

GoniecPolski.nl

NR 25 ISSN 2212-8352

e-mail: redakcja@goniecpolanski.nl

www.GoniecPolski.nl

5 LUTEGO 2013

Ukazujemy się
w sieci gazet
bezpłatnych
EXTRA

W NUMERZE

**Zmiana wieku
emerytalnego
w Holandii**



Strona 2

**Uważajmy na hipnozę
estradową**



Strona 4

**Bezdomni
odesłani do Polski**



Strona 8



tablica.nl

Bezpłatny serwis ogłoszeń
dla Polaków w Holandii

Dodatek za utracone godziny pracy

Większość osób wyjeżdżających do Holandii pracuje tam sezonowo. Największy wzrost zapotrzebowania na pracowników można zaobserwować w okresie od kwietnia do października, gdyż większość zakładów pracy proponuje pracę tymczasową.

Natomiast w okresie od listopada do marca w Holandii w kwestii pracy jest przestój. Jest to spowodowane tym, iż większość zakładów pracy związane jest z ogrodnictwem. W tym także okresie można zaobserwować zwiększoną ilość wniosków o zasiłek dla bezrobotnych w holenderskim urzędzie UWV.

Są również osoby, które mają możliwość podejmowania zatrudnienia przez cały rok, ale z jakichś przyczyn ich liczba godzin w okresie przestoju jest mniejsza niż ta, jaka widnieje na kontrakcie. Ma to swoje plusy i minusy. Z jednej strony jest to zabezpieczenie przed całkowitą

utrata pracy. Z drugiej strony, jeżeli liczba godzin jest naprawdę mała, zarobek jest również proporcjonalnie mniejszy.

Holandia posiada swoje wewnętrzne zabezpieczenia, aby zminimalizować skutki sezonowego przestoju.

Każda osoba, która legalnie pracuje w Holandii i jej pracodawca nie jest jej w stanie zapewnić odpowiedniej liczby godzin, może ubiegać się o dofinansowanie do utraconych godzin. Warunkiem jest jednak to, aby różnica między godzinami gwarantowanymi w kontrakcie, a godzinami przepracowanymi była większa niż 5. Kolejnym warunkiem, jaki należy spełnić, jest również kwestia formy kontraktu. W umowie o pracę jest określona liczba godzin, przykładowo 40 godzin na tydzień. Aby starać się o zasiłek do utraconych godzin, w umowie o pracę musi być ujęta kwestia wynagrodzenia.

DOKOŃCZENIE NA STR. 2



FOT. STOCK.XCHNG / HERMAN BRINKMAN

Reklama

WWW.ROZLICZSIE.PL
**ZWROT PODATKU
Z HOLANDII**
mgr Anna Kłosowska

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

WIĘCEJ NA OSTATNIEJ STRONIE

*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

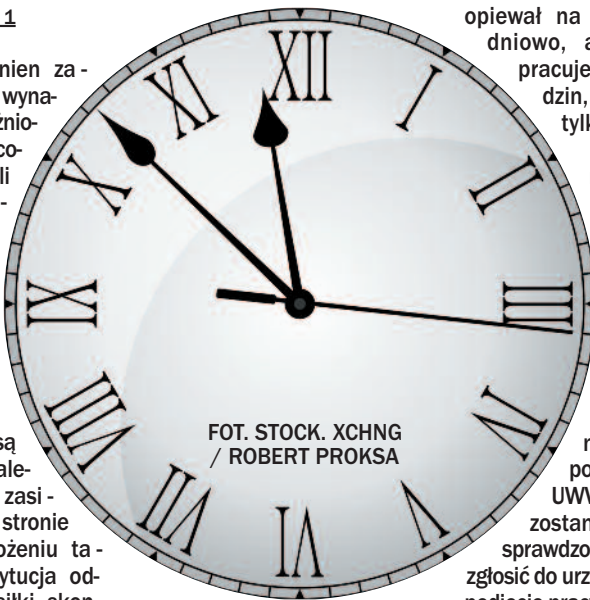
Dodatek za utracone godziny pracy

DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

Pracodawca powinien zamieścić adnotację, że wynagrodzenie jest uzależnione od ilości przepracowanych godzin. Jeżeli nie ma takiej informacji – jest zobowiązany płacić pełne 40 godzin, zgodnie z kontraktem – niezależnie, czy jest w stanie zagwarantować takie godziny czy nie.

Jeżeli spełnione są powyższe warunki, należy złożyć wniosek o zasiłek WW uitkering na stronie www.werk.nl. Po złożeniu takiego wniosku, instytucja odpowiedzialna za zasiłki skontaktuje się z wnioskodawcą w celu ustalenia konkretnych danych.

Długość wypłat takiego zasiłku jest uzależniona od stażu pracy w Holandii. Podstawowy zasiłek to 3 miesiące, jeżeli w ostatnich 36 tygodniach



przepracowano pełne 26 tygodni. Wnioskując o zasiłek za utracone godziny otrzymać można maksymalnie 75% wynagrodzenia. Jest ono również uzależnione od ilości godzin jakie się utraciło. Jeżeli kontrakt

opiewał na 40 godzin tygodniowo, a wnioskodawca pracuje obecnie 30 godzin, otrzyma zasiłek tylko na 10 godzin.

Należy pamiętać również o tym, iż wszelkie zmiany należy niezwłocznie zgłaszać do instytucji wypłacającej zasiłek. Jeżeli w jednym tygodniu przepracowano 30 godzin, w kolejnym 34 – należy poinformować o tym UWV. Prawo do zasiłku zostanie dokładnie sprawdzone. Należy również zgłosić do urzędu UWV ponowne podjęcie pracy w pełnym wymiarze godzin.

(RED.)

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



FOT. STOCK. XCHNG / JACLYN TWIDWELL



FOT. STOCK. XCHNG / JOSE LUIS NAVARRO

Zmiana wieku emerytalnego w Holandii

Od 1 stycznia 2013 roku zmienia się wiek emerytalny w Holandii z 65 lat do 65 lat i jednego miesiąca.

W kolejnych latach wiek emerytalny będzie nadal wzrastał aż do 66 lat w roku 2019 i 67 lat w roku 2023. Poczynając od 2024 roku wiek emerytalny będzie powiązany z oczekiwaną

długością życia. Jednakże obecny rząd chce zwiększyć wiek emerytalny szybciej: do 66 lat w 2018 roku i 67 lat w 2021 zamiast 2024 roku.

(RED.)

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

Reklama

TO MIEJSCE CZEKA NA TWOJĄ REKLAMĘ

CENNIK REKLAM
DOSTĘPNY NA STRONIE

www.GoniecPolski.nl

reklama@goniecpolski.nl

Bezpłatny serwis ogłoszeń dla Polaków w Holandii



tablica.nl

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

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

Ekspert: na hipnozę estradową uważajmy; terapeutyczna jest bezpieczna

Pomaga zmniejszyć ból, zre-laksować się, a nawet... pozbyć kurzajek. Pod jej wpływem nie zaczniemy jednak mówić w obcym języku. Na hipnozę „estradową” trzeba uważać, ale stosowana terapeutycznie jest bezpieczna – mówi PAP dr Anna Ziółkowska z SWPS w Poznaniu.

PAP: Jakie jest podejście naukowców do hipnozy? Czy uznają ją np. za metodę terapii, czy to raczej dla nich pojęcie z dziedziny science-fiction?

Dr Anna Ziółkowska: Historia badań nad hipnozą jest bardzo długa. Przyjmuje się, że jest ona albo zmienionym stanem świadomości, który w sposób zasadniczy różni się od stanu snu i stanu czuwania, albo stanem zwiększonej reaktywności na sugestie, którego występowanie

determinują wyłącznie czynniki społeczno poznawcze.

Nie znaleziono jednak arbitralnych dowodów na to, w jaki sposób zmienia się świadomość i mózg osoby w stanie hipnozy. Z drugiej strony występowanie w hipnozie takich zjawisk, jak na przykład zmniejszenie wrażliwości bólowej, trudno wyjaśnić odwołując się wyłącznie do czynników psychologicznych.

Naukowcy rejestrowali fale EEG mózgu i okazały się one inne u osób zahipnotyzowanych, niż u tych w stanie snu i czuwania. W dużej mierze hipnoza wciąż jest dla naukowców zagadką, choć nikt nie kwestionuje, że ona występuje.

PAP: W filmach czy serialach hipnoza jest pokazywana jako sposób na zdobycie niezwykłych zdolności, albo kojarzy się z efektownymi pokazami scenicznymi. Jak dużo prawdy jest w tym wyobrażeniu?

A. Z.: Mitem jest to, że pod wpływem hipnozy można zwiększyć swoje zdolności parapsychiczne np. osiągnąć zdolności telepatyczne czy zacząć mówić w języku, którego nie znamy.

