



W NUMERZE

Uniwersytet Opolski włączył się w badania nad przetwarzaniem odpadów



STR. 7

IMGW: styczeń 2020 - piątym najcieplejszym styczniem w ostatnim półwieczu



STR. 8

Raport: Co piąty w Europie zgon nowotworowy wywołuje rak płuca



STR. 10

REKLAMA



tablica.nl

Bezpłatny serwis ogłoszeń dla Polaków w Holandii

Pracujesz w Holandii - rozlicz się z podatku za ubiegły rok!

Pamiętaj, że w Polsce też musisz się rozliczyć!!!

Dlaczego to takie ważne?
Przed wszystkim, w świetle przepisów, składanie **rocznej deklaracji podatkowej** jest **obowiązkiem** każdej osoby, która w danym roku osiągnęła dochód. **Ponad to** będąc rezydentem podatkowym danego kraju należy rozliczyć się z urzędem **nawet wtedy, kiedy nie osiągnęło się żadnych dochodów.**

Warto podkreślić, że rezydentem jest każdy, kto posiada centrum interesów osobistych w

danym kraju. Oznacza to, że osoby przebywające cały rok poza terytorium swojej ojczyzny, ale posiadające tu np. mieszkanie, rodzinę, majątek, również zaliczają się do rezydentów podatkowych i mają obowiązek złożenia rocznej deklaracji.

Rozliczając się z urzędem mamy pewność, że nie grożą nam kary finansowe z tytułu nieterminowego złożenia deklaracji, co jest traktowane jako wykroczenie skarbowe. Mamy również możliwość uzyskania dodatkowych środków w postaci zwrotu z podatku. Gdy taki zwrot jest ci należny, to warto rozliczyć się szybciej. Jest

DOKOŃCZENIE NA STR. 2



FOT. FREEIMAGES.COM / COZINATA COZINATA

Reklama



**ROZLICZENIA Z PODATKU * DOFINANSOWANIA Z BELASTINGDIENST
ZASIŁKI RODZINNE * ZASIŁKI DLA BEZROBOTNYCH**

**Spotkajmy się u Ciebie lub odwiedź nasze biura
w Hadze, Tilburgu lub Apeldoornie.**

0031 617 650 776 0031 623 338 603 0031 622 214 013

www.rozliczcie.pl



DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

to korzystniejsze, ponieważ urzędy w pierwszej kolejności opracowują deklaracje wysłane w terminie. Innymi słowy: im szybciej wypełnisz formularz, tym szybciej możesz spodziewać się zwrotu podatku na swoje konto.

Częstym błędem jest tzw. „świadome nierozliczanie się z urzędem”. Osoba, która dowiedziała się o możliwej niedopłacie, postanawia nie wysłać deklaracji za dany rok, licząc na uniknięcie obowiązku zapłaty. Ale czy rzeczywiście można tego obowiązku uniknąć? Zdecydowanie nie. W takiej sytuacji Belastingdienst (urząd skarbowy w Holandii) wysłał wezwanie do rozliczenia (Aangiftebrief). Tego wezwania nie można zignorować, gdyż nieodesłanie deklaracji w wyznaczonym na piśmie terminie może skutkować karą w wysokości 369 euro. Recydywistom, którzy zignorowali kilka takich listów, grozi kara sięgająca nawet 5000 euro! Czy warto uniknąć rozliczenia? Decyzja należy do Ciebie.

Jakie dokumenty potrzebne są do złożenia deklaracji podatkowej? Przede wszystkim Jaaropgrave (jarograf), czyli holenderska karta dochodowa, która zawiera wszelkie informacje dotyczące Twoich zarobków w Holandii, a także karty podatkowe z innych krajów (jeśli w danym roku praco-



FOT. FREEIMAGES.COM / TIJMEN VAN DOBBENBURGH

Pracujesz w Holandii - rozlicz się z podatku za ubiegły rok!

Pamiętaj, że w Polsce też musisz się rozliczyć!!!

wateś poza Holandią). Taką karę otrzymasz od pracodawcy po skończeniu roku kalendarzowego - najczęściej w miesiącu lutym. Jeżeli do tego czasu nie otrzymasz wspomnianego dokumentu, to pamiętaj, żeby zgłosić się do swojego pracodawcy. Oprócz kart podatkowych do rozliczenia potrzebny będzie numer konta, na które chcesz otrzymać pieniądze, a w niektórych przypadkach rów-

nież zaświadczenie o dochodach z Polski. Tak: z Polski!

Nawiązując do tematu rezydencji podatkowej przypominamy o obowiązku złożenia deklaracji „PIT” we właściwym urzędzie skarbowym. Dotyczy to wszystkich osób, które mają w Polsce rodzinę, majątek, kredyty lub nadal są tutaj zameldowane.

Warto przypomnieć o możliwości skorzystania z ulg podat-

kowych i odliczeń, które mają znaczący wpływ na wysokość kwoty zwrotu. Zasadnicza różnica pomiędzy ulgą a odliczeniem dotyczy sposobu obliczania podatku do zapłaty. Odliczenia odejmuje się od podstawy opodatkowania (dochodu), a następnie oblicza się kwotę podatku. Ulgą natomiast bezpośrednio obniża podatek do zapłaty.

W Holandii, aby móc skorzystać ze wszystkich „korzyści” podatkowych, należy spełnić kryterium dochodowe, a mianowicie 90 procent wszystkich do-

chodów z danego roku musi pochodzić z Holandii. Po spełnieniu wspomnianego kryterium, można skorzystać między innymi z ogólnej ulgi podatkowej lub tzw. „rozładowanego”, które przysługuje przy wspólnym rozliczeniu ze współmałżonkiem. Rozliczając się z dzieckiem do 12 roku życia można również ubiegać się o zmniejszenie kwoty podatku i w tej sytuacji nie trzeba spełniać wymogu 90 procent. „Odliczyć” od dochodu można np. koszty medyczne, koszty transportu, koszty szkolenia (jednak trzeba

pamiętać, by je odpowiednio udokumentować).

Dlaczego tak ważne jest terminowe składanie rocznego zeznania podatkowego? Myślimy, że teraz już znasz odpowiedź na to pytanie. Nie zastanawiaj się - rozlicz się z podatku za rok 2019!

OLGA DIACOVA-SOSNOWSKA
WOJCIECH WYSPIAŃSKI
ARTYKUŁ POWSTAŁ PRZY
WSPÓŁPRACY
Z KANCELARIĄ PODATKOWĄ
MGR ANNA KŁOSOWSKA WWW.
ROZLICZSIE.PL



FOT. FREEIMAGES.COM / PHILIPPE RAMAKERS



FOT. FREEIMAGES.COM / FILIPPO VICARELLI

Jeśli masz jakieś pytania lub potrzebujesz pomocy w tym zakresie zapraszamy do wysyłania e-maili na adres redakcja@goniecpolski.nl. Odpowiedzi udzielimy na łamach gazety.

OGŁOSZENIA DROBNE

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. 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 wynajęcia samochodu z kierow-

cą lub bez. Jeśli masz jakieś pytania zadzwoń lub napisz.

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 (rezerwacje internetowe), OBSŁUGIWANE WOJEWÓDZTWA W POLSCE: ŚLĄSKIEOPOLSKIE, DOLNOŚLĄSKIE, LUBUSKIE (Żary, Żagań, Trzebień, Iłowa i okolice), WIELKOPOLSKIE (Ostrzeszów, Kępno, Syców i okolice), ŁÓDZ-

KIE, MAŁOPOLSKIE, ŚWIĘTOKRZYSKIE (Jędrzejów, Kielce, Włoszczowa). PODKARPACKIE (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 (przestronny i komfortowy). POCZUJ SIĘ WY-

JĄTKOWO 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, Sobo-

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

Transport – oferuję: CODZIENNE PRZEWÓZ OSÓB - POLSKA - HOLANDIA BELGIA NIEMCY. MIĘDZYNARODOWY PRZEWÓZ OSÓB Z FIRMA POEUROPIE.PL. Wyjeżdżamy codziennie z POLSKI, NIEMIĘC, 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.

CIĄG DALSZY NA STR. 4

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
info@polankipark.com
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**.



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 (słodycze, 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 Panstwu duzy 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

OGŁOSZENIA DROBNE

CIAG DALSZY ZE STR. 2

pl. Kontakt PL + 48 666 66 10 20, NL + 31 687 75 06 02 (ly-camobile), GG 49870095, mail: biuro@poeuropie.pl, www.poeuropie.pl, JAK REZERWOWAĆ? Wybierz jedną z możliwości:
1. Wypełnij formularz: <http://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 pocztowy - 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.

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 po-

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

Transport - oferuję: Busy do Holandii Niemiec Nowe busy WIFI Komfort. NL: +31 686 15 44 92, PL: +48 888 05 07 07* atestowane, kubałkowe 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. BEZPIECZNIE. SZYBKO. BEZ PRZESIADK. NL: +31 686 15 44 92, PL: +48 888 05 07 07* atestowane, kubałkowe 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:

Transport z Holandii do Polski? Dzwonić: 660-322-166. Zapisz ten numer i dzwoni teraz. Z Polski: 660-322-166, z zagranicy: 0048-660-322-166. Albo wyślij SMS - oddzwonimy. Nasza trasa i terminy: Holandia - Polska: w piątek i poniedziałek około godziny 18.00. Polska - Holandia: we czwartek i niedzielę około godziny 6.00. Zaczynamy w Toruniu, a odbierzemy Cię z dowolnego miejsca w północno-zachodniej Polsce. Rewelacyjna cena: 60 Euro! Więcej na www.Szofer.biz.

Transport - oferuję: Wolne miejsca do POLSKI NAJTANIEJ. 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.

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: Dzwonić każdego dnia o każdej porze +31687323783.

