.pl LUB info@tpmwork.com LUB kontakt telefoniczny pod numerem +48618205550 (Certyfikat nr 2318). Prosimy o zawarcie w aplikacji zgody o następującej treści: Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w mojej aplikacji przez The Perfect Match Sp. z o.o., 62-080 Tarnowo Podgórne ulica 25 Stycznia 27, na potrzeby przepro-

wadzenia procesu rekrutacji. Zastrzegamy sobie prawo rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com/.

**Order picker.** Pośrednictwo Pracy Klaver Sp. z o. o. z siedzibą w Częstochowie z certyfikatem o numerze 18450. Już od stycznia ogłaszamy nabór do nowych ofert pracy w Holandii. Oferta pracy: order picker. Wymagania: wymagane chęci do pracy. Oferujemy: atrakcyjne stawki godzinowe, zakwaterowanie i dojazd do pracy, ubezpieczenie, pomoc w zorganizowaniu transportu do Holandii. Zainteresowany? Zadzwoń lub wyślij sms- oddzwonimy Tel. 570901913. Wyślij do nas maila na adres job@klaverteam.com.

**Pracownik sortowni odpadów budowlanych.** Van Koppen & Van Eijk od 15 lat roku cieszy się zaufaniem Pracowników na terenie całej Holandii. W chwili obecnej poszukujemy kandydatów na stanowisko: Pracownika sortowni odpadów budowlanych w Bergambacht. Obowiązki: Segregacja odpadów przy linii produkcyjnej. Wymagania: motywacja oraz chęci do pracy, własny transport do pracy mile widziany, gotowość do pracy w systemie zmianowym. Oferujemy możliwość

długotrwałej współpracy. Wszystkich zainteresowanych zapraszamy do kontaktu z naszymi biurami i sprawdzenia, że jesteśmy godni zaufania: Schiedam: adres: Broersvest 117 3111 EE Schiedam, numer telefonu: 010-310-56-00, E-mail: schiedam@vkve.nl.

**Pracownik produkcji.** Z zakwaterowaniem (okolice Venlo). Agencja Pracy Czasowej Jupiter ma już dwadzieścia lat doświadczenia w rekrutacji i selekcji pracowników (nr cert. 10790). Poszukujemy nowych pracowników na stanowisko: Pracownik produkcyjny (pary mile widziane). Miejsce pracy: Venlo i okolice. Rozpoczęcie pracy: Praca od zaraz. Zakres obowiązków: sortowanie i pakowanie owoców, warzyw lub cytrusów na taśmie produkcyjnej, ważenie produktów do pojemników, stickerowanie produktów, inne prace produkcyjno-magazynowe zlecone przez Pracodawcę. Wymagania: mile widziane zaświadczenie o niekaralności, motywacji do pracy, umiejętność pracy w zespole, dyspozycyjność do pracy na dłuższy okres czasu. Oferujemy: pomoc polskiego personelu po przyjeździe do Holandii, pomoc przy wyrobieniu numeru sofi, pracę w renomowanej i stabilnej firmie przez długi okres

czasu, wynagrodzenie w systemie tygodniowym, darmowy transport do pracy, dla osób które nie ukończyły 20 lat oferujemy darmowe mieszkania, Możliwa praca także dla par, Stawki zgodne z holenderskim CAO (Osoby powyżej 23 roku życia 10,19 euro brutto), Ubezpieczenie zdrowotne, Dodatki urlopowe i wakacyjne. Rekrutacja: Bardzo proszę o wysłanie swojego CV na adres s.sadowska@jupiterpolska.pl 517493205.

**Praca na magazynach.** Pośrednictwo Pracy Klaver Sp. z o. o. z siedzibą w Częstochowie z certyfikatem o numerze 18450. Już od stycznia ogłaszamy nabór do nowych ofert pracy w Holandii. Oferta pracy: praca w magazynach. Wymagania: wymagane chęci do pracy. Oferujemy: atrakcyjne stawki godzinowe, zakwaterowanie i dojazd do pracy, ubezpieczenie, pomoc w zorganizowaniu transportu do Holandii. Zainteresowany? Zadzwoń lub wyślij sms-oddzwonimy Tel. 570901913. Wyślij do nas maila na adres job@klaverteam.com.

**Pracownik produkcji.** Agencja Pracy TPM poszukuje ludzi do pracy w Holandii. W skład wchodzi: prace produkcyjne w zakładach zajmujących się prze-

twórstwem mięsnym - pakowanie, sortowanie produktów na taśmie etc. (Best). Agencja Pracy TPM oferuje: zakwaterowanie, ubezpieczenie zdrowotne, transport na terenie Holandii, opiekę polskiego koordynatora, cotygodniowe wypłaty na konto, możliwość pracy długoterminowej, legalną pracę zgodną z holenderskim Układem Zbiorowym Pracy (zwanym CAO). Charakter pracy: praca od stycznia 2019. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem PRODUKCJA na adres: info@thepperfectmatch.pl LUB info@tpmwork.com LUB kontakt telefoniczny pod numerem +48618205550 (Certyfikat nr 2318). Prosimy o zawarcie w aplikacji zgody o następującej treści: Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w mojej aplikacji przez The Perfect Match Sp. z o.o., 62-080 Tarnowo Podgórne ulica 25 Stycznia 27, na potrzeby przeprowadzenia procesu rekrutacji. Zastrzegamy sobie prawo rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com/.

**Pracownik szklarni z orchideami.** Pośrednictwo Pracy Klaver Sp. z o. o. z siedzibą w Częstochowie z certyfikatem o numerze 18450. Już od stycznia ogłaszamy nabór do nowych ofert

Reklama



**Sklep Polonez** oferuje specjalnie wyselekcjonowane produkty polskie i rosyjskie, najwyższej jakości. Dostarcza codziennie swoim klientom świeże pieczywo, pączki oraz bułki słodkie.

**Co tydzień zapewnia dostawę wędlin oraz nabiału.**

Ponadto oferuje szeroką rangę produktów spożywczych (słodczyce, piwa, makarony, sosy, przyprawy) najlepszych i najcenniejszych marek. W ofercie posiada leki, prasę i nowości książkowe. Istnieje możliwość zamówienia produktów na specjalne życzenie klienta. Na miejscu zastaną Państwo przyjazną i fachową obsługę.

**Zapraszamy na zakupy do POLONEZ SUPERMARKET!**

**Zapewniamy Państwu duży bezpłatny parking.**

**Godziny otwarcia:**  
**poniedziałek- sobota: 09.00- 22.00**  
**każda niedziela od 12.00-18.00**



**Polonez Supermarket**  
Monsieur Nolenstraat 1  
7331 RB Apeldoorn  
Gelderland, Holandia / Nederland

E-mail: polonez@hotmail.nl  
Tel. : 06 49587777

facebook:  
<https://www.facebook.com/polonez.m>  
Polonez Supermarket Apeldoorn



PRACA

pracy w Holandii. Oferta pracy: szklarnie z orchideami. Wymagania: wymagane chęci do pracy. Oferujemy: atrakcyjne stawki godzinowe, zakwaterowanie i dojazd do pracy, ubezpieczenie, pomoc w zorganizowaniu transportu do Holandii. Zainteresowany? Zadzwoń lub wyślij sms- oddzwonimy Tel. 570901913. Wyślij do nas maila na adres job@klaverteam.com.

**Pracownik sortowni metali.** Rotterdam. Van Koppen & Van Eijk od 15 lat roku cieszy się zaufaniem Pracowników na terenie całej Holandii. W chwili obecnej poszukujemy kandydatów na stanowisko: Pracownika sortowni metali Rotterdam. Obowiązki: Segregacja metali. Wymagania: motywacja oraz chęci do pracy, własny transport do pracy, znajomość języka angielskiego. Oferujemy: możliwość długotrwałej współpracy, pewne wynagrodzenie według CAO. Kontakt: Schiedam: adres: Broersvest 117 3111 EE Schiedam, numer telefonu: 010-310-56-00, E-mail: schiedam@vkve.nl; Rotterdam: adres: Mijnsheerenlaan 206, 3083 BZ Rotterdam, numer telefonu: 010-4844114, e-mail: rotterdam@vkve.nl.

**Pracownik pralni (K/M).** Dla naszego klienta szukamy pracowników do pracy w pralni. Czy chcesz pracować w hiperwocześniejszej firmie w Eindhoven? Jeśli tak, to ta praca jest dla Ciebie! Twoje obowiązki: Praca w zautomatyzowanej wielodziałowej pralni przemysłowej, Sortowanie, składanie i wieszanie prania, Kontrola jakości poszczególnych sztuk, Podstawowa obsługa maszyn piorących, Inne prace pomocnicze na terenie pralni. Wymagania: Lubisz pracować w zespole, Jesteś elastyczny i dokładny, Przyczyniasz się do miłej atmosfery, Doświadczenie w pracy na produkcji jest dodatkowym atutem, Mieszkasz w okolicy Eindhoven, Mówisz po holendersku / angielsku lub niemiecku. Oferujemy: Praca na pełn etat, Praca na długi okres, możliwość stałego zatrudnienia. Możliwość rozwoju. Dni robocze od poniedziałku do piątku 40 godzin tygodniowo. Zainteresowana/y? Aplikuj! jola@multiworknederland.hub.pl Masz pytania? Zadzwoń! +31 686 476 401.

**Pracownik fizyczny.** TPM poszukuje ludzi do pracy w Holandii. W skład wchodzi poniższe propozycje zatrudnienia: prace fizyczne polegające na załadunku i rozładunku towarów z ciężarówkami (Helmond). Wymagania: dojazd do biura w Helmond do dnia 06.01.2019. Agencja Pracy TPM oferuje: zakwaterowanie, ubezpieczenie zdrowotne, transport na terenie Holandii, opiekę polskiego koordynatora, cotygodniowe wypłaty na konto, możliwość pracy długoterminowej, legalną pracę zgodną z holenderskim Układem Zbiorowym Pracy (zwanym CAO). Charakter pracy: praca od 07 stycznia 2019. Osoby zainteresowane prosimy LUB przesłanie CV z dopiskiem PRACA HOLANDIA na adres: info@theperfectmatch.pl LUB info@tpmwork.com LUB kontakt telefoniczny pod numerem +48618205550 (Certyfikat nr 2318). Prosimy o zawarcie w aplikacji zgody o następującej treści: Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w mojej aplikacji przez The Perfect Match Sp. z o.o., 62-080 Tarnowo Podgórne ulica 25 Stycznia 27, na potrzeby przeprowadzenia procesu rekrutacji. Zastrzegamy sobie prawo rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com/.

Charakter pracy: praca od 07 stycznia 2019. Osoby zainteresowane prosimy LUB przesłanie CV z dopiskiem PRACA HOLANDIA na adres: info@theperfectmatch.pl LUB info@tpmwork.com LUB kontakt telefoniczny pod numerem +48618205550 (Certyfikat nr 2318). Prosimy o zawarcie w aplikacji zgody o następującej treści: Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w mojej aplikacji przez The Perfect Match Sp. z o.o., 62-080 Tarnowo Podgórne ulica 25 Stycznia 27, na potrzeby przeprowadzenia procesu rekrutacji. Zastrzegamy sobie prawo rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com/.

**Pracownik szklarni z kwiatami doniczkowymi.** Pośrednictwo Pracy Klaver Sp. z o.o. z siedzibą w Częstochowie z certyfikatem o numerze 18450. Już od stycznia ogłaszamy nabór do nowych ofert pracy w Holandii. Oferta pracy: szklarnia z kwiatami doniczkowymi. Wymagania: wymagane chęci do pracy. Oferujemy: atrakcyjne stawki godzinowe, zakwaterowanie i dojazd do pracy, ubezpieczenie, pomoc w zorganizowaniu transportu do Holandii. Zainteresowany? Zadzwoń lub wyślij sms- oddzwonimy Tel. 570901913. Wyślij do nas maila na adres job@klaverteam.com.