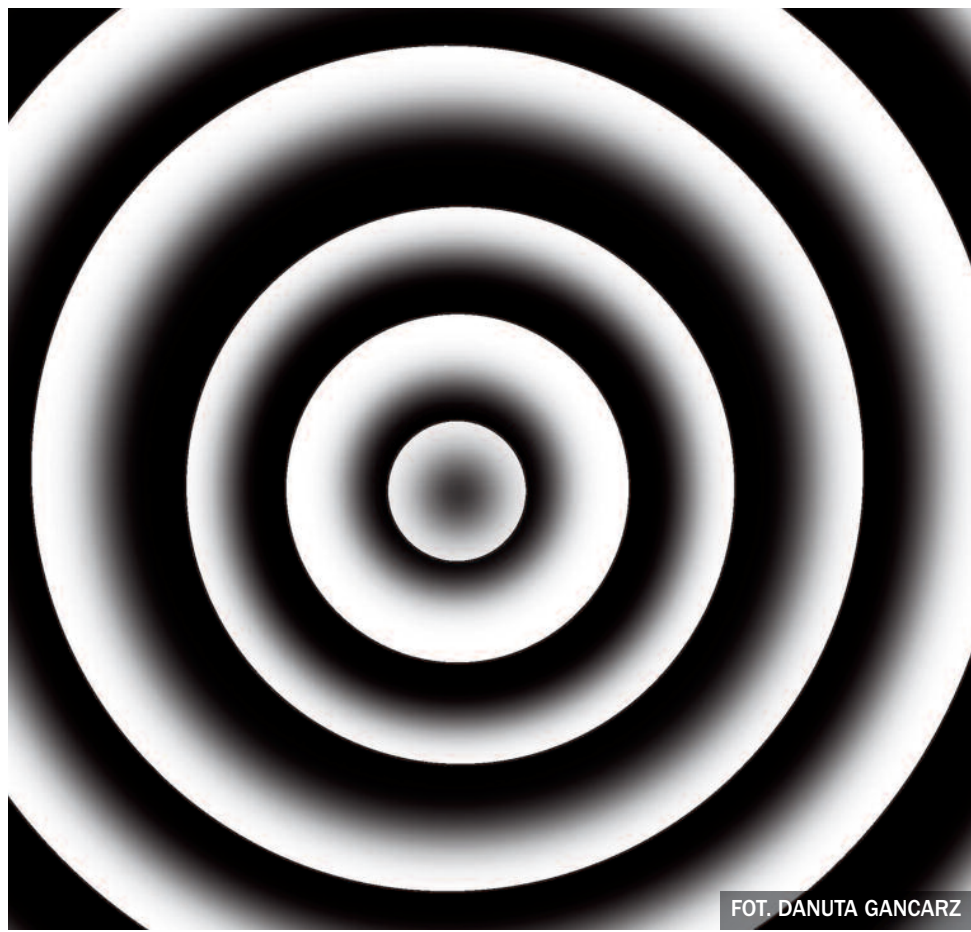
Często w pokazach hipnozy estradowej albo filmach można zobaczyć osobę zahipnotyzowaną, która wykonuje tzw. most kataleptyczny. Układa się ją na poręcz dwóch krzeseł, a ona utrzymuje się w sztywnej pozycji. Tymczasem taki most można wykonać i bez hipnozy. Nasz kręgosłup jest tak skonstruowany, że kiedy ułożymy odpowiednio ciało, to może nastąpić takie usztywnienie. Wtedy, nawet jeśli ktoś na nas stanie, to utrzyma my jego ciężar.

Hipnoza estradowa jest niebezpieczna. Wśród osób, które brały udział w tego typu wydarzeniach zdarzały się nawet późniejsz próby samobójcze. Dlatego stanowczo odradzam udział w pokazach hipnozy estradowej. Powinny być one zakazane, ale niestety nie są.

PAP: Czy to prawda, że ze stanu hipnozy można się nie obudzić?

A. Z.: Czas trwania hipnozy jest wyznaczony przez hipnotyzera, to on wprowadza i wyprowadza ze stanu hipnozy. Jednak nawet gdyby hipnotyzer zahipnotyzował kogoś i sobie poszedł, to ta osoba sama z siebie wcześniej czy później z tego stanu wyjdzie. Wybudzi się z niego tak, jak wychodzi się ze snu.

Hipnoza może stać się niebezpieczna, jeśli będzie przeprowa-



FOT. DANUTA GANCARZ

dzana przez niewykwalifikowaną osobę. Nie wystarczy zdobyć wiedzy na temat metod wprowadzania w stan hipnotyczny, aby stać się hipnotyzерem. Niezbędna jest wiedza z zakresu psychologii, dlatego zaleca się, aby hipnoza była wykorzystywana wyłącznie przez wykwalifikowanych psychologów lub psychiatrów.

PAP: Po strzelaninie w jednym z amerykańskich miast na premierze „Batmana” w lipcu 2012 r. pojawiły się głosy, że sprawca masakry mógł jej dokonać pod wpływem hipnozy. Często mówi się o wykorzystywaniu jej przez służby specjalne, które mogłyby np. „zaprogramować” kogoś na wykonanie określonego zadania wbrew jego woli. Czy to jest możliwe?

A. Z.: To często powielany mit. Nie można kogoś zmusić do wykonania czegoś za pomocą hipnozy. Nie można też zahipnotyzować kogoś wbrew jego woli. Nie można powiedzieć: masz tu broń idź na korytarz i za-

strzel pierwszą osobą, którą zobaczysz, a ta osoba jak automat pójdzie zrobić to i nie będzie pamiętała stanu hipnotycznego.

Jeśli osoba hipnotyzowana usłyszy polecenie, które nie jest zgodne z jej przekonaniami, to tego nie zrobi i od razu wyjdzie ze stanu hipnotycznego. Chyba, że miała już wcześniej podobne zamiary, ale przed ich realizacją powstrzymywał ją lęk przed karą. Wtedy hipnoza może być katalizatorem określonego zachowania.

Jeśli sięgniemy do historii wymiaru sprawiedliwości, to znajdziemy przypadki uniewinnienia osoby, która twierdziła, że wykonała dane przestępstwo za namową hipnotyzera. Taką sprawę opisywano pod koniec XIX wieku. Mężczyzna ukradł zegarek, ale zrobił to zupełnie jawnie – przy dużej liczbie świadków. Było to strasznie dziwne, dlatego padło podejrzenie, że być może ukradł pod wpływem hipnozy. W ramach śledztwa zahipnotyzowano go więc ponownie i zasugerowano, by dokonał kradzieży, a on to faktycznie zro-

bił. Na tej podstawie został uniewinniony. Dziś już nikt by się w ten sposób nie wybronił.

PAP: Czy hipnoza może być wykorzystywana jako metoda wydobywania informacji np. podczas prowadzonego śledztwa?

A. Z.: Kodeks postępowania karnego zabrania wykorzystywania hipnozy w przesłuchaniu. Ten przepis jest jednak różnie interpretowany. Wykorzystuje się ją czasem w postępowaniu operacyjnym, albo podczas przygotowywania ekspertyz psychologicznych. Bywa stosowana do wydobywania wspomnień, do których zwykle nie udaje się dotrzeć za pomocą innych metod. Może się tu jednak pojawić dużo błędów i nieścisłości, dlatego hipnotyzer musi być wykwalifikowanym psychologiem i zadawać pytania tak, by nie sugerować odpowiedzi. Jeśli taką procedurę prowadzi policjant po weekendowym szkoleniu z hipnozy, to może po prostu usłyszeć od przesłuchiwanego to, co chce.



FOT. STOCK. XCHNG / NICK WINCHESTER



FOT. STOCK. XCHNG / ALFONSO DIAZ

Reklama

WYNIKI KONKURSU

Dnia 22.01.2013 r. w V edycji konkursu darmowe rozliczenie podatkowe za rok 2012 w Kancelarii Podatkowej mgr Anna Kłosowska wygrali:

**Beata Pyka
Tadeusz Rosicki
Agnieszka Kupryc**

Gratulujemy!

**Konkurs nadal trwa! Chcesz wziąć udział?
Szczegóły na 8 stronie dwutygodnika GonicPolski.nl**

Sponsor konkursu:






**Jobs
Services
Pay-roll**

NL is een sterk groeiend uitzendbureau, werkzaam in het westen van Nederland. In verband met de sterke groei van onze organisatie zijn wij voor ons hoofdkantoor in Maasdiijk op zoek naar een

Receptioniste

De functie
Het betreft een leuke en afwisselende fulltime functie voor een spontaan persoon die het leuk vindt om met mensen te werken. Als receptioniste zijn dit je belangrijkste verantwoordelijkheden:

- Voeren van telefoongesprekken in het Pools en in het Nederlands
- Licht administratieve taken
- Licht huishoudelijke werkzaamheden
- Ontvangen en te woord staan van bezoekers

Functie-eisen

- Representatief en een enthousiaste uitstraling
- Goede beheersing van de Poolse en Nederlandse taal in woord en geschrift. Kennis van een andere taal (Duits, Engels of Lets) is een sterke pre.
- Communicatief sterk
- Kennis van en ervaring met MS-office
- Ervaring bij een uitzendbureau is een pre

Ons aanbod
Wij bieden een veelzijdige functie in een jong en groeiend bedrijf. Daarnaast bieden wij goede arbeidsvoorwaarden en mogelijkheden voor groei binnen de organisatie.

Herken je jezelf in bovenstaand profiel, stuur dan je (Nederlandstalige) sollicitatie met motivering en CV naar:

NL Jobs
Tuindersweg 49
2676 BD Maasdiijk
0174 – 526590 of per e-mail via patrick@nl-jobs.com

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Patrick Olsthoorn op het bovenvermelde telefoonnummer.

Acquisitie naar aanleiding van deze advertentie wordt niet op prijs gesteld.



