

Ukazujemy się
w sieci gazet
bezpłatnych
EXTRA

W NUMERZE

Pierwsze zwroty
podatków
z Belastingdienst



Strona 2

Media pomagają
wynalazkom



Strona 4

Puchar zdobyty



Strona 8



tablica.nl

Bezpłatny serwis ogłoszeń
dla Polaków w Holandii

Nowe zasady dotyczące odliczenia odsetek od kredytów hipotecznych

Według holenderskiego prawa podatkowego oprocentowanie, jakie potencjalny kupujący nową nieruchomość musi odprowadzać od pozyskanego kredytu hipotecznego, może zostać odliczone od dochodu podlegającego opodatkowaniu. W ten sposób można pomniejszyć swój dochód, a co za tym idzie korzystniej się rozliczyć z holenderskim fiskusem.

Po 1 stycznia 2013 roku zmieniły się zasady odliczania odsetek od kredytów hipotecznych. Obecnie właściciele nieruchomości z kredytem do 30 lat muszą spłacać co najmniej jedną stałą ratę kredytu miesięcznie. Dopiero po spełnieniu tego warunku kredytobiorca ma prawo do odliczeń.

W przypadku już założonych kredytów hipotecznych zasady pozostają niezmienione. Dotyczy to także osób zamykających swoje zobowiązania hipoteczne. Jednak kiedy właściciel nieruchomości podwyższa pożyczkę np. na potrzeby przebudowy lub remontu, wówczas także obejmą go nowe warunki odliczeń.

Tzw. podwójne odliczenie hipoteki od dochodów - w sytuacji, gdy dom/mieszkanie jest nowy i na sprzedaż - jest jeszcze możliwe w roku bieżącym, ale termin takiego odliczenia został zmniejszony z 3 do 2 lat.

W przypadku osób nie posiadających holenderskiego obywatelstwa kwestia odliczeń hipoteki od dochodu przy składaniu deklaracji podatkowej jest uzależniona od kwestii meldunku.

DOKOŃCZENIE NA STR. 2



FOT. STOCK. XCHNG / MICHAEL & CHRISTA RICHERT

Reklama



**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

Nowe zasady dotyczące odliczenia odsetek od kredytów hipotecznych

DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

Osoby podwójnie zameldowane nie będą miały takiej możliwości z racji faktu, iż rozliczenie muszą złożyć na tzw. formularzu M. natomiast osoby stale zameldowane w Holandii, mają taką możliwość nawet nie będąc formalnie jeszcze osobami naturalizowanymi, albowiem należy rozróżnić sama kwestię obywatelstwa od obowiązku składania deklaracji podatkowej jako mieszkańiec Holandii. Należy jednak pamiętać, iż nieruchomości musi zostać zakupiona na terenie Holandii. Tego typu rozliczenie jest dość skomplikowane i wymaga precyzji.

Jeśli nieruchomość jest czasowo wynajęta, to w świetle nowych zasad nie można kwoty tej

wpisywać jak do tej pory w rubryce 1 – dochody z zatrudnienia i posiadania domu, ale w rubryce 3 – dochody z oszczędności i inwestycji. W praktyce dla wynajmujących komuś lokum oznacza to, iż od chwili obecnej odliczenia hipoteczne nie są już dla nich możliwe. Natomiast w momencie, w którym lokal przestaje być wynajmowany, odsetki od kredytów hipotecznych można odliczyć od dochodu ponownie. Ta zasada jest jednakże czasowa i ma ważność prawną jedynie do końca 2013 roku.

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



FOT. STOCK. XCHNG / JORGE VICENTE

Pierwsze zwroty podatków z Belastingdienst

Każdy, kto w terminie rozliczył się z podatku w Holandii, z pewnością z niecierpliwością czeka na zwrot nadpłaty.

Otrzymaliśmy informację, iż Belastingdienst rozpoczął właśnie wypłatę pierwszych zwrotów nadpłaconych podatków. Je-

żeli rozliczaliście się w rzetelnych firmach, to niebawem spodziewajcie się pieniędzy.

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



FOT. STOCK. XCHNG / BARTEK AMBROZIK

Reklama

SPRZEDAM SKLEP W 'S-HERTOGENBOSCH

- * dogodna lokalizacja - bezpłatne parkingi, łatwy dojazd
- * metraż 90 m2
- * dostępne media (internet, telefon, prąd, gaz)
- * zaplecze gospodarcze
- * cena do uzgodnienia

email: rarytaspolskisklep@gmail.com
tel. 0031 623 737 180



Prof. Czyżewski: media pomagają wynalazkom wyjść z szuflady

Pokazanie wynalazku w mediach to metoda, by nie leżał on dłużej w szufladzie, ale znalazł zainteresowanie inwestorów – mówi PAP prof. Andrzej Czyżewski. Opracowane przez jego zespół Cyber-oko wygrało telewizyjny plebiscyt na „Polski Wynalazek 2013 roku”.

Cyber-oko to aplikacja umożliwiająca m. in. śledzenie wzroku osoby pracującej przy komputerze. Pomaga w badaniu stanu świadomości pacjentów w stanie wegetatywnym, a sparaliżowanym umożliwia komunikację ze światem. Wynalazek naukowców z Katedry Systemów Multimediów Politechniki Gdańskiej wygrał plebiscyt na „Polski Wynalazek 2013 roku”.

PAP: Jak się Pan czuje jako nowa gwiazda polskiej nauki?

Prof. Andrzej Czyżewski: Jestem bardzo wdzięczny za tę promocję. Jeśli wynalazku nie pokaże się w mediach, to trudno jest wzbudzić zainteresowanie nim. To jest więc najlepsza droga do tego, by wynalazki nie pozostawały w szufladach naukowców.

PAP: Czy to znaczy, że wcześniej takiego zainteresowania ze strony przedsiębiorców nie było? Przecież jeszcze przed plebiscytem na „Polski Wynalazek 2013 roku” Cyber-oko zgarniało nagrody i medale.

A. C.: Widzieliśmy zainteresowanie ze strony rodzin pacjentów, ale jeśli chodzi o przedsiębiorców, to nie było zbyt dużego zainteresowania. By wyprowadzić technologię z uczelni do ja-

kiejś firmy i ją wdrożyć, trzeba pokonać mnóstwo procedur. To one są największa przeszkodą w komercjalizacji wynalazków.

PAP: Z jakimi procedurami musi się w takim razie zmierzyć naukowiec, który nie chce, by jego wynalazek pozostał w szufladzie?

A. C.: Musimy np. wycenić wartość wynalazku. Pytanie: jak to zrobić? W naszym przypadku to jest pewna idea dużo warta dla nas i dla pacjentów – ale jak wycenić jej wartość komercyjną? Jest też wymóg, by zaoferować produkt wszystkim zainteresowanym. Moje wystąpienia medialne służą m. in. temu, by nie pojawił się zarzut, że rozmawiam tylko z jedną firmą. Później szukanie wzorów umów, prawne negocjacje. Jako profesorowie nie jesteśmy do tego zupełnie przygotowani. To powinni robić służby administracyjne.

PAP: Aplikacje do śledzenia wzroku i sprawdzania, w którą część monitora wpatruje się osoba badana już istnieją na świecie. Czym Wasze Cyber-oko się od nich różni?

A. C.: Nasze urządzenie jest czymś więcej, niż tylko techniką śledzenia wzroku. To połączenie kilku technologii w jedną spójną całość. Rozwinęliśmy specjalne oprogramowanie do testowania stopnia świadomości pacjenta, tak by na podstawie ruchów gałek ocznych można było określić, na ile zachował on świadomość.

Do tego systemu dodaliśmy kask encefalograficzny, który odbiera sygnały z powierzchni skóry głowy pacjenta. W tym przypominającym szum sygnał, nauczyliśmy się odczytywać intencje ruchu pacjenta. Terapeuta mówi do pacjenta, by poruszył prawą ręką, on oczywiście nią nie ruszy, bo jest bezwładny. Jednak możemy odczytać intencje jego ruchu i chęć poruszenia ręką. Znaczący to, że pacjent słyszy, że rozumie polecenie, ma wolę współpracy.

Pracujemy aktualnie nad tym, aby na podstawie sygnałów z kasku EEG i Cyber-oka pacjent mógł sterować komputerem tak jak ludzie zdrowi. Skupiając wzrok na jakiejś ikoncie może otwierać sobie programy, uruchomić internet, wysłać e-mail, włączyć światło czy ogrzewanie, gdy jest mu zimno. Wykorzystując Google Street View robi sobie nawet wirtualny spacer w cyberprzestrzeni.

Takie możliwości będzie miał już pacjent wybudzony ze śpiączki, ale uwięziony we własnym ciele, który do tej pory mógł co najwyżej mrugnąć okiem.