**Pracownik produkcyjny.** TPM poszukuje ludzi do pracy w Holandii. W skład wchodzi poniższe propozycje zatrudnienia: prace produkcyjne w zakładach zajmujących się przetwórstwem rybnym - pakowanie produktów na taśmie etc. (Deurne). Wymagania: dojazd do biura w Helmond do dnia 06.01.2019. Agencja Pracy TPM oferuje: zakwaterowanie, ubezpieczenie zdrowotne, transport na terenie Holandii, opiekę polskiego koordynatora, cotygodniowe wypłaty na konto, możliwość pracy długoterminowej, legalną pracę zgodną z holenderskim Układem Zbiorowym Pracy (zwanym CAO). Charakter pracy: praca od 07 stycznia 2019. Osoby zainteresowane prosimy LUB przesłanie CV z dopiskiem PRACA HOLANDIA na adres: info@theperfectmatch.pl LUB info@tpmwork.com LUB kontakt telefoniczny pod numerem +48618205550 (Certyfikat nr 2318). Prosimy o zawarcie w aplikacji zgody o następującej treści: Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w mojej aplikacji przez The Perfect Match Sp. z o.o., 62-080 Tarnowo Podgórne ulica 25 Stycznia 27, na potrzeby przeprowadzenia procesu rekrutacji. Zastrzegamy sobie prawo rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com/.

**Pakowanie.** Pośrednictwo Pracy Klaver Sp. z o.o. z siedzibą w Częstochowie z certyfikatem o numerze 18450. Już od stycznia ogłaszamy nabór do nowych ofert pracy w Holandii. Oferta pracy: pakowni masła, kapsułek z kawą, odzieży. Wymagania: wymagane chęci do pracy. Oferujemy: atrakcyjne stawki godzinowe, zakwaterowanie i dojazd do pracy, ubezpieczenie, pomoc w zorganizowaniu transportu do Holandii. Zainteresowany? Zadzwoń lub wyślij sms- oddzwonimy Tel.

570901913. Wyślij do nas maila na adres job@klaverteam.com.

**Operator maszyny.** Van Koppen & Van Eijk od 15 lat roku cieszy się zaufaniem Pracowników na terenie całej Holandii. W chwili obecnej poszukujemy kandydatów na stanowisko: Operatora maszyny, Obowiązki: Obsługa maszyn na linii produkcyjnej zgodnie ze standardami pracy i jakości, Dbalność o powierzone narzędzia, Utrzymywanie czystości i porządku na stanowi-

sku pracy, Przestrzeganie zasad BHP obowiązujących w zakładzie. Wymagania: doświadczenie jako operator maszyny mile widziane, umiejętność pracy w zespole, znajomość holenderskiego lub angielskiego, własny transport do pracy. Oferujemy: pracę na długi okres czasu, pewne wynagrodzenie według CAO, przyjazną atmosferę w pracy, dodatek urlopowy, dodatek wakacyjny, możliwość rozwoju i awansu. Rotterdam: adres: Mijnsheerenlaan 206, 3083 BZ Rotterdam, numer telefonu: 010-

4844114, e-mail: rotterdam@vkve.nl; Schiedam: Adres: Broersvest 117 3111 EE Schiedam, numer telefonu : 010-310-56-00, E-mail: schiedam@vkve.nl.

**Bukiety.** Pośrednictwo Pracy Klaver Sp. z o.o. z siedzibą w Częstochowie z certyfikatem o numerze 18450. Już od stycznia ogłaszamy nabór do nowych ofert pracy w Holandii. Oferta pracy: bukiety. Wymagania: wymaga-

[CIĄG DALSZY NA STR. 6](#)

Reklama



Prześlij nam swoje CV cv@seniorvip.pl

# Szukasz pracy?

## Zostań Opiekunem Osoby Starszej

### Oferujemy:

- pracę na terenie Niemiec
- legalne zatrudnienie
- wsparcie koordynatora
- zakwaterowanie i wyżywienie
- atrakcyjne wynagrodzenie
- naukę języka niemieckiego

### Oczekujemy:

- miłego i ciepłego usposobienia
- cierpliwości do osób starszych
- znajomości języka niemieckiego w stopniu komunikatywnym
- gotowości wyjazdu do Niemiec na co najmniej 2 miesiące

seniorvip.pl

☎ 222 478 110

☎ 222 478 114

# Bezpłatny serwis ogłoszeń dla Polaków w Holandii



## tablica.nl

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

### DZIEŃ KARIERY I DORADZTWA ZAWODOWEGO

W dniu 06.02.2019 i 20.03.2019, godz. 17:30-20:00

odbędzie się spotkanie dotyczące planowania kariery i rozwoju zawodowego dla pracowników tymczasowych SBA Flex.

Gdzie: Biuro SBA Flex, Boogschutterstraat 5, Tilburg

#### Co zyskam pracując w SBA Flex?

- Szeroki wybór ofert
- Możliwość zdobycia nowych umiejętności – kursy VCA i na wózki widłowe
- Nauka języka holenderskiego
- Elastyczne opcje zakwaterowania – prywatnie lub firmowo
- Indywidualne planowanie kroków kariery zawodowej

#### Dla wszystkich osób, które nas odwiedzą mamy konkurs!

Powiedz nam (w 50 słowach lub w formie video - 1,5 minuty) jakie są Twoje marzenia i plany zawodowe na najbliższą przyszłość! Najciekawsza wypowiedź zostanie nagrodzona czekiem 250 EUR.



↑ Dołącz do SBAflex!

f /SBA.flex

www.sbaflex.pl

## PRACA

### CIĄG DALSZY ZE STR. 5

ne chęci do pracy. Oferujemy: atrakcyjne stawki godzinowe, zakwaterowanie i dojazd do pracy, ubezpieczenie, pomoc w zorganizowaniu transportu do Holandii. Zainteresowany? Zadzwoń lub wyślij sms- oddzwonimy Tel. 570901913. Wyślij do nas maila na adres job@klaverteam.com.

**Operatów wózków EPT (Son).** TPM poszukuje ludzi do pracy w Holandii. W skład

wchodzą poniższe propozycje zatrudnienia: prace dla operatorów wózków EPT (Son). Wymagania: dojazd do biura w Helmond do dnia 21.12.2018. Agencja Pracy TPM oferuje: zakwaterowanie, ubezpieczenie zdrowotne, transport na terenie Holandii, opiekę polskiego koordynatora, cotygodniowe wypłaty na konto, możliwość pracy długoterminowej, legalną pracę zgodną z holenderskim Układem Zbiorowym Pracy (zwanym CAO). Charakter pracy: praca od grudnia 2018. Osoby

zainteresowane prosimy o KONTAKT TELEFONICZNY pod numerem +48618205550 LUB przesłanie CV z dopiskiem PRACA na adres: info@theperfectmatch.pl LUB info@tpmwork.com (Certyfikat nr 2318). Prosimy o zawarcie w aplikacji zgody o następującej treści: Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w mojej aplikacji przez The Perfect Match Sp. z o.o., 62-080 Tarnowo Podgórne ulica 25 Stycznia 27, na potrzeby przeprowadzenia procesu rekrutacji. Za-

strzegamy sobie prawo rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com/.

**Sortowanie warzyw i owoców.** Pośrednictwo Pracy Klaver Sp. z o. o. z siedzibą w Częstochowie z certyfikatem o numerze 18450. Już od stycznia ogłaszamy nabór do nowych ofert pracy w Holandii. Oferta pracy: sortownie warzyw i owoców. Wymagania: wymagane chęci do pracy. Oferujemy: atrakcyjne stawki godzinowe, zakwaterowanie i dojazd do

pracy, ubezpieczenie, pomoc w zorganizowaniu transportu do Holandii. Zainteresowany? Zadzwoń lub wyślij sms- oddzwonimy Tel. 570901913. Wyślij do nas maila na adres job@klaverteam.com.

**Cięcie płyt aluminiowych.** PRACA DLA LUDZI, DOŚWIADCZENIEM W ŚRODOWISKU TECHNICZNYM W DEN HOORN. Van Koppen & Van Eijk od 15 lat roku cieszy się zaufaniem Pracowników na terenie całej Holandii. W chwili obecnej poszukujemy kan-

dydatów na stanowisko: PRACA: CIECIE PLYT ALUMINOWYCH. WYMAGANIA: dostępność w pełnym wymiarze godzin, własny transport. OFERUJEMY: pracę na długi okres czasu, wynagrodzenie według CAO. KONTAKT: Schiedam: adres: Broersvest 117 3111 EE Schiedam, numer telefonu: 010-310-56-00, E-mail: schiedam@vkve.nl; Rotterdam: adres: Mijnsheerlaan 206, 3083 BZ Rotterdam, numer telefonu: 010-4844114, e-mail: rotterdam@vkve.nl.



OGŁOSZENIA DROBNE

**Transport – oferuję:** Busy do Holandi Niemiec Nowe busy WIFI Komfort. NL: +31 686 15 44 92, PL: +48 888 05 07 07\* atestowane, kubelkowe fotele, \* ubezpieczenie na całej trasie\* Wi-Fi, DvD, dwustrefowa klimatyzacja. Duże wygodne busy i szybkie mikrobusy. Podkarpackie, Małopolska, Śląsk, Świętokrzyskie, Opolskie, Lubuskie, Dolny Śląsk, Łódzkie, Wielkopolskie, Lubelskie. **BEZPIECZNIĘ. SZYBKO. BEZ PRZESIADK.** NL: +31 686 15 44 92, PL: +48 888 05 07 07\* atestowane, kubelkowe fotele, \* ubezpieczenie na całej trasie\* Wi-Fi, DvD, dwustrefowa klimatyzacja. Rezerwacje przyjmujemy od poniedziałku do soboty w godz: 9:00-20:00, rezerwacja sms całą dobę.

**Transport – oferuję:** CODZIENNE PRZEWÓZ OSÓB - POLSKA - HOLANDIA BELGIA NIEMCY. MIĘDZYKONTYNEROWY PRZEWÓZ OSÓB Z FIRMA PO-EUROPIE.PL. Wyjeżdżamy codziennie z POLSKI, NIEMIEC, BELGII, HOLANDII. Obsługujemy województwa: podkarpackie, świętokrzyskie, małopolskie, śląskie, opolskie, dolnośląskie. Kursy międzynarodowe realizujemy busami 9-osobowymi o

wysokim standardzie. Wykonujemy przewozy osób w systemie „door to door”, ze wskazanego adresu początkowego pod wskazany adres końcowy. Oferujemy Państwu KONKURENCYJNE CENY oraz wiele ZNIŻEK: 6-ty przejazd za 50 procent ceny lub 10-ty tylko za 1 zł, 5 procent rabatu za płatność z góry, zniżki dla grup (już od 2 osób), rezerwacja w dwie strony -10 euro. Więcej na naszej stronie [www.poeuropie.pl](http://www.poeuropie.pl). Kontakt PL + 48 666 66 10 20, NL + 31 687 75 06 02 (lycamobile), GG 49870095, mail: [biuro@poeuropie.pl](mailto:biuro@poeuropie.pl), [www.poeuropie.pl](http://www.poeuropie.pl), [www.poeuropie.com.pl/kontakt.php](http://www.poeuropie.com.pl/kontakt.php). 2. Wyślij SMS z rezerwacją na numer +48 66666 10 20 lub +31 687 750 602. W treści wiadomości wpisz: datę wyjazdu, adres początkowy – gdzie mamy po Ciebie przyjechać, adres końcowy – gdzie mamy Cię zawieźć, imię i nazwisko pasażera, dodatkowe informacje np. numer telefonu, datę powrotu itp. 3. Zadzwoń do nas. Rezerwacja jest ważna po potwierdzeniu przez nas.