FOT. STOCK. XCHNG / LOREDANA BEJERITA

PAP: Czy każdego można zahipnotyzować?

A. Z.: Poszczególne osoby różnią się pod względem podatności hipnotycznej. Niektórych się wcale nie da zahipnotyzować, a inni są bardzo podatni. To jest cecha wrodzona, w niewielkim stopniu modyfikowalna.

Dawniej funkcjonowały mity, że osoby podatne na hipnozę są mniej inteligentne, ale nie jest to prawda. Prawdą jest jednak, że na hipnozę są mniej podatne osoby, które od dziecka mocno stąpają po ziemi. Naukowcy sprawdzali, czy w posiadanie w dzieciństwie wymyślnego przyjaciela i wiara w istnienie

krasnoduków przekłada się na późniejszą podatność hipnotyczną. Dostrzeżono taką zależność. Osoby, które w dzieciństwie miały np. wymyślonych przyjaciół później okazywały się bardziej podatne na hipnozę.

PAP: Po co w ogóle dać się zahipnotyzować? Jak można pozytywnie wykorzystać hipnozę?

A. Z.: Hipnoza wiąże się ze stanem relaksacji. W różnych sytuacjach stresowych można nawet samego siebie wprowadzić w stan hipnozy i w ten sposób się zrelaksować. Większość osób, które korzystały

z hipnozy twierdzi, że był to stan przyjemny. Stosuje się ją jako technikę wspomagającą różne inne terapie, np. do zwalczania nałogów. Wykorzystuje się ją też do leczenia problemów dermatologicznych. Trudno to wyjaśnić, ale sprawdza się przy usuwaniu kurzajek.

Może też w pewnym stopniu redukować odczucie bólu. Żaden badacz hipnozy nie powie, by stosować ją zamiast środków farmakologicznych, ale bywają przypadki, w których medycyna nie ma już pola do popisu, bo nie można już podawać środków farmakologicznych.

Podejmowano próby porodów przy zastosowaniu hipnozy. Jeden z hipnotyzerów w ciągu trzech lat przeprowadził 800 takich porodów. Niektórzy chcieli nawet hipnozą zredukować ból podczas interwencji chirurgicznych. Oczywiście w takich sytuacjach ryzyko było ogromne, bo zdarzają się przecież sytuacje, kiedy zahipnotyzowany sam z tego stanu nieoczekiwanie wychodzi.

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



8 LUTY 2013

**POLSKA
IMPREZA**

DJ LEO FROM POLAND

TEEJATER

HAVENSTRAAT 45, NAALDWIJK

PRZEDSPRZEDAŻ: €7,-

WEJŚCIE: €10,-

START IMPREZY: 20:00U

Paluch, Dj Story (Diil Gang, Syntetyczna Mafia)

Koncert promujący najnowszy album „Niebo”

16 marca, Den Haag, Club Bazart (725 Loosduinsekade 2571 CZ Den Haag)

Dojazd: tramwaj nr 2 z centrum Hagi (przystanek pod klubem: Nieuwendamlaan), powrotne autobusy nocne odjeżdżają spod klubu co godzinę.

Bilety:
Przedprzedaż: polski sklep Royaal Avondwinkel (Dierenselaan 26, 2573KH Den Haag) 20 EUR (100szt.) (dostępne od 05.02.2013)

Online: www.e-bileter.com 20 EUR (50szt.) 25 EUR (50szt.) (dostępne od 05.02.2013)

Bezpłatna rezerwacja: www.e-bileter.com 25 EUR (50szt.) (dostępne od 05.02.2013)

W dniu imprezy: 25 EUR

**Start: 20.00
Wstęp: 18+**

Link do wydarzenia na Fb:
<http://www.facebook.com/events/120316221473105/?ref=ts&fref=ts>

ŹRÓDŁO:
MATERIAŁY ORGANIZATORA

Reklama

BILETY:

PRZEDSPRZEDAŻ: POLSKI SKLEP ROYAAL AVONDWINKEL (DIERENSELAAN 26, 2573KH DEN HAAG) 20 EUR (100SZT.)
ONLINE: WWW.E-BILETER.COM 20 EUR (50SZT.) 25 EUR (50SZT.)
BEZPŁATNA REZERWACJA: WWW.E-BILETER.COM 25 EUR (50SZT.)
W DNIU IMPREZY: 25 EUR



Reklama

www.pomagam.de

BIURO DORADZCE DLA POLAKÓW W NIEMCZACH

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

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

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

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

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

biuro@pomagam.de www.pomagam.de facebook.com/pomagam

PRACA

• **Order picker w chłodniach.** Praca w magazynach spożywczych – chłodnia (temperatura minus 24 stopnie) przy zbieraniu zamówień (mrożonki). Wymagania: doświadczenie w pracy przy zbieraniu zamówień (system voice speaking), dobra znajomość języka angielskiego lub niemieckiego, chęć do pracy w niskiej temperaturze, prawo jazdy kat. B, dyspozycyjność na dłuższy okres czasu, mile widziane osoby z doświadczeniem w pracy w chłodni. Osoby zainteresowane prosimy o rejestrację na www.sbaeuro.pl

• **Brygadzysta w chłodniach spożywczych.** Poszukujemy brygadzysty do magazynów spożywczych – chłodnia. Zadaniem Brygadzysty będzie zarządzanie i motywowanie Polskich pracowników oraz bezpośredni kontakt z przełożonym w zakładzie pracy. Ponadto, będzie odpowiedzialny

za administrację – raportowanie do przełożonych w SBA-Flex, koordynację i nadzór nad realizacją produkcji oraz bezpieczeństwem pracy. Będzie również częściowo pracował z innymi osobami na hali. Wymagania: doświadczenia w pracy w magazynach branży spożywczej, doświadczenie w pracy jako brygadzysta / team leader, doświadczenie w chłodni mile widziane, chęć do pracy w chłodni obowiązkowa, motywacja do pracy, dokładność, bardzo dobra znajomość języka angielskiego, doświadczenie i uprawnienia na wózek widłowy (prosty i / lub boczny), znajomość języka holenderskiego będzie dodatkowym atutem, zaświadczenie o niekaralności. Prosimy o przesłanie CV w języku angielskim (wraz ze zgodą na przetwarzanie danych osobowych) oraz referencji na adres praca@sbaeuro.pl z dopiskiem „brygadzysta chłodnia”.

OGŁOSZENIA DROBNE

• **Usługi – mechanik samochodowy:** Polski warsztat samochodowy S&M Autoreparaties. Jesteśmy warsztatem samochodowym zapewniającym kompleksową naprawę pojazdów osobowych oraz dostawczych wszystkich marek. U nas mogą Państwo liczyć na fachową pomoc i obsługę pojazdu. Oferujemy szereg usług i niskie ceny: PRZEGLĄDY: ogólny (przedprzedażowy), sezonowy, zawieszenia z wjazdem na kanał, układu klimatyzacji, diagnostyka komputerowa. NAPRAWY BIEŻĄCE: wymiana olejów, filtrów, płynów, świec i przewodów zapłonowych, rozrządu; test i ładowanie akumulatora, oczyszczanie klemów; ustawianie zbieżności kół; naprawa układu hamulcowego, wydechowego, zawieszenia, układu kierowniczego i innych; wymiana i remont silnika; wymiana skrzyni biegów i sprzęgła; naprawa elementów elektrycznych; naprawa turbo

sprężarek i pompowtryskiwaczy. Także u Nas na warsztacie mogą Państwo przechowywać opony letnie i zimowe. Jesteśmy dla Państwa od Poniedziałku do Soboty. Tanie i Solidnie Więcej informacji pod nr tel 06-4496-9362. ADRES WARSZTATU: S&M AUTOREPARATIES, S GRAVENZANDE WEG 40, 2291 PE WATERINGEN (DEN HAAG). Rejestracja w KvK (adres korespondencyjny): S&M AUTOREPARATIES, Den Haag. KvK-nr: 27307053.

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

Bezdomni odesłani do Polski

W jednym z wcześniejszych numerów przedstawialiśmy Czytelnikom budzący kontrowersję pomysł odsyłania z powrotem do kraju osób bezdomnych, imigrantów, którym zwyczajnie się nie powiodło w Niderlandach.

Z pomocą fundacji Stichting Den Haag Midden Europa (wyróżnionej nagrodą specjalną na Gali Polonus 2012) oraz fundacji Barka zorganizowano wyjazd grupy kilku - dziesięciu bezdomnych do Polski. Na przełomie kilku ostatnich miesięcy do Polski zostało odesłanych około 40 Polaków, a kolejnych 20 wróciło dobrowolnie.

Co istotniejsze z pomocą obu fundacji w ramach specjalnego programu zapoczątkowanego w kwietniu 2012 roku, bezdomnych aktywizuje się też zawodowo. Udzielana im pomoc w znalezieniu nowej pracy zaowocowała już w przypadku około 90 bezdomnych Polaków.