FOT. STOCK. XCHNG / FLAVIO TAKEMOTO

PAP: Częścią systemu jest też interfejs aromatowy. Na czym polega jego zastosowanie?

A. C.: Okazuje się, że stymulacja substancjami aromatycznymi pomaga skoncentrować się osobom w śpiączce. Szczególnie silnie działa zapach cytryny. Nasz interfejs ma kilka substancji bazowych, które może ze sobą mieszać. Programujemy czas kiedy te substancje są emitowane, w jakiej proporcji je ze sobą mieszamy i stężenie substancji, którą wyemitujemy.

PAP: W jaki sposób za pomocą Cyber-oka można sprawdzać, na ile pacjent pozostający w śpiączce jest świadomy? Jak wygląda takie badanie?

A. C.: Na początku, w zupełności podstawowym testie, trzeba sprawdzić, czy pacjent rozumie polecenia słowne. Pokazuje się mu np. dwa kubki: zielony i czerwony i prosi o pokazanie wzrokiem czerwonego kubka. Kiedy go wskaże, wtedy wiemy, że słyszy, potrafi wodzić wzrokiem, odróżniać kształty i kolory, czyli widzi. W następnych krokach zadania dla pacjenta zostają stopniowo wzbogacane, pozwalając w efekcie na wielostronną ocenę jego dyspozycji psychicznej.

PAP: Ilu pacjentów korzystało już z Cyber-oka?

A. C.: Kilkadziesiąt. Teraz na stałe w toruńskim zakładzie opiekuńczo-leczniczym fundacji „Światło” korzysta z niego dziesięciu pacjentów. Są już nawet pierwsi pacjenci wybudzeni ze śpiączki, którzy pamiętają pracę na Cyber-oku.

PAP: Czy macie już patent na ten wynalazek?

A. C.: Europejskie prawo patentowe, w przeciwieństwie do amerykańskiego, nie pozwala na patentowanie idei. Najśmieszniejszy patent, jaki zgłoszono do opatentowania w USA to metoda zabawiania kota za pomocą wskaźnika laserowego.

W Europie możemy zgłosić część całego oprogramowania do patentowania. Nie całą ideę, ale jej fragment, ściśle związany z realizacją techniczną. Do opatentowania zgłosiliśmy np. rozwiązanie, które polega na zwiększonej liczbie oświetlaczy podczerwonych w rogach monitora, zamiast używania szczególnie wysoko rozdzielczej kamery umieszczonej pod ekranem. Ta część jest zresztą ważna, bo rzutuje na koszt całego urządzenia.

PAP: Ile w takim razie może ono kosztować?

A. C.: Zastosowaliśmy rozwiązania, które powodują, że jest ono tańsze niż używane na świecie systemy do śledzenia wzroku warte kilkadziesiąt tysięcy euro. Nasza technologia jest wielokrotnie tańsza od tych, które teraz są w sprzedaży.

Głównym kosztem w zagranicznych rozwiązaniach jest kamera o ogromnej rozdzielczości. Umieszczona pod monitorem obejmuje cały obraz pacjenta, a przecież jego źrenice to bardzo mały obszar. By śledzić ich ruch, kamera musi mieć odpowiednio dużą rozdzielczość.

My to obeszliśmy w taki sposób, że przetruciliśmy cię-

żar analiz obrazu z bardzo drogiej kamery na inny sposób oświetlania gałki ocznej. W rogach ekranu monitora dodaliśmy cztery oświetlacze emitujące światło podczerwone. Dzięki temu w źrenicy pacjenta tworzą się cztery punkty. Gdy patrzy on równolegle na ekran, układają się one w prostokąt. Gdy pacjent odchyli wzrok od linii prostopadłej, to ten prostokąt się deformuje, tworząc wielokąt przekładane algorytmicznie na ruchy kursora na ekranie.

PAP: Czy zamierzacie jeszcze rozwijać jakoś tę technologię?

A. C.: Nasze wszystkie technologie chcemy połączyć w jedną spójną całość i stworzyć Cyber-łóżko. Złożyliśmy już wniosek do Narodowego Centrum Badań i Rozwoju o jego finansowanie w ramach w ramach konsorcjum obejmującego instytutem zainteresowane rozwijaniem i wdrażaniem tego typu technologii.

Mamy więcej wynalazków, nad którymi pracujemy. Sterujemy komputerem za pomocą ust, gestów. Wszystko to w ramach projektu kluczowego, realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjnej Gospodarki. Na razie nie będziemy ich zgłaszać do tego samego konkursu, bo mówiąc żartobliwie, trzeba dać szansę innym.

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



FOT. STOCK. XCHNG / FLAVIO TAKEMOTO

KONKURS

Wygraj darmowe rozliczenie podatkowe za rok 2012

V EDYCJA

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 zaznacza 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.

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

Skazana, ale nie ukarana

Na początku kwietnia sąd w 's-Hertogenbosch zdecydował, iż właścicielka plantacji szparagów, Jose Jansen, skazana we wcześniejszym wyroku na karę grzywny, nie będzie musiała jej zapłacić.

Jansen zatrudniała pracowników – w tym Polaków – na swojej plantacji w Someren, na południu Holandii, niedaleko Eindhoven. Wyrok zapadł w sprawie o wyzysk. Według zeznań świadków z procesu z ubiegłego roku, warunki pracy były skandaliczne, a zatrudnieni zmuszani byli do kilkunastogodzinnej pracy. Dodatkowo zakwaterowanie było całkowicie poniżej wszelkich dopuszczalnych norm, a pobierana opłata była zbyt wysoka w stosunku do wynagrodzenia, które oczywiście było całkowicie nieadekwatne do przepracowanego czasu.

Po procesie z 2011 roku, podczas którego oskarżona była już osadzona w więzieniu,

sąd nałożył na nią dodatkową karę grzywny w wysokości 293.000 euro. Ponieważ cały

majątek Jansen – obejmujący dom i gospodarstwo – został zlicytowany, a skazana nie posiada oficjalnie żadnego innego majątku, kobieta nie była w stanie zapłacić kary. Sąd w Den Bosch podszedł do tej kwestii wyjątkowo wyrozumiale, stwierdzając, iż z racji tego, że kobieta już nic nie posiada, nie musi ona opłacać zasądzonej grzywny.

BIANKA AVIDAN



FOT. STOCK. XCHNG / JULIA FREEMAN-WOOLPERT

Niesmak przy uroczystości

Jak informują holenderskie media zarówno polscy, jak i amerykańscy weterani wojenni, którzy brali czynny udział w walkach o wyzwolenie Niderlandów spod niemieckiej okupacji nie otrzymali zaproszeń na uroczystości związane z przekazaniem władzy przez królową Beatrix swemu synowi, już wkrótce królowi Willemowi Alexandrowi.

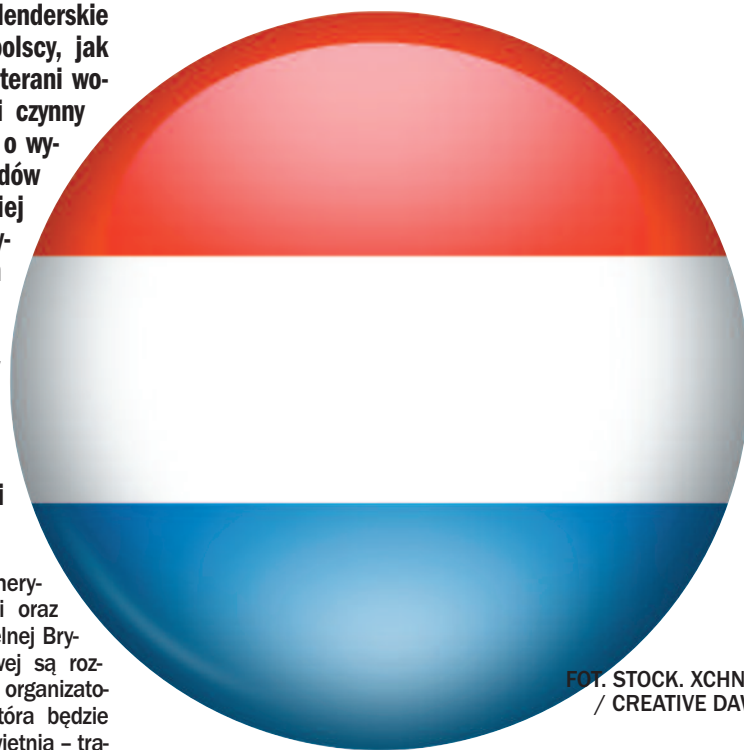
Byli żołnierze amerykańskiej 82 Dywizji oraz polskiej 1 Samodzielnej Brygady Spadochronowej są rozczarowani postawą organizatorów uroczystości, która będzie miała miejsce 30 kwietnia – tradycyjnie Dzień Królowej – w amsterdamskim Nieuwe Kerk na placu głównym de Dam. Co ciekawe, warto podkreślić, iż obie jednostki zostały odznaczone najwyższym odznaczeniem wojskowym, jakie nadawane jest w Holandii – Orderem Wojskowym Wilhelma.