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



* - cena za prenumeratę na terenie Holandii

PRACA

KUCHARZ. Wynagrodzenie: od 10,20 brutto do 12,00 euro brutto za godzinę (uzależnione od stanowiska). Wymagania: Dobra znajomość języka angielskiego min B1, Gwarantowane 40h w tygodniu, Możliwość nadgodzin, Doświadczenia. Lokalizacja: region Zeeland (Vrouwenpolder, Middelburg, Goes, Vlissingen). Zakwaterowanie: bardzo dobre warunki koszt od 75 do 100 euro /tydzień. Ubezpieczenie: 25 euro na tydzień. Jeżeli zainteresowała Cię oferta, zapraszam do aplikacji na wybrane stanowisko! Poprzez email: adrian@karierawholandii.pl lub telefon +48 600 134 877. Zastrzegamy sobie kontakt z wybranymi kandydatami.

Monter okien i drzwi pvc/Alu. WYMAGANIA: doświadczenie w montażu drzwi i okien z PVC/ aluminium (mile widziane zdobyte na terenie Holandii), komunikatywna znajomość języka angielskiego, niemieckiego lub niderlandzkiego, własny środek transportu, podstawowe narzędzia, mile widziane VCA. OFERTA: zatrudnienie w oparciu o holenderską umowę o pracę, atrakcyjne wynagrodzenie, min. 40 godzin pracy tygodniowo, cotygodniowe wynagrodzenie, darmowe zakwaterowanie w 1-osobowym pokoju, ubezpieczenie zdrowotne. CV proszę wysłać na adres: joanna@worxx.nl, Tel. 0031 623205972 Joanna.

Praca w Center Parcs. Holenderskie biuro pracy ASP diensten poszukuje pracowników do pracy w Center Parcs Zandvoort - wodne centrum rozrywki. Praca od lutego/marca - na pełny etat. Do obowiązków będzie należało zachowanie czystości przy basenach, jak i w przebieralniach. Wymagania: podstawowa znajomość języka angielskiego lub holenderskiego, doświadczenie mile widziane. Cv proszę wysłać na adres e-mail: sollicitaties@asp-dienstverlening.nl lub kontakt telefoniczny: 0031685490068

Monter stalowych fasad. POSZUKUJĘ 2 OSOBY NA STANOWISKO MONTERA STALOWYCH FASAD. Lokalizacja: Rotterdam. Start pracy: 10.02 lub 14.02. Warunki zatrudnienia: Wynagrodzenie: 475 - 525 euro netto > zależne od doświadczenia (w tym koszty podróży); Zakwaterowanie: mieszkania/domy (wspólna kuchnia i łazienka) > darmowe, Ubezpieczenie: około 94,64 euro na miesiąc. Wymagania: Dobra znajomość języka angielskiego lub niemieckiego, Własny samochód, Chęci do pracy, Doświadczenia. Zainteresowane osoby proszę o kontakt, adrian@karierawholandii.pl, +48 600 134 877.

KELNERZY. Wynagrodzenie: od 10,20 brutto do 12,00 euro

brutto za godzinę (uzależnione od stanowiska). Wymagania: Dobra znajomość języka angielskiego min B1, Gwarantowane 40h w tygodniu, Możliwość nadgodzin, Doświadczenia. Lokalizacja: region Zeeland (Vrouwenpolder, Middelburg, Goes, Vlissingen). Zakwaterowanie: bardzo dobre warunki koszt od 75 do 100 euro /tydzień. Ubezpieczenie: 25 euro na tydzień. Jeżeli zainteresowała Cię oferta, zapraszam do aplikacji na wybrane stanowisko! Poprzez email: adrian@karierawholandii.pl lub telefon +48 600 134 877. Zastrzegamy sobie kontakt z wybranymi kandydatami.

Kamieniarz. Dla klienta w Holandii poszukujemy Kamieniarza (polerowanie, cięcie kamieni i klejenie). Oferta skierowana jest do osób mających wieloletnie doświadczenie, znających przynajmniej komunikatywnie język obcy (holenderski, angielski, niemiecki) oraz mających własny środek transportu. oferujemy stabilne zarobki oraz darmowe zakwaterowanie. Osoby zainteresowane mogą kierować swoje CV i wszelkie zapytania na adres mailowy: ewa@mijn-uitzendorganisatie.nl, marta@mijn-uitzendorganisatie.nl, w razie pytań można dzwonić: 0031638535253, 0031641710168.

Praca w hotelu. Haarlem. Holenderskie biuro pracy ASP diensten poszukuje od marca/kwietnia pracowników do pracy w hotelu. Miejsce pracy znajduje się w Haarlem. Praca na pełny etat. Do obowiązków pracownika będzie należało utrzymanie porządku w pokojach hotelowych. Wymagania: podstawowa znajomość języka angielskiego lub holenderskiego. CV proszę wysłać na adres e-mail: sollicitatie@asp-dienstverlening.nl lub kontaktować się telefonicznie: 0031685490068.

Praca w pralni. Holenderskie biuro pracy ASP diensten poszukuje od lutego, na dłuższy okres czasu pracowników do pracy w pralni. Do obowiązków pracowników będzie należało: obsługa pralek, prasowanie, sortowanie ubrań. Praca na pełny etat. Wymagania: podstawowa znajomość języka angielskiego lub holenderskiego, doświadczenie mile widziane. CV proszę wysłać na e-mail adres: sollicitaties@asp-dienstverlening.nl lub kontaktować się telefonicznie: 0031685490068.

SPAWACZ MIG-MAG. POSZUKUJĘ SPAWACZA MIG-MAG. Lokalizacja: Cuijk koło Nijmegen. Wymagania: dobra znajomość języka angielskiego, VCA, doświadczenie w spawaniu cien-

kiego aluminium, umiejętność czytania rysunków technicznych, chęci do pracy. Oferujemy: 13.5 euro netto/godzina, zakwaterowanie opłacone przez agencję. Jeżeli zainteresowała Cię oferta zapraszam do aplikacji. Poprzez email: adrian@karierawholandii.pl lub telefon +48 600 134 877. Zastrzegamy sobie kontakt z wybranymi kandydatami.

Monter fasad osłonowych. OCZEKIWANIA: min. 3-letnie do-

świadczenie w zawodzie, min. komunikatywna znajomość j. niemieckiego lub holenderskiego, prawo jazdy kat. B i własny samochód mile widziane, gotowość do podjęcia pracy za granicą. Oferujemy: atrakcyjne wynagrodzenie, bezpłatne zakwaterowanie, holenderska umowa o pracę, ubezpieczenie zdrowotne. Zainteresowanych Kandydatów prosimy o przesłanie aplikacji (CV) drogą mailową na adres: joanna@worxx.nl.

Blacharz samochodowy. Biuro pośrednictwa pracy Mijn-Uitzendorganisatie: Dla klienta w Holandii poszukujemy blacharza samochodowego. Zakres obowiązków: demontaż uszkodzonej karoserii i podzespołów nadwozia, naprawa karoserii, szpachlowanie, szlifowanie, przygotowanie do lakierowania. Oferta skierowana jest do osób mających wykształcenie zawodowe w danym kierunku oraz mających wieloletnie doświadczenie, zna-

jących przynajmniej komunikatywnie język obcy (holenderski, angielski lub niemiecki) oraz mających własny środek transportu. Oferujemy stabilne zarobki oraz darmowe zakwaterowanie. Osoby zainteresowane mogą kierować swoje cv i wszelkie zapytania na adres mailowy: ewa@mijn-uitzendorganisatie.nl, marta@mijn-uitzendorganisatie.nl, alicja@mijn-uitzendorganisatie.nl.

CIAG 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

PRACA

CIĄG DALSZY ZE STR. 5

nl, w razie pytań można również dzwonić/sms: 0031641710168, 0031243730853.

Praca w hotelu. Holenderskie biuro pracy ASP diensten poszukuje pracowników do pracy w hotelu. Praca od marca, na pełny etat. Miejsce pracy znajduje się w Noordwijk. Do obowiązków pracownika będzie należało zachowanie czystości w pokojach hotelowych - holu/re-

cepcji. Wymagania: podstawowa znajomość języka angielskiego lub holenderskiego. Cv proszę wysłać na adres e-mail: sollicitaties@asp-dienstverlening.nl lub kontaktować się telefonicznie : 0031685490068.

KUCHARZ BUFETOWY. Wynagrodzenie: od 10,20 brutto do 12,00 euro brutto za godzinę (uzależnione od stanowiska). Wymagania: Dobra znajomość języka angielskiego min B1, Gwarantowane 40h w

tygodniu, Możliwość nadgodzin, Doświadczenia. Lokalizacja: region Zeeland (Vrouwenpolder, Middelburg, Goes, Vlissingen). Zakwaterowanie: bardzo dobre warunki koszt od 75 do 100 euro /tydzień. Ubezpieczenie: 25 euro na tydzień. Jeżeli zainteresowała Cię oferta, zapraszam do aplikacji na wybrane stanowisko! Poprzez email: adrian@karierawholandii.pl lub telefon +48 600 134 877. Zastrzegamy sobie kontakt z wybranymi kandydatami.

Montaż paneli warstwowych. Nazywamy się Fo-cus i jesteśmy holenderską agencją pracy w Roosendaal. Dla naszego klienta - firmy z siedzibą w Etten-Leur - szukamy osób z doświadczeniem przy montażu paneli warstwowych. (Sandwichpanelen). Opis stanowiska: Montaż płyt warstwowych typu sandwich, Montaż paneli osłonowych na istniejących ścianach oraz montaż paneli przemysłowych, Montaż sufitu podwieszanego, Montaż drzwi

do tworzonych pomieszczeń. Wymagania: Doświadczenie w pracy z montowaniem paneli, Umiejętności pracy w zespole, Komunikatywna znajomość języka angielskiego lub holenderskiego, Posiadanie certyfikatu VCA. Wynagrodzenie i szczegółowe warunki będą uzgadniane indywidualnie. Masz doświadczenie w tej pracy? Skontaktuj się z nami już dziś! Wyślij CV na info@fo-cus.nl z dopiskiem Montaż płyt warstwowych Etten-Leu.

satie.nl w razie pytań można dzwonić : 0031638535253, 0 0 3 1 2 4 3 7 3 0 8 5 3 , 0 0 3 1 2 4 3 7 7 1 3 5 9 , 0031243774060.