MONIKA SZREMSKA



FOT. STOCK. XCHNG / PIOTR CIUCHTA

Reklama

TransPrim
tel. +48 696 914 103 tel. +31 618 782 238
Holandia - Dolny Śląsk
Odbiór i dowóz pod wskazany adres w standardzie

www.transprim.pl

Sylwester Kreszczuk
Właściciel
0644969362

S&M Autoreparaties
POLSKI WARSZTAT
www.smauto.nl
Wateringen 2291PE
S-Gravezandseweg 40

Reklama

KONKURS

Wygraj darmowe rozliczenie podatkowe za rok 2012

Odpowiedz na proste pytanie i wygraj darmowe rozliczenie podatkowe za rok 2012 w profesjonalnej Kancelarii Podatkowej mgr Anna Kłosowska

Aby wziąć udział w konkursie wystarczy odpowiedzieć na pytanie konkursowe przez zaznaczenie prawidłowej odpowiedzi i podanie swoich danych w formularzu konkursowym.

Głosy oddawać można na stronie
www.goniecpolski.nl/konkurs

Wśród osób, które zaznają i wyślą prawidłową odpowiedź **co 2 tygodnie zostaną rozlosowane 3 nagrody** którymi jest darmowe rozliczenie podatkowe za rok 2012 w profesjonalnej Kancelarii Podatkowej mgr Anna Kłosowska.

Listę zwycięzców będzie publikowana w gazecie, na stronie internetowej oraz na facebooku.
Konkurs trwa do 29 kwietnia 2013 roku.

Nagrody można wykorzystać do końca 2013 roku.

V EDYCJA

Przeczytaj pytanie i wybierz prawidłową odpowiedź...

By rozliczyć podatek z Holandii konieczna jest roczna karta podatkowa. Jaką nazwę nosi ten dokument w Holandii?

- a. loonzetel
- b. loofische
- c. jaaropgaaf

Sponsor konkursu:

ZWROT PODATKU Z HOLANDII
mgr Anna Kłosowska



FOT. STOCK. XCHNG / CALEB TURNER

Pozytywne zmiany mieszkalne już wkrótce?

Włodarze gminy Peel en Maas w prowincji Limburg rozważają wprowadzenie zakazu kwaterunku pracowników tymczasowych w przyczepach kampingowych. Powodem takiej decyzji jest dobro imigrantów i osób wykonujących prace sezonowe. Władze otwarcie przyznają, iż region Limburgia potrzebuje m. in. naszych rodaków do prac w sezonie, zwłaszcza tych związanych z agrokulturą.

Zamieszkiwanie w kampingach miało być tymczasowym rozwiązaniem. Jednakże w niezliczonej ilości przypadków imigranci i pracownicy zmuszeni byli do prowadzenia półkoczowniczego trybu życia przez wiele miesięcy. Zwłaszcza w okresie jesienno – zimowym kwaterunek w takich warunkach jest nie tylko urągający godności, ale wręcz niemożliwy do przetrwania z uwagi na chociażby niesprzyjające warunki pogodowe.

Wobec takiego stanu rzeczy gmina chce skończyć z podobnymi

mi procederami i rozwiązaniami prowizorycznymi. Ma to również wspomóc w pewnym sensie rozwój urbanistyczny, albowiem nowe rozwiązania mają zapewnić trwalszy kwaterunek. Dla osób planujących pozostać w Niderlandach na dłużej mieszkanie w centrum miejscowości, a nie na obrzeżach i w skandalicznych warunkach ma także pomóc w szybszej integracji. Na 26 lutego planowana jest debata, a finalne decyzje mają zapaść w pierwszej połowie marca.

MONIKA SZREMSKA

Królowa Beatrix abdykowała

Księżę Willem Alexander Królem Niderlandów

Dnia 28 stycznia o godzinie 19:00 w czasie orędzia do narodu transmitowanego przez telewizję i radio holenderskie, Królowa Holandii Beatrix ogłosiła swoją rezygnację z tronu na rzecz jej najstarszego syna Kroonprinsa Willema-Alexandara.

W swej mowie królowa podkreśliła, iż nadszedł czas na młodsze pokolenie, a władzę oddaje w pełnym zaufaniu do swego następcy. Podziękowała także wszystkim Holendrom za 33 lata panowania. Powiedziała, że w roku rocznicy 200-lecia powstania Królestwa Niderlandów i na kilka dni przed jej 75 urodzinami postanowiła przekazać władzę nowej generacji. Przemówienie zostało nagrane tego samego dnia wcześniej w pałacu w Den Bosch, ale do czasu jego emisji biuro rządu nie informowało na ten temat.



STOCK. XCHNG / THE

DOKOŃCZENIE NA STR. 10

Po raz pierwszy w Holandii wystąpi RPK-Bonus, DDK, DJ Grubaz, Vander, Konflikt i Gwardia Holandia

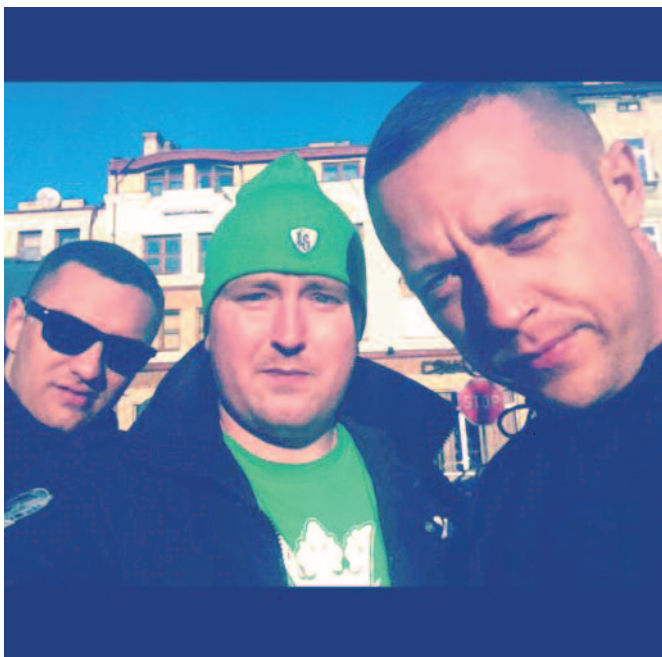
Adres:
Joey's Party
center Pamukkale
Koestraat 31,
5014 EA Tilburg
23.02.2013r.
– Start o godzinie
19 do 2 w nocy!
Bilety: 20/25 euro

Informacja:
 kmeventgroup@gmail.com – tel: 0645-442-4201
 oraz

sklep żabka Tilburg Korvelseweg 123 5025 JC – telefon: 0644-383-066

Serdecznie zapraszamy!

2005 rok. W jednym z warszawskich mieszkań powstają pierwsze numery Dudka. Wtedy jeszcze własnym sumptem, wraz z kilkoma kolegami zaczął profesję, która jak się okaza-



ło później, stała się jego sposobem na życie, a nade wszystko pasją. Rok później bo w 2006 roku DDK poznaje Bonusa.

Jako formacja „Razem Ponad Kilo” zaczynają pracę nad pierwszą płytą, czego efektem jest wydany w 2007r. album pt. „Samo Życie”. 2005 rok. W jednym z warszawskich mieszkań powstają pierwsze numery Dudka. Wtedy jeszcze własnym sumptem, wraz z kilkoma kolegami zaczął profesję, która jak się okazało później, stała się jego sposobem na życie, a nade wszystko pasją. Rok później bo w 2006 roku DDK poznaje Bonusa. Jako formacja „Razem Ponad Kilo” zaczynają pracę nad pierwszą płytą, czego efektem jest wydany

w 2007r. album pt. „Samo Życie”. Produkcją krążka zajęła się grupa producencka NWS.

Pierwsze koncerty, praca nad tekstami, inspiracja czerpana z otoczenia i coraz większa chęć tworzenia rapu doprowadza Dudka do pierwszej solowej płyty wydanej w 2009r. DDK „Raprodukcja. Prawdy Dotyk”, bo taki jej tytuł to ponad 20 tracków z gościnnym udziałem czołówek polskiej sceny: Hemp Gru, Żary, Eros, Juras, Lukasy, Siwers, Bonus, Dixon 37. Drugi solowy album Dudka ukazuje się 20 grudnia 2010. Jest to pierwsza część dwupłyty wydawnictwa „Słowo Dla Ludzi”. Płyta, początkowo wydana jako undergroundowa produkcja, dziś zalicza się do oficjalnej dyskografii polskiego hip hopu. Pomogła w tym Fonografika.

Rok 2011 to już w 100% le-

galne wydawnictwo Dudka RPK – „Słowo Dla Ludzi Cz. 2. Codziennosc.” Dokładnie 3 grudnia płyta poprzez sklepy trafia do słuchaczy na terenie całego kraju. Prawdziwość i szczerść oddaną w muzyce najlepiej opiszą słowa autora:

„Pisząc i nagrywając starałem się przekazać jak najlepiej i jak najwięcej tego co siedzi w mojej głowie, tak abyś Ty słuchając tego materiału rozumiał w 100% o czym mówię”.

DYSKOGRAFIA
 2007 Razem Ponad Kilo – „Samo Życie”.