Nieobecnych reprezentować mają ambasadowie obu krajów.

Według mediów organizatorzy tłumaczą, iż decyzja taka podyktowana była wyłącznie względami technicznymi – kościół nie ma wystarczająco dużo miejsca, aby pomieścić wszystkich.

Warto jednak wspomnieć o tym, iż Het Nederlandse Veteranen Instituut (Holenderski Instytut Weteranów) wyraził zrozumienie dla polskich i amerykańskich byłych żołnierzy, którzy poczuli się urażeni całą sytuacją.

BIANKA AVIDAN



FOT. STOCK. XCHNG / CREATIVE DAW

Kiedy pod koniec ubiegłego roku ukazał się krążek Braterstwo, nikt z fanów jeszcze nie przypuszczał, że zespół postanowi zawiesić swoją działalność. Tegoroczna trasa koncertowa jest zatem ostatnią okazją do zobaczenia w akcji ekipy z warszawskiego Mokotowa na długi czas. Na mapie trasy nie mogło zabraknąć również Holandii. Hemp Gru zagrają na **jedynym koncercie w Den Haag już 25 maja**.

Hemp Gru od lat należy do czołówki nurtu ulicznego. Hemp Gru zostało uhonorowane

Hemp Gru zawita do Holandii na jedyny koncert!

nagrodą unijnego komisarza do spraw kultury za dotarcie do publiczności poza granicami swego kraju. Nagrodę odebrali osobiście w słonecznym Cannes w 2008r. Nagrody EBBA podkre-

ślają znaczenie twórczości i otwartej postawy wobec różnorodności kulturowej w świecie ulegającym globalizacji – oświadczył z tej okazji komisarz Figel.

Jak zapowiedzieli liderzy HG – Wilku i Bilon, koniec zespołu jest początkiem solowej działalności obu raperów, którzy planują już swoje solówki. Niewykluczone są różne wspólne

przedsięwzięcia, jednak oficjalnie Hemp Gru kończy swoją działalność w takiej formie. Raperzy udzielają się na wielu innych płaszczyznach. Wspierają młodych artystów. Ostatnio zorganizowali amatorski przegląd Żywy Rap, który cieszył się sporą popularnością zarówno jeśli chodzi o biorących udział ale i obserwujących ich zmagania. W nagrodę, zwycięzcy konkursu, wydadzą swoje debiutanckie płyty nakładem wytwórni należącej do Wilka i Bilona – Hemp Rec.

Tak więc 25 maja zapraszamy na ten szczególny występ do klubu Bazar w Den Haag.

Bazar
725 Loosduinsekade
2571 CZ Den Haag
Start: 20.00

Bilety: 25 euro w przedsprzedaży

Do nabycia:
online: www.easyticket.nl
Groszek Supermarkt: Zuiderparklaan 28, 2574HK Den Haag.

Polskie Delikatesy DELI – Van Musschenbroekstraat 166, 2522 AW Den Haag.

Deli Emigrant – Prins Hendrikstraat 98-104, 2518HW Den Haag.

Info koncertowe: dmd@o2.pl

Sobota 25 maja
Den Haag

ŹRÓDŁO: MATERIAŁY ORGANIZATORA

Keukenhof znów zaprasza

Najsłynniejszy ogród Holandii – znajdujący się w miejscowości Lisse Keukenhof – znów zaprasza zwiedzających na niezwykłą wystawę kwiatową. Rokrocznie przyciąga on swoim niezwykłym pięknem tysiące turystów z całego świata, a główna wystawa sezonu jest zawsze tematyczna. W ubiegłym roku zamieściliśmy obszerny foto-reportaż z ekspozycji „Polska – sercem Europy”.

W tym roku tematem przewodnim jest „Wielka Brytania – kraj pięknych ogrodów”. Już podczas nadchodzącego weekendu – 27 kwietnia będzie można podziwiać folklor brytyjski – zobaczyć typowe stroje (takie jak kilty), a także koncerty muzyki tradycyjnej (np. gra na dudach), posłuchać poezji i doświadczyć kultury wyspiarskiej w wielu wymiarach.

Ogród jest czynny codziennie od 8.00 do 19.30. Dojazd zapewnia komunikacja miejska. Na zwiedzanie warto przeznaczyć cały dzień. **BIANKA AVIDAN**



FOT. STOCK. XCHNG / IRUM SHAHID

H E M P G R U

Hop

25.05.2013
DEN HAAG
@BAZART START: 20.00
725 LOOSDUINSEKADE
2571 CZ DEN HAAG
BILETY: €25 W PRZEDSPRZEDAŻY
ONLINE: WWW.EASYTICKET.NL
GROSZEK SUPERMARKT: ZUIDERPARKLAAN 28, 2574HK DEN HAAG.
POLSKIE DELIKATESY DELI: VAN MUSSCHENBROEKSTRAAT 166, 2522 AW DEN HAAG.
EMIGRANT: PRINS HENDRIKSTRAAT 98-104, 2518HW DEN HAAG
INFO: DMD@O2.PL

JEDYNY KONCERT W HOLANDII!

Logos: HEMPSZOP.PL, DIILES!, HTP, ORIGINAL DUTCH HEMP BRAND, gill radio, HEMP REC., RAPDUMA, DELI, GONIEC POLSKI.NL, www.madness.pl, www.rapduma.pl, CHILLER

Reklama

Szybowiec runął na ziemię

14 kwietnia miał miejsce wypadek lotniczy na lotnisku w Eindhoven.

Pilot szybowca, około sześćdziesięcioletni mężczyzna, trafił do szpitala z obrażeniami dolnych części ciała.

Szybowiec zleciał na trawiastą część lotniska, co nie spowodowało przerwy w ruchu lotniczym, jednakże przyczyny katastrofy na razie nie są znane. Aktualnie policja prowadzi w tej sprawie śledztwo.

BIANKA AVIDAN



FOT. STOCK.XCHNG / ANDREI GHERGAR

PRACA

• **Pracownik Customer Service w Rotterdamie** Obowiązki: akwizycja telefoniczna i marketingowa, odpowiedzialność za prawidłową realizację procesów administracyjnych; Wymagania: doświadczenie na podobnym stanowisku, dobra znajomość języka niderlandzkiego, język angielski, niemiecki mile widziany. Zadzwoń: Tilburg 0031 886886350, Venray 0031 478529977, Den Haag 0031 703633927, Amstelveen 0031 204701513; CV i list motywacyjny: jobs@ottoworkforce.eu w temacie podając nazwę stanowiska.

• **Pracownik produkcji w Venlo** Obowiązki: pakowanie i sortowanie warzyw, owoców; Wymagania: dyspozycyjność do pracy na min 6 miesięcy, dobra znajomość języka angielskiego, niemieckiego bądź holenderskiego. Zadzwoń: Venray 0031 478529977, Den Haag 0031 703633927, Amstelveen 0031 204701513, Tilburg 0031 886886350 lub wyslij cv pod jobs@ottoworkforce.eu w temacie podając nazwę stanowiska.

• **BRYGADZISTA w chłodniach spożywczych.** Zadaniem Brygadzysty będzie zarzą-

danie i motywowanie Polskich pracowników oraz bezpośredni kontakt z przełożonym w zakładzie pracy. Ponadto, będzie odpowiedzialny za administrację – raportowanie do przełożonych w SBAFlex, 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, do-

kładność, 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 k.sulima@sbaeuro.pl z dopiskiem „brygadzysta chłodnia”.

• **ORDER PICKER w chłodniach spożywczych.** 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, 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 lub o przesłanie CV wraz z klauzulą o ochronie danych osobowych na adres k.sulima@sbaeuro.pl (w tytule maila „chłodnia”).

• **Pracownik zieleni miejskiej.** Utrzymanie i pielęgnacja terenów zielonych na terenie miasta – koszenie trawników, przycinanie żywopłotów i krzewów, sprzątanie liści i śmieci. WYMAGANIA: Znajomość języka angielskiego lub niemieckiego w stopniu komunikatywnym. OFERUJEMY: transport z Polski do Holandii oraz z miejsca zakwaterowania do zakładu pracy, zakwaterowanie, obsługę kadrowo-administracyjną, pracę na dłuższy okres czasu, atrakcyjne zakwaterowanie. APLIKUJ NA POWYŻSZĄ OFERTĘ PRACY: <http://www.sbaeuro.pl/zarejestruj-sie/>

OGŁOSZENIA DROBNE

• **Gratis/oddam za darmo:** Przyjmę skuter. POTRZEBUJE DOJEZDZAC DO PRACY A BILETY WYCHODZA ZA DROGO MOZE KTOS MA TAKI SKUTER NIEPOTRZEBNY NA CHODZIE I CHCE SIE GO POZBYC. BEDE WDZIECZNY. Kontakt: da-11@hotmail.nl.