Pracownik produkcji. Agencja Pracy TPM poszukuje ludzi do pracy w Holandii. W skład oferty wchodzi następujące prace: prace produkcyjne w firmie zajmującej się produkcją pizzy. (Deurne). 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), stawkę godzinową 10.60 euro brutto. Charakter pracy: praca od stycznia 2020. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem PRODUKCJA na adres: info@tpmwork.com LUB wypełnienie formularza kontaktowego tpmwork.com/#formularz (Certyfikat nr 2318). Kontakt telefoniczny możliwy jest w godzinach urzędowania biura pod numerem (+48)618205550. 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 Zbigniewa Romaszewskiego 27, na potrzeby przeprowadzenia procesu rekrutacji. Zastrzegamy sobie prawo rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com/.

Stolarz. Praca w Holandii. OCZEKIWANIA: min. 3-letnie doświadczenie w zawodzie, min. komunikatywna znajomość j. niemieckiego lub holenderskiego, prawo jazdy kat. B i własny samochód mile widziane, gotowość do podjęcia pracy za granicą. Oferujemy: atrakcyjne wynagrodzenie, bezpłatne zakwaterowanie, holenderska umowa o pracę, ubezpieczenie zdrowotne. Zainteresowanych Kandydatów prosimy o przesłanie aplikacji (CV) drogą mailową na adres: joanna@worxx.nl, tel. 0031 623205972 Joanna.

POMOC KUCHENNA. Wynagrodzenie: od 10,20 brutto do 12,00 euro brutto za godzinę (uzależnione od stanowiska). Wymagania: Dobra znajomość języka angielskiego min B1, Gwarantowane 40h w tygodniu, Możliwość nadgodzin, Doświadczenia. Lokalizacja: region Zeeland (Vrouwenpolder, Middelburg, Goes, Vlissingen). Zakwaterowanie: bardzo dobre warunki koszt od 75 do 100 euro /tydzień. Ubezpieczenie: 25 euro na tydzień. Jeżeli zainteresowała Cię oferta, zapraszam do aplikacji na wybrane stanowisko! Poprzez email: adrian@karierawholandii.pl lub telefon +48 600 134 877. Zastrzegamy sobie kontakt z wybranymi kandydatami.

Piaskarz. Dla klienta w Holandii poszukujemy Piaskarzy.(malowanie Piadkowe). Piaskowanie i Przygotowanie różnego typu powierzchni. Oferta skierowana jest do osób mających wieloletnie doświadczenie, znających przynajmniej komunikatywnie język obcy (holenderski, angielski, niemiecki) oraz mających własny środek transportu. Oferujemy stabilne zarobki oraz darmowe zakwaterowanie. Osoby zainteresowane mogą kierować swoje CV i wszelkie zapytania na adres mailowy: ewa@mijn-uitzendorganisatie.nl, marta@mijn-uitzendorganisatie.nl, alicja@mijn-uitzendorgani-

HYDRAULIK. (UMOWA O PRACE/ZPP). POSZUKUJĘ HYDRAULIKÓW DO PRACY. Lokalizacja: Breda i okolice. Wymagania: dobra znajomość języka angielskiego, VCA, doświadczenie, mile widziane prawo jazdy, chęć do pracy. Oferujemy: 12.5 - 14 euro netto/godzina, zakwaterowanie 100 euro/tydzień pokoje jednoosobowe. Jeżeli zainteresowała Cię oferta zapraszam do aplikacji. Poprzez email: adrian@karierawholandii.pl lub telefon +48 600 134 877. Zastrzegamy sobie kontakt z wybranymi kandydatami. Możliwy jest kontakt telefoniczny ze strony pracodawcy.

Dekarz. Praca w Holandii. OCZEKIWANIA: min. 3-letnie doświadczenie w zawodzie, min. komunikatywna znajomość j. niemieckiego lub holenderskiego, prawo jazdy kat. B i własny samochód mile widziane, gotowość do podjęcia pracy za granicą. Oferujemy: atrakcyjne wynagrodzenie, bezpłatne zakwaterowanie, holenderska umowa o pracę, ubezpieczenie zdrowotne. Zainteresowanych Kandydatów prosimy o przesłanie aplikacji (CV) drogą mailową na adres: joanna@worxx.nl, tel. 0031 623205972 Joanna.

Reklama



**NIE PLANOWAŁEŚ
ROZLICZAĆ SIĘ, BO W
POPRIEDZNIACH LATACH
WYCHODZIŁEŚ NA
ZERO? BŁĄD! MOŻESZ
STRACIĆ NAWET 600 €**

**JEŻELI W 2019 ROKU PRACOWAŁEŚ TYLKO W HOLANDII, TO
PO ZŁOŻENIU DEKLARACJI PODATKOWEJ OTRZYMASZ ZWROT
NADPŁACONYCH ZALICZEK.**

**OD 2019 ROKU PRACODAWCA
MIESIĄC W MIESIĄC ODPROWADZA
DO URZĘDU SKARBOWEGO O OK. 50 €
WIĘCEJ Z TWOJEJ WYPŁATY NIŻ
DOTYCHCZAS, TYTUŁEM ZALICZEK NA
PODATEK DOCHODOWY.**

**CZY TO OZNACZANA, ŻE KWOTY TE
STRACIŁEŚ BEZPOWROTNIEM? NIE!**



**DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA
WWW.ROZLICZSIE.PL**

Uniwersytet Opolski włączył się w badania nad przetwarzaniem odpadów

Uniwersytet Opolski włączył się w badania nad wykorzystaniem odpadów z papieru do poprawiania struktury gleby. W grę wchodzi pół miliona ton surowca rocznie. Umowę w tej sprawie uczelnia podpisała z firmą Envipro Terratech.

Podpisane we wtorek na Uniwersytecie Opolskim porozumienie dotyczy szeroko rozumianej współpracy naukowców UO ze specjalistami firmy Envipro Terratech, która od 23 lat specjalizuje się w zagospodarowywaniu odpadów przemysłowych. Partnerem biznesu w uczelni będzie powstające przy UO Międzynarodowe Centrum Badawczo-Rozwojowe na Rzecz Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego.

Jak powiedział na konferencji prasowej prezes Envipro Wojciech Musiał, pierwszym projektem badawczym, który firma chce re-

alizować wspólnie z uczelnią jest ulepszenie specjalnej mieszanki wzbogacającej glebę, którą pozyskuje się z odpadów powstających w zakładach papierniczych.

"Jest to produkt powstały na bazie celulozy i glinki, czyli produktów całkowicie naturalnych. Pierwsze ekspertyzy Instytutu Uprawy Nawożenia i Gleboznawstwa w Puławach wykazały, że jego obecność na polu podnosi PH gleby, dostarcza materiału na próchnicę i utrzymuje w niej wodę. Jest to więc sposób na trzy problemy trapiące współczesne rolnictwo - niedobór wody, zakwaszenie oraz braki próchnicy spowodowane np. monokulturą upraw. Jednocześnie rozwiązujemy inny problem, jakim jest celuloza z produkcji papieru, a który z kłopotliwego odpadu przekształcamy w cenny dla rolnictwa dodatek poprawiający jakość gleby. Surowca nie powinno zabraknąć, bo mówimy o rynku obejmującym pół miliona ton w skali roku" - powiedział Musiał.

Rektor UO prof. Marek Masnyk uważa połączenie nauki akademickiej z biznesem za przykład przełamania stereotypów, zgodnie z którymi pracownicy uczelni zajmują się sprawami nie mającymi zbyt wiele wspólnego z praktycznym wykorzystaniem.

"Do tej pory związki świata akademickiego z biznesem traktowano jako coś w rodzaju romansu, który z czasem przemija. My, za pośrednictwem naszej pomologii, chcemy w trwały sposób połączyć te dwa światy. Z naszych badań będą korzystali przedstawiciele świata biznesu, a firmy pomogą nam w ukierunkowaniu niektórych działań pod kątem oczekiwań z ich strony" - wyjaśnił prof. Masnyk.

Dyrektor centrum badawczego UO Grzegorz Sawicki poinformował, że decyzje o wyborze sprzętu kupowanego do tworzących laboratoriów będą konsultowane z firmami, które chcą podjąć współpracę z uczelnią. Dobrym przykładem są stanowiska, na których będzie można testo-

wać preparat partnera biznesowego w przyspieszonym tempie, symulującym jednocześnie cykl pół roku na polu. Ze swej strony Envipro zadeklarował zakup części sprzętu badawczego dla uczelnianej pomologii.

"To dla nas duże udogodnienie. Co prawda prowadzimy od kilku lat testy polowe na terenie trzech województw Dolnego i Górnego Śląska, jednak z oczywistych względów są to badania długotrwałe. Przyspieszenie cyklu w warunkach laboratoryjnych pozwoli na jego skrócenie. Dlatego mamy nadzieję z przygotowaniem komercyjnej wersji produktu w ciągu możliwie krótkiego czasu i liczymy na wsparcie ze strony naukowców przy polepszeniu receptury naszej mieszanki o kolejne kompetenty mogące pomóc polskim rolnikom" - uważa Musiał.

(PAP)

AUTOR: MAREK SZCZEPANIK

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W

POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCE.

PAP.PL



FOT. FREEIMAGES.COM / TIJMEN VAN DOBBENBURGH

KO przeciwko zapowiadanym zmianom w ustawie o szkolnictwie wyższym



FOT. FREEIMAGES.COM / MARIA AMELIA PAIVA ABRÃO

Koalicja Obywatelska sprzeciwia się zmianom w ustawie o szkolnictwie wyższym, które zapowiada minister nauki Jarosław Gowin. Zdaniem KO te zmiany uderzają w autonomię wyższych uczelni.

Posłowie Barbara Nowacka i Rafał Grupański mówili na wtorkowej konferencji prasowej, że KO ze zdumieniem spogląda na zapowiedziane przez MNiSW zmiany w ustawie o szkolnictwie wyższym, czyli tzw. ustawie 2.0.

"Minister Jarosław Gowin zapowiedział kilka dni temu na briefingu prasowym zmiany, które de facto rujną istnienie uczelni jako instytucji naukowych. Zapowiedział, że na uczelniach będzie obowiązywał prymat wolności słowa nad nauką" - mówiła na wtorkowej konferencji prasowej Barbara Nowacka (KO).