**Usługi – inne:** Konsultacje z psychologiem przez

Skype. Konsultacje z psychologiem przez Skype! Wychodząc naprzeciw potrzebom naszych Klientów, a szczególnie tych osób, które ze względu np. na odległość miejsca zamieszkania nie mogą przyjechać do siedziby Centrum Rozwoju Osobistego w Białymstoku, uruchomiliśmy konsultacje psychologa przez Skype. Umożliwiają one uzyskanie wsparcia w sytuacjach trudnych, konfliktowych, kryzysowych w momencie, w którym pomoc jest najbardziej potrzebna, gdy emocje są silne, a sytuacje i okoliczności zdarzeń czasem tak skomplikowane, że trudno samodzielnie szukać rozwiązań. Konsultacje przez Skype odbywać się będą na takich samych zasadach co praca bezpośrednia w Centrum Rozwoju Osobistego – obowiązują będą dobrowolność i dyskrecja. Pomoc psychologiczna on-line w tym konsultacje i psychoterapia przez Skypea jest dobrym sposobem uzyskania pomocy, przy jednoczesnej gwarancji zachowania poufności. Oferta skierowana jest szczególnie do Polaków mieszkających za granicą i nie mających bezpośredniego dostępu do polskojęzycznego psychologa, do osób mieszka-

jących z dala od ośrodków profesjonalnej pomocy psychologicznej lub osób, które nie mają możliwości pozostawienia dzieci pod czyjąś opieką. Płatność odbywa się przelewem na konto, w formie przedpłaty. Koszt jednej sesji 100 PLN. [www.CentrumRozwojuOsobistego.com.pl](http://www.CentrumRozwojuOsobistego.com.pl).

**Transport – oferuję:** Wolne miejsca do POLSKI NAJ-TANIEJ. Podkarpackie, Wielkopolskie, Dolnośląskie, Lubuskie, Świętokrzyskie, Łódzkie, Małopolskie, Śląskie, Opolskie. POLSKA 0048-516496652 HOLANDIA 0031-68488678. 5ty przejazd GRATIS, atestowane fotele, nowe samochody, wifi, klimatyzacja, najlepsi kierowcy z wieloletnim doświadczeniem, często podwójne obsady, szybkie mikrobusy busy oraz duże busy z DVD, ubezpieczenie podczas podróży, najkrótszy czas przejazdu, uprzejmi, profesjonalni kierowcy. ZAMAWIAJĄC PRZEJAZD NALEŻY PODAĆ: IMIĘ, NAZWISKO, DATĘ PLANOWANEGO WYJAZDU, NUMER TELEFONU ORAZ DOKŁADNY Łódzkie, Wielkopolskie, Dolnośląskie, Lubuskie, Świętokrzyskie, Podkarpackie. POLSKA 0048-516496652 HOLANDIA

0031-684886783, [www.vip-trans.pl](http://www.vip-trans.pl).

**Transport – oferuję:** CODZIENNE PRZEWÓZ OSÓB POLSKA – NIEMCY – HOLANDIA ! OD 55 EURO, FIRMA MILEKTRANS OFERUJE CODZIENNE PRZEJAZDY Z ADRESU NA ADRES NA TRASIE POLSKA-NIEMCY –HOLANDIA, KONTAKT: +48 609 822 180 (przyjmujemy również rezerwacje SMS), [www.MILEKTRANS.pl](http://www.MILEKTRANS.pl) (rezerwacje internetowe), OBSŁUGIWANE WOJEWÓDZTWA W POLSCE: ŚLĄSKIEOPOLSKIE, DOLNOŚLĄSKIE, LUBUSKIE ( Żary, Żagań,Trzebień, Iłowa i okolice), WIELKOPOLSKIE (Ostrzeszów, Kępno, Syców i okolice), ŁÓDZKIE, MAŁOPOLSKIE, ŚWIĘTOKRZYSKIE (Jędrzejów, Kielce, Włoszczowa). PODKARPACIE (Dębica, Rzeszów). PROMOCJE: PRZEJAZD W DWIE STRONY (oszczędzasz 5 euro lub 40zł), ZNIŻKI GRUPOWE 3 OSOBY LUB WIĘCEJ (zniżka 5euro lub 20zł każda osoba), TANIE CZWARTKI (wyjazd z PL), NIEDZIELE, PONIEDZIAŁKI ( powrót do PL) przejazdy od 50euro/ 210zł. SAMOCHODY: MERCEDES SPRINTER (duża przestrzeń bagażowa + maksymalny komfort podróży), RENAULT MASTER (duża

przestrzeń bagażowa + maksymalny komfort podróży), OPEL VIVARO (pojedyncze rozkładane fotele), FORD TRANSIT (prze-stronny i komfortowy). POCZUJ SIĘ WYJĄTKOWO PODRÓŻUJ KOMFORTOWO!!!

**Transport – oferuję:** Firma DAN-MAR oferuje transport osób, paczek oraz korespondencji. Nasza firma posiada CERTYFIKAT ZAUFANEGO PRZEWOŹNIKA!!!! Zapewniamy krótszy czas podróży, możliwy dowóz osób pod wskazany adres oraz ubezpieczenie na czas przejazdu. Każdy bus posiada klimatyzację, DVD oraz wygodne rozkładane fotele, które gwarantują komfort i wygodę każdemu pasażerowi. 6 kurs – 50% taniej!!! W razie potrzeby wystawiamy faktury VAT. Wyjazdy z Polski: Wtorek, Środa, Piątek, Sobota. Powroty do Polski: Środa, Piątek, Sobota, Niedziela. Grupy zorganizowane lub powyżej 4 osób- wyjazd każdego dnia tygodnia z 20% rabatem!!! W Polsce jeździmy przez takie województwa jak: lubelskie, podkarpackie, mazowieckie, świętokrzyskie, wielkopolskie, małopolskie, śląskie, dolnoślą-

[CIĄG DALSZY NA STR. 8](#)

Reklama



Ubezpieczenie dla pracowników migracyjnych? To oczywiście HollandZorg!

10% zniżki przy zakupie polisy ubezpieczenia zdrowotnego

## Dumni ze współpracy z Kancelarią Podatkową Anny Kłosowskiej!

HollandZorg jest liderem na rynku ubezpieczeń dla pracowników migrujących. Wraz z Kancelarią Podatkową Anną Kłosowską przygotowaliśmy specjalnie ukierunkowaną ofertę grupową, która przynosi Państwu określone korzyści.

### Dlaczego ubezpieczenie zdrowotne HollandZorg?

- 10% zniżki dla Państwa i członków rodziny
- dzieci do 18 roku życia ubezpieczone bezpłatnie
- wybór spośród 4 ubezpieczeń dodatkowych i 3 ubezpieczeń na leczenie dentystyczne
- bezpłatna aplikacja do wykonywania tłumaczeń (polski-holenderski)
- polisa i karta ubezpieczeniowa wraz z kartą europejskiego ubezpieczenia zdrowotnego (EHIC) w ciągu 5 dni w domu
- składanie deklaracji online poprzez stronę Mój HollandZorg
- zwrot zadeklarowanych kosztów w ciągu 10 dni
- informacje zawsze dostępne w języku angielskim i często w języku polskim.

### Pytania?

W celu zasięgnięcia informacji proszę skontaktować się z Kancelarią Podatkową Anną Kłosowską tel.: +31 202 170 640 lub wejść na stronę [www.hollandzorg.com/KPAK](http://www.hollandzorg.com/KPAK)

**HollandZorg**  
No borders to security



HollandZorg is onderdeel van Eno



# Przewozy Osobowe

## Holandia - Polska Polska - Holandia

Jeździmy codziennie z adresu pod adres. Komfortowe busy wyposażone w DVD i internet Wi-Fi.

Atrakcyjne  
ceny!



Więcej na stronie [www.busymustang.pl](http://www.busymustang.pl) lub pod numerami telefonów

☎ 48 606 22 88 11 ☎ 48 606 22 88 44

f Mustang przewozy międzynarodowe



### OGŁOSZENIA DROBNE

#### CIĄG DALSZY ZE STR. 7

skie, łódzkie oraz opolskie i lubuskie. Kontakt pod numerem +48 660 562 625 lub +31 617 679 151, e-mail: danmarprzewozy@wp.pl.

**Transport – oferuję:** INTER-TOUR BUSY DO NIEMIEC I HOLANDII. Przewóz osób Polska - Niemcy - Holandia. Obsługujemy województwa: OPOLSKIE, DOLNOŚLĄSKIE, ŚLĄSKIE. Ceny przejazdu: Polska - Holandia: od 250 zł. Holandia - Polska: od 60 euro. Firma Inter-tour oferuje Państwu: indywidualne przewozy do Niemiec i Holandii, transport zorganizowanych grup z dowolnych miejsc oraz w dowolnych terminach, transport z miejsca zamieszkania bezpośrednio pod wskazany adres, atrakcyjne ceny, zniżki dla dzieci do 15 lat, spokojną i komfortową podróż. Nasza firma dysponuje nowoczesną flotą około 75 pojazdów, która na bieżąco jest modernizowana. Wszystkie nasze samochody znajdują się w nienagannym stanie technicznym. Chcesz dotrzeć szybko i bezpiecznie? Nie szukaj więcej. Kontakt: [www.inter-tour](http://www.inter-tour).

eu, Tel: +48 602 782 271, Tel: +48 77 484 40 11.

**Transport – oferuję:** BUSY POLSKA - HOLANDIA BEZ PRZEZIADEK TANIO SZYBKO BEZPIECZNIE +48 601 380 539. PRZEJAZDY BEZ PRZEZIADEK. DO HOLANDII - PONIEDZIAŁEK I CZWARTEK. DO POLSKI - WTOREK I PIĄTEK. CONNECT - LICENCJONOWANE PRZEWOZY BUSEM POLSKA - HOLANDIA. Tel. +48 601380539, [www.przewozyconnect.pl](http://www.przewozyconnect.pl). Oferujemy przewozy komfortowymi busami 9 osobowymi na trasie Polska - Holandia. Niewątpliwą zaletą podróży jest stosunkowo krótki czas przejazdu, ODBIÓR I DOWÓZ pasażerów pod wskazany adres od DRZWI do DRZWI. Trasy przejazdu planowane tak, aby maksymalnie skrócić czas podróży. Dla stałych klientów i grup zorganizowanych korzystne rabaty! [www.przewozyconnect.pl](http://www.przewozyconnect.pl), tel. +48 601 380 539.

**Transport – oferuję:** Komfortowo z Adresu pod Adres do Niemiec i Holandii - LancCar. PL +48 514 436 222 NL +31 620 999 731, [www.lanccar.eu](http://www.lanccar.eu). Jeżeli cenisz sobie komfort i wygodę wybierz LancCar. Posiadamy samochody Renault Master

z zabudową VIP: komfortowe siedzenia z dużą ilością miejsca, dodatkowe ogrzewanie, klimatyzacja, dvd, wi-fi na terenie Polski. Świadczymy usługi w zakresie przewozu osób z południowej Polski przez środkowe Niemcy do Holandii i Belgii, przewozimy ludzi z adresu pod adres, organizujemy wyjazdy weekendowe do dowolnego miasta w Europie, możliwość wynajęcie samochodu z kierowcą lub bez. Jeśli masz jakieś pytania zadzwoń lub napisz.

**Transport – oferuję:** Taxi Holandia, Niemcy, Belgia. Tel. +31687323783. Szukacie państwo transportu na terenie Holandii, Niemiec, Belgii? Dobrze trafiliście. Oferuje bezpieczny transport z adresu pod adres w rozsądnej cenie. Przewóz maksymalnie dla 4 osób komfortowym samochodem w miłej atmosferze. Prowadzę obsługę lotnisk Eindhoven, Weeze, Dortmund. Oferuje dojazdy do urzędów, lekarzy, na dyskoteki-Luna, Shuffle, Geldern i inne. Usługa także dotyczy zakupów (również w godzinach nocnych i weekendy), także pomoc w małych przeprowadzkach, oraz wszelkie inne według potrzeby klienta. Ceny do negocjacji, dla stałych

klientów duże rabaty. Lokalizacja Cuijk koło Nijmegen. Postaw na sprawdzonych, zaoszczędzisz pieniądze i nerwy. Pozdrawiam. Telefon: Dzwoń każdego dnia o każdej porze +31687323783.