2009 DDK – „RAPRODUKCJA. PRAWDY DOTYK.”

2010 DDK RPK – „Słowo Dla Ludzi. Część Pierwsza”.

2011 Dudek RPK – „Słowo Dla Ludzi Cz. 2. Codziennosc.”

TEKST/FOT.
 MATERIAŁY ORGANIZATORA

Królowa Beatrix abdykowała

Księżę Willem Alexander Królem Niderlandów

DOKOŃCZENIE ZE STR. 9

Abdykacja oraz oficjalna uroczystość koronacji Króla Wilhelma-Alexandarama nastąpić w Dniu Królowej 30 kwietnia. Jest to się to hollenderskie święto państwowe, hucznie obchodzone przed poddanych oraz licznych turystów, którzy przybywają do Holandii dla wspólnie i niezapomnianej atmosfery. Jest wiele jarmarków, imprez, stoisk, ludzie gromadnie wywieszają flagi hollenderskie, a wielu z nich na pomarańczowo, który jest kolorem obecnie panującej rodziny królewskiej.

Królowa Beatrix urodziła się 31 stycznia 1938 roku w pałacu

w Baarn jako najstarsza córka Juliany, królowej Holandii i Bernharda, księcia Holandii i Lippe-Biesterfeld. Podczas II wojny światowej wraz z rodziną królewską przebywała na emigra-

cji w Wielkiej Brytanii, a potem w Kanadzie (skąd wróciła do kraju w 1945 roku). Studiowała socjologię, prawo i historię, uzyskała tytuł doktora praw na Leiden Universiteit. Jako na-

stępczyni tronu od 18 roku życia występowała oficjalnie u boku swej matki Królowej Juliany. 30 kwietnia 1980 zastąpiła na tronie swoją matkę, która abdykowała na jej rzecz ze względu na podeszły wiek. Bardzo dbała o wizerunek rodziny

królewskiej, otaczała się profesjonalistami, którzy ją w tym niezwykle wspierali. W 1994 roku została odznaczona Orderem Orła Białego, który jest najwyższym i najstarszym odznaczeniem w pań-

stwie polskim

W życiu prywatnym Królowa Beatrycze (jeszcze jako księżniczka) wyszła za mąż za nie-

Przyszły król Willem Alexander w lutym 2002 roku poślubił Argentynekę księżniczkę Maximę, która wraz z jego koronacją uzyskała tytuł królowej. Najstarsza z ich córek, obecnie dziewięcioletnia

Catharina-Amalia zostanie ogłoszona regentką, czyli przyszłą królową Holandii,

a jej dwie siostry siedmioletnia Alexia i pięcioletnia Ariane uzyskają tytuł księżniczek królewskich. Co ciekawe książe będzie pierwszym męskim monarchą od czasów Wilhelma III, czyli od 123 lat.

TOMASZ RADZIWIŁŁ
MONIKA SZREMSKA



FOT. STOCK. XCHNG / JOS VAN GA IEN

O wypadek nietrudno

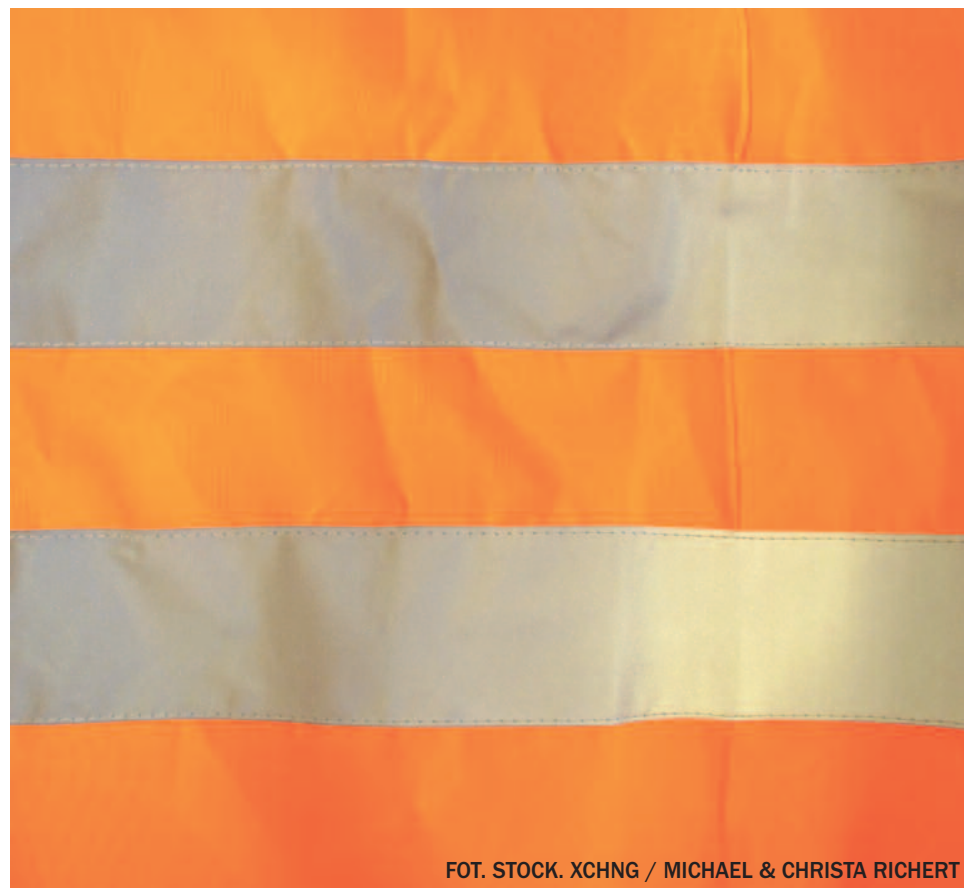
Niewidoczni piesi

Problem pieszych i rowerzystów poruszających się po zmroku bez oświetlenia to prawdziwa zbrodnia dla kierowców. Pomimo wielu apeli, nic się nie zmienia.

Mimo że dni stają się już dłuższe, to nie zmienia to faktu, że problem niewidocznych pieszych jest cały czas aktualny. Zapadający zmrok, mgła lub deszcz znacznie utrudniają kierowcom widoczność na drogach. Nieoświetleni piesi, zwłaszcza poza terenem zabudowanym oraz w miejscach nieoświetlonych, w których poruszają się po boczach drogi, są przez kierowców z dużym opóźnieniem.

Najtrudniejszą sytuacją jest moment, w którym kierowca mijając jadący z naprzeciwka pojazd. Nieoznakowany pieszy jest narażony na największe niebezpieczeństwo i to na własne życzenie. Nawet jeśli kierowca samochodu jedzie z prędkością 50km/h, uderzając w piesze może spowodować śmiertelne obrażenia idącemu.

Posłowie SLD na początku grudnia ubiegłego roku złożyli projekt zmian w kodeksie drogowym. Obecnie obowiązek noszenia odblasków mają wyłącznie piesi do 15 roku życia. Po zmianach obowiązek ten zostałby nałożony na wszystkie osoby, niezależnie od wieku. Posłowie ma-



FOT. STOCK. XCHNG / MICHAEL & CHRISTA RICHERT

ją nadzieję, że projekt zostanie poddany głosowaniu w pierwszym kwartale br.

Piesi często nie zdają sobie sprawy, że są mało widoczni na drodze. Kierowca dostrzega sylwetkę nieoświetlonej osoby dopiero w zasięgu światła samo-

chodu, czyli 20-30 metrów od pojazdu. Elementy odblaskowe powodują, że pieszy staje się widoczny dla kierowcy już z odległości 150-160 metrów. Dlatego apelujemy do wszystkich pieszych i rowerzystów, by pamiętać o zakładaniu elementów od-

blaskowych. Zabiegiem tym znacznie ułatwiają jazdę wszystkim użytkownikom ruchu, ale przede wszystkim zwiększają swoje bezpieczeństwo.

MAŁGORZATA WIŚNIEWSKA
ŹRÓDŁO: EXTRA BRODNICA

Narkoman czy dealer?

Z amfetaminą w kieszeni

Nawet trzy lata za kratkami może spędzić mieszkaniec podbrodnickiej wsi, u którego policjanci znaleźli narkotyki. Za posiadanie środków odurzających mężczyzna stanie przed sądem.

Policjanci wydziału kryminalnego brodnickiej policji podejrzewali mieszkańca Jastrzębia gminy Bartniczka, o posiadanie narkotyków. Postanowili sprawdzić, jak jest naprawdę i zapukali do drzwi mieszkania, gdzie miał przebywać.

– Mężczyzny nie było na miejscu, ale policjanci postanowili na niego poczekać – informuje Agnieszka Łukaszewska z brodnickiej policji. – Kiedy jego auto wjechało na podwórkę, wyszli go przywitać. Na widok funkcjonariuszy wystraszony mężczyzna uciekł do piwnicy.

W piwnicy, w której ukrył się mężczyzna, jego znajomy wykonywał prace remontowe. W czasie przeszukania mieszkania, w jednej z wiszących na wieszaku bluz, funkcjonariusze znaleźli biały proszek w woreczku strunowym. Okazało się, że bluzka należała do 32-letniego Rafała R. wykonującego remont. W jego aucie kryminalni znaleźli kolejną porcję narkotyku, a w mieszkaniu mini wagę elektroniczną z woreczkami strunowymi. Wstępne badania narkotesterem wykazały, że jest to amfetamina. Łącznie zabezpieczono 10 gramów białego proszku. Mężczyzna został zatrzymany i trafił do policyjnego aresztu. Kto wbrew przepisom ustawy, posiada środki odurzające lub substancje psychotropowe, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

(EVER)

ŹRÓDŁO: EXTRA BRODNICA



FOT. STOCK. XCHNG / MELANIE MARTINELLI

Odpady i kontrowersje

Ustawa śmieciowa do kosza?