• **Sprzedam – różne:** FORD ESCORT 1,8 SPRZEDAM!! Ford Escort 1,8 z roku 1998 w b. dobrym stanie do sprzedania za €800. Kontakt: 062-6365644

• **Sprzedam – różne:** Polski sklep w 's-Gravenzande na sprzedaż. Polski sklep w samym sercu Westlandu na sprzedaż. W cenie pełne wyposażenie: lada chłodnicza, zamrażarka, lodowka stojąca, polki sklepowe, stojak na gazety, duża lada, itd. Powierzchnia całkowita 110 m, w tym wyposażona kuchnia, toaleta oraz powierzchnia magazynowa. Loka-

cja w bardzo dobrym stanie (zadaptowana po biurze maklerskim, nowe parkiety, centralne ogrzewanie). Wejście z przodu oraz od strony dużego parkingu z tyłu. Cena do negocjacji!!!! Kontakt: napiorska@gmail.com

• **Usługi – remonty:** Witam potrzebując państwo firmy do malowania domu, biur, hal, int. Prowadzę Firmę już od 2005 malowanie ścian, sufitów, okien, drzwi, wstawianiem szyb, wyklejanie włóknem szklanym, sztukowanie ścian i sufitów, wykładanie podłóg i inne, wie. info. 0617389255 Andrzej

• **Zdrowie i uroda:** Usługi Fryzjerskie "U Kamili". Profesjonalne usługi fryzjerskie, strzyżenie damsko-męskie, fryzury wieczorowe, modelowanie, prostowanie, farbowanie. Pracuję na profesjonalnych narzędziach. Usługi wykonuję wyłącznie w moim warsztacie (HELMOND) prowincja noord bra-

bant. okolice Eindhoven, Veghel, konkurencyjne ceny TEL: 0649259586.

• **Transport – oferuję:** Jade z NL (westland) do PL na weekend, w każdy tydzień. Witam jade do polski w każdy weekend z holandii (westland) den haag rotterdam i do polski w okolice Złotów Piła gorzów Wlkp. Jeżdże tylko w czwórkę; więcej informacji pod nr telefonu +31659300702 lub +48726070748

• **Zdrowie i uroda:** Kosmetyki Haarlem. Jeżeli chcesz zobaczyć nowy katalog firmy Oriflame, poszukujesz rady w doborze odpowiednich kosmetyków. Zapraszam e-mail kowalczykedyta_84@o2.pl; gg 44908294

• **Zdrowie i uroda:** Permantna mscara i trwała na rzęsy.nowość!!! Nowość w Holandii!!!! Zapraszam na permanentną mascarę i trwałą na rzęsy

.Nie trzeba malować a rzęsy są wytuszowane trwale i bez codziennego demakijażu . Podkrecone i zalotne, długie czarne rzęsy pięknie stylizują oprawie oka. TEL.0645 194 485 więcej na www.pogotowiekosmetyczne.com.pl

• **Transport – oferuję:** Witam. PRZEPROWADZKI oraz TRANSPORT TOWAROWY w UE.TEL 0617348060

• **Transport – oferuję:** VICO - TRANSPORT.COM PROFESJONALNIE, SZYBKO I TANIE. W KAŻDY DZIEŃ TYGODNIA PRZEWOZIMY OSÓB W KRAJU I ZAGRANICĄ. NR TEL 0048 604205109, NL 0031 650980444, B 0032 495147576.

• **Usługi – mechanik samochodowy:** Polski warsztat samochodowy S&M Autoreparaties. Jesteśmy warsztatem samochodowym zapewniającym kompleksową naprawę pojaz-

dów osobowych oraz dostawczych wszystkich marek. U nas mogą Państwo liczyć na fachową pomoc i obsługę pojazdu. Oferujemy szereg usług i niskie ceny: PRZEGLĄDY: ogólny (przedsprzedażowy), 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, czyszczenie 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 turbosprężarek i pompowtryskiwaczy. Także u Nas na warsztacie mogą Państwo przechowywać opony letnie i zimowe. Jesteśmy dla Państwa od Poniedziałku do Soboty. Tanio i Solidnie Więcej infor-

macji pod nr tel 06-4496-9362 . ADRES WARSZTATU: S&M AUTOREPARATIES, S GRAVENZANDESEWEG 40, 2291 PE WATERINGEN (DEN HAAG). Rejestracja w KvK (adres korespondencyjny): S&M AUTOREPARATIES, Den Haag. KvK-nr: 27307053.

• **Zdrowie i uroda:** Kosmetyka profesjonalna w Bredzie. Zapraszam na zabiegi eksfoliacji kwasami AHA, przedłużanie rzęs, manicure i pedicure hybrydowy, oczyszczanie, mikrodermabrazję, peeling kawitacyjny, depilację twarzy i ciała, masaż twarzy i ciała, peeling ciała, mezoterapię bezigłową, regenerację i odnowa biologiczna skóry, pielęgnacja cery z trądzikiem, zabiegi wzmacniające naczynika, zmniejszające cellulit, ujędrniające, wybielające oraz henna i regulacja brwi. Więcej na www.pogotowiekosmetyczne.nl tel.0645 194 485, email pogotowiekosmetyczne@wp.pl.

Puchar zdobyty

Już po raz szósty odbyła się impreza sportowa organizowana przez biuro pracy NL Jobs, powszechnie znana jako Mistrzostwa Piłki Nożnej Polaków w Westlandzie.

W niedzielę 15 kwietnia dzień drużyn – przedstawiciele po-

szczególnych biur pracy startło się w pojedynku o trofeum na boiskach klubu sportowego „Polanen” w Monster. Generalna myśl przewodnia pomysłodawców i organizatorów turnieju jest aktywizacja sportowa polskiej społeczności, przede wszystkim polskich pracowni-

ków zatrudnionych poprzez uitzendbureau's.

Podobnie jak w latach ubiegłych impreza cieszyła się sporym zainteresowaniem, któremu dodatkowo sprzyjała nareszcie wiosenna pogoda. Organizatorzy zadbali o oprawę logistyczną zapewniając publiczności

i zawodnikom posiłek i napoje.

Zwycięzcą i zdobywcą pucharu okazała się drużyna Tido Vesta. Oprócz trofeum nagrodzeni otrzymali drobne upominki.

Gratulujemy!

BIANKA AVIDAN
FOT. TOMASZ RADZIWIŁŁ



Reklama

WYNIKI KONKURSU

Dnia 02.04.2013 r. w V edycji konkursu o darmowe rozliczenie podatkowe za rok 2012 w Kancelarii Podatkowej mgr Anna Kłosowska wygrali:

Sebastian Berestecki
Iwona Orłowska
Barbara Żurowska

Gratulujemy!

Konkurs nadal trwa! Chcesz wziąć udział?
Szczegóły na 5 stronie dwutygodnika GonicPolski.nl

Sponsor konkursu:



**Jobs
Services
Pay-roll**

Hoofdbeheerder van een grote woonlocatie (>150 personen) Noord Holland

In deze functie ben je verantwoordelijk voor een woonlocatie waar NL-jobs haar buitenlandse werknemers huisvest.
Je beheert en bepaalt met de directie de regels in en om het complex.
Je bent verantwoordelijk voor en voert het onderhoud van de gebouwen en omliggend terrein uit.
Je onderhoudt contact met de bureaus, gemeente, politie en andere belanghebbenden.

Wij vragen:
Beheersing van Nederlands en Pools in woord en geschrift.
• Dat je wilt wonen op de te beheren locatie.
• Dat je beschikt over mensenkennis en kan goed met mensen omgaan.
• Dat je stress bestendig bent en geen negen tot vijf mentaliteit hebt.
• Dat je een aanpakker bent.
• Dat je enige technische kennis hebt, om kleine reparaties zelf uit te voeren.

Heb je interesse in deze vacature stuur dan je CV aan: regina@nl-jobs.com

Assistent beheerder van een grote woonlocatie (>150 personen) Noord Holland

In deze functie zorg je er samen met de hoofdbeheerder voor dat het complex en omliggende terrein netjes is.

De dagelijkse taken bestaan uit:
• Contact hebben met de bewoners.
• Schoonmaken publieke ruimtes.
• Onderhoud tuin.

Wij vragen:
• Beheersing van Pools en Nederlands
• Je wilt wonen op de te beheren locatie.
• Kan met mensen omgaan.
• Het enige technische kennis.