"Oznaczać to będzie, że każdy będzie mógł w pełnym autorytecie uczelni wypowiadać rzeczy, które nie mają nic wspólnego z postawą naukową. Według ministra

Gowina poglądy takie, jak to, że ziemia jest płaska, szczepionki są szkodliwe, a homoseksualizm jest chorobą, którą należy leczyć będą dzisiaj sankcjonowane prawne" - dodała.

Zdaniem Nowackiej "jest to skandal i doprowadzenie do tego, że kolejne środowisko ma zakładany kałaniec"

"Minister Gowin nie ma dobrej ręki do spraw, którymi się zajmuje. Kiedyś likwidował małe sądy, teraz postanawia ograniczyć autonomię wyższych uczelni i swobodę pracy naukowej" - mówił Rafał Grupański.

Uznał też, że "prawdopodobnie Jarosław Gowin będzie tu realizował obsesje ideologiczne Jarosława Kaczyńskiego".

"Dziś nie nauka, a kołtun ma rządzić Rzeczpospolitą i taki jest pogląd Jarosława Gowina" - mówił poseł KO. "Jesteśmy w świecie trzech k: kłamstwo, kołtuńskie poglądy, kałaniec. Taka jest filozofia rządów Jarosława Kaczyńskiego, w którą wpisuje się Jarosław Gowin" - dodał.

Barbara Nowacka zapowiedziała spotkanie Koalicji Oby-

ywatelskiej ze środowiskami naukowymi na przełomie lutego i marca.

Wicepremier i minister nauki Jarosław Gowin zapowiedział 20 stycznia, że będzie nowelizacja ustawy o nauce i szkolnictwie wyższym, czyli Konstytucji dla Nauki, która ma zapewnić ochronę wolności wypowiedzi i badań na uczelniach.

Wymienił trzy zmiany w ustawie. Po pierwsze - wprowadzona zostanie klauzula wolności: "wolność głoszenia poglądów i wolność prowadzenia badań naukowych".

Po drugie, rektorzy będą mieć obowiązek monitorowania i przestrzegania zasady wolności. Na rektorów, którzy nie wywiążą się z tych obowiązków, nałożone zostaną sankcje.

Po trzecie - w zgodzie z zasadą autonomii uczelni Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego wprowadzi nowy organ - komisję, która będzie badać przypadki naruszenia wolności wykładów, badań naukowcy itd. Komisja ta działać ma przy Radzie Głównej Nauki i Szkolnictwa Wyższego, ma być niezależna od władzy

wykonawczej. Członków komisji wskazywać będzie, oprócz ministra, Rada GNIŚZW, Parlament Studentów RP, Krajowa Reprezentacja Doktorantów.

"Fundamentalną wartością, która musi być respektowana w świecie nauki i szkolnictwa wyższego, jest wolność. Niestety, w ostatnim czasie mamy nasilające się przykłady ograniczania wolności, zarzutów wobec części naukowców, zarzutów bardzo dyskusyjnych" - wyjaśnił Gowin.

Dodał, że jest "szczególnie zbulwersowany" decyzją rektorka dyscyplinarnego Uniwersytetu Śląskiego pod adresem prof. Ewy Budzyńskiej. "Tutaj podstawą zarzutu jest to, że sformułowała podczas zajęć pogląd, iż trzonem rodziny jest małżeństwo rozumiane jako związek mężczyzny i kobiety. Okazuje się zatem, że za wyrażenie poglądu w pełni zbieżnego z polską konstytucją uczony (...) miałby zostać ukarany" - zauważył.

(PAP)

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W

POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCE.

PAP.PL

IMGW: styczeń 2020 - piątym najcieplejszym styczniem w ostatnim półwieczu



FOT. FREEIMAGES.COM / KAREN ANDREWS



FOT. FREEIMAGES.COM / CHOBI CAPETA

Styczeń 2020 był piątym najcieplejszym styczniem w Polsce w ostatnich 50 latach (1971-2020) - informuje IMGW. W ostatniej dekadzie podobne średnie temperatury miesięczne stycznia odnotowano również w 2015 i 2018.

"Ciepły i suchy styczeń - a także zima, jeżeli luty nie przyniesie istotnych zmian - przyczyni się do wzrostu zagrożenia suszą na

wiosnę i w kolejnych miesiącach" - podkreśla IMGW w informacji przesłanej w piątek PAP. Będzie to skutek m.in "braku trwałej pokrywy śnieżnej, która odgrywa istotną rolę w retencji powierzchniowej wody, przez co jest istotnym składnikiem bilansu wodnego".

Suma opadów na większości obszarów Polski sięgała niespełna 50 proc. normy - wynika z danych instytutu.

IMGW informuje, że w skali ostatnich 50 lat (1971-2020) był to piąty najcieplejszy styczeń w Polsce. W ostatniej dekadzie

podobne średnie temperatury (chłodniejsze o ok. 1 st. C) notowano w 2015 i 2018.

Temperatury w styczniu 2020 r. prawie w całym kraju były znacznie powyżej normy wieloletniej, a lokalnie na południu - powyżej normy wieloletniej - wynika z danych IMGW. Średnia temperatura powietrza wyniosła 2,2 st. C. Odchylenia od wartości średnich (obliczonych dla lat 1981-2010) sięgnęły 5 st. C na Suwalszczyźnie, w pozostałej części kraju temperatura była o 2-5 st. C. wyższa od normy. Najwyższe zanotowane

wartości temperatury przekroczyły 10 st. C w zachodniej części kraju.

Opady śniegu na obszarze Polski notowane były w pierwszej dekadzie stycznia oraz pod koniec miesiąca. Wówczas pokrywa śnieżna utworzyła się nie tylko w górach (np. na Kasprowym Wierchu - 138 cm), ale także na Pogórze i Przedgórzu oraz w północno-wschodniej części kraju (3-7 cm). Dodatkowo pokrywa śnieżna utrzymała się pod koniec stycznia jedynie przez kilka godzin w centralnej Polsce.

Nie tylko w Polsce w styczniu temperatura była tego roku wyjątkowo wysoka. Z danych programu Copernicus realizowanego przez Komisję Europejską we współpracy z Europejską Agencją Kosmiczną, wynika, że globalna temperatura była najwyższa w historii pomiarów.

Temperatury w styczniu 2020 r. były wyższe od średniej z lat 1981-2010 w większości krajów Europy. Były one wyjątkowo wysokie jak na tę porę roku na północy i wschodzie, w paśmie rozciągającym się na wschód i południowy wschód od Norwegii do Rosji - wynika z danych Copernicusa.

"Dla Europy był to najcieplejszy styczeń w historii pomiarów, około 0,2 st. C cieplejszy niż ostatni najcieplejszy styczeń w 2007 r. i 3,1 st. C cieplejszy niż średnia styczniowych temperatur w latach 1981-2010" - czytamy w komunikacie programu Copernicus.

Podano też szczegółowe dane dla konkretnych krajów. Na przykład w przypadku Norwegii był to najcieplejszy styczeń od 1900 r., a w przypadku Finlandii - przynajmniej od 1961 r. IMGW podaje, że wg map synoptycznych na południu Europy tempe-



FOT. FREEIMAGES.COM / ARMIN HANISCH

ratura w styczniu dochodziła do 15-17 st. C.

"Istotna rola cyrkulacji atmosferycznej w kształtowaniu warunków termicznych i opadowych jest potwierdzona wieloletnimi badaniami prowadzonymi na całym świecie. Utrzymywanie takich warunków atmosferycznych może budzić niepokój z uwagi na dalsze konsekwencje środowiskowe, choć już pierwsze dni lutego po-

twierdzą zdecydowaną zmienność warunków pogodowych - opady atmosferyczne w tym intensywne opady śniegu na obszarze zarówno południowej Polski, jak i większości kraju" - zaznacza IMGW.

(PAP)

AUTOR: SZYMON ZDZIEBŁOWSKI

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W

POLSCIE - WWW.NAUKAWPOLSCIE.

PAP.PL

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

Ekspert: mamy epidemię o zasięgu międzynarodowym, grozi nam pandemia

Na razie mamy wywołaną przez wirusa z Wuhan epidemię o zasięgu międzynarodowym, obawiamy się, że wkrótce dojdzie jednak do wybuchu pandemii – powiedział PAP wykładowca Szkoły Zdrowia Publicznego CMKP i prezes Fundacji Instytut Profilaktyki Zakażeń dr Paweł Grzesiowski.

O pandemii – wyjaśnił – mówimy wtedy, gdy pojawiają się wtórne ogniska epidemii na co najmniej dwóch kontynentach.

Zdaniem specjalisty raczej nie ma co do tego wątpliwości. "Prędzej czy później – podkreślił – doczekamy się ognisk wtórnych, pytanie tylko, jaki będzie ich zasięg, ilu ludzi wydobędzie się z Chin i zarazi inne osoby w krajach, do których dotrą. Zano-towano dotąd kilkadziesiąt przypadków zakażeń poza Azją, ale jak na razie, poza Niemcami, nie zakończyły się one wtórnymi zakażeniami".

Pandemia rozwija się w czterech etapach. Najpierw jest lokalna epidemia o niewielkim zasięgu. Tak było w Chinach, gdzie pierwotne ognisko zakażeń wywołanych przez koronawirusa 2019-nCoV pojawiło się w mieście Wuhan. Stąd patogen ten nazywany jest często wirusem Wuhan, choć nie ma jeszcze oficjalnej nazwy.

"Kolejny etap to epidemia o zasięgu międzynarodowym i taką właśnie sytuację mamy teraz, potem może się rozwinąć etap pierwszy pandemii, czyli ograniczone wtórne ogniska epidemiczne na innym kontynencie, a następnie na kolejnych kontynentach. O pandemii możemy mówić jednak wtedy, gdy powstaną masowe wtórne ogniska epidemiczne na co najmniej dwóch kontynentach" – podkreślił dr Grzesiowski.