Sejm zmienił nieco sposób naliczania opłat za odbiór odpadów, jednak kontrowersyjna ustawa wciąż czeka na decyzję Trybunału. Z postulatami ponad tysiąca samorządowców zgadza się także burmistrz Rypina.

W pierwotnej wersji ustawy samorządy mogły wybrać jeden ze sposobów naliczania opłat od mieszkańców (od: liczby mieszkańców w gospodarstwie domowym, gospodarstwa domowego, powierzchni mieszkalnej, zużycia wody). W naszym mieście samorządowcy podejmując przed końcem

2012 roku uchwały, zdecydowali się na pobieranie opłat od liczby domowników.

Wokół takiego sposobu naliczania pojawiało się wiele wątpliwości. Kilka dni temu Sejm zdecydował, że samorządy będą jednak mogły łączyć sposoby naliczania opłat.

Kolejną kwestią sporną wokół

ustawy śmieciowej, jest obowiązek organizowania przez gminy przetargów, na odbiór odpadów od mieszkańców. Wiele gmin ma obawy, że ich przedsiębiorstwa komunalne przegrają konkurencję z zachodnimi firmami.

Rodzi to jednak pytanie, czy w drugą stronę nie zapewni to przypadkiem monopolu spółek komunalnych... Poprawki w tej sprawie przygotowali posłowie SLD, nie spotkały się one jednak z poparciem rządu. Na wojnę z tymi zapisami poszedł prezydent Inowrocławia Ryszard Brejza, który przy poparciu radnych skierował skargę do Trybunału Konstytucyjnego. Te działania poparł Związek Miast Polskich i około tysiąca samorządów z całego kraju.

Burmistrz Paweł Grzybowski przyznaje, że również widzi pewne nieścisłości w ustawie.

– Musimy pamiętać, że egzystowanie każdego z nas wiąże się z powstawaniem odpadów a ich właściwe zagospodarowanie poprzez recykling i inne formy przetwarzania służy naszemu wspólnemu dobru – mówi burmistrz. – Niemniej wiele rozwiązań narzuconych znowelizowaną ustawą budzi kontrowersje. Na gminy zrzucano szereg obowiązków oraz niestety ograniczeń w tworzeniu nowych systemów gospodarki odpadami.



FOT. STOCK. XCHNG / IVAN PROLE

Dodać do tego można jeszcze brak odpowiedniego wsparcia od strony ustawodawcy, chociażby w postaci kampanii informacyjnej skierowanej do społeczeństwa oraz znaczne opóźnienia we wprowadzaniu aktów wykonawczych do ustawy. Sama idea przyświecająca wprowadzeniu nowych przepi-

sów jest słuszna, jednak zważywszy na nieścisłości w ustawie oraz sposób wprowadzania w życie nowych przepisów zgadzam się z postulatami kierowanymi przez wiele gmin do Trybunału Konstytucyjnego – wyjaśnia.

(PC)

ŹRÓDŁO: EXTRA RYPIN

Jest trudniej

Nowe prawo jazdy, nowe przepisy

Weszły w życie nowe zasady dotyczące zdawania egzaminu na prawo jazdy. Młodzi kierowcy muszą zmagać się z nową formułą egzaminu teoretycznego.

– Do egzaminu podchodziła w zeszłym roku i nie zdałam, ale było zdecydowanie łatwiej, niż

teraz – komentuje Angelika Frygier, jedna z brodnickich kursantek. – Wiele osób uczyło się pytań na pamięć, a teraz czas na udzielenie odpowiedzi jest ograniczony i naprawdę dokładnie trzeba przeanalizować animację. Jedyny plus? To taki, że tylko jedna odpowiedź może być prawidłowa.

Jedną ze zmian podczas egzaminu teoretycznego jest zwiększenie

ilości pytań z 18 do 32. Każdy kandydat na nowego kierowcę ma ograniczony czas na udzielenie każdej odpowiedzi (15 sekund). Nie ma również możliwości poprawienia odpowiedzi, ani powrotu do poprzednich pytań. Każde pytanie ma przydzieloną punktację, zależną od jego ważności w kontekście bezpieczeństwa na drodze.

– Po wprowadzeniu nowych przepisów, zdawalność egzaminów teoretycznym znacznie spadła. Teraz poważnie zastanawiam się, czy nie odłożyć egzaminu na później, albo w ogóle z niego zrezygnować – dodaje Angelika. Ważne jest to, że zmiana nie uległa formuła egzaminu



FOT. STOCK. XCHNG / TOBIAS TOFT

praktycznego. Zmieniły się za to ceny egzaminów. Za egzamin teoretyczny na kategorię B kandydat musi zapłacić 30 zł, a praktyczny 140 zł.

Nowo nabyte dokumenty wydawane będą na czas określony, nie tak, jak do tej pory. Okres taki maksymalnie wynosić będzie

15 lat od daty wydania i zależny będzie od kategorii. Po upływie ważności zdobytego dokumentu, trzeba będzie zgłosić się do wydziału komunikacji i wyrobić nowy.

MAŁGORZATA WIŚNIEWSKA
ŹRÓDŁO: EXTRA BRODNICA

FOT. MICHAŁ ZACHARZEWSKI, SXG

Eksperci: w mroźne dni pamiętajmy o śniadaniu i ciepłych posiłkach

Podczas mrozów zazwyczaj nie potrzebujemy większej ilości tłuszczu ani kalorii. Pamiętajmy za to o warzywach, owocach, przed wyjściem z domu koniecznie zjedźmy śniadanie, a w ciągu dnia ciepły posiłek – radzą w rozmowie z PAP eksperci.

Dr Agnieszka Jarosz z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie wyjaśnia, że jeśli ktoś stosuje odpowiednio zbilansowaną dietę, to jego zimowe menu nie musi się różnić od stosowanego w pozostałych porach roku.

„Nadal obowiązuje zasada czterech – pięciu posiłków dziennie. Nie wychodzimy z domu bez śniadania, zwłaszcza w głęboki mróz. Staramy się jeść posiłki ciepłe, które będą nas rozgrzewać i pozwolą przestać trochę dłużej na przystanku. Musimy pamiętać o tym, że warzywa i owoce są równie ważne jak w porze letniej, kiedy naturalnie rosną na krzewach” – powiedziała PAP dr Jarosz.

Dr Wojciech Glac z Uniwersytetu Gdańskiego przyznaje, że zimą zapotrzebowanie na energię jest większe, bo koszt utrzymania stałej temperatury ciała się zwiększa i przyspiesza podstawowy metabolizm. „Jednak jeśli ktoś pracuje w biurze to zjedzenie śniadania w zupełności wystarczy do ogrzania ciała w drodze do pracy” – wyjaśnia.

Swojej zimowej diety nie muszą modyfikować też wegetarianie.

„Zazwyczaj dbają o swoją dietę dosyć dobrze, w związku z tym nie ma czegoś co powinno ich dietę w jakiś sposób wyróżniać. Jednak białka, witamin, składników mineralnych powinni spożywać tyle samo co ludzie, którzy jedzą mięso” – powiedziała dr Jarosz.

Większej ilości energii mogą potrzebować osoby, które np.



FOT. STOCK. XCHNG / FRAN LINDEN

uprawiają sporty zimowe lub są wystawione na zimno przez długi czas. „Nawet jeśli ktoś będzie wystawiony na zimno przez czas dłuższy, to organizm i tak ma pewne zapasy energetyczne,

z których korzysta wtedy, gdy trzeba zwiększyć metabolizm i pobudzić przemianę materii” – powiedział dr Glac.

Zaznaczył, że dotkliwiej zimno mogą odczuwać osoby bardzo

szczupłe o bardzo obniżonej masie ciała, bo nie mają podskórnej tkanki tłuszczowej, która zapewnia „izolację cieplną”.

Podczas mrozów wcale nie trzeba jeść bardziej tłusto. „To

tylko będzie nam dawało dodatkowe kalorie. Powinniśmy sięgać po tłuszcze pochodzenia roślinnego, czyli oleje i margaryny. Tłuszcz pochodzenia zwierzęcego mamy już w produktach mlecznych, mięsach i wędlinach” – powiedziała dr Jarosz.

Dlaczego zimą zazwyczaj przybieramy nieco na wadze? Zdaniem uczoney często usprawiedliwiamy się, że nasz organizm będzie potrzebował więcej do wydatkowej energii i jemy więcej. Jednak to, że czujemy większy głód, powodują jedynie warunki atmosferyczne.

„Gdy jest mniej słońca, jest zimniej to mamy więcej negatywnych emocji. Wówczas organizm szuka czegoś co spowoduje, że poczuje się lepiej, pobudza więc część mózgu, którą nazywa się układem nagrody. Najprostszym sposobem na zaspokojenie przyjemności jest zjedzenie tabliczki czekolady lub schaboszczaka” – potwierdza dr Glac.

PAP – NAUKA W POLSCE, EWELINA KRAJCZYŃSKA

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

Jak bezpiecznie używać telefonów komórkowych

Ograniczajmy czas rozmów, nie dzwońmy z auta i w tłumie – to niektóre z prostych zasad bezpieczeństwa używania telefonów komórkowych. Nie wyobrażamy sobie już bez nich życia, ale nauka wciąż nie odpowiedziała jednoznacznie, czy są zagrożeniem.