**Transport – oferuję:** Transport z Holandii do Polski? Dzwoń: 660-322-166. Busy z 2017 roku zapewnią Ci bezpieczny i szybki przejazd. Wyjeżdżasz do Holandii? Masz pilny wyjazd do Belgii? Musisz być zaraz w Niemczech albo we Francji? Zapisz ten numer i dzwoń teraz. Z Polski: 660-322-166, z zagranicy: 0048-660-322-166. Albo wyślij SMS – oddzwonimy. Nasze samochody wożą tanio, komfortowo i na miejsce. Renault Trafic z roku 2017, najmocniejszy silnik, nowe opony Michelin, dwustrefowa klimatyzacja, ładowarka do smartfonu/tabletu dla każdego, podłokietnik przy każdym siedzeniu, siedziska dla dzieci. Na miejsce wozi doświadczony i ugodowy kierowca. Nasza trasa i terminy: Holandia - Polska: w piątek i poniedziałek około godziny 18.00. Polska - Holandia: we czwartek i niedzielę około godziny 6.00. Trasa do Holandii trwa około 12 godzin. Zaczynamy w Toruniu, a odbierzemy Cię z dowolnego

miejsca w północno-zachodniej Polsce. Rewelacyjna cena: 60 Euro! Czemu warto jechać z nami do Holandii? 1. Jedziemy z miejsca, które wskażesz, prosto do celu. 2. Masz wiele własnego miejsca w 9-osobowym busie o najwyższym standardzie. 3. Jedziesz bezpiecznie, bo doświadczony kierowca do Renault Trafica z 2017 roku założył najlepsze opony, Michelin. 4. Zawieziemy Twoje bagaże i paczki. 5. Gwarantujemy ładowarki do komórek, dwustrefową klimatyzację, przyciemniane szyby i podłokietniki osobne dla każdego. 6. Jeśli jedziesz w grupie i zapytasz o rabat, to na pewno dostaniesz. 7. Wystawiamy paragon lub FV – jedziesz legalnie, a po rozliczeniu podatku możesz oszczędzić 23 procent! Więcej na [www.Szofer.biz](http://www.Szofer.biz).

**Nauka:** Kurs j.holenderskiego. STICHTING NOSTRI MUNDI (Fundacja Nasz Świat) w Waddinxveen już od lat organizuje kursy języka niderlandzkiego na poziomach od A0 do B2. Zajęcia odbywają się w sobotę wieczorem i przez całą niedzielę, w małych 6 - 10 osobowych grupach. Nie jesteś pewny na jakim poziomie jest Twój niderlandzki? Nasz

specjalny test pomoże Tobie (i nam) to ustalić. Aby na kursie osiągnąć poziom A1, trzeba zaliczyć 2 moduły, każdy po 16 godzin zegarowych. Spotykamy się raz w tygodniu na 2 godziny. Aby na kursie osiągnąć poziom A2, trzeba zaliczyć 2 dalsze moduły, po 16 godzin zegarowych każdy. Spotykamy się raz w tygodniu na 2 godziny. Moduły A1 i A2 kończą się egzaminem i rozdaniem certyfikatów tym kursantom, którzy egzamin zdali. W przypadku kursów na poziomie B1 i B2, oprócz egzaminu pisemnego, moduły kończą się dodatkowym egzaminem ustnym. Cena jednego modułu wynosi 200 euro, niezależnie od poziomu. Warto zapytać pracodawcę, czy zechciałby zainwestować w Twój kurs. Lekcje prowadzi nauczycielka z wykształceniem wyższym lingwistycznym i mieszkająca w Holandii już 40 lat. Faktury wydawane są na ostatnich zajęciach danego modułu. Kawa, herbata, ciasteczka i parking – GRATISOWE. Jesteś zainteresowany nauką w naszej szkole? Zadzwoń lub wyślij wiadomość na numer 0628742810. Albo napisz do nas maila: [info@nostrimundi.nl](mailto:info@nostrimundi.nl), Serdecznie zapraszamy!



# Naukowcy za parkiem narodowym w całej Puszczy Białowieskiej, ale otwartym na ludzi

**Objęcie parkiem narodowym całej polskiej części Puszczy Białowieskiej, ale tak by park był otwarty na ludzi i służył rozwojowi lokalnej społeczności postuluje grupa naukowców badających puszcze. Konceptję wysłano do najwyższych władz w Polsce.**

Szczegółowe propozycje rozwiązań opublikowano w artykule pt. "Park Narodowy Puszczy Białowieskiej – ochrona przyrody i

rozwój lokalnych społeczności" (T. Wesołowski, J. M. Gutowski, B. Jaroszewicz, R. Kowalczyk, K. Niedziałkowski, J. Rok i J. M. Wójcik.

Współautor artykułu Tomasz Wesołowski z Pracowni Biologii Lasu Uniwersytetu Wrocławskiego poinformował PAP, że koncepcja powołania Parku Narodowego Puszczy Białowieskiej (PNPB) została wysłana do premiera, prezydenta RP, ministra środowiska oraz marszałków Sejmu i Senatu.

Naukowcy podkreślają, że właśnie "od decyzji politycznych na najwyższym szczeblu", "wzniesienia się ponad partykularne ambicje oraz uznanie, że Puszcza

jest dobrem wspólnym wszystkich obywateli Polski" zależy to, czy koncepcja mogłaby być realizowana. "Utworzenie PNPB wymaga wprowadzenia zmian w aktach prawnych. Postulujemy, by Parlament RP upamiętnił jubileusz stulecia odzyskania przez Polskę niepodległości uchwaleniem specjalnej ustawy tworzącej PNPB" - piszą współautorzy artykułu.

Naukowcy uważają, że tylko forma parku narodowego w całej polskiej części puszczy zapewni - jak podkreślają - całościową ochronę unikatowemu na skalę świata obiektowi przyrodniczemu - także o "dużym znaczeniu kulturowym" - jakim jest Puszcza Białowieska. "W dużej części jest to koncepcja zbieżna z postulatami Zespołu powołanego przez Prezydenta RP Lecha Kaczyńskiego w 2006 roku" - zaznaczono.

"Różniąc się nieco w kwestiach szczegółowych, podtrzymujemy główną postawioną tam tezę, że jedynym trwałym rozwiązaniem zapewniającym ochronę Puszczy i rozwój regionu jest objęcie całego obszaru polskiej części Puszczy Białowieskiej jednolitym zarządem, jako Parku Narodowego Puszczy Białowieskiej" - napisano w artykule. Zaznaczono, że to tylko koncepcja, a nie gotowe rozwiązania.

Naukowcy podnoszą, że z badań wynika, iż zagrożenia dla puszczy to przede wszystkim wynik "ponad stu lat surowcowej eksploatacji tego lasu". "Analizujemy sytuację społeczno-gospodarczą regionu Puszczy Białowieskiej, wykazujemy, że znaczenie surowcowej gospodarki leśnej w ekonomice regionu nie jest obecnie decydujące, a niesurowcowe wykorzystanie Puszczy (turystyka,



FOT. FREEIMAGES.COM / JOSIP MARINCEL

edukacja, nauka) jest szansą na lepszy rozwój gospodarczy regionu w przyszłości" - napisano w artykule.

PNPB miałby mieć powierzchnię 619,6 km<sup>2</sup> i miałby być prawie sześciokrotnie większy od obecnego Białowieskiego Parku Narodowego. PNPB miałby być podzielony na trzy strefy: ochrony ścisłej, ochrony zintegrowanej oraz ochrony użytkowej bioróżnorodności i krajobrazu, gdzie funkcjonowałyby zróżnicowane reżimy ochronne. Miałyby się one pokrywać ze strefami w polskiej części Obiektu Światowego Dziedzictwa UNESCO "Białowieża Forest".

"Ograniczenie dostępu ludzi oraz zakazy zbioru płodów runa leśnego mają obowiązywać jedynie w strefie ochrony ścisłej, tj. na

obszarze obecnego rezerwatu ścisłego BPN (9,7 proc. powierzchni planowanego PNPB). Pozostałe ponad 90 proc. obszaru PNPB (strefy ochrony zintegrowanej i ochrony krajobrazowej) mają być otwarte dla odwiedzających oraz zbioru płodów runa" - czytamy w artykule.

Naukowcy uważają, że mieszkańcy regionu Puszczy Białowieskiej, którzy żyją w sąsiedztwie tego obiektu mają "olbrzymi atut", który należy umiejętnie wykorzystać, by "zasadniczo" poprawiła się ich jakość życia. "PNPB powinien być parkiem otwartym, szeroko dostępnym dla mieszkańców i turystów, a wszelkie formy korzystania z Puszczy nienaruszające stanu jej ochrony powinny być w nim dozwolone" - piszą naukowcy.

"Alternatywą dla wyrobów w Puszczy jest pozostawienie starodrzewi bez ingerencji ludzkiej (ochrona przyrody) przy jednoczesnym zachowaniu możliwości korzystania z niedrzewnych użytków leśnych (grzyby, owoce). Obecność starych wielkich drzew i rozkładających się kłód powoduje, że taki fragment lasu pozostaje trwale (przez wiele dziesiątków lat) atrakcyjny dla turystów pragnących kontaktu z dziką przyrodą i badaczy, może być wykorzystywany wielokrotnie przez wiele osób" - piszą naukowcy.

(PAP)

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



FOT. FREEIMAGES.COM / MICHALSKI



FOT. FREEIMAGES.COM / MICHALSKI



FOT. FREEIMAGES.COM / MICHALSKI





## EXTRA ZWROT NA DZIECKO

Masz dziecko w wieku poniżej 12 lat?  
Zapewnij sobie dodatkowe pieniądze z rozliczenia podatkowego.

W sumie możesz otrzymać nawet:

### 12 000 euro za 5 lat



Rozliczyłeś się już z podatku za wcześniejsze lata?

Zadzwoń i zapytaj o warunki  
do korekty rozliczeń do 5 lat wstecz

**INFOLINIA**

**+31 641 350 515 +48 224 546 600**

**CZYNNA 7 DNI W TYGODNIU**

**8:00 - 20:00**

# WWW.ROZLICZSIE.PL



# Naukowcy do premiera: apelujemy o wstrzymanie planowanego odstrzału dzików

**O natychmiastowe cofnięcie decyzji o odstrzale redukcyjnym dzików i wdrożeniu alternatywnych działań mających powstrzymać ekspansję wirusa ASF - apeluje grupa naukowców w liście otwartym skierowanym do premiera Mateusza Morawieckiego.**

"Apelujemy o natychmiastowe cofnięcie decyzji o odstrzale redukcyjnym dzików i wdrożeniu alternatywnych działań na bazie

wiedzy naukowej i eksperckich opinii (ukierunkowanych na rzeczywisty mechanizm roznoszenia ASF związany ze świadomym bądź nieświadomym udziałem człowieka), mających na celu wstrzymanie dalszego rozprzestrzeniania się tej choroby w Polsce" - czytamy w liście otwartym, wystosowanym w środę do premiera Mateusza Morawieckiego.

Autorami listu jest grupa naukowców zajmujących się ochroną i zarządzaniem zasobami środowiska przyrodniczego, związanych z instytutami Polskiej Akademii Nauk. Do momentu na-

dania depeszy pod apelem podpisało się 300 naukowców.

List powstał w reakcji na zapowiedź skoordynowanej dużej akcji Polskiego Związku Łowieckiego w zakresie odstrzału dzików. "Od 12 stycznia br. do końca lutego myśliwi mają przeprowadzić masowy, skoordynowany odstrzał dzików na zdecydowanej większości terytorium kraju. Odstrzelonych ma zostać nawet 210 tys. tych zwierząt, a resort środowiska domaga się maksymalnego obniżenia liczebności populacji tego gatunku. Uważamy, że decyzja ta zapadła pod naciskiem politycznym i nie ma żadnego merytorycznego uzasadnienia" - oceniają naukowcy.

Autorzy listu zwracają uwagę na to, że "zarówno wytyczne Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA), jak i krajowa praktyka wskazują, że zmasowane polowania na dziki walnie przyczyniają się do roznoszenia wirusa (ASF)". Jak tłumaczą, dzieje się to poprzez przemieszczanie się spłoszonych zwierząt na duże odległości, zanieczyszczanie środowiska przez krew zarażonych dzików oraz częstszy niż zazwyczaj kontakt myśliwych z krwią i szczątkami zarażonych dzików.

"Zwiększona mobilność myśliwych w ramach masowych odstrzałów może prowadzić do transmisji wirusa na duże odległości" - ostrzegają naukowcy.