Heb je interesse in deze vacature stuur dan je CV aan: regina@nl-jobs.com

TO MIEJSCE CZEKA NA TWOJĄ REKLAMĘ

CENNIK REKLAM DOSTĘPNY NA STRONIE

www.GonicPolski.nl

reklama@gonicpolski.nl

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

www.pomagam.de

BIURO DORADCZE DLA POLAKÓW W NIEMCZECH

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

- z uzyskaniem zasiłku rodzinnego dla dzieci - KINDERGELD, ELTERNGELD,
- 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

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

Po wcześniejszych doniesieniach kutnowska policja wraz z pracownikami Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Kutnie przeprowadziła kontrolę jednego ze stoisk z artykułami cukierniczymi na kutnowskiej targowicy.

W ramach kontroli ujawniono artykuły spożywcze, które wycofane zostały ze sprzedaży, uznane przez producenta jako odpady. Na stoisku zabezpieczono blisko 150 opakowań wyrobów, natomiast w wyniku dalszych działań w miejscu zamieszkania

Na kutnowskiej giełdzie Handlowali przeterminowanymi słodyczami

handlarzy odnaleziono kolejne 1300 paczek słodczy. Wszystkie produkty miały sfałszowane daty produkcji.

Osoby sprzedające przeterminowane produkty to mieszkańcy

powiatu płockiego. 26-letnia kobieta i 31-letni mężczyzna odpowiadzą przed sądem, grozi im do roku pozbawienia wolności.

ŹRÓDŁO: EXTRA KUTNO



FOT. STOCK. XCHNG / HENRIK PELSEN

Nożownik za kratkami

Błyskawiczna interwencja patrolu policyjnego zapobiegła rozbojowi na jednej z ulic miasta Staszowa.

Staszowscy policjanci zatrzymali 40-latkę podejrzanego o napad z użyciem noża. Pokrzywdzoną była 30-letnia mieszkanka miasta. Za to przestępstwo Kodeks Karny przewiduje karę pozbawienia wolności na czas nie krótszy niż 3 lata.

W środę, 6 marca, kilka minut po godzinie 17.00 dyżurny staszowskich policjantów otrzymał zgłoszenie, że na jednej z ulic miasta młody mężczyzna grozi nożem kobiecie. Szybko skierowano patrol na miejsce zdarzenia.

Ze wstępnych ustaleń wynikało, że 30-letnia mieszkanka miasta szła ulicą wraz z dwuletnim dzieckiem w wózku. W pewnym momencie podbiegł do niej nieznany mężczyzna i trzymając w ręku nóż zażądał wydania pieniędzy. Kobieta zaczęła krzyczeć wzywając pomocy. Jej krzyki usłyszał przechodzący mężczyzna, który telefonicznie powiadomił policję.

Błyskawiczne działania mun-

durowych doprowadziły do zatrzymania rozbójnika. Okazał się nim 40-letni mieszkaniec Staszowa. Obezwładniony przez policjantów mężczyzna miał w plecaku jeszcze 3 noże kuchenne.

W chwili zatrzymania miał przeszło 1,5 promila alkoholu w organizmie. Rozbójnik trafił do policyjnego aresztu. Po wytrzeźwieniu spotkał się z prokuratorem.

ŹRÓDŁO: EXTRA KORSO



FOT. STOCK. XCHNG / ANDRZEJ GDULA

Święto czekolady: duża przyjemność w małym kawałku

Czekolada to jedyna rzecz, która w tak niewielkiej ilości daje tak dużą przyjemność – mówi historyk z Uniwersytetu Śląskiego dr Jacek Kurek, który prześledził dzieje smakołyku od napoju ludów Ameryki po współczesne pralinki. W piątek czekolada ma swoje święto.

Swoje badania dr Kurek zatytułował „Słodko-gorzka historia przyjemności”, bo właśnie – jak tłumaczył – przyjemność płynąca z jedzenia czekolady, wynikająca ze smaku i finezji podania, to jej najważniejszy walor. Bo wbrew szerzącym się mitom czekolada nie poprawia nastroju, nie rozładowuje stresów i nie wpływa dobrze na potencję.

„Do dziś wielu uważa, że czekolada to afrodyzjak czy dobry środek przeciwko depresji. Jednak ze składu chemicznego nic z tych rzeczy nie wynika; substancji, które mogłyby pomagać, jest niedużo i nie ma to żadnego praktycznego wymiaru. Jedyne łatwo wyczuwalny, szybko za-

uważalny – w znaczeniu dosłownym – związek między biologicznością człowieka a czekoladą to – poza kaloriami – zatwardzenie” – wskazał naukowiec.

Jego zdaniem sukces czekolady, poza smakiem i finezją przyrządzania, to efekt jej niezwykłości. „Czekolada roztopia się w temperaturze ciała człowieka – kostka włożona do ust powinna tam być tak długo jak wytrzyma, nie należy jej gryźć – wówczas przychodząca przyjemność jest powolna, stopniowana, ujawnia się po kilku sekundach. To chyba jedyna rzecz, która w tak niewielkiej ilości daje tak dużą przyjemność” – dodał dr Kurek.

Na korzyść czekolady przemawia także to, że – w zestawieniu np. z alkoholem, nikotyną czy seksem – jest to najbezpieczniejsza z przyjemności, o najmniejszym ryzyku – poza dodatkowymi kaloriami i koniecznością większej dbałości o zęby. „Nieporównywalnie bezpieczniej jest oddawać się hedonizmowi czekoladowemu niż pozostałym, choćby dlatego, że czekolada nie uzależnia. Jedyne co ryzyku-

jemy, to częstsze wizyty u dentyści i trochę kalorii” – wskazał historyk.

Historia czekolady liczy ok. 2,8 tys. lat, choć zaledwie od niespełna 200 lat jemy ją w tabliczkach i bombonierkach. Ludy mezoamerykańskie piły ją nie na słodko, ale na ostro, np. z dodatkiem chili lub innych ostrych przypraw. Służące do wyrobu czekolady ziarna kakaowca były niegdyś środkiem płatniczym, a kawiarnie, gdzie od XVII pito czekoladę, zarze- wem rewolucji.

Czekolada jest dziełem Olmeków – ludu mezoamerykańskiego, który wyginiął, co najmniej, 400 lat przed Chrystusem. Tradycję produkcji czekolady kontynuowali potem Majowie i Aztekowie i inne ludy Ameryki Południowej. Ziarna kakaowca były ich walutą. Najbogatsi władcy mieli w swoich spichlerzach blisko miliard ziaren, bardzo starannie poukładanych. Tymi ziarnami placono, ale zarazem je pito. Robiły to wyłącznie wyższe klasy społeczne. Plantacje kakaowca utożsamiano ze skarbem i dowodem bogactwa.

Europejczycy zetknęli się z czekoladą w 1502 r. w czasie czwartej wyprawy Krzysztofa Kolumba, kiedy rabunkowo przejęli jeden ze statków Majów. Nie rozumieli wówczas, dlaczego Majowie z tak ogromnym pietyzmem traktują te bardzo starannie poukładane i posegregowane ziarna. Ponieważ nie znali języków tamtejszych ludów, wszystko wyrzucili, nie wiedząc, że był to poważny transport waluty.

„Ziarna kakaowca to chyba jedyne w historii pieniądze, które rosły na drzewach, choć musimy pamiętać, że również Chińczycy używali sprasowanej herbaty jako środka płatniczego” – powiedział dr Kurek.

Dopiero kilkadziesiąt lat później w Europie zaczęto rozumieć w czym tkwi uroda czekolady, choć początki jej spożywania nie były łatwe. „Ostre smaki kojarzono w Europie z diabelskimi. Dlatego siostry zakonne robiły wszystko co w ich mocy, żeby osłodzić czekoladę odrobiną wanilii, cynamonu, bitej śmietany.

DOKOŃCZENIE NA STR. 12



FOT. STOCK. XCHNG / MIGUEL SAAVEDRA

Święto czekolady: duża przyjemność w małym kawałku

DOKOŃCZENIE ZE STR. 11

I już w XVII wieku zrobiło się zupełnie słodko, podczas gdy jeszcze w wieku XVI pytało papieża, czy picie czekolady nie jest złamaniem postu – powiedział historyk.

Płynną czekoladę serwowało już w pierwszych kawiarniach, które zaczęły pojawiać się w Europie w XVII wieku. Jak mówił dr Kurek, mogłyby one nazywać się „czekoladarniami” gdyby nie fakt, że czekolada była znacząco droższa od kawy, a ponadto nie dawała intensywnej, pobudzającej mocy. Dlatego szybko w Europie

to kawa stała się ważniejszym trunkiem, a czekolada, którą najpierw pito, a potem także jedzono, jedynie rodzajem deseru i wyrafinowanej przyjemności. Pierwsza tabliczka czekolady pojawiła się w 1849 r., a pierwsza bombonierka w 1867 r.