W ostatnich 10 latach Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła pięciokrotnie zagrożenie pandemią: w 2009 r. z powodu wirusa grypy H1N1; w 2014 r. – polio; 2014 r. – wirus ebola; 2016 r. – wirus Zika; 2019 r. – ponownie ebola. Tylko raz w tym okresie ogłoszono pandemię świńskiej



FOT. FREEIMAGES.COM / MACIEK PELC

grypy (wirus H1N1), która wybuchła w 2009 r. i w następnych miesiącach uśmierciła kilkaset tysięcy ludzi na świecie.

Wtórne ogniska zakażeń muszą powstać niezależnie, nie

mogą to być jedynie zakażenia zawleczone przez osobę, która z Chin przyleciała do jakiegoś kraju.

"Jedyne wtórne ognisko na świecie poza Chinami jest obecnie

w Niemczech, gdzie 13 osób zakażyło się od jednej Chinki. Doszło tam nawet do zakażeń trzeciorzędowych, bo jeden z Niemców zakażył swych bliskich" – wyjaśnił specjalista.

O pandemii wywołanej przez koronawirusa 2019-nCoV nie możemy jeszcze mówić, bo nie ma wtórnych ognisk zakażeń na kilku innych kontynentach. Zdaniem dr Grzesiowskiego wkrótce raczej dojdzie do rozwoju pandemii, bo bardzo trudno jest zapobiec wtórnym ogniskom epidemii.

"Ten przypadek w Niemczech pokazał, że wirus może się wydostać, kiedy nie zastosuje się kwwarantanny i osoba zarażona może swobodnie stykać się z innymi" – dodał.

Specjalista zwrócił jednak uwagę, że nie zawsze dochodzi do kolejnych zakażeń. Zdarzało się już, że osoby, które leciały samolotem z chorym pasażerem, nie zarażyły się. Statystycznie, jak wskazywały na to obserwacje w Chinach, jeden chory może zarażić dwie osoby zdrowe, ale okazuje się, że w innych miejscach, poza Chinami, nie zawsze tak jest.

W Chinach wraz z wybuchem

epidemii bardzo szybko doszło do wielu zakażeń, ale na szczęście inaczej przebiega to w tych krajach, w których jest dobry monitoring zakażeń i dość wcześnie wyłapuje się osoby zakażone koronawirusem 2019-nCoV. W ten sposób zapobiega się powstawaniu nowych ognisk i ten stan może trwać jeszcze długo.

Taki system prewencji nie ma jednak stuprocentowej szczelności, bo podróżni mogą się przedostać do innych krajów różnymi drogami, zarówno autobusami, jak i pociągami, nie tylko samolotami, bo na lotniskach najłatwiej jest wychwycić osoby zakażone.

"Można zatem podejrzewać – podkreślił dr Grzesiowski – że ten wirus do nas dotrze, najważniejsza jest kwestia, jak szybko zostanie wychwycony pierwszy przypadek zakażenia, jak wiele osób ulegnie zakażeniu. Wiemy, że są osoby zakażone tym patogenem, które słabiej albo mocniej zakażają innych".

(PAP)

AUTOR: ZBIGNIEW WOJTASIŃSKI

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W

POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCE.

PAP.PL

Reklama

Bezpłatny serwis ogłoszeń dla Polaków w Holandii



tablica.nl

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

Reklama

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 lub pod numerami telefonów

☎ 48 606 22 88 11 ☎ 48 606 22 88 44

f Mustang przewozy międzynarodowe



Raport: co piąty w Europie zgon nowotworowy wywołuje rak płuca

Rak płuca jest główną przyczyną śmierci z powodu nowotworów, w Europie przypada na niego aż co piąty zgon onkologiczny – wynika z udostępnionego PAP raportu „Breathing in a new era”, przygotowanego przez Economist Intelligence Unit (EIU). Zwrócono w nim uwagę na wyjątkowo dużą śmiertelność z tego powodu w naszym kraju.

Economist Intelligence Unit jest ośrodkiem analitycznym tygodnika „The Economist”. Jego najnowszy raport opublikowano w związku rozpoczynającymi się unijnymi konsultacjami na temat europejskiego planu walki z rakiem. Podkreśla się w nim, że największym wyzwaniem w onkologii jest wciąż rak płuca, odpowiedzialny za co piąty zgon z powodu nowotworów. Rak płuca zabija tyle samo Europejczyków, ile rak piersi, jelita grubego i prostaty łącznie.

W raporcie niekorzystanie wypadła Polska. Wynika z niego, że w naszym kraju jest wyjątkowo duża śmiertelność z powodu raka płuca. Wynosi ona 39 osób na 100 tys. mieszkańców i jest wyższa niż w Holandii (36 osób), Belgii (32) i Wielkiej Brytanii (30). Najmniejsza śmiertelność z powodu tego nowotworu jest w Szwecji i wynosi 19 osób na 100 tys. ludności.

We wszystkich krajach Unii Europejskiej umieralność z powodu raka płuca jest jednak wysoka, pięcioletnie przeżycia uzyskuje się jedynie u 13-17 proc. chorych. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), nowotwór ten w 2018 r. zdiagnozowano u 470 tys. Europejczyków, a 388 tys. zmarło z powodu tej choroby.

Z danych Krajowego Rejestru Nowotworów wynika, że w Polsce na raka płuca każdego roku umiera ponad 23 tys. chorych, z kolei rak piersi jest przyczyną 6,5 tys. zgonów, rak jelita grubego – 12 tys., a rak prostaty – około 5 tys.

Raport Economist Intelligence Unit wskazuje na konkretne i możliwe do zastosowania rozwiązania, mające na celu polepsze-



FOT. FREEIMAGES.COM / ADAM CIESIELSKI

nie sytuacji pacjentów z rakiem płuca w poszczególnych krajach. Krajowe wytyczne zawarte w Narodowej Strategii Onkologicznej

powinny przede wszystkim „obejmować szybką ścieżkę opieki dla osób z podejrzeniem raka płuca w celu przeprowadzenia badań dia-

gnostycznych oraz zapewnienia jak najszybszego skierowania pod opiekę specjalistyczną”.

Polscy eksperci przyznają, że szybka diagnostyka i jak najwcześniejsze rozpoczęcie odpowiedniego leczenia raka płuca to główny problem polskiej onkologii. Wskazuje na to opublikowany niedawno raport „Sytuacja pacjentów z nowotworem płuca”, przygotowany przez organizację pacjentów wspólnie z Polską Grupą Raka Płuca, skupiającą czołowych w naszym kraju specjalistów zajmujących się leczeniem tego nowotworu.

Według kierownika Katedry i Kliniki Onkologii Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu prof. Rodryga Ramlaou, u chorych z podejrzeniem raka płuca wykonywanie badań diagnostycznych do czasu postawienia diagnozy na ogół trwa to od 4 do 6 miesięcy. To zbyt długo – podkreśla – ponieważ niektórym chorym odbiera to szansę na radykalne leczenie, a czasami nie można u nich zastosować nawet leczenia systemowego.

„Aż 80 proc. przypadków raka płuca wykrywa się dopiero w zaawansowanym stadium, kiedy

możliwości leczenia są znacznie ograniczone” - zwraca uwagę prof. Tadeusz Orłowski, kierownik Kliniki Chirurgii Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc w Warszawie. Wczesne stadia choroby najczęściej wykrywa się przypadkowo, podczas badań okresowych w ramach medycyny pracy, kiedy trzeba wykonać RTG klatki piersiowej.

Warto pamiętać, że płuca nie bolą. „Guzek, który rozwija się w obrębie płuca, nie daje praktycznie żadnych objawów” – ostrzega specjalista. Dlatego doradza on, szczególnie palaczom papierosów, żeby zrobili badania nawet wtedy, gdy pojawiają się najbardziej dyskretne objawy. Są to: przedłużający się kaszel, zmiana charakteru kaszlu, bóle w obrębie klatki piersiowej lub barku, częstsze infekcje, nieustępujące – mimo leczenia antybiotykowego – zapalenie płuc, czy też zakrzepica żylna, nie mówiąc o krwiopłuciu.

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



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

Ekspert NIZP-PZH: o koronawirusie 2019-nCoV wiemy już bardzo dużo

O koronawirusie 2019-nCoV wiemy już bardzo dużo, biorąc pod uwagę, że od pierwszego przypadku zachorowania upłynęły tylko dwa miesiące. Znamy pełną sekwencję genetyczną wirusa. Udało się też wyhodować go poza ustrojem człowieka, czyli wyizolować - powiedział PAP Rafał Gierczyński z NIZP-PZH.

Zastępca dyrektora ds. bezpieczeństwa epidemiologicznego i środowiskowego Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego-Państwowego Zakładu Higieny zaznaczył w rozmowie z PAP, że w diagnostyce wyniki badań zależą w dużej mierze od materiału pobranego do analizy. Na razie u pacjentów z podejrzeniem zakażenia koronawirusem pobiera się próbkę i wykonuje test molekularny. Laboratorium podaje pierwszy wynik w ciągu 24-48 godzin, jeśli nie wykryto obecności wirusa pobiera się kolejną próbkę i powtarza badanie.

PAP: Jak wygląda diagnostyka pacjentów z podejrzeniem zakażenia koronawirusem? Na czym polega badanie? Jaki materiał poddaje się analizie w laboratorium?

Rafał Gierczyński: Materiał badań jest adekwatny do stanu klinicznego pacjenta, a jego rodzaj wpływa na uzyskane wyniki analityczne. Dlatego u osób, które nie mają objawów choroby, materiał, który najczęściej dostajemy, to wymaz z nosogardzieli. Trzeba jednak zaznaczyć, że taki materiał bywa trudny do wykrycia wirusa, bo w górnych drogach oddechowych mamy bogatą florę mikroorganizmów. Natomiast pewnym materiałem do badań jest ten pobrany z dolnych dróg oddechowych tzw. bronchospirat i płuca płucny pęcherzykowo-oskrzelowe (BAL). Jednak taki materiał pobiera się u osób w złym stanie klinicznym.

PAP: Czyli nie u pacjentów, którzy powrócili z Wuhan w niedzielę i trafili na obserwację do szpitala we Wrocławiu? U nich żadne niepokojące objawy nie występowały?