Równocześnie autorzy listu powołują się na ekspertów z Państwowego Instytutu Weterynarii w Puławach, według których wszystkie nowe ogniska zarażenia wirusem ASF w Polsce są wynikiem przenoszenia wirusa przez ludzi. "Prawdziwą przyczyną rozwoju ASF w Polsce jest bowiem brak bioasekuracji i niewystarczająca kontrola sanitarna w branży



FOT. FREEIMAGES.COM / ASSUNTA PIU

trzody chlewnej" - podkreślają w liście.

"Raport NIK z 2017 r. wskazuje, że w Polsce program bioasekuracji w związku z ASF był źle przygotowany i nierzetelnie wdrażany: 74 proc. gospodarstw nie posiadało niezbędnych zabezpieczeń, program wdrażany był opieszale, a protokoły z kontroli weterynaryjnej - często fałszowane w celu stworzenia pozorów zabezpieczenia stad świń przed ASF. W efekcie choroba nie została zatrzymana i rozprzestrzeniona się na kolejne województwa" - argumentują.

Naukowcy proponują, aby zamiast odstrzału dzików wprowadzić "realnie działające mechanizmy odnajdywania padłych osobników tego gatunku" - co ma pozwolić na skuteczne wykrywanie nowych przypadków ASF. "Odnajdywanie i usuwanie padliny dzików zarażonych ASF stanowi również kluczowy element strategii ograniczenia długotrwałego utrzymywania się tej choroby w środowisku" - dodają.

"Stoimy na stanowisku, iż dla osiągnięcia celu, jakim jest zatrzymanie epidemii ASF w Polsce, należy pilnie porzucić pozorowane i kosztowne działania, jakim jest masowy odstrzał dzików" - podkreślają naukowcy.

Zdaniem ministra rolnictwa Jana Krzysztofa Ardanowskiego zmniejszenie populacji dzików jest konieczne do opanowania ASF. Jak mówił minister na konferencji prasowej w ubiegłym tygodniu, sama bioasekuracja gospodarstw nie wystarcza, konieczne jest także eliminowanie wirusa z przyrody, w związku z czym wystąpił do ministra środowiska o ograniczenie ilości dzików.

Z kolei Ministerstwo Środowiska zapytane przez PAP o odstrzał dzików wyjaśniło w ubiegłym tygodniu, że "pomysł realizacji po-



FOT. FREEIMAGES.COM / ARNOU VAN SCHERPENZEEL

lowań zbiorowych wielkoobszarowych został zaprezentowany przez Głównego Lekarza Weterynarii na posiedzeniu Grupy roboczej ds. monitorowania i zwalczania afrykańskiego pomoru świń u dzików (ASF)".

"Obecnie z uwagi na fakt, że zgodnie z przepisami polowanie z nagonką, w tym z użyciem psów, może odbywać się w okresie od 1 października do 31 stycznia, a ryzyko dalszego rozprzestrzeniania wirusa ASF na tereny Wielkopol-

ski i dalej na zachód Polski jest ogromne, należało podjąć działania mające na celu intensyfikację polowań zbiorowych na dziki w wybranych częściach kraju w terminie, w którym zgodnie z obowiązującym prawem można je realizować" - napisał resort środowiska.

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



FOT. FREEIMAGES.COM / DEB COLLINS



FOT. FREEIMAGES.COM / ASSUNTA PIU



# Ekspert: 2,5 mld krótkowidzów będzie na świecie w 2020 r.

**Szybko się zwiększa liczba krótkowidzów na świecie, obecnie jest ich ponad 1,6 mld, ale w 2020 r. z tą wadą wzroku będzie już 2,5 mld ludzi – ostrzega dr n. med. Anna Maria Ambroziak z Warszawy.**

Specjalistka alarmuje, że jedynie u 40 proc. krótkowidzów wada ta jest skorygowana. „Jest to niepokojące, ponieważ niezależnie od wieku dziecka, każda wada wzroku wymaga korekcji, a niepełna korekcja prowadzi do postępu krótkowzroczności” - dodaje.

Niedługo niemal wszystkie osoby młode lub w średnim wieku będą wykazywały mniej lub bardziej nasiloną krótkowzroczność. Tak jest już w Azji, głównie w Japonii, Chinach, Korei Południowej i na Tajwanie, gdzie ponad 95 proc. studentów to krótkowidze.

Dyrektor Centrum Okulistycznego Świat Oka w Warszawie dr Anna Maria Ambroziak zwraca uwagę, że Azję zaczyna doganiać również Europa. W Niemczech, Wielkiej Brytanii i USA już połowa osób w wieku 20-40 lat najlepiej widzi jedynie z bliska. W Polsce podejrzewa się, że co czwarte dziecko w wieku szkolnym wykazuje krótkowzroczność.

„Częstość tej wady wzroku zwiększa się z wiekiem” - podkreśla specjalistka. Z badań przeprowadzonych w Australii wynika, że w okresie przedszkolnym jedynie 3 proc. dzieci wykazuje krótkowzroczność, w wieku 8-10 lat - 8 proc., 12 lat - 14 proc., a między 12. a 17. rokiem życia - już 24 proc. W Japonii w 6. roku życia 12 proc. dzieci to krótkowidze, a w okresie między 16. a 18. rokiem życia - aż 84 proc.

Krótkowzroczność częściej zdarza się u osób z wrodzonymi predyspozycjami do tej wady. „Jeśli występuje ona u obydwójga rodziców, to ich dzieci są aż sześciokrotnie bardziej na nią narażone” - twierdzi dr Ambroziak.

Wadzie tej przede wszystkim sprzyja częste posługiwanie się wzrokiem w bliskiej odległości: podczas czytania, pracy przy komputerze, a także wpatrywanie się w smartfon lub tablet. Szczególnie niekorzystny jest brak przerw w pracy wzrokowej, warto choćby przez 30-60 sekund co pewien czas popatrzeć w dal przez okno.

„Dwie godziny pracy przy komputerze w ciągu doby zwiększa ryzyko krótkowzroczności dwukrotnie” - ostrzega specjalistka.

Dr Ambroziak podkreśla, że przed krótkowzrocznością chroni przebywanie w naturalnym oświetleniu na zajęciach rekreacyjno-sportowych. „Im więcej czasu

spędza dziecko na zewnątrz, tym mniejsze jest ryzyko wystąpienia tej wady - dodaje. - Niektórzy badacze podają, że wystarczające jest 40 minut dziennie, jednak inni twierdzą, że optymalny czas do 2 godziny na dobę”.

Okuliści podkreślają, że kiedy wada wzroku się rozwija, to bardzo ważne jest jak najwcześniejsze jej wychwycenie, szczególnie przed ukończeniem 7. roku życia.

„Pierwsze badanie wzroku powinno odbyć się najpóźniej w 6-9 miesiącu, kolejne regularnie raz na rok. Należy pamiętać, że badanie specjalistyczne powinno obejmować ocenę akomodacji i widzenia przestrzennego” - podkreśla dr Ambroziak.

Zdaniem specjalistki warto zwrócić uwagę, czy dziecko nie pochyla się przesadnie nad tekstem albo schyla nienaturalnie głowę lub podchodzi zbyt blisko do telewizora i skarży się na „przeskakujące literki”. Niepokojące jest są też problemy z wykonywaniem zadań związanych z utrzymaniem równowagi czy łapaniem piłki. „To najprawdopodobniej są dolegliwości wywołane nieskorygowaną wadą wzroku lub zaburzeniami widzenia” - przekonuje.

Krótkowzroczność oraz inne wady wzroku nie są tylko uciążliwymi ułomnościami wymagającymi korekcji przy użyciu okularów lub soczewek korekcyjnych.

„Krótkowzroczność przyczynia się do rozwoju innych patologii wzroku” - podkreśla dr Ambroziak.

Z badań przytoczonych przez specjalistkę wynika, że wada ta czterokrotnie zwiększa ryzyko odwarstwienia się siatkówki. Występuje ona najczęściej u krótkowidzów, którzy stanowią ponad połowę pacjentów z tą doprowadzającą do utraty wzroku chorobą. U osób z krótkowzrocznością częściej rozwijają się też inne schorzenia oczu, szczególnie jaskra i zaćma.

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



FOT. FREEIMAGES.COM / DALE EURENIUS

Reklama

## PRENUMERATA

PROMOCJA!!!

Tylko 2,50 €\* za numer!

26 numerów - 65,00 € (rok)

13 numerów - 32,50 € (pół roku)

6 numerów - 15,00 € (kwartał)

Zamówienia prosimy kierować na maila

[redakcja@goniecpolski.nl](mailto:redakcja@goniecpolski.nl)

\* - cena za prenumeratę na terenie Holandii



FOT. FREEIMAGES.COM / BRISSA AGUILAR

# Ekspert: coraz więcej kobiet w ciąży ma cukrzycę groźną dla płodu

**Coraz więcej kobiet w ciąży ma cukrzycę, która może doprowadzić do groźnych dla płodu powikłań, w tym do urodzenia zbyt dużego dziecka ze skłonnościami do poważnych schorzeń w wieku dorosłym – przekonywała w czwartek w Warszawie dr hab. Katarzyna Cyganek z Krakowa.**

Z danych przedstawionych podczas spotkania dr Cyganek z dziennikarzami wynika, że w USA i Turcji prawie co trzecia kobieta w ciąży ma cukrzycę. W przyszłości takich przypadków będzie coraz więcej, ponieważ przybywa kobiet, które chorują na cukrzycę typu 1 (tzw. insulinozależną). Coraz częściej cukrzyca po raz pierwszy pojawia się po zjściu w ciążę.

„Cukrzyca to choroba epidemiczna, w Polsce cierpi na nią ponad 3 mln osób, a hiperglikemia (zbyt duży poziom glukozy we krwi - PAP) wykrywany jest w naszym

kraju u 16,9 proc. kobiet w ciąży” - powiedziała dr hab. Katarzyna Cyganek z Katedry i Kliniki Chorób Metabolicznych Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie.

W Szwecji w latach 1998-2012 liczba kobiety w ciąży z cukrzycą typu pierwszego zwiększyła się o 33 proc., a typu 2 (tzw. cukrzyca dorosłych) - o 111 proc. W naszym kraju przewiduje się, że w wciągu 20 lat (między 2005 a 2025 r.) czterokrotnie zwiększy się zachorowalność na cukrzycę typu 1.

Cukrzyca tego typu pojawia

się w coraz młodszych wieku. „Jeszcze niedawno najczęściej wykrywana była u dzieci w wieku 8-10 lat, a teraz u maluchów między 5. i 6. rokiem życia” - powiedziała dr hab. Cyganek.

Zdaniem specjalistki kobiety z cukrzycą typu 1, które chcą urodzić dziecko, powinny zaplanować ciążę, żeby lepiej się do niej przygotować. Chodzi o to, że w okresie ciąży zmienia się zapotrzebowanie na insulinę: w pierwszych miesiącach po zapłodnieniu może być ono mniejsze, co grozi hipoglikemią (niedocukrzeczeniem). ⇨⇨⇨



# Ekspert: co drugi Polak ma zbyt wysoki poziom cholesterolu



FOT. FREEIMAGES.COM / KURHAN

**Prawie 19 mln Polaków, czyli co drugi rodak ma podwyższony poziom cholesterolu, a leczy się jedynie 7-8 mln osób - alarmowali eksperci podczas VIII Kongresu Polskiego Towarzystwa Lipidologicznego, który w piątek rozpoczął się w Warszawie.**

Kierownik naukowy kongresu prof. Maciej Banach powiedział PAP, że podwyższony poziom cholesterolu ma prawie 19 mln Polaków, a leczy się jedynie 7-8 mln osób, czyli 30-40 proc. „Polacy wciąż lekceważą profilaktykę zawałów serca, niestety dotyczy to także innych schorzeń, takich jak choroby nowotworowe” – dodał.