„Możliwość komunikowania się z przyjaciółmi, z rodziną, będącymi w ruchu, niezależnie od miejsca przybywania, od dawna było marzeniem ludzkości. O tym, jakie korzyści niesie ze sobą telefonia komórkowa, nie trzeba nikogo przekonywać, świadczy o tym liczba kart SIM w Polsce, których jest więcej niż mieszkańców” – powiedział PAP dr Grzegorz Zieliński z Zakładu Toksykologii i Ochrony Zdrowia w Środowisku Pracy Wydziału Zdrowia Publicznego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

Jak zaznaczył, nauka nie udzieliła dotąd jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, czy i na ile powszechne stosowanie telefonów może wpłynąć na na-

sze zdrowie. „Jest pewna mozaika różnych wyników badawczych, ale trzeba je poskładać w jedną całość, by móc definitywnie rozstrzygnąć. Kluczowe znaczenie mają badania epidemiologiczne na dużych populacjach” – zaznaczył.

Zieliński przytoczył wyniki takich badań, przeprowadzonych w poprzedniej dekadzie w Szwecji na grupie 1254 osób – pacjentów z łagodnymi i złośliwymi nowotworami oraz zdrowej grupy kontrolnej. Wykazały one, że nowotwory nerwu słuchowego i układu nerwowego częściej występowały u osób, które długo – więcej niż 10 lat – korzystały z telefonów komórkowych.

„Na podstawie przeglądu badań można wnioskować, że długotrwałe używanie telefonów przenośnych może zwiększać ryzyko nowotworu, ale jednoznacznego rozstrzygnięcia jeszcze nie ma” – zastrzegł naukowiec.

Jeśli chodzi o anteny nadawcze, zainstalowane na wieżach lub budynkach, mamy wprawdzie do czynienia z ekspozycją całego ciała i urządzeniami o znacznie większej mocy

od osobistych telefonów, ale emitowane pole drastycznie słabnie wraz z rosnącą odległością. Najbardziej narażeni są więc konserwatorzy tych urządzeń.

Telefony komórkowe działają przez promieniowanie elektromagnetyczne w zakresie mikrofal. Najbardziej na ich działanie narażony jest mózg, a odległość między telefonem a mózgiem jest bardzo mała. Istotne znaczenie może mieć efekt termiczny – nagrzewanie głowy.

Jak podkreśla Zieliński, warto przestrzegać pewnych zasad, które minimalizują potencjalnie szkodliwy wpływ telefonów na nasze zdrowie. Dzieci powinny z nich korzystać tylko w nagłej potrzebie. Trzeba pamiętać, że telefon pracuje z największą mocą, kiedy wybieramy numer lub tracimy zasięg. Najlepiej więc wtedy oddalać go od głowy. Lepiej też unikać rozmów w tłumie, bo promieniowanie z różnych aparatów stojących blisko osób się nakłada. Nie należy też przechowywać telefonu blisko ciała – lepiej w torbie niż w kieszeni.



FOT. STOCK. XCHNG / OVERKILL

Ekspert: Kto się zaszczepił, jest dobrze chroniony przed grypą

Tegoroczna szczepionka przeciwko grypie jest dobrze dopasowana do wirusów dominujących w tym sezonie grypowym – powiedziała PAP prof. Lidia Brydak, powołując się na najnowsze dane. Dodała, że kto się zaszczepił, jest dobrze chroniony przed grypą.

Od 1 września 2012 r. do 7 stycznia 2013 r. przebadano 1918 próbek zarazków i w 26,4 proc. z nich potwierdzono, że są to wirusy grypy. Najwięcej ziden-

tyfikowano wirusów H1N1, ale sporadycznie natrafiono również na wirusa H3N2. Przeciwno tym drobnoustrojom chroni zaplanowana na ten sezon grypowy szczepionka.

„W naszym instytucie spośród tych osób, które się zaszczepiły, nikt dotąd nie chorował na grypę” – podkreśliła prof. Brydak z Krajowego Ośrodka ds. Grypy. Niestety, podobnie jak w latach poprzednich, tylko nieliczni Polacy są zaszczepieni przeciwko tegorocznej grypie. Ocenia się, że w tym roku zrobiło to od 6 do 8 proc. osób.



FOT. STOCK. XCHNG / ESRA SU



FOT. STOCK. XCHNG / BRIAN HOSKINS

W sezonie 2011/2012 zaszczepiło się jedynie 4,5 proc. Polaków, najmniej od kilku lat. Jesteśmy pod tym względem na jednym z ostatnich miejsc w Europie. W 2005 r. zaszczepiło się 8,6 proc. osób, a w 2009 r. – jedynie 6,8 proc. Przykładowo w Hiszpanii w sezonie 2010/2011 zaszczepiło się 19 proc. osób dorosłych, w USA – 41 proc., a w Korei Południowej – 24 proc.

„To zadziwiające, że Polacy nie chcą się szczepić przeciwko grypie, a jednocześnie w sezonie grypowym narzekamy na kolejki do lekarza rodzinnego. Jaka w tym logika? Wszystko dlatego, że mamy lekceważący stosunek do szczepień przeciwko tej infekcji” – dodała prof. Brydak. Niestety, w Polsce niechęć

grypionymi. Po siedmiu dniach uzyskuje się odporność na wirusa grypy” – powiedziała prof. Brydak.

Warto pamiętać, że zakażenie grypą nie chroni przed kolejną infekcją wirusem grypy. W jednym sezonie grypowym, który zwykle trwa do marca, można zachorować dwa,

a w skrajnych przypadkach nawet trzy razy.

Błędne jest też przekonanie, że wystarczy dobrze się odżywiać i prowadzić zdrowy styl życia, żeby uniknąć zakażenia grypą. „Szczepionka jest jedyną skuteczną ochroną przed tym groźnym zakażeniem” – podkreśliła prof. Brydak.

Największą ochroną przed wirusem grypy uzyskują osoby w wieku 18-59 lat. Szczepionka w 70-90 proc. zapewnia im odporność. U osób starszych oraz z chorobami przewlekłymi zmniejsza ona ryzyko powikłań do 60 proc., a ryzyko zgonu – do 80 proc.

Zaszczepić powinny się przede wszystkim osoby po 65. roku życia oraz małe dzieci poniżej 2 lat (preparat można podawać już maluchom powyżej szóstego miesiąca życia). A także osoby cierpiące na choroby przewlekłe: serca, płuc, nerek, wątroby, na choroby krwi i cukrzycę, a także te, które mają osłabiony układ odpornościowy. Na tę grupę osób przypada

prawie 90 proc. wszystkich zgonów z powodu grypy.

Szczepionka przeciwko grypie nie chroni przed tzw. zakażeniami grypopodobnymi, z którymi często ją mylimy. „Infekcje te trudno odróżnić. Zakażenia grypopodobne najczęściej wywołują wirusy RSV” – mówiła prof. Brydak. Jest to najczęstszy patogen wywołujący infekcje górnych dróg oddechowych, głównie u dzieci. U młodzieży i osób dorosłych przebiega na ogół łagodnie, ale może być groźny dla osób starszych.

Grypa jest jednak znacznie groźniejsza niż wirus RSV. Wprawdzie nie umiera na nią już tak dużo osób, jak jeszcze w latach 60. XX w., gdy na świecie chorowało nawet kilka milionów ludzi. Nadal jednak jest to wysoce zakaźna choroba, powodująca groźne powikłania, takie jak niewydolność oddechowa, zapalenia mięśnia sercowego i osierdzia oraz ostra niewydolność nerek.

Osoby, które się regularnie szczepią, chronią przed zakażeniami innych, gdyż nie roznoszą wirusów grypy, które łatwo się rozprzestrzeniają drogą kropelkową.

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

→ → →

Rozsądnie jest ograniczać czas trwania rozmowy oraz przekładać aparat od jednego ucha do drugiego, żeby nie kumulować energii. Lepiej nie używać go, gdy sygnał jest słaby lub przemierzamy się z dużą prędkością – aparat „przeskakuje” wtedy z jednej stacji bazowej do drugiej i energią, którą emituje, jest wtedy największa. Z tych powodów warto przyzywać się do zestawów słuchawkowych i urządzeń głośnomówiących, a przy zakupie aparatu zwrócić uwagę, by miał jak najmniejszą moc, najlepiej poniżej 2 wat.

„Podobnie, w początkowej fazie po odkryciu pod koniec

XIX wieku przez Wilhelma Roentgena promieni X, zaczęto je wykorzystywać bez kontroli, wyrządzając przy tym duże szkody naświetlanym pacjentom. Dopiero po pewnym czasie naukowcy stwierdzili, że promienie te działają szkodliwie na ustrój biologiczny, czego konsekwencją było ustalenie reguł ich medycznego wykorzystania.

Póki do końca nie rozstrzygniemy kwestii szkodliwości telefonów komórkowych, warto zachować rozsądek podczas korzystania z nich” – podsumował dr Zieliński.

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



FOT. STOCK. XCHNG / PHOTO BY JAKUB KRECHOWICZ

Galeria zdjęć czytelników

Dzis prezentujemy zdjęcia
nadesłane przez naszego
Czytelnika - Pana Adama
Skalskiego z Puław



fot. Adam Skalski



fot.
Adam Skalski



RZEŻBA KAZIMIERSKIEGO
SMAKOSZA ŻŁOTEGO TRUNKU
GOŚCI KAZIMIERZA N'WISŁĄ



MUCHOMORY, KOZAKI, KANIE, GOŁĄBK I PODGRZYBKI W OBIEKTYWIE MISZCZA - 27.08.2012 R.