R.G.: W badaniach, z którymi teraz mieliśmy do czynienia, materiał pochodził z wymazu z nosogardzieli, bo jak wspominałem, to był ten przypadek, gdzie stan badanych osób nie wskazywał na chorobę.

PAP: A jak wygląda diagnostyka krok po kroku?

R.G.: Jeśli zaś chodzi o to, jak technicznie wygląda badanie, to próbkę otrzymujemy z opisem. Jest ona przesyłana do nas transportem medycznym z oddziału zakaźnego. To są pu-

delka szczelnie zamknięte, kilkuwarstwowe. Podkreślam też, że w laboratorium wykonujemy wyłącznie badania, o których zleceniu poinformowana została Państwowa Inspekcja Sanitarna. Zaznaczę tylko, że nie przyjmujemy badań od osób prywatnych, klinik, szpitali bez uzgodnienia z sanepidem. Wyjątek stanowią pacjenci szpitali zakaźnych i oddziałów zakaźnych. Wracając jednak do głównego wątku dodam, że próbka następnie trafia do laboratorium zapewniającego trzeci stopień hermetyczności (BSL-3), które mamy w instytucie. Tutaj pracują trzy osoby - operator, pomocnik operatora i obserwator. Są oni zabezpieczeni, tak jakby pracowali z dżumą, wirusem Eboli, wąglikiem. To nasza standardowa procedura. Po otwarciu próbek zaczyna się procedurę izolacji kwasu nukleinowego wirusa, w tym przypadku jest to RNA. Na samym początku dochodzi do inaktywacji wirusa, czyli dodajemy odczynniki, by fizycznie zniszczyć samego wirusa, ale pozostawiamy jego kwas nukleinowy. W tym momencie wirus nie jest kompletny i nie ma już skuteczności zakaźnej. Dalsze etapy badania są już wykonywane w laboratorium BSL-2, z podwyższoną ochroną osobistą. To jest czasochłonny proces.

PAP: Ile taki proces w takim razie trwa od momentu, gdy dochodzi do rozpakowania materiału i wyizolowania RNA?

R.G.: Średnio czas pracy w laboratorium BSL-3 wynosi trzy godziny ze względu na trudne warunki pracy. Cały czas w pomieszczeniu utrzymywane jest podciśnienie, powietrze podlega częstej wymianie i oczyszczaniu przez filtry HEPA, co powoduje wysychanie skóry i suchość w gardle, a ze względu na kombinację ochronne, gogle, maski oddechowe odczuwa się gorąco, skóra się poci i szybko wysycha, co powoduje szybką utratę płynów i odczucie pragnienia. Pracujące w takich warunkach osoby szybko stają się bardzo zmęczone. Dlatego w BSL-3 nie pracuje się dłużej niż trzy godziny, a maksymalnie cztery godziny pracują jedynie bardzo doświadczeni pracownicy o wzorowej kondycji psychofizycznej i odporności na stres wynikły ze świadomości, że trzymają w rękach bardzo niebezpieczny materiał biologiczny. Do wspomnianych trzech godzin trzeba dodać po 40 min. na ubranie się przed wejściem i procedurę zdjęcia kombinezonów przy wychodzeniu z BSL-3.

PAP: Potem, jak już pan wspomniał, trafia on do laboratorium BSL-2.

R.G.: Tak. Wyizolowany kwas nukleinowy wirusa trafia właśnie tam. W tym laboratorium prowadzona jest dalsza izolacja. Następnie wyizolowany materiał przekazuje się do badań molekularnych. W tej chwili używamy dwóch różnych metod. Pierwsza to reakcja PCR z użyciem odwrotnej transkryptazy, druga metoda polega na tym samym, ale używa się przy niej termocyklorów w odczytujących wynik w czasie rzeczywistym tzw. real-time PCR przy użyciu specjalnej sondy DNA. Każda z tych metod ma swoje zalety i jest nakierowana na różne frag-



FOT. FREEIMAGES.COM / JEAN SCHEIJEN

menty genomu wirusa. Metoda real-time podaje wynik szybko i jest bardzo czuła tzn. potrafimy wykryć niewielką zawartość wirusa, ale też istnieje tutaj ryzyko osiągnięcia wyników fałszywie dodatnich - właśnie z powodu tak wysokiej czułości.

PAP: Dlaczego należy powtórzyć badanie?

R.G.: Wiemy, że najdłuższy okres inkubacji, jaki stwierdzono u chorego, to 14 dni. Z tego względu konieczne jest cyklicz-

ne badanie osób, które nie mają objawów, a wiemy, że mogły ulec zakażeniu, bo były w tym miejscu, gdzie wirus krąży. Dlatego też pobieramy w interwałach kolejne próbki, by sprawdzić, czy wirus czasem nie osiągnął u tej osoby poziomu wykrywalności. O kolejnych badaniach decyduje jednak lekarz. Prawda jest taka, że skoro wiemy, że inkubacja wynosi do 14 dni, to jeśli w tym czasie pacjent nie będzie miał żadnych objawów ⇨⇨⇨



FOT. FREEIMAGES.COM / KAREN BAREFOOT



FOT. FREEIMAGES.COM / RUSSELL WELLER



chorobowych, to uznajemy, że nie jest zakażony. Na tym etapie jednak, w jakim jesteś, obserwujemy wszystkich, którzy byli w strefie zagrożenia.

PAP: Co już wiemy o wirusie z Wuhan? Jak jest zbudowany?

R.G.: Ma około 30 tys. par zasad, czyli jednostek kodu genetycznego, z których zbudowany jest RNA, czyli znanych nam z lekcji biologii literek A, U, G, C. Wirus posiada potencjalnych 12 jednostek translacyjnych, geny strukturalne i niestrukturalne. W naszych badaniach akurat celujemy w jeden z najstabilniejszych odcinków tego wirusa, czyli w gen nukleokapsydu (N) oraz w gen otoczki (E). Dzięki postępowi nauki możemy obecnie szybko sekwencjonować kwasy nukleinowe, czyli określić pełną informację genetyczną wirusa, nawet bez uprzedniego wyizolowania wirusa. Upraszczając możemy

powiedzieć, że możemy te wszystkie 30 tys. literek określić zanim uda nam się wirusa wyhodować. Izolacja wirusa, czyli namnożenie go w linii komórkowej poza ustrojem człowieka, udało się już Australijczykom i Włochom.

Jeśli chodzi o samą charakterystykę wirusa z Wuhan, to jest to betakoronawirus z linii rozwojowej B, w której znajduje się też wirus SARS, który kilkanaście lat temu wywołał groźną epidemię i spowodował zgon blisko 800 osób. Do niego wirus z Wuhan jest podobny pod względem budowy. Obecnie naukowcy uważają, że może on być pochodną odmiany wirusa SARS występującej u nietoperzy, choć to wciąż wstępna faza badań.

PAP: Można powiedzieć, że sporo już o tym wirusie wiemy, biorąc pod uwagę fakt, że pierwszy potwierdzony przypadek zachorowania mieliśmy na początku grudnia 2019 roku.

R.G.: Mając na uwadze, że od pierwszego zachorowania upłynęły zaledwie dwa miesiące, to trzeba uznać, że tempo szerzenia się wirusa, ale też postępu wiedzy o jego epidemiologii i technologii wykrywania jest bardzo duże. Myślę, że jako społeczność światowa jesteśmy przygotowani na możliwość szybkiej identyfikacji osób zakażonych i ograniczenia szerzenia się zachorowań, a potem opracowania szczepionki albo znalezienia leku.

PAP: Jak walczyć z wirusem?

R.G.: Na razie największym orężem jest izolacja osób chorych i niedopuszczenie do fizycznego szerzenia się wirusa.

ROZMAWIAŁA KLAUDIA TORCHAŁA (PAP)

AUTORKA: KLAUDIA TORCHAŁA

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCE.

PAP.PL



FOT. FREEIMAGES.COM / VICKY JOHNSON

Eksperci: cukier zwiększa ryzyko otyłości i jest toksyczny dla organizmu

Nadmierne spożycie cukru zwiększa ryzyko otyłości, a wraz ze wzrostem masy ciała bardziej jesteśmy narażeni na cukrzycę – ostrzega diabetolog prof. Leszek Czupryniak z Warszawy. Zdaniem ekspertów cukier jest toksyczny dla organizmu, niszczy wątrobę i sprzyja m.in. nowotworom.

Duże spożycie cukru nie musi doprowadzić do rozwoju cukrzycy, natomiast nie ma wątpliwości, że głównym czynnikiem ryzyka tej choroby jest otyłość. Tymczasem otyłości sprzyja duże spożycie cukru.

„Wraz ze wzrostem masy ciała zwiększa się ryzyko cukrzycy typu 2. U osób z niewielką nadwagą na poziomie 25-27 punktów w skali BMI jest ono ośmiokrotnie większe, a w przypadku otyłości wynoszącej sięgającej 31-33 punktów wzrasta już czterdziestokrotnie.

Jest też odwrotna zależność: wraz ze spadkiem masy ciała spada ryzyko cukrzycy” – wyjaśnia prof. Leszek Czupryniak, pełniący funkcję kierownika Kliniki Diabetologii i Chorób Wewnętrznych Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

W Polsce podobnie jak w wielu innych krajach Unii Europejskiej stale zwiększa się spożycie cukru. Według opublikowanego w 2019 r. raportu „Cukier, otyłość – konsekwencje”, w latach 2008-2017 spożycie cukru zwiększyło się u nas z 38,5 kg do 44,5 kg, czyli o 6 kg.

Jednocześnie zwiększa się liczba Polaków z nadwagą i otyłością. W 2016 r. nadwagę miało 68 proc. mężczyzn i 53 proc. kobiet – o odpowiednio 4 i 3 punkty procentowe więcej niż w 2007 r. Odsetek otyłych mężczyzn w tym samym okresie zwiększył się o 3 punkty procentowe (do 25 proc.), a w przypadku kobiet – o 2 punkty procentowe (do 23 proc.).