Ekspert podkreślał, że zbyt wysoki poziom cholesterolu we krwi, przekraczający 190 mg/dl (miligramów na decylitr) wymaga odpowiedniego leczenia. Czasami wystarczy zmienić dietę i zwiększyć aktywność fizyczną, a jeśli nie jest to wystarczające - należy zażywać leki. Z badania NATPOL 2011 wynika jednak, że 65 proc. osób z podwyższonym cholesterolu w ogóle nie zdaje sobie z tego sprawy.

O tym jak duże znaczenie ma profilaktyka przekonywał prof. Banach. „W Słowenii - powiedział - po 16 latach wdrażania profilaktyki kardiologicznej liczba incydentów sercowo-naczyniowych spadła o 53 proc.”. Wcześniej podobne efekty uzyskano w Finlandii. Tam profilaktykę w całym

kraju rozpoczęto już w latach 70. XX w.

Zbyt duży poziom cholesterolu, szczególnie gdy towarzyszy mu nadciśnienie tętnicze krwi, zwiększa ryzyko rozwoju miażdżycy, doprowadzającej często do zawału serca i udaru mózgu. „Miażdżycy może się przedwcześnie rozwinąć nawet u ludzi młodych” – ostrzegł prof. Mariusz Gąsior ze Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu.

Dotyczy to szczególnie osób z tzw. hipercholesterolemią rodzinną, wymagających intensywnego leczenia od najmłodszych lat.

Kardiolog Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego prof. Piotr Jankowski powiedział, że w Polsce też możliwe byłoby dalsze obniżenie w całej populacji zagrożenia chorobami sercowo-naczyniowymi. Konieczne są jednak wieloletnie działania, podobne do tych, jakie wprowadzono w innych krajach.

Zdaniem specjalisty, trzeba naszym rodakom przekonywać do zmiany diety i stylu życia, jak również do zażywania leków obniżających cholesterol, takich jak statyny. Z tym jednak są kłopoty, bo coraz częściej pojawiają się wprowadzające w błąd informacje.

„Uaktywniają się koalicje antycholesterolowe - podobne do ruchów antyszczepionkowych - podważające przydatność zażywania tych preparatów i namawiające do przerwania leczenia,



FOT. FREEIMAGES.COM / MACIEK PELC

jeśli ktoś już je zażywa” – powiedział prof. Jankowski. Dodał, że szkodliwość tych kampanii jest taka jak namawianie do palenia papierosów.

„Na stronach internetowych +dr Google+ jest aż siedmiokrotnie więcej informacji o szkodliwości zażywania statyn niż o ich przydatności w profilaktyce zawałów serca” – dodał prof. Banach.

Ekspert podkreślił, że w Polsce leki obniżające cholesterol są stosowane zarówno zbyt rzadko, jak i w zbyt małych dawkach. Dotyczy to nawet osób po ataku serca, u których statyny, jak również inne leki, np. obniżające ciśnienie tętnicze krwi, mogą znacznie zmniejszyć ryzyko kolejnego zawału.

Z danych przedstawionych przez prof. Jankowskiego wynika, że statyny przepisywane są 92 proc. pacjentów, którzy trafili do szpitala i stwierdzono u nich zbyt duży poziom cholesterolu. Jednak w dużej dawce, bardziej sku-

tecznej, bo mocniej obniżającej poziom lipidów, leki te są przepisywane jedynie 66 proc. chorych opuszczających szpital.

„Statyny w dużych dawkach nie zawsze są przepisywane nawet u pacjentów hospitalizowanych z powodu ostrego zespołu wieńcowego” – podkreślił specjalista. W niektórych szpitalach są one zalecane 96 proc. tych chorych, ale w innych jedynie 53 proc. lub nawet 23 proc.

U chorych po zawale serca poziom złego cholesterolu LDL nie powinien przekraczać 70 mg/dl. Międzynarodowe towarzystwa kardiologiczne zalecają się nawet, czy normy tej nie zaostrzyć do 55-60 mg/dl, żeby jeszcze bardziej zmniejszyć ryzyko kolejnego ataku.

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



„Kobiety się przed tym spadkiem glikemii bronią, coraz więcej jedzą i około 6-8 tygodnia dochodzi do hiperglikemii. Potem z kolei między 10. a 14. tygodniem ciąży znów dochodzi do spadku zapotrzebowania na insulinę i ponownie może dochodzić do ciężkich hipoglikemii” – wyjaśniała dr Cyganek.

W okresie ciąży szczególnie ważne jest kontrolowanie poziomu glukozy. Diabetolodzy zalecają, żeby w tym celu wykonywać pomiar tzw. hemoglobiny glikowanej, która najlepiej pokazuje, czy cukrzyca jest prawidłowo leczona. Powinna być ona poniżej 6,5 proc. Z kolei glikemia (poziom cukru) najlepiej, gdyby mieściła się w przedziale 70-140 mg/dl.

„Wiąże się to z tym, że kobieta w ciąży musi często badać poziom cukru, często również w nocy, łącznie takich pomiarów trzeba wykonywać 10-12” – podkreśliła dr hab.

Cyganek. Specjalistka twierdzi, że ułatwieniem jest zastosowanie tzw. systemu ciągłego monitorowania glikemii (CGM).

System ten z budżetu państwa jest częściowo refundowany u osób do 26. roku życia, tymczasem średnia wieku kobiet w ciąży w naszym kraju to 29-30 lat. Na okres ciąży, a także jej planowania, kobiety z cukrzycą typu 1 mogą wypożyczyć aparat do monitorowania glikemii w jednym z 31 ośrodków na terenie kraju, które powstały z inicjatywy Fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

„Trzeba się tylko zgłosić do jednego z takich ośrodków; niestety część kobiet nie wie w ogóle o takiej możliwości. Poza tym są one nierównomiernie rozlokowane, brakuje ich na południu i wschodzie Polski” – powiedziała dr hab. Cyganek.

Cukrzyca może się pojawić również u kobiet oczekujących dziecka, które nigdy jeszcze na nią nie chorowały. Specjalistka tłumaczyła, że od 2014 r. roz-

różnia się w Polsce dwa jej rodzaje. Pierwszy to cukrzyca w ciąży, czyli taka, która pojawia się w pierwszym trymestrze po zajściu w ciążę. „Taka pacjentka z reguły wymaga insulinoterapii i odpowiedniej diety, najczęściej wystarczą jedno lub wielokrotne wstrzyknięcia” – dodała.

Druga odmiana to tzw. cukrzyca ciążowa, najczęstsze tego rodzaju zaburzenie u kobiet w ciąży. „W takim przypadku pierwszym zaleceniem jest odpowiednia dieta. Jeśli to nie wystarcza, wchodzimy z insulinoterapią. Czasami wystarczy jedno wstrzyknięcie insuliny nocnej albo przedpołudniowej” – powiedziała dr hab. Cyganek.

W obydwu tych rodzajach cukrzycy, która pojawia się dopiero w okresie ciąży, nie stosuje się systemu ciągłego monitorowania glikemii, bo nie jest to potrzebne. Poziom glukozy można dobrze wyrównać bez takiego urządzenia.

Zdaniem dr Cyganek, cukrzyca pojawiająca się w

czasie ciąży nie można bagatelizować, ponieważ grozi ona powikłaniami, szczególnie kiedy hiperglikemia występuje na początku ciąży. „Może wtedy dojść nawet do poronienia, obumarcia ciąży albo rozwoju wad wrodzonych” – ostrzegła dr hab. Cyganek.

Hiperglikemia po 24. tygodniu ciąży również grozi nieprawidłowościami, ale mniej groźnymi, takimi jak makrosomia, czyli duże dziecko, o urodzeniowej masie ciała przekraczającej 4 kg. Specjalistka zwróciła uwagę, że takie dziecko trudniej jest urodzić (wskazane jest cesarskie cięcie), ale jest to niekorzystne dla jego zdrowia, ponieważ po dorostaniu będzie bardziej podatny na otyłość i choroby cywilizacyjne, takie jak cukrzyca i choroby sercowo-naczyniowe.

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



FOT. FREEIMAGES.COM / NOBLEC



# Pytania do eksperta – listy Czytelników

Otrzymałmy od Was wiele listów dotyczących holenderskich spraw podatkowych. Dziś prezentujemy kolejne z nich. Na pytania Czytelników odpowiadamy we współpracy z pracownikami Kancelarii Podatkowej Anna Kłosowska [www.rozlicznie.pl](http://www.rozlicznie.pl). Serdecznie dziękujemy za wszystkie nadesłane wiadomości, jak również za okazane nam zaufanie.

**Jeżeli macie jakieś pytania do naszych ekspertów czekamy na Wasze maile pod adresem [redakcja@goniecplski.nl](mailto:redakcja@goniecplski.nl)**



e-mail do wiadomości redakcji)

## Odpowiedź:

Pytanie jest zasadnicze: czy ubezpieczenie zdrowotne podczas pracy na terenie Holandii opłacał Pani pracodawca i potrącał składkę z pensji, czy też nie. Jeśli potrącał, to wszystko powinno być w porządku, a jeśli nie, to oczywiście może być problem, bo wtedy to Pani była zobowiązana, żeby takie ubezpieczenie zawrzeć i opłacać składki. Radzimy dopytać w owej agencji na jakiej podstawie (paragraf) ma Pani zakaz podjęcia pracy na terenie Holandii. Wtedy dowie się Pani czy to rzeczywisty zakaz czy tylko wewnętrzny zakaz agencji.

Witam,

Trafiłam tutaj z tego artykułu: <http://goniecplski.nl/w-niemczech-tez-istnieje-dodatek-do-zasilku-rodzinnego-kinderzuschlag>. Mam do Państwa pytanie. Mieszkamy z mężem i synkiem w Niemczech. Synek dostał miejsce w przedszkolu i opłata za przedszkole jest zależna od dochodów brutto. Mąż pracuje w Niemczech. Synek otrzymuje Kindergeld. Ja pracuję na zasadzie maksymalnie 70 dni bez podatku, czyli jestem ubezpieczona na męża

i legalnie mogę sobie dorobić maksymalnie 70 dni, nie zabierają mi z tego podatku ani ubezpieczenia i nie muszę się z tych pieniędzy rozliczać w urzędzie podatkowym. Chciałabym zatem zapytać czy jako dochód brutto mam wliczyć wraz z zarobkami męża Kindergeld i kwotę, którą ja zarabiam?

Pozdrawiam

(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

## Odpowiedź:

Teoretycznie Kindergeld nie powinien się do tego wliczać, ale Pani dochód i Pani męża owszem. Jednak najlepiej skontaktować się bezpośrednio z tym przedszkolem i dopytać o szczegóły w tej kwestii.

Witam,

Czy jeśli pobieram zasiłek dla bezrobotnych w Holandii i podejmę legalną pracę w Polsce, to UWV może to skontrolować?

Pozdrawiam

(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

## Odpowiedź:

Tak, ponieważ tą legalną

pracę trzeba wykazać na formularzu inkomstenopgave, dzięki któremu są wypłacane pieniądze z UWV.

...

Witam!

Pracuję w Holandii od prawie sześciu lat, od dwóch jestem na Fазie C bezterminowo. Chcę zrezygnować z pracy i wrócić do Polski. Czy jest jakaś możliwość, abym otrzymała zasiłek?

Pozdrawiam

(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

## Odpowiedź:

Trzeba porozmawiać z pracodawcą i wyjaśnić mu, dlaczego chce Pani zjechać do Polski oraz poprosić, aby rozwiązał umowę tak, aby mogła się Pani starać o zasiłek dla bezrobotnych.

Witam,

Przysłano mi 500+ na jedno dziecko od 01.04.2016 roku do 30.09.2017 roku, lecz od 1stycznia 2017 roku partner został zatrudniony w holenderskiej firmie - umowa na rok czasu, zarobki 1827,00 euro brutto (tak określono w umowie). Ja od trzech lat jestem osobą bezrobotną bez prawa do zasiłku, wychowuję trzyletniego synka i przebywamy w Polsce. Przez swoją niewiedzę dopiero teraz zgłaszam ten fakt do MOPS-u. Muszę teraz przedstawić przed MOPS-em umowę o pracę z danymi holenderskiej firmy, świadectwo poprzedniej pracy w Polsce, numer ubezpieczenia oraz oświadczenie o przebywaniu z dzieckiem w Polsce. Jak teraz będzie wyglądała moja sytuacja? MOPS wysłał to dalej, by przeanalizowali i podjęli

decyzję? Czy wstrzymają nam 500+, czy będziemy musieli coś zwracać? A czy w Holandii należy się jakiś dodatek lub zasiłek na jedno dziecko w naszej sytuacji? Niestety nie mamy nikogo, kto by nam pomógł w tej sprawie. Proszę o pomoc i odpowiedź.