Czekamy na Wasze fotki
pod adresem
fotka@goniecpolski.nl

TWORZYMYSZ WASZĄ GALERIĘ ZDJĘĆ !!!



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

Najciekawsze fotki opublikujemy dodatkowo na łamach
gazety i na facebooku.

email: **Fotka@GoniecPolski.nl**

Kącik poetycki

Prezentujemy dziś wiersze, które nadesłała nasza Czytelniczka Agnieszka Gruba – rocznik 1974. Urodziła się w Rzeszowie. Jej pasją jest pisanie, kiedyś to były piosenki, potem artykuły do gazet, a w międzyczasie poezja. Laureatka wielu konkursów poetyckich m. in. w Swidniku (1999), Ostrołęce (2003), Piwnicznej – Zdroju (2005). W 2004 roku ukazał się jej debiutancki tomik „Białe Skrzypce” za który rok później otrzymała nagrodę Związku Literatów Polskich za Najlepszy Debiut Podkarpacia 2004. W przygotowaniu następny tomik.

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

Ten sam nokturn Chopina

Ten sam nokturn Chopina
zawsze ten sam
wprowadza mnie
na łaki dzieciństwa
pod tamten dach
gdzie pod strzechą
glinianych gniazdek rząd
z którymi zastęp jaskółek
co roku wodził spór
i widzę
skąpany w słońcu dziedziniec
babcię co miała do zapaski
przyszpilone archaiczne imię
kapliczki na siwo pobielone
ogrody porośnięte winogronem
rudego rumaka sąsiadów i pastwiska
pastwiska wolności

Dziś już poza czasem
poza tamtych słów oddechem jestem
i płynę codzienności nurtem
lecz kiedy tylko spada
ta sama kawałkoda dźwięków
ten sam nokturn Chopina
wraca

idę wspomnień nabierać

XXX

mróz ścina się
w zaułkach pięciolini dłoni
białe spod palców
wypadają skrzypce
bezpownotnie
zapada się
ostatnia kropła
dźwięku

GoniecPolski.nl

Dwutygodnik dla Polaków
w Holandii

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

Kontakt z redakcją:
redakcja@goniecpolanski.nl

Biuro reklamy:
reklama@goniecpolanski.nl

Redakcja nie odpowiada
za treść reklam i ogłoszeń

Wydawca/Uitgever:
GoniecPolski.nl
Den Haag
Nederland

DOWCIPY DOWCIPY DOWCIPY DOWCIPY DOWCIPY

• **Trzy kobiety rozmawiają o swoich córkach. Pierwsza:**

– Nie ma lepszej córki niż moja Zosia. Ona jedyna mnie kocha. W lecie zabiera mnie na Mazury, a zimą do Zakopanego...

Na to mówi druga:

– Moja córeczka jest najlepsza. Nikt nie kocha mnie bardziej niż ona! Lusia w lecie zabiera mnie na Hawaje, a w zimą do Szwajcarii.

Trzecia machnęła ręką i mówi:

– To wszystko nic. Moja Gosia jest najlepszą córką na świecie!
– Ale dlaczego? pyta jedna z kobiet.
– Trzy razy w tygodniu jedzie na wizytę do psychiatry i płaci mu 150 złotych, że by tylko o mnie porozmawiać!

• **Mężczyźni mają umysł analityczny: duże problemy potrafią rozbić na mniejsze.** Kobiety mają umysł syntetyczny: z małych problemów robią duże problemy.

• **Dwaj panowie rozmawiają przy kieliszku.**

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

• **Statek badawczy kolejny miesiąc**

plywa po oceanie. Załoga po cichu zaczyna popijać z tęsknoty za lądem. Kapitan postanowił przerwać pijaństwo i zebrał całą załogę na pokładzie:

– W związku z zaobserwowanymi przypadkami nadużywania alkoholu na pokładzie, zobowiązuje wszystkich do wyrzucenia całych zapasów wódki do morza! Na pokładzie zaległa grobowa cisza. I nagle gdzieś, z tylnych rzędów, rozlega się radosny głos:

– Kapitan ma rację! To hańba! Bez dwóch zdań należy cały zapas alkoholu wyrzucić za burtę!

Załoga zszokowana. Po chwili odzywa się bosman:

– Hej, wy tam z tylnych rzędów! Czy ktoś udzielił głosu nurkom?

• **Kowalski postanowił zrobić żonie niespodziankę. Poszedł do fryzjera, zgolił wasy, brodę, przystrzygli krótko włosy. Kiedy wrócił, żona rzuciła mu się na szyję i zaczęła namiętnie całować.**

– Wiedziałem kochanie, że zrobię ci niespodziankę!

– Och, to ty?! – krzyknęła spieszno – na żona.

• **Fryzjer pyta klienta:**

– Pan już chyba u nas był?

– Nie, ucho straciłem na wojnie.

Bonaventurastraat 118C
3081 HJ Rotterdam

ZAPRASZAMY !!!

Strevelsweg 110 A
3075 AN Rotterdam

POLSKI SKLEP ZEKO 2

OPEN
OTWIERTE 7 DNI W TYGODNIU
7 DAGEN PER WEEK OPEN

Polski Sklep Zeko Jasarov

W polskim **najtańszym** sklepie:

- Jedzenie
- Piwo
- Wędliny
- Medycyna
- Magazyny

Można zamówić
każdy polski produkt!



SALON FRYZJERSKI

ZAPRASZAMY
OD PON - SOB - 11.00-19.00

POLECAMY!

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



ZAPRASZAMY !!!





ZWROT PODATKU Z ZAGRANICY

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

mgr Anna Kłosowska

ROZLICZENIA podatku

KOREKTY rozliczeń do 5 lat wstecz

ZASIŁKI rodzinne

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

SOFI NUMER dla partnera fiskalnego

ZASIŁKI DLA BEZROBOTNYCH

LATA składkowe E-301

POLISY ubezpieczeniowe

PIT 36

NA TERENIE HOLANDII pomoc w różnych sprawach

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



www.rozliczsie.pl

OBSŁUGA KORESPONDENCYJNA - ZAMÓW DOKUMENTY:

przez infolinię - **801 000 285**

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

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

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



BIURA W HOLANDII:

2512 BS DEN HAAG

Gedempte Burgwal 45 / I p.

tel: 0031 617 650 776

tel: 0031 619 842 805

fax: 0048 32 729 70 54

e-mail: haga@klosowska.com

5038 BA TILBURG

Willem II Straat 17

tel: 0031 623 33 86 03

fax: 0048 32 729 70 54

e-mail: tilburg@klosowska.com

6811 KS ARNHEM

Nieuwe Stationsstraat 20, piętro 14, pok. 1402

tel: 0031 622 214 013

fax: 0048 32 729 70 54

e-mail: arnhem@klosowska.com

DOJAZD DO KLIENTA na terenie HOLANDII i BELGII:

tel: 0031 619 842 805 lub 0031 617 650 776

Zapraszamy do naszych biur w Holandii
pn. - pt.: 15.00 - 20.00 sobota: 10.00 - 20.00
niedziela: 10.00 - 15.00

OPOLE - CENTRALA FIRMY

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

tel.: 0048 77 453 16 45 - podatki

0048 77 453 01 09 - dodatki do ubezpieczeń

0048 77 453 94 56 - zasiłki rodzinne

kom: 0048 501 309 004

fax: 0048 22 486 90 26

e-mail: kancelariaopole@op.pl - podatki

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

Zapraszamy do naszych biur w Polsce:

poniedziałek - piątek 09.00 - 16.00

sobota 9.00 - 16.00

(już od 15-12-2012 do 31-03-2013)

50-013 WROCŁAW

ul. Czysza 2-4

tel.: 0048 71 726 27 33

kom.: 0048 508 943 773

fax: 0048 71 723 12 21

e-mail: wroclaw@klosowska.com

64-100 LESZNO

ul. Słowiańska 55, bud. A, pok. 5

tel.: 0048 65 520 16 87

kom.: 0048 518 671 820

fax: 0048 61 648 21 02

e-mail: leszno@klosowska.com

35-030 RZESZÓW

(Galeria Paniaga)

ul. 3-go Maja 13, IIp.

tel. 0048 17 74 21 348

kom.: 0048 508 598 330

fax. 0048 22 486 90 78

e-mail: rzyszow@klosowska.com

44-100 GLIWICE

(budynek PROXIMUS)

ul. Zwycięstwa 14 pok. 48 II piętro

tel./fax: 0048 32 230 13 38

kom.: 0048 501 336 074

e-mail: gliwice@klosowska.com

77-400 ZŁOTÓW

(budynek CEZER)

Al. Piasta 11 A,

tel./fax: 0048 67 263 21 67

kom.: 0048 502 036 651

e-mail: zlotow@klosowska.com

47-400 RACIBÓRZ

(budynek Getin Banku)

ul. Batorego 10 I piętro

tel.: 0048 32 415 21 71

kom.: 0048 501 336 029

fax: 0048 32 729 70 54

e-mail: raciborz@kancelariaopole.pl