„W naszym kraju stale zwiększa się też zachorowalność na cukrzycę, którą Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) określiła jako pierwszą niezakaźną epidemię” – podkreśla prof. Czupryniak. Według eksperta zdrowia publicznego dr Jakuba Gierczyńskiego, w Polsce jest około 3 mln osób z cukrzycą, a co roku przybywa u nas 300 tys. osób z tą chorobą i ta liczba w najbliższych latach zwiększy się do 370-410 tys. rocznie.

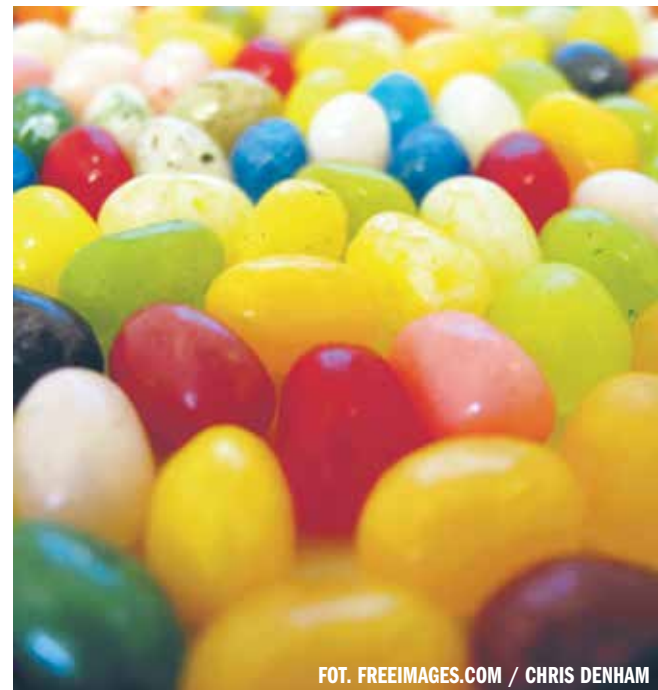
Zbyt duże spożycie cukru grozi także innymi chorobami. Eksperti University of California w San Francisco już przed kilku laty opublikowali na łamach „Nature” raport, w którym przekonywali, że jest on toksyczny dla organizmu i sprzyja chorobom przewlekłym.

Ostrzegali też, że nadmiar cukru powoduje podobne spustoszenie jak alkohol: zaburza metabolizm, podnosi ciśnienie tętnicze krwi, niszczy wątrobę i zakłóca przekazywanie sygnałów między hormonami.

Z tego powodu – argumentowali specjaliści amerykańscy, którym przewodził prof. Robert Lustig – spożycie cukru należy kontrolować i obłożyć podatkami podobnie jak alkohol i tytoń. Szczególnie podstępne są słodzone napoje, gdyż nie dają tak szybko uczucia sytości i w nadmiernych ilościach są jeszcze bardziej szkodliwe.

Nadmierne spożycie cukru może sprzyjać rozwojowi raka, np. raka piersi oraz raka trzustki. Nowotworom sprzyja też cukrzyca. Emanuele Di Angelantonio z Britain Cambridge University prześledził 97 badań, którymi na całym świecie objęto 820 tys. pacjentów. Wynika z nich, że cukrzyca o 25 proc. zwiększa ryzyko zgonu z powodu raka trzustki, wątroby, jelita grubego, a nawet raka płuca. Wiele jednak zależy od tego jak choroba jest kontrolowana. U chorych źle leczonych, ze zbyt wysokim poziomem glukozy, ryzyko śmierci z powodu nowotworów złośliwych jest jeszcze wyższe.

W 2019 r. badacze Université Sorbonne Paris Cité na łamach „British Medical Journal” opublikowali badania sugerujące, że napoje słodzone oraz herbata lub kawa z cukrem, mogą zwiększać ryzyko zachorowania na nowotwory. Przeanalizowali oni zachorowalność z tego powodu wśród 100 tys. osób w okresie 5 lat. Wylizyli, że na nowotwory o 18 proc. częściej chorowały osoby, które wypijały dziennie co najmniej



FOT. FREEIMAGES.COM / CHRIS DENHAM

100 ml napojów słodzonych. W przeliczeniu na 1000 badanych osób oznaczało to, że zamiast 22 zachorowań na raka, odnotowywano 26 takich przypadków, czyli o cztery więcej w porównaniu do grupy osób, które nie sięgały po słodkie napoje w takich ilościach.

„British Medical Journal” ostrzega, że częściej tyją te osoby, które spożywają dużo napojów słodzonych, ponieważ nie dają

one sytości, natomiast dostarczają do organizmu znaczne ilości cukru. Chodzi głównie o tzw. cukier ukryty, czyli ten, który znajduje się w produktach spożywczych, zarówno w napojach i jogurtach, jak też w dżemie i konfiturach.

Spożycie „cukru ukrytego” w Polsce rośnie. W latach 2008-2017 o 5,7 kg spadło w naszym kraju spożycie „czystego cukru”, natomiast o 11,8 kg wzrosła konsumpcja pozostałego cukru. W sumie spożycia cukru, głównie „ukrytego” zwiększyło się dokładnie o 6,1 kg.

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



FOT. FREEIMAGES.COM / CARLOS PAES

Pytania do eksperta – listy Czytelników

Otrzymaliśmy od Was wiele listów dotyczących holenderskich spraw podatkowych. Dziś prezentujemy kolejne z nich. Na pytania Czytelników odpowiadamy we współpracy z pracownikami Kancelarii Podatkowej Anna Kłowska 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



wej, a szef nie daje nikomu jej do wglądu, daje tylko ją do podpisu, grożąc, że jak jej nie podpiszę, to od razu można się spakować i wracać do Polski. Dlatego też nie wiem, co w tej umowie jest zawarte. Celem mojej wizyty u ginekologa jest kontrola tego, jak dziecko się rozwija, ponieważ osobiście dobrze się czuję, ale nie stać mnie na prywatną wizytę, dlatego chciałabym dowiedzieć się, co w tej sytuacji mogę zrobić. I czy pracodawca ma prawo mnie zwolnić (pracuję w tej firmie od końca 2015 roku).

Z poważaniem

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

Odpowiedź:

Pracodawca nie może zabronić Pani wizyty u lekarza, niemniej jednak prosimy udać się najpierw do lekarza pierwszego kontaktu, który wyda skierowanie do położnej, a ta sprawdzi czy ciąża przebiega prawidłowo. Jeśli zaś chodzi o wydanie przez pracodawcę umowy o pracę, to trzeba skon-

taktować się z adwokatem, który napisze stosowne pismo, aby pracodawca wydał dokumenty, o które Pani prosi.

...

Witam,

Dnia 09.02.2015 roku podpisałem umowę z biurem pośrednictwa pracy. Pracuję dla nich do dnia dzisiejszego. W tym czasie miałem przerwę, ale za wszystko miałem wypłacane z godzin urlopowych czy wakacyjnych, więc ciągłość umowy miałem. Moje pytanie do Państwa jest takie, że od daty zatrudnienia nie dostałem żadnej innej umowy. W biurze twierdzą, że umowa cały czas przedłuża się automatycznie. Czy tak jest? Z tego co wiem, to faza A kończy mi się po 1,5 roku, a czy później powinienem coś podpisać? Proszę o odpowiedź.

Z góry dziękuję i pozdrawiam

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

il do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

Umowa może być przedłużana automatycznie, niemniej jednak powinien Pan dostać kopię podpisanej umowy, aby móc dowiedzieć się, na jakich warunkach dana umowa jest przedłużana i kiedy powinno nastąpić przejście z fazy A na fazę B. Powinno być to również zawarte w przepisach CAO zakładu, w którym Pan pracuje. Prosimy poprosić pracodawcę jeszcze raz o wydanie umowy, a jeśli nie będzie chciał tego zrobić, to zostaje udanie się do adwokata, który wystosuje odpowiednie pismo do pracodawcy, aby ten umowę wydał.

...

Witam serdecznie,

Przeczytałem jeden z artykułów na Waszej stronie, który

dotyczył zasiłków dla osób bezrobotnych. Chciałem zapytać czy będąc na zasiłku moje pieniądze wakacyjne oraz godziny urlopowe, które będą mi wypłacone po 6 tygodniach od zakończenia pracy też zaliczają się do dochodu, który muszę wykazać w deklaracji Inkomstenformulier oraz czy zostaną one przez to odjęte z zasiłku?

Best Regards / Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Oczywiście każdy dochód otrzymany od pracodawcy (w tym również wakacyjne i urlopowe) trzeba uwzględnić w inkomsteno-ggave. Jeśli był to dochód zarobiony przed otrzymaniem zasiłku dla bezrobotnych, to zasiłek nie będzie pomniejszony. Jeśli zaś kwota ta została zarobiona w czasie zasiłku, to zasiłek zostanie pomniejszony.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania nadesłanych tekstów.

Reklama

Straciłeś pracę nie z Twojej winy?

Zachowaj 75% swojego dotychczasowego wynagrodzenia!!!

Czego możesz oczekiwać od nas?

- Umówimy spotkanie w urzędzie pracy i będziemy Ci w nim towarzyszyć
- Omówimy z tobą wszystkie obowiązki bezrobotnego i powiemy, jak je wypełniać, aby nie mieć problemów w urzędzie
- Pomożemy skompletować i złożyć odpowiednie dokumenty w urzędzie
- Przetłumaczymy wszystkie dokumenty
- Pomożemy wypełnić wszelkie formularze
- Zadzwonimy do urzędu, jeśli oczekiwanie na zasiłek się przedłuży
- Odwołamy się od decyzji, jeśli będzie nieprawidłowa
- Jeśli nie znajdziesz pracy na terenie Holandii, złożymy wniosek o transfer

Czego oczekujemy od Ciebie?

- Pozostania w Holandii przez pierwszy miesiąc od utraty pracy
- Współpracy w realizacji obowiązków bezrobotnego

ZAINTERESOWALIŚMY CIĘ?