Rozpowszechnienie czekolady zawdzięczamy Ludwikowi XIV, który w XVII wieku zatrudnił na swoim dworze specjalistów od serwowania kawy i czekolady; za nim zrobili to inni. W końcu XVII wieku w we Włoszech, Francji i Anglii pojawiły się pierwsze kawiarnie. W samym Londynie w pierw-

szym dziesięcioleciu XVIII było już ich ok. 3 tys., a w Paryżu w czasie wybuchu rewolucji francuskiej ok. 2 tys. W Polsce pierwsza powstała w latach 20. XVIII wieku, za króla Augusta II Sasa.

Kawiarnie od początku budziły negatywne emocje władców, ponieważ były miejscami spotkań. Próbowano nawet zamknąć je na mocy specjalnych dekreto-ów, ale bezskutecznie. „W tych kawiarniach ostatecznie wybuchną wszystkie istotne nowoczesne rewolucje Europy Zachodniej – seksualne, obyczajowe, literackie” – wskazał dr Kurek, przy-

pominając, że kawiarnie gromadziły coraz więcej osób nie tylko z najwyższych elit, ale i średniej klasy. Tu spotykano się, rozmawiano i buntowano.

Z punktu widzenia składu czekolady, składnikiem ją wyróżniającym jest teobromina – związek chemiczny produkowany przez drzewo kakaowca po to, by bronić się przed zjadaniem nasion przez niepożądanych intruzów. Stąd np. zwierzęta nie lubią czekolady, co widzą np. właściciele psów. Czekolada ma dużą wartość energetyczną. Pięć tabliczek – pół kilograma – wystarczy, by pokryć



FOT. STOCK. XCHNG / ILKER.

dzienne zapotrzebowanie na energię. Naukowcy negują także mit o dużej zawartości magnezu w czekoladzie (więcej jest go w np. w sałacie) oraz o dobroczynnym wpływie tłuszczu, jakim jest masło ka-

kowe – wskazują, że to zwykły tłuszcz.

PAP – NAUKA W POLSCE,
MAREK BŁOŃSKI

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

Blisko 90 proc. internautów korzysta z serwisów społecznościowych

Blisko 90 proc. polskich użytkowników internetu korzystało z serwisów społecznościowych w styczniu 2013 roku, wynika z danych firmy badawczej Gemius. Zdaniem ekspertów tego typu serwisy ułatwiają podtrzymywanie tzw. słabych relacji.

Dane dotyczące korzystania z serwisów społecznościowych (czyli takich jak m. in. Facebook, Nasza Klasa, Twitter, Chomikuj.pl czy Google+) w Polsce zostały przygotowane na podstawie wyników ostatniego badania Megapanel PBI/Gemius za styczeń 2013 roku. Przez korzystanie z serwisów społecznościowych Gemius uznaje osoby, które stronę danego serwisu społecznościowego odwiedziły przynajmniej raz w miesiącu.

Jak podaje Gemius, z serwisów społecznościowych w Polsce korzystało w styczniu 2013 roku 17 331 644 użytkowników (89,56 proc. internautów). Wśród korzystających z tego typu serwisów 49,51 proc. stanowią mężczyźni, a 51,49 proc. kobiety.

„Serwisy społecznościowe ułatwiają przede wszystkim podtrzymywanie tzw. słabych relacji. To nie są kontakty z rodziną czy bliskimi przyjaciółmi, ale znajomości, które bez tych serwisów byłoby bardzo trudno podtrzymać. Większa liczba słabych więzi jest bardziej charakterystyczna dla

osób, które są bardziej mobilne, które żyją w środowiskach ludzi częściej zmieniających pracę czy miejsce zamieszkania i częściej uczestniczących w różnych grupach zainteresowań. Łatwiej im wtedy podtrzymywać kontakty społeczne za pośrednictwem serwisów społecznościowych” – powiedział dr Dominik Batorski, socjolog internetu z Uniwersytetu Warszawskiego.

Profesor Kazimierz Krzysztofek, medioznawca i socjolog z Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie uważa, że osoby, które korzystają z serwisów społecznościowych chcą tworzyć grupy komunikacyjne, w których będą mogli odgrywać aktywną rolę. „Czyli nie chcą takiej sytuacji jaką mamy ze +starymi+ mediami takimi jak telewizja, prasa czy radio, które docierają z takim samym przeka-

zem do wszystkich odbiorców. Internauta chce kreować swój własny świat” – zaznaczył Krzysztofek.

Medioznawca dodał, że w serwisach społecznościowych „90 procent biernie korzysta z tego, co tworzą inni, na blogach, w Wikipedii, serwisach i serwisach społecznościowych itd., 9 proc. przetwarza to, co znajdzie w sieci, ale nie tworzy nic nowego to są tzw. remikserzy a jeden pro-

cent tworzy swój oryginalny wkład”.

Polski użytkownik serwisów społecznościowych to najczęściej osoba w wieku 15-24 lat (25 proc.) oraz 25-34 lat (25,86 proc.). Jak wynika z danych Gemius, wśród użytkowników tego typu serwisów 11,60 proc. stanowią osoby w wieku 7-14 lat. Pozostałe grupy wiekowe to: 35-44 lat (17,32 proc.), a także osoby w wieku 45-54 lat (10,68

proc.). 9,53 proc. użytkowników serwisów społecznościowych stanowią osoby w wieku powyżej 55 lat.

Wśród internautów, którzy odwiedzają serwisy społecznościowe, dominują osoby z wykształceniem średnim (36,33 proc.) i wyższym (24,12 proc.). Pozostali użytkownicy legitymują się wykształceniem zasadniczym zawodowym – 14,55 proc., gimnazjalnym lub niepełnym średnim – 13,11 proc. Najmniej jest osób z wykształceniem niepełnym podstawowym lub podstawowym – 11,90 proc.

Serwisy społecznościowe cieszą się największą popularnością wśród osób, które pochodzą z województw: mazowieckiego (14,96 proc.), śląskiego (12,03 proc.), małopolskiego (10 proc.), wielkopolskiego (9,16 proc.), dolnośląskie (7,21 proc.) i łódzkiego (5,98 proc.).

Wśród najpopularniejszych serwisów społecznościowych w Polsce pierwsze miejsce zajmuje Facebook, który w styczniu 2013 roku odwiedziło ponad 13 mln użytkowników (13 747 715) czyli 71,04 proc. internautów. Na drugim miejscu w zestawieniu Gemius znalazła się grupa Nk.pl (polski serwis społecznościowy „Nasza Klasa”), z którego korzystało nieco ponad 8 mln użytkowników (8 062 976), czyli 41,66 proc. polskich internautów. Na trzecim miejscu znalazł się serwis Chomikuj.pl, który odwiedziło w styczniu 2013 rok 6 698 225 mln użytkowników (34,61 proc. polskich internautów), a na czwartym serwis społecznościowym Google+, który odwiedziło 3 015 234 mln (15,58 proc.) użytkowników.

PAP – NAUKA W POLSCE

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



FOT. STOCK. XCHNG / GABRIELLA FABBRI

Z przeszczepionym sercem można żyć szczęśliwie

Osoby po transplantacji serca są równie zadowolone ze swego życia, jak osoby zdrowe. Młodzi po przeszczepie rzadziej zachowują się ryzykownie i są bardziej sumieni i ugodowi – ustalił Bartosz Pietruszkowski, absolwent Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej.

W swojej pracy magisterskiej Pietruszkowski przeprowadził testy, chcąc zbadać, czy osoby po przeszczepie serca, zgodnie ze stereotypową opinią, uważają się za chore i nie czerpią z życia radości takiej, jak ludzie zdrowi. „Badając jakość życia osób po transplantacji chciałem oba-

lić ten mit i pokazać, że osoby po przeszczepie serca, tak samo jak osoby zdrowe, są zadowolone z życia, co zostało potwierdzone w badaniu” – mówi. Praca, pisana pod kierownictwem dr Anny Siwy – Hudowskiej z Katedry Psychologii Różnic Indywidualnych SWPS, obejmowała problematykę zachowań ryzykownych, cech osobowości oraz satysfakcji z życia osób, które przeszły zabieg przeszczepu serca.

Pomimo wielu ograniczeń i zaleceń, do których pacjenci po przeszczepie muszą się stosować, są oni równie szczęśliwi, jak osoby zdrowe. Nie mają na to wpływu częste wizyty u lekarza, stosowanie leków, przeprowadzanie badań kontrol-



FOT. STOCK. XCHNG / JOEYMC86

nych, utrzymanie wysokiego standardu higieny osobistej i konieczność ostrożności w kontakcie ze zwierzętami i roślinami ze względu na obniżoną odporność.

„Dar drugiego życia zwiększa szacunek do własnego zdrowia i może stanowić moment przewartościowania życia” – twierdzi dr Anna Siwy – Hudowska. Pacjenci po przeszczepach, mimo młodego wieku, rzadziej niż osoby zdrowe podejmują zachowania ryzykowne dla samej przyjemności i nie naśladują innych, którzy ryzykują, by doświadczyć dreszczyku emocji.