Z góry dziękuje

(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

## Odpowiedź:

Z momentem podjęcia pracy Pani partnera na terenie Holandii to właśnie Holandia jest krajem pierwszeństwa wypłaty świadczeń rodzinnych. Prosimy zgłosić wszystkie informacje do MOPS-u, ponieważ będą musieli to skontrolować. W międzyczasie zalecamy od razu wnioskowanie o świadczenia rodzinne z Holandii. Przysługuje Państwu będzie zasiłek rodzinny oraz dodatek do zasiłku rodzinnego z Holandii.

Witam,

Jak nazywa się fachowo po holendersku forma pomocy z ramienia UWV, gdzie dostaje się kupon w wysokości 2500 euro na przebranżowienie się lub dalszą edukację? Jestem obecnie na zasiłku WW i na moją prośbę miałem spotkanie z pracownikiem urzędu UWV i on uprzejmie wyjaśnił mi, że żadna taka forma pomocy z ich strony nie istnieje od 03.03.2017 roku. Więc proszę o bliższe informacje na ten temat, ponieważ nie ukrywam, że chciałbym skorzystać z tej formy pomocy.

Z poważaniem

(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

## Odpowiedź:

Niestety nie wszyscy urzędnicy są zapoznani z prawem holenderskim lub przepisami, które sami wprowadzają. Fachowa nazwa to: Scholingsvoucher.

Witam,

Przepraszam, że tak późno piszę. Ale wczoraj miałam nieprzyjemny incydent. Zaczepiłam paznokciem o ławę w salonie i zerwał mi się cały paznokiec u dużego palca prawej stopy, odszedł od skóry, tylko delikatnie naskórka się trzyma. Robię opatrunki, przyklejam plastrami. I tu moje pytanie: czy mogę iść na chorobowe? Chodzę tylko w butach japonkach, a w pracy muszę używać butów z metalami, a ciężko mi jest nawet skarpetkę założyć. Wczoraj zgłosiłam to w biurze i mam dać znać jutro czy przyjdę do pracy czy nie. Wczoraj i dzisiaj miałam wolne, bo jestem akurat w tej grupie, której przysługuje wolne. To jest „ruchome wolne”. Za tydzień przypada mi środa i czwartek, itd. I do tego zaczyna mi się urlop od środy 31 maja do 10 czerwca. Czy za taki wypadek należy się chorobowe? Jestem na fazie A. To trudna sytuacja dla mnie. Proszę o poradę.

Pozdrawiam

(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

## Odpowiedź:

Chorobowe zgłaszane jest do pracodawcy i to on decyduje czy chorobowe wypłaca sam czy zgłasza je do UWV. Przeważnie pierwsze dwa dni chorobowego są to dni bezpłatne, ale wszystko zależy od przepisów CAO zakładu, w którym Pani pracuje.



# Galeria zdjęć Czytelników

Dzis prezentujemy zdjęcia z upalnego Rzymu, które nadesłała nasza Czytelniczka - Pani Elzbieta Zaleska z Amsterdamu.



Czekamy na Wasze fotki  
pod adresem  
[fotka@goniecpolski.nl](mailto:fotka@goniecpolski.nl)

fot. Elzbieta Zaleska



# TO MIEJSCE CZEKA NA TWOJĄ REKLAMĘ

**CENNIK REKLAM**  
DOSTĘPNY NA STRONIE

**reklama@goniecpolski.nl**

**www.GoniecPolski.nl**

## NA WESOŁO NA WESOŁO NA WESOŁO NA WESOŁO NA WESOŁO

### Halo czy dodzwoniłem się na postój taksówek?

-Tak.  
-Mam pytanie czy zawieziecie mnie do stolicy Włoch?  
-Oszalał pan? Wie pan jak daleko jest Rzym?!

-R...Z...Y...M...Cztery litery ... PASUJE!! Do widzenia.

### Przychodzi dwóch mężczyzn obok Sejmu i słyszą jak krzyczą wszyscy:

Sto Lat! Sto lat!  
Jeden do drugiego:  
- Ktoś tam ma chyba urodziny.  
- Nie. Wiek emerytalny ustalają.

### Niezadowolony profesor wchodzi do sali wykładowej i mówi:

- Wszyscy nienormalni mają natychmiast wstać!  
Nikt się nie rusza. Po chwili wstaje jeden student.  
- No proszę! - mówi z sarkazmem profesor i pyta studenta.  
- Czemu uważa się pan na nienormalnego?  
- Nie uważam się za nienormalnego, ale głupio mi, że pan profesor tak sam stoi...

### Przychodzi pijany małżonek do domu. Żonę to bardzo „ucieszyło”, więc wściekła pyta:

- Będziesz jeszcze pić?  
Mąż siedzi cicho, więc żona

powtarza:

- Będziesz jeszcze pić?  
Mąż dalej nic.  
- Odpowiedziałbyś w końcu, czy będziesz jeszcze pić ???  
Na co mąż z wysiłkiem:  
- oooooossssssszzzzzzzzzzz, kurcze, doobraaaaaaa, naalej...

### Turysta w Zakopanym wchodzi do knajpy, siada przy barze i pyta:

- Barman, co polecisz dziś do picia w ten deszczowy dzień?  
- Ano, panocku, drink „Góraczy”!  
- Jak to „Góraczy”, co to jest?!  
Barman na to:  
- Widzicie, bierzemy skłaneckie wina...no może być dwie...góra cy i wlewamy do garnka. Potem bierzemy skłaneckie piwa...no może być dwie...góra cy i wlewamy do tego samego garnka.

Następnie skłaneckie wódeczki...może dwie...góra cy i wlewamy do tego samego garnka.

Na koniec bierzemy skłaneckie koniacku...no może być dwie...góra cy i wlewamy do garnka.

Garnek stawiamy na ogniu i miesając, gzejemy cas jakiś. Później nalewamy i pijemy skłaneckie... może dwie...no góra cy. Po wypiciu wstajemy... robimy kroczek...może dwa...no, góra cy!

### Irlandczyk wchodzi do baru i mówi do barmana:

- Jedną whisky z sodą, zanim zaczną się problemy.  
Barman podaje mu, a ten wypija jednym tchem.  
- Następną whisky, zanim zaczną się problemy - mówi facet.  
Barman mu nalewa. Facet wypija duszkiem i mówi:  
- Kolejną whisky, zanim zaczną się problemy.  
Barman nalewa i pyta:  
- Kiedy pan zapłaci?  
- O nie - mówi Irlandczyk - Zaczynają się problemy!  
Halo czy dodzwoniłem się na postój taksówek?

-Tak.  
-Mam pytanie czy zawieziecie mnie do stolicy Włoch?  
-Oszalał pan? Wie pan jak daleko jest Rzym?!

-R...Z...Y...M...Cztery litery ... PASUJE!! Do widzenia.

### Przychodzi dwóch mężczyzn obok Sejmu i słyszą jak krzyczą wszyscy:

Sto Lat! Sto lat!  
Jeden do drugiego:  
- Ktoś tam ma chyba urodziny.  
- Nie. Wiek emerytalny ustalają.

### Niezadowolony profesor wchodzi do sali wykładowej i mówi:

- Wszyscy nienormalni mają natychmiast wstać!  
Nikt się nie rusza. Po chwili wstaje jeden student.  
- No proszę! - mówi z sarkazmem profesor i pyta studenta.  
- Czemu uważa się pan na nienormalnego?

- Nie uważam się za nienormalnego, ale głupio mi, że pan profesor tak sam stoi...

### Przychodzi pijany małżonek do domu. Żonę to bardzo „ucieszyło”, więc wściekła pyta:

- Będziesz jeszcze pić?  
Mąż siedzi cicho, więc żona

powtarza:  
- Będziesz jeszcze pić?  
Mąż dalej nic.

- Odpowiedziałbyś w końcu, czy będziesz jeszcze pić ???  
Na co mąż z wysiłkiem:  
- oooooossssssszzzzzzzzzzz, kurcze, doobraaaaaaa, naalej...

### Turysta w Zakopanym wchodzi do knajpy, siada przy barze i pyta:

- Barman, co polecisz dziś do picia w ten deszczowy dzień?  
- Ano, panocku, drink „Góraczy”!  
- Jak to „Góraczy”, co to jest?!  
Barman na to:  
- Widzicie, bierzemy skłaneckie wina...no może być dwie...góra cy i wlewamy do garnka. Potem bierzemy skłaneckie piwa...no może być dwie...góra cy i wlewamy do tego samego garnka.

Następnie skłaneckie wódeczki...może dwie...góra cy i wlewamy do tego samego garnka.

Na koniec bierzemy skłaneckie koniacku...no może być dwie...góra cy i wlewamy do garnka.

Garnek stawiamy na ogniu i miesając, gzejemy cas jakiś. Później nalewamy i pijemy skła-

necke... może dwie...no góra cy. Po wypiciu wstajemy...robimy kroczek...może dwa...no, góra cy!

### Irlandczyk wchodzi do baru i mówi do barmana:

- Jedną whisky z sodą, zanim zaczną się problemy.

Barman podaje mu, a ten wypija jednym tchem.

- Następną whisky, zanim zaczną się problemy - mówi facet.

Barman mu nalewa. Facet wypija duszkiem i mówi:

- Kolejną whisky, zanim zaczną się problemy.

Barman nalewa i pyta:

### Lucyfer dzwoni do świętego Piotra.

Proponuje rozegranie meczu piłkarskiego pomiędzy reprezentacją piekła i nieba.

- Nie macie żadnych szans - odpowiada św. Piotr - Przecież wszyscy najlepsi piłkarze są u nas.

- I co z tego? - uśmiecha się Lucyfer. Ale u nas są wszyscy sędziowie!

### Co powstanie z krzyżówki jeża z wężem?

- Drut kolczasty.

### Brunetka mówi do Blondynki:

- Słyszałaś? Adam się utopił.  
- Tak? I co? Żyje?!

### Do baru wchodzi facet, siada i mówi do barmana:

- Zakładam się o stówę, że kiedy postawisz na drugim końcu lady szklanki, potrafię do nich nasikać stojąc na tym brzegu.

Barman się zastanawia - to łatwe pieniądze. Więc się zgadza. Facet wchodzi więc na bar i sika wszędzie, nawet na barmana. Ten się nie przejmując, bo właśnie wygrał 100zł. Z radością prosi o swoje pieniądze. Facet wręcza mu je uszczęśliwiony, a barman pyta:

- Czemu się tak cieszysz?

Facet na to:

- Widzisz tego faceta po drugiej stronie baru? Założyłem się z nim o 1000zł, że nasikam na Ciebie, a Ty do tego będziesz uśmiechnięty.

## Kącik poetycki

Prezentujemy dziś wiersze ks. Mariana Kosińskiego - utalentowanego poety, kompozytora i animatora kultury ludowej. Wrodzona miłość do przyrody i potrzeba obcowania z naturą nigdy nie przeszkadzały mu w działalności organizatorskiej. Regularnie aranżował Ogólnopolskie Spotkania Poetów i Artystów, świąteczne kolędowania i rozmaite wydarzenia kulturalne. Założył Ludowy Zespół Kameralny „Miniaturki”, z którym koncertował w wielu krajach Europy, grupę teatralną „Świt”, teatr jednego aktora, przeprowadził też innym podobnym przedsięwzięciom. Jego działalność spotykała się z uznaniem - jest m.in. kawalerem Brązowego Krzyża Zasługi oraz został odznaczony Medalem im. dr Jordana.

Tworzysz, piszesz poezję? Wyślij nam swoją twórczość na redakcja@goniecpolski.nl, a my opublikujemy ją na łamach gazety. Czekaemy na Wasze prace!