+31 622 214 013
 +31 617 650 776
 +31 619 842 805
 +31 630 778 576
 +31 623 338 603

Galeria zdjęć Czytelników

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



fot. Elzbieta Zaleska

Czekamy na Wasze fotki
pod adresem
fotka@goniecpolski.nl

TO MIEJSCE CZEKA NA TWOJĄ REKLAMĘ

CENNIK REKLAM
DOSTĘPNY NA STRONIE

reklama@goniecpolanski.nl

www.GoniecPolski.nl

NA WESOŁO NA WESOŁO NA WESOŁO NA WESOŁO NA WESOŁO

Idzie myśliwy przez las i śpiewa:

- Na polowanko, na polowanko!
Z tyłu wychodzi mis, klepie go po ramieniu i pyta:
- Co, na polowanko?
- Nie! Jak Boga kocham, na ryby!

Młody wielbłąd pyta ojca - wielbłąda:

- Tato, dlaczego mamy takie brzydkie kopytka, a koniki mają takie ładne?
- Widzisz, my chodzimy w karawanie i dlatego mamy takie a nie inne kopytka, żeby nie zakopać się po kolana w piachu.

- Tato, a dlaczego mamy taką brzydką, skudloną sierść, a koniki mają taką śliczną, błyszczącą?

- Widzisz, my chodzimy w karawanie, a na pustyni w nocy jest -10 stopni, w dzień +40 stopni, i taka sierść chroni nas przed takimi skokami temperatur.
- Tato, a dlaczego mamy te dwa garbu na grzbiecie, a koniki mają taki gładki?
- Widzisz, my chodzimy w karawanie i w tych garbach magazynujemy tłuszcz i wodę, żeby nie zginąć na pustyni z głodu i pragnienia.

Na to wszystko młody wielbłąd:
- Tato, ale a co nam to wszystko, kiedy mieszkamy w ZOO?!

Mały rekin na swoim pierwszym polowaniu widzi człowieka na desce windsur-

fingerowej.

Wraca do domu i chwali się mamie:
- Nie uwierzysz co widziałem!
Pyszny kasek i w dodatku na talerzu i z serwetką!

Złapano mrówkę na gorącym uczynku jak zabijała słonia.

Za swój czyn stanęła wkrótce przed sądem.
Sędzia pyta ją:
- Dlaczego to zrobiłaś?
Na to mrówka:
- Cóż, takie są prawa dżungli.

Wchodzi sadysta do sklepu zoologicznego i pyta sprzedawczynię:

- Czy są papużki nierozłączki?
- Tak są.
- To poproszę jedną.

Dżungla. Na gałęzi wiszą dwa leniwce.

Mija pierwszy dzień i nic. Mija drugi i też nic. To samo trzeciego dnia. Czwartego dnia jeden z leniwców powoli ruszył głową.

Na to drugi:
- Roman, aleś ty nerwowi!

Pchła pyta się pchły:
- Gdzie byłaś w czasie wakacji?
- Na krecie.

Mały żółwik wchodzi na wysokie drzewo.

Gdy już jest na szczycie rozkłada łapki i skacze po czym z głośnym hukiem spada na ziemię. Kilka razy ponawia próbę, ale za każdym razem kończy tak samo. W tym momencie jeden z ptaków obserwujących żółwika z sąsiedniego drzewa zwraca się do drugiego:
- Wiesz, chyba czas, abyśmy mu powiedzieli, że jest adoptowany...

Przychodzi królik do sklepu i pyta:

- Czy są zgniłe marchewki?
Sprzedawca odpowiada:
- Nie ma.

Następnego dnia przychodzi królik do sklepu i pyta:

- Czy są zgniłe marchewki?
Sprzedawca odpowiada:
- Nie ma.

Trzeciego dnia sprzedawca myśli sobie: „pewnie dzisiaj też

przyjdzie” i przyszykował dla królika trochę zgniłych marchewek. Przychodzi królik do sklepu i pyta:

- Czy są zgniłe marchewki?
Sprzedawca odpowiada:
- Są.
Na to królik:
- SANEPID!

- Co trzeba zrobić, żeby wsadzić słonia do lodówki?

- Otworzyć lodówkę, wsadzić słonia, zamknąć lodówkę.
- Co trzeba zrobić, żeby wsadzić żyrafę do lodówki?
- Otworzyć lodówkę, wyjąć słonia, wsadzić żyrafę, zamknąć lodówkę.
- Kto zje więcej liści z drzewa: słoń czy żyrafa?
- Słoń, bo żyrafa jest w lodówce.

Ufoludki dowiedziały się że na ziemi jest takie zwierzę, które pije wodę i daje mleko.

Złapani więc krowę, zaprowadzili nad rzekę, jeden trzymał łeb krowy w wodzie a drugi doł. Nagle krowa się załatwiła i ten, który doł krzyczy do drugiego:
- Wyżej głowę, bo muł bierze!!!

Syn woła do idącego z nim przez jaskinię ojca:

- Tato, tato, toperz!
- Nietoperz, synku!
- Jak nie toperz to co?

Idą dwa niedźwiedzie polarne przez pustynię. Jeden mówi do drugiego:

- Zobacz, ale tu musiało być ślisko!
Na to drugi:
- Czemu tak uważasz?
- No zobacz, ile tu piasku nasypali.

Wjeżdża żaba na wózku inwalidzkim do restauracji francuskiej, staje na środku sali, rozgląda się i mówi w wyrzute:

- I co, smakowały?

Facet wygląda przez okno a tam ślimak chodzi sobie po parapiecie.

Więc facet go pstryknął. Za trzy lata słyszy dzwonek do drzwi, patrzy na dzwonek a tam ślimak z

rozbitą skorupą. I ślimak mówi:

- Ej ty, koleś, a to przed chwilą, to co to było?

Pracownik do dyrektora:

- Jestem zmuszony prosić pana o podwyżkę, ponieważ interesują się mną trzy firmy.
- A mogę wiedzieć jakie? - pyta dyrektor.
- Elektrownia, gazownia i wodociągi.

- Tatusiu, czy zdajesz sobie sprawę, że mama jest lepszym kierowcą niż ty?

- Chyba żartujesz?
- Uwier mi. Sam tłumaczyłeś, że przy zaciągniętym hamulcu ręcznym, samochód nie ruszy z miejsca, a mama wczoraj przejechała prawie 15 kilometrów!

Rozdrażniony mąż mówi do żony:

- Rzuciłem papierosy, rzuciłem wódkę, teraz to już chyba kolej na ciebie...

- Mamo... kup mi malpkę. Proszę!

- A czym Ty ją będziesz karmił synku?
- Kup mi taką z Zoo, ich nie wolno karmić.

Sherlock Holmes wybrał się z Dr Watsonem do lasu na biwak.

W pewnym momencie w nocy Holmes budzi Watsona i pyta:
- Drogi Watsonie, czy śpisz?
- Nie..
- A co widzisz nad sobą, drogi Watsonie?
- Widzę miliony gwiazd drogi Sherlocku.
- I co ci to mówi, drogi Watsonie?

- Zależy jak na to spojrzeć: z astronomicznego punktu widzenia mówi mi to, że są miliony galaktyk z miliardami gwiazd; z astrologicznego punktu widzenia widzę, że wchodzimy w znak Byka; z meteorologicznego punktu widzenia mówi mi to, że jest szansa na dobrą pogodę jutro; z futurystycznego punktu widzenia sadze, że kiedyś ludzie będą latać do gwiazd.... A cóż Tobie to mówi drogi Sherlocku?
- Mnie to mówi, drogi Watsonie, że ktoś nam ukradł namiot!

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 koledowania i rozmaite wydarzenia kulturalne. Założył Ludowy Zespół Kameralny „Miniaturki”, z którym koncertował w wielu krajach Europy, grupę teatralną „Świt”, teatr jednego aktora, przewodził 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@goniecpolanski.nl, a my opublikujemy ją na łamach gazety. Czekamy na Wasze prace!

Na opak

Blask
Świtanie
Poranny zorze
Nad nami niebo
pod nami morze

Przestworza
Przestrzenie
Dzień i noc
Słońce i księżyc
Blaski i cienie
Wszelchświat i Człowiek

Myśl i słowo
Trwa
Wciąż na nowo
Jak długo jeszcze
Jak długo
Dziś poeci
Nie opiewają
Nie podziwiają
Ani się śmieją
Ani szlochają
malarze
Nie malują
„Chłapią nie chłapią”
Ciągłe się gapią
Czemu

Muzycy
Jeszcze romantycy
Ton zgubili
Dźwięk stracili
Muzy zmienił
w hałas
w krzyk

Świat trwa
Czas płynie
Tik tak
Tik tak
Jak dawniej
A my nieraz
Chcemy inaczej
Na opak

Czy to zabawniej
Dlaczego „nie”
Czemu nie „tak”

GoniecPolski.nl

Dwutygodnik dla Polaków
w Holandii i Belgii

Redaktor naczelny: D. Gancarz

Redaguje zespół

Kontakt z redakcją:
redakcja@goniecpolanski.nl

Biuro reklamy:
reklama@goniecpolanski.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://goniecpolanski.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
<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

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

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

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 zrzeszenie 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 zrzeszenie 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) dogląda 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) lub CNV (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

Informacja telefoniczna

Migranda, zrzeszenie zajmujące się sprawami migrantów zarobkowych, stworzyło dla tej grupy specjalny system. Wybierając numer tego zrzeszenia, 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

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

Polska Misja Katolicka Amsterdam

Ksiądz Andrzej Szczepaniak SChr.
Scarlatillaantje 13
1431 XV Aalsmeer
tel. (0297) 331 678
e-mail: info@polskaparafiaamsterdam.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

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



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”



ZASIŁEK DLA
BEZROBOTNYCH



ZASIŁEK RODZINNY



ZAPRASZAMY do naszych biur:

APELDOORN

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

luty-kwiecień

pn.-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

luty-kwiecień

pn.-pt. 15.00-20.00
sobota 10.00-20.00
niedziela 10.00-15.00

TILBURG czynne do 31.03.2020 r.

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

luty-marzec

pn.-pt. 15.00-20.00
sobota 10.00-20.00
niedziela 10.00-15.00

TILBURG

Korvelseweg 60, 5025JJ TILBURG

luty-kwiecień

czw.-pt. 15.00-20.00
sobota 10.00-20.00



www.rozliczsie.pl

infolinia: +48 224 546 600

+31 641 350 515

e-mail: kontakt@klosowska.com