„Pacjenci po transplantacji są bardziej ugodowi i sumieni niż osoby zdrowe. Dobre przystoso-

wanie, akceptacja choroby, dostosowanie się do zaleceń lekarzy mogą mieć znaczenie nie tylko dla samego stanu zdrowia, ale dla całokształtu pozytywnej oceny satysfakcji z własnego życia” – przekonuje promotorka pracy.

Badania jakości życia osób po przeszczepie serca były przeprowadzone w Polsce po raz pierwszy. Objęły grupę 60 osób: 30 po transplantacji serca i 30 zdrowych w wieku 20-35 lat i zostały przeprowadzone w Instytucie Kardiologii w Warszawie oraz w domach prywatnych w 2011 r.

PAP – NAUKA W POLSCE

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

Odpowiednia dieta, spacer i sen pomogą pokonać wiosenne zmęczenie

Dieta bogata w warzywa i kielki, spacer i sen to najlepsze sposoby na dokuczającą nam wczesną wiosną: apatię, senność, rozdrażnienie czy bóle głowy. Przyspiera też cierpliwość, bo na dostosowanie się do nowych warunków nasz organizm potrzebuje 2-3 tygodni.

Senność, apatia, zmęczenie, rozdrażnienie, bóle głowy czy stawów towarzyszą nam zwłaszcza na przełomie zimy i wiosny. Odczucia te są skutkiem procesów przestawiania się organizmu z jesienno-zimowego biegu na rytm wiosenno-letni. Zmienia się wówczas sposób funkcjonowania układu krążenia, tętno, częstość oddychania oraz poziom hormonów, które wpływają na nastrój.

Prof. Ludmiła Borodulin-Nadzieja, kierownik Katedry i Zakładu Fizjologii Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich wrocławia, że proces adaptacji organizmu do nowych warunków trwa około 2-3 tygodni.

Szczególnie wrażliwi na zmieniające się na przełomie zimy i wiosny czynniki biometeorologiczne są meteopaci. „Są badania, które wskazują, że ponad połowa, a może nawet 60 proc. społeczeństwa ma takie objawy” – powiedziała PAP specjalistka chorób wewnętrznych i alergologii dr Joanna Glueck z Samodzielnego Publicznego Szpitala Klinicznego nr 5 Ślą-

skiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

Dlatego zwłaszcza wczesną wiosną, kiedy przyroda budzi się do życia, a dni są już dłuższe

i bardziej słoneczne dopada nas zmęczenie?

Zdaniem naukowców mechanizm nie jest do końca poznany – to może być zmienio-

na prędkość wiatru, rodzaj wiatru, zmiany ciśnienia atmosferycznego, również zbliżający się front atmosferyczny, zmiana wilgotności powietrza. U progu wio-

sny warunki te są bardzo zmienne, a nasze organizmy – zmęczone zimą.

„Zimą jemy mniej warzyw, jest mniej słońca, mniej wychodzimy, rzadziej uprawiamy sport. Na pewno to okres stagnacji, niekorzystny dla naszego organizmu” – mówi dr Joanna Glueck.

Fizjolog Marcin Gładysz z Wydziału Biologii i Ochrony Środowiska na Uniwersytecie Śląskim zwraca uwagę, że człowiek ewolucyjnie pochodzi z Afryki, a jego zegar biologiczny ukształtował się w pobliżu równika, gdzie sezonowo nie zmienia się nasłonecznienie, nie ma pór roku, a długość dni jest niemal jednakoowa przez okrągły rok. „Dlatego ludzki organizm +nie rozumie+ takiego zjawiska, jak pory roku, a nasze zachowanie nie zmienia się wraz z porami roku w sposób tak prosty i wyraźny, jak u zwierząt, które po okresie hibernacji masowo przystępują do godów” – dodaje.

Najlepszą metodą na przejście tego okresu jest umiarkowany wysiłek fizyczny, np. pozornie banalne spacer. Właśnie one pomogą nam osiągnąć równowagę.

„Po zimie mamy niedobory witamin i składników mineralnych, za to przybywa nam zbędnych kilogramów. Dlatego zmiany w diecie powinny polegać przede wszystkim na zrezygnowaniu z tłustych, smażonych mięs, zawiesistych sosów i zup na rzecz potraw zawierających duże ilości warzyw i owoców” – powiedziała PAP dietetyk Magdalena Makarewicz.

W jadłospisie warto też uwzględnić kielki, które stanowią źródło cennych witamin i składników mineralnych. Samemu w domu można hodować natkę pietruszki i szczypior. „Naszą odporność poprawiają także mleczne, fermentowane napoje, zawierające żywe kultury bakterii” – dodała.

Zdaniem dr Glueck należy się też wysypiać i dobrze odżywiać naturalnym jedzeniem, dostarczającym nam wapnia i magnezu. Wskazane są rośliny strączkowe, orzechy, płatki owsiane, ale też gorzka czekolada. Można się wspomóc suplementami diety w tabletkach, ale lepsza jest racjonalna dieta naturalna.

Inne doraźne sposoby poprawy samopoczucia to relaksująca kąpiel, dobra książka czy film. „Kawa to używka, ale nieszczerze mówiąc, jeśli mamy poczucie, że ciśnienie nam spada, można się wspomóc kawą w rozsądnych ilościach” – podkreśliła dr Glueck.

PAP – NAUKA W POLSCE

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



FOT. STOCK. XCHNG / ILKER.



FOT. STOCK. XCHNG / MAREK BERNAT

Alergolog: przez ocieplenie czeka nas zmasowany atak pyłków

Przedłużająca się zimowa aura, a potem nagłe ocieplenie mogą sprawić, że kilka gatunków drzew zacznie pylić jednocześnie. Alergicy mogą się spodziewać zmasowanego ataku pyłków – powiedział PAP alergolog prof. Bolesław Samoliński.

Dotychczasowe zahamowanie wegetacji, związane z aurą,

źle rokuje dla alergików – uważa prof. Samoliński.

„Przeważnie kiedy po zimie temperatura podnosi się stopniowo, a wiosenne ocieplenie rozciąga się w czasie, uwalnianie pyłków przez drzewa następuje też stopniowo” – tłumaczy prezydent Polskiego Towarzystwa Alergologicznego, prof. Samoliński. – Teraz jednak, z powodu niskich temperatur, cały ten proces został wstrzymany. Świadczy o tym choćby fakt, że

pacjenci, reagujący zwykle na tzw. drzewa wczesne, czyli olchy i leszczyny, nie odczuwali do tej pory żadnych dolegliwości. Uwalnianie do tej pory stężenia były więc nieistotne klinicznie”.

„Drzewa mają jednak swoje prawa. Już wyprodukowały swoją porcję pyłków gotowych do wysłania w atmosferę. Kiedy temperatura wzrośnie i przez kilka dni utrzyma się na określonym poziomie, zaczną pylić” – mówi alergolog.

Bardzo prawdopodobne jest, że jednocześnie zareagują gatunki, które najczęściej pyłają jedno po drugim, a alergenów w powietrzu będzie więcej, niż zwykle. „Mamy początek kwietnia. Za kilka dni będzie pyliła brzoza. Z powodu ocieplenia ruszy też wszystko, co dotychczas nie pyliło, a powinno – czyli leszczyna i olcha. Dają one reakcję krzyżową z brzozą, co oznacza spotęgowanie alergenu. Osoby wrażli-

we mogą odczuwać bardzo silne dolegliwości” – ostrzegł prof. Samoliński.

Kiedy ociepli się jeszcze bardziej, zaczną też „pylić” pleśnie. Profesor zauważa, że ich zarodniki są jednak zupełnie innymi alergenami, niż pyłki drzew, i nie dają z nimi reakcji krzyżowych.

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

Naukowcy z Sosnowca badają wpływ e-papierosa na zdrowie

Naukowcy z Instytutu Medycyny Pracy i Zdrowia Środowiskowego w Sosnowcu badają wpływ papierosa elektronicznego na zdrowie. Dotychczasowe wyniki badań, prowadzone w innych ośrodkach, nie są jednoznaczne i nie odpowiadają na wszystkie pytania – tłumaczy.

Badania od czerwca prowadzi zespół pod kierownictwem prof. Andrzeja Sobczaka – szefa Zakładu Szkodliwości Chemicznych i Toksykologii Genetycznej w sosnowieckim instytucie. W skład zespołu wchodzi specjalista z zakresu chemii, medycyny, biologii i toksykologii. Pierwsze wyniki ich pracy mogą być znane we wrześniu.

Prof. Sobczak od wielu lat zajmuje się toksykologią dymu tytoniowego. Do zbadania e-papierosów skłoniła go rosnąca popularność tych urządzeń – stoiska z takimi produktami można spotkać niemal w każdym hipermarkecie. Widać je często na ekranach kin i w telewizji.