## POWRÓT DO ROPCZYC CZ. II /pod strzechę - wierność OPATRZNOŚCI/

II. (wierność OPATRZNOŚCI)  
Nad WIELOPOLSKA  
zamieszkały dzieje  
NASZEGO GRODU...  
NASZEJ TOŻSAMOŚCI.  
KULTURA, WIEDZA  
w prawdzie zajaśnieje  
W SŁOŃCU WIERNOŚCI!  
PRZEJRZYSTOŚĆ ŁADU i serc ludzkich bicie  
wciąż ukazuje CEL...  
każdego trudu.  
ŚWIATŁEM NADZIEI...  
jawi się w błękicie  
OPATRZNOŚĆ CUDU!!!

ANTYFONA 1:  
CHOCIAŻ PRZYSZŁOŚCI...  
CODZIEN - NIE POZNAMY  
W DOM NASZ WRACAMY!!

**GoniecPolski.nl**

Dwutygodnik dla Polaków  
w Holandii i Belgii

Redaktor naczelny: D. Gancarz

Redaguje zespół

Kontakt z redakcją:  
redakcja@goniecpolski.nl

Biuro reklamy:  
reklama@goniecpolski.nl

Redakcja nie odpowiada  
za treść reklam i ogłoszeń

Wydawca/Uitgever:  
GoniecPolski.nl  
Tilburg  
Nederland

Regulamin gazety i portalu GoniecPolski.nl  
dostępny jest na stronie:  
<http://goniecpolski.nl/regulamin/>



# DOKĄD SIĘ ZWRÓCIĆ W RAZIE PROBLEMÓW

## Ambasada RP w Hadze

Alexanderstraat 25  
2514 JM Den Haag  
Tel.: +31(0)70 799-01-00  
Faks: +31(0)70 799-01-37  
e-mail: [haga.amb.sekretariat@msz.gov.pl](mailto:haga.amb.sekretariat@msz.gov.pl)  
<http://www.haga.msz.gov.pl>

## Wydział Konsularny

Alexanderstraat 25  
2514 JM Den Haag  
(wejście od ulicy Javastraat)  
tel. +31(0)70 7990 130  
fax. +31(0)70 7990 147  
e-mail: [haga.konsulat@msz.gov.pl](mailto:haga.konsulat@msz.gov.pl)

## Holenderska Inspekcja Spraw Społecznych i Zatrudnienia

Strona internetowa zawiera wiele informacji, kluczowych z punktu widzenia pracownika:

[http://www.inspectieszw.nl/other\\_languages/po-lish/Punkt\\_zg\\_aszania\\_nieuczciwych\\_biur\\_po\\_rednictwa\\_pracy.aspx](http://www.inspectieszw.nl/other_languages/po-lish/Punkt_zg_aszania_nieuczciwych_biur_po_rednictwa_pracy.aspx)

Inspekcja zajmuje się nadzorem nad przestrzeganiem przepisów dotyczących: niewypłacenia bądź zaniżenia wynagrodzenia, BHP, czasu pracy oraz dodatku urlopowego. Aby złożyć skargę w tym zakresie możesz skorzystać z formularza w języku polskim na stronie internetowej:

[https://fd8.formdesk.com/arbeidsinspectie/klachtenformulier\\_Polish](https://fd8.formdesk.com/arbeidsinspectie/klachtenformulier_Polish)

## Punkt zgłaszania nieuczciwych biur pośrednictwa pracy

Działa w ramach ww. Inspekcji. Skargę zgłosić można telefonicznie (0 800 51 51) w języku angielskim lub holenderskim, faxem (070 333 61 61) lub pocztą (Postbus 820, 3500 AV Utrecht) w języku polskim. Istnieje również możliwość złożenia skargi przez internet w języku polskim:

<https://fd8.formdesk.com/arbeidsinspectie/Zawiadomienie>

## Krajowy Punkt Zgłoszeń Nadużycia dla Wsparcia Polaków w Holandii

INFOLINIA.NL to strona, która powstała dzięki współpracy organizacji polonijnych z Policją Haaglanden. Umożliwia (anonimowo) zgłoszenie wszelkich uciążliwości, jakich doświadczają Polacy na holenderskim rynku pracy:

<http://www.infolinia.nl>

## Holenderski układ zbiorowy pracy dla Pracowników Tymczasowych na lata 2009-2014 (tzw. CAO)

Jest to rozbudowany zbiór przepisów, który określa obowiązki agencji pracy i pracownika, zasady dotyczące BHP, czasu wolnego, emerytur, szkoleń

## Przydatne kontakty w Holandii



umów, urlopów, zakwaterowania (zasad nakładania kar za naruszenie regulaminu) itp. Koniecznie sprawdź przed wyjazdem, czy wykonując pracę w Holandii będziesz podlegał postanowieniom tego układu. Przeczytaj go dokładnie - dostępny jest m.in. na stronie:

<http://www.abu.nl/publicaties/cao>

## ABU

Jest to holenderskie zrzeczenie agencji pracy tymczasowej, które zobowiązały się do przestrzegania układu zbiorowego CAO. Strona dostępna jest w języku niderlandzkim oraz częściowo w innych językach, m.in. w języku polskim:

<http://www.abu.nl/pools/informacje-dla-pracownikow-tymczasowych>

Przed podjęciem pracy w holenderskiej agencji warto sprawdzić jej wiarygodność i uzyskać dane o jej działalności. Możliwość wyszukiwania agencji zarejestrowanej w ABU istnieje pod adresem:

<http://www.abu.nl/website/onze-leden>

## NBBU

Kolejne holenderskie zrzeczenie agencji pracy tymczasowej przestrzegających układ CAO. Strona dostępna jest w języku niderlandzkim. Znajduje się tu lista zarejestrowanych w tej organizacji agencji: <https://www.nbbu.nl/ledenlijst>

## Stowarzyszenie Przestrzegania Układu Zbiorowego Pracy dla Pracowników Tymczasowych

Stowarzyszenie Przestrzegania Układu Zbiorowego Pracy dla Pracowników Tymczasowych (SNCU - Stichting Naleving CAO voor Uitzendkrachten) dogłąda przestrzegania układu CAO. W niektórych przypadkach SNCU wszczyna postępowanie przeciwko nieuczciwym agencjom pracy tymczasowej.

Strona dostępna jest w języku polskim, istnieje też możliwość złożenia skargi lub zadania pytania: <http://www.sncu.nl/pl>

## Holenderska Izba Handlowa

Tu można sprawdzić, czy holenderska agencja pracy tymczasowej figuruje w rejestrze przedsiębiorców jako agencja: <http://www.kvk.nl/waadi>

## Holenderska Policja

W przypadku gdy stałeś się ofiarą lub świadkiem przestępstwa możesz powiadomić (anonimowo i bezpłatnie) Policję w Holandii (w języku niderlandzkim, angielskim lub niemieckim): Tel: 0800-700

## PUNKTY POMOCY

### Związki zawodowe

Pracując w Holandii, można rozważyć przynależność do związków zawodowych, które reprezentują Państwa interesy względem pracodawcy. Poza tym mogą Państwu odpowiedzieć na pytania dotyczące zbiorowego układu pracy (CAO), pomóc wypełnić deklarację podatkową czy poradzić w sprawach prawnych. Celem uzyskania informacji uzupełniających prosimy o kontakt ze związkami zawodowymi, na przykład FNV ([www.fnv.nl](http://www.fnv.nl)) lub CNV ([www.cnv.nl](http://www.cnv.nl)).

### Konsulat

Wydział Konsularny Ambasady RP w Hadze dysponuje również informacjami o pracy i życiu w Holandii. W nagłych przypadkach, na przykład w razie wypadku czy wejścia w konflikt z prawem, warto zwrócić się o pomoc do Wydziału Konsularnego. Pracownicy Wydziału Konsularnego mogą także udzielić szczegółowych odpowiedzi na pytania dotyczące podobieństw i rozbieżności przepisów obowiązujących w Holandii i w Polsce. Kontakt telefoniczny w języku polskim: 070 7990 140 (lub: 130, 115, 121, 129, 126); adres mailowy: [haga.konsulat@msz.gov.pl](mailto:haga.konsulat@msz.gov.pl)

## Informacja telefoniczna

Migranda, zrzeczenie zajmujące się sprawami migrantów zarobkowych, stworzyło dla tej grupy specjalny system. Wybierając numer tego zrzeczenia, mogą Państwo odsłuchać w swoim języku ojczystym różne przydatne informacje. Można również skorzystać z opcji bezpośredniego połączenia z inną organizacją, na przykład ze związkami zawodowymi lub ośrodkami informacyjnymi czy jednostkami administracji państwowej, na przykład z Inspekcją SZW lub urzędem podatkowym. Numer telefonu Migrandy: 085-4010440.

## Urząd gminy

Urząd gminy może udzielić Państwu pozostałych informacji o usługach gminnych, dotyczących na przykład wywozu śmieci czy miejsc parkingowych w Państwa miejscu zamieszkania.

Zapraszamy na stronę internetową [www.rijksverheid.nl](http://www.rijksverheid.nl)

## KOŚCIOŁY:

### Rzymskokatolicka Polska Misja Katolicka w Groningen

Ks. Józef Okonek SChr  
Blankenslaan Oost 2a, 7901 BE Hogeveen  
Tel./fax +31 (52) 8262756, Mobile +31 634 905 233  
e-mail: [jokonek@live.nl](mailto:jokonek@live.nl)

### Polska Misja Katolicka Amsterdam

Ksiądz Krzysztof Obiedziński SChr.  
Scarlatillaantje 13  
1431 XV Aalsmeer  
tel. (0297) 331 678  
e-mail: [k.obiedziński@pmkamsterdam.nl](mailto:k.obiedziński@pmkamsterdam.nl)

### Parafia NMP Częstochowskiej

Proboszcz ks. Tadeusz Koziński SChr.  
Kerkhoflaan 17, 6741 BN Lunteren  
tel. 0318-482728, kom. +31644210293  
fax 0318-486272  
e-mail: [tkozyński@hotmail.com](mailto:tkozyński@hotmail.com)

### Polska Parafia w Bredzie

ks. Sławomir Klim SChr  
St. Bavostraat 7A  
NL-4891 CG Rijsbergen  
tel. +31 (76) 5321 438  
mobil: +31 614 243 225  
e-mail: [slawekklim@hotmail.com](mailto:slawekklim@hotmail.com)





## PRACUJESZ W HOLANDII LUB BELGII?

U nas załatwisz wszystkie sprawy socjalne  
i podatkowe z krajów UE.

## ODWIEDŹ NASZE BIURA W **Holandii**

lub zadzwoń i umów się na spotkanie!

ZWROT PODATKU oraz  
tzw. „ROZŁĄKOWE”



KOREKTY  
ROZLICZEŃ -  
do 5 lat wstecz

ZASIŁEK DLA  
BEZROBOTNYCH



ZORGTOESLAG  
HUURTOESLAG

ZASIŁEK RODZINNY



KINDGEBONDEN  
BUDGET

## ZAPRASZAMY do naszych biur:

### APELDOORN

Floralaan 17B, 7321 BA APELDOORN  
tel.: 0031 622 214 013

styczeń - kwiecień  
pon. - pt. 15:00 - 20:00  
sobota 10:00 - 20:00  
niedziela 10:00 - 15:00

### DEN HAAG

Gedempte Burgwal 45, 2512 BS DEN HAAG (I piętro)  
tel.: 0031 617 650 776  
tel.: 0031 619 842 805

styczeń - kwiecień  
pon. - pt. 15:00 - 20:00  
sobota 10:00 - 20:00  
niedziela 10:00 - 15:00

### TILBURG

Willem II Straat 17, 5038 BA TILBURG  
tel.: 0031 623 338 603

styczeń - kwiecień  
pon. - pt. 15:00 - 20:00  
sobota 10:00 - 20:00  
niedziela 10:00 - 15:00



[www.rozliczsie.pl](http://www.rozliczsie.pl)

infolinia: +48 224 546 600  
+31 641 350 515

e-mail: [kontakt@klosowska.com](mailto:kontakt@klosowska.com)