„Pozostaje pytanie, czy tego typu urządzenia nie skłonią młodych ludzi, którzy nie sięgnęli po zwykłego papierosa, do wypróbowania papierosa elektronicznego. Tymczasem nie do końca zbadane są kwestie bezpieczeństwa związane z ich użytkowaniem” – zauważył prof. Sobczak.

E-papierosy to urządzenia najczęściej przypominające trady-



FOT. MICHAŁ ZACHARZEWSKI, SXC

cyjne papierosy. Zamiast tytoniu zawierają specjalny płyn, którego jednym ze składników jest nikotyna. Płyn jest podgrzewany, a powstający w ten sposób aerozol trafia do płuc metodą inhalacji.

Naukowcy nie mają wątpliwości, że zwykłe papierosy są bardziej szkodliwe niż te elektroniczne. W tych ostatnich nie chodzi o spalanie i wydzielanie w ten sposób szkodliwych substancji. Nie oznacza to, że nie mają żadnego wpływu na zdrowie.

Nie wiadomo np., jakie dawki nikotyny są z e-papierosów emitowane do płuc; nie wiadomo, czy ta zawartość nikotyny rozkłada się równomiernie. Wyniki do-

tychczasowych badań, prowadzonych w innych krajach, nie są jednoznaczne – tłumaczy prof. Sobczak.

Zawartość kartridża e-papierosa podgrzewa się do temperatury – według różnych danych – od 100 do 200 stopni Celsjusza, aby powstał aerozol. „Powstaje pytanie, czy w tej temperaturze zachodzą jakieś przemiany chemiczne, które prowadzą do powstania związków szkodliwych. Tego nie wiadomo” – zaznaczył naukowiec.

Prof. Sobczak zwrócił uwagę, że w poszczególnych krajach różnie traktuje się papierosy elektroniczne. W większości z nich e-papieros zakwalifiko-

wany został jako wyrób tytoniowy, a nie produkt medyczny, który może być pomocny w nikotynowej terapii zastępczej.

„Światowa Organizacja Zdrowia zajęła wyraźne stanowisko, że dopóki nie zostaną przeprowadzone kompleksowe badania, włącznie z klinicznymi, dotyczące tych urządzeń, producenci nie mają prawa reklamować tych wyrobów jako skutecznych środków nikotynowej terapii zastępczej” – podkreślił prof. Sobczak.

Najwcześniej, prawdopodobnie już we wrześniu, naukowcy z sosnowieckiego instytutu zbiorą dane na temat składu aerozolu emitowanego przez e-papierosy. Dłużej, do przyszłego roku, trzeba będzie poczekać na wyniki badań dotyczących cytotoxyczności i genotoksyczności.

Zakład Szkodliwości Chemicznych i Toksykologii Genetycznej zajmuje się rozpoznawaniem występowania i szkodliwością substancji chemicznych, głównie metali ciężkich i substancji organicznych w środowisku życia człowieka. Specjaliści wykonują eksperckie oceny potencjalnej obecności substancji chemicznych.

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



FOT. STOCK. XCHNG / GABRIELLA FABBRI

Galeria zdjęć czytelników

Dzisiaj prezentujemy zdjęcia
nadane przez naszą
Czytelniczkę, która
uwieczniła na nich Haarlem



fot. By Artisticshadow

Czekamy na Wasze fotki
pod adresem
fotka@goniecpolski.nl

GoniecPolski.nl

Dwutygodnik dla Polaków
w Holandii

Redaktor naczelny: D. Gancarz

Redaguje zespół

Kontakt z redakcją:
redakcja@goniecpolski.nlBiuro reklamy:
reklama@goniecpolski.nlRedakcja nie odpowiada
za treść reklam i ogłoszeńWydawca/Uitgever:
GoniecPolski.nl
Den Haag
Nederland

DOWCIPY DOWCIPY DOWCIPY DOWCIPY DOWCIPY

• **Antoś wraca do domu z przedszkola cały po-
drapany na twarzy. Mama przestraszona pyta:**

- Jasiu! Co się stało?!
- Dzisiaj było mało dzieci w przedszkolu.
- Dobrze, ale co to ma wspólnego z twoimi zadrapaniami?!
- Pani kazała nam ustawić się w kółko, złapać za rączki i tańczyć dookoła choinki.

• **- Chciałabym coś praktycznego do pokoju
dziennego – mówi kobieta w sklepie z dywanami.**

- A ile Pani ma dzieci?
- Sześcioro.
- To najpraktyczniejszy byłby asfalt...

• **Mama bardzo była ciekawa, co jej córka robi
z chłopakiem, gdy zamykają się w pokoju. Pewne-**

**go razu ciekawość zwyciężyła i mama próbowała
podejrzeć przez dziurkę od klucza. Patrzy, a tam
dzieci na środku pokoju kłęczą i żarliwie się modlą.
Wzruszona mamusia otwiera pokój i złamanym ze
wzruszenia głosem:**

- Ale z was porządne dzieci. A powiedz mi córeczko,
o co się tak pięknie modlicie?
- O miesięczkę mamusiu...

• **Syn zrobił wreszcie prawo jazdy i prosi ojca
o pożyczenie samochodu. Ojciec ostro:**

- Popraw oceny w szkole, przeczytaj Biblię i zetnij
włosy, to wrócimy do tematu.
Po miesiącu chłopak przychodzi do ojca i mówi:
- Poprawiłem stopnie, a Biblię znam już prawie
na pamięć. Pożycz samochód!
- A włosy?

- Ale tato! W Biblii wszyscy: Samson, Mojżesz, nawet
Jezus mieli długie włosy!

- O, widzisz, synku! I chodzili na piechotę...

• **- Mam... kup mi malpkę. Proszę!**

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

• **Mama woła dziecko na podwórku:**

- Jaaaaaasuu do doooooomu!
- A co? Spać mi się chce?
- Nie! Głodny jesteś!

• **Dziadek opowiada wnuczkowi:**

- A wiesz wnusiu, że kiedyś to w sklepach był tylko
ocet?
- Jak to dziadku? W caaałym Carrefourze?!

TWORZYMYS WASZĄ GALERIĘ ZDJĘĆ !!!

email: **Fotka@GoniecPolski.nl**

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

Najciekawsze fotki opublikujemy dodatkowo na łamach
gazety i na facebooku.

Kącik poetycki

Prezentujemy dziś wiersz, który nadesłała nasza
Czytelniczka Pani Joa z Leiden. Autorka pisze
od dziecka, a dokładnie od 8 roku życia. W szkole
podstawowej, jak również w szkole średniej, regular-
nie zdobywała dyplomy, nagrody i wyróżnienia za za-
jęcie pierwszego, drugiego czy trzeciego miejsca
w konkursach, w których często brała udział. Ale jej
główną pasją jest muzyka. Obecnie jest też wolontar-
iuszem w Centrum Polskim w Den Haag. Teraz au-
torka pisze mniej, gdyż, w większości, pisze teksty
do własnych piosenek.

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

Piszę

Znów muszę pisać.
To lepsze,
niż mówienie do ścian.

Znów muszę pisać,
chcę zabić ból.

Znów muszę pisać,
bo nie ma nikogo tu.

Znów muszę pisać.
Pragnę zabić czas.

Znów muszę pisać.
Mam nadzieję,
że o bólu
piszę ostatni raz.

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

Zapraszamy do naszych biur w Holandii

czw. - pt.: 15.00 - 20.00 sobota: 12.00 - 18.00

od 1.05.2013 biuro w Arnhem będzie czynne w każdą
sobotę w godzinach 10.00-18.00

DOJAZD DO KLIENTA na terenie HOLANDII i BELGII:

tel: 0031 617 650 776 lub 0031 619 842 805

OPOLE - CENTRALA FIRMY

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

tel.: 0048 77 453 16 45 - podatki

0048 77 453 01 09 - dodatki do ubezpieczeń

0048 77 453 94 56 - zasiłki rodzinne

kom.: 0048 501 309 004

fax: 0048 22 486 90 26

e-mail: kancelariaopole@op.pl - podatki

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

Zapraszamy do naszych biur w Polsce:

poniedziałek - piątek 09.00 - 16.00

50-013 WROCŁAW

ul. Czysła 2-4

tel.: 0048 71 726 27 33

kom.: 0048 508 943 773

fax: 0048 71 723 12 21

e-mail: wroclaw@klosowska.com

64-100 LESZNO

ul. Słowiańska 55, bud. A, pok. 5

tel.: 0048 65 520 16 87

kom.: 0048 518 671 820

fax: 0048 61 648 21 02

e-mail: leszno@klosowska.com

35-030 RZESZÓW

(Galeria Paniaga)

ul. 3-go Maja 13, Ilp.

tel.: 0048 17 74 21 348

kom.: 0048 508 598 330

fax: 0048 22 486 90 78

e-mail: 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