

Ukazujemy się
w sieci gazet
bezpłatnych
EXTRA

W NUMERZE

Zatrudnienie
w Holandii



Strona 5

Dożywianie
wciąż potrzebne



Strona 9

Zabójcza sól



Strona 11



tablica.nl

Bezpłatny serwis ogłoszeń
dla Polaków w Holandii

Co się stało z moim M-Biljet?

Osoby pracujące w Holandii, które zameldowały się w trakcie roku podatkowego, muszą być rozliczone na specjalnym druku do rozliczenia, tzw. M-biljet. Dotyczy to również osób, które w ciągu roku wymeldowały się z holenderskiej gminy i podały adres zameldowania w innym kraju, np. w Polsce.

Z naszego doświadczenia wynika, że nie zawsze podatnik wie o tym, że powinien złożyć rozliczenie na takim druku. Powodem tego jest brak odpowiedniej wiedzy z zakresu podatków, bądź też brak świadomości, że właściciel mieszkania (często pracodawca) zameldował daną osobę lub wymeldował w holenderskiej gminie.

Takie rozliczenie może być złożone jedynie w formie papierowej,

DOKOŃCZENIE NA STR. 2



FOT. STOCK. XCHNG / DHIEGO ANDRADE

Reklama



ZAPRASZAMY DO NASZYCH BIUR
W DEN HAAG, TILBURGU I APELDOORN

WIĘCEJ NA OSTATNIEJ STRONIE

Rozlicz się ONLINE

www.TAX.gg



Co się stało z moim M-Biljet?

DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

a więc w tej sytuacji nie ma możliwości wysłania rozliczenia drogą elektroniczną. Musimy wysłać druk pocztą lub osobiście dostarczyć do Belastingdienst, czyli urzędu skarbowego.

Ale wysłanie druku nie oznacza jeszcze, że rozliczenie zostanie opracowane. Po pierwsze, może się okazać, że urząd nie posiada Twojego aktualnego adresu i wstrzyma się z opracowaniem tego rozliczenia. Po drugie, bardzo często druki te nie są skanowane do systemu Urzędu Skarbowego i giną w masie innych dokumentów...

Dzwoniąc na infolinię podatkową i pytając o rozliczenie złożone na druku M, dowiedzieć się możemy, że sys-

tem komputerowy tych rozliczeń nie widzi i dopiero w maju będzie można się dowiedzieć, czy rozliczenie jest widoczne w systemie i czy jest już w trakcie opracowania.

Taka sytuacja miała miejsce w zeszłym roku. W maju dowiadaliśmy się, że część rozliczeń system nie widzi... Tak jakby ich w ogóle nikt nie przekazał do urzędu. Miejmy nadzieję, że w tym roku sytuacja się nie powtórzy.

Jeśli wysłałeś rozliczenie na druku „M-Biljet” zaraz na początku roku, pozostaje cierpliwie czekać na wydanie decyzji do około lipca 2014 roku.

Jeżeli nie otrzymasz decyzji, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że rozliczenie trzeba wysłać jeszcze raz, bo urząd je zgubił...

Cóż się dziwić holenderskiemu fiskusowi, jeśli ich pracownicy są bardzo nisko oceniani za swoje kompetencje. W rankingu opublikowanym przez Związek Konsumentów na 10 możliwych punktów otrzymali aż 4!

Bądźmy czujni ;).

(RED.)

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

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



FOT. STOCK. XCHNG / IVAN VICENCIO

Reklama

UWAGA KONKURS!!!

Chcesz wygrać zaproszenie na koncert GrubSona
5 kwietnia 2014 roku w Hadze?

Nic prostszego!

Wystarczy odpowiedzieć na pytanie:

**PODAJ TYTUŁ JEDNEGO (dowolnego)
Z ALBUMÓW GRUBSONA**

**Prawidłowe odpowiedzi wraz z Waszymi
imieniem i nazwiskiem przesyłajcie
na maila: konkurs@goniecpolski.nl**

Bilety będą do odbioru w dniu koncertu. Ze zwycięzcą skontaktujemy się drogą mailową. Zwycięzca zostanie ogłoszony dnia 01.04.2014 roku na naszej stronie internetowej goniecpolski.nl oraz na naszym profilu na facebooku [facebook.com/GoniecPolski.nl](https://www.facebook.com/GoniecPolski.nl)

*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

OGŁOSZENIA DROBNE

● **Imprezy/Wydarzenia:** Polska Impreza w Bussum (okolice Amsterdamu, Utrechtu). Super impreza! Polska dyskoteka w każdą ostatnią sobotę miesiąca! Wilhelminaplantsoen 17 (blisko dworca kolejowego), 1404JA Bussum! Serdecznie zapraszamy! DJ MELON, DJ GÓRSKI, sobota 29 marca 2014, godz. 22: 00-04: 00. Wstęp: Panie 5 euro, Panowie 10 euro, Polska Party, The Spot in Bussum (www.thespot.nl) m Wilhelminaplantsoen 17 (blisko dworca kolejowego), 1404 JA Bussum. Informacja: tel: +31-6-1294-5486, e-mail:

polskiparty@gmail.com, facebook: www.facebook.com/polskiparty, facebook: www.facebook.com/karolina.polskiparty, facebook: www.facebook.com/nina.polskiparty. TO BEDZIE COS WIECEJ NIZ SWIETNA ZABAWA!!! PS. Przypominamy ze szukamy także kierowców:) Kierowco!!!! Wybierasz się na naszą imprezę do Bussum?? Dysponujesz wolnym miejscem w samochodzie? Chciałbyś zabrać innych imprezowiczów? Daj nam o tym koniecznie znać!!! Tel: 06-1294-5486, e-mail: polskiparty@gmail.com

● **Transport – oferuję:** BUS Licencjonowany przewóz osób Polska-Holandia-Polska. Firma MILE-TRANS świadczy usługi w międzynarodowych przewozach osób i towarów od 1997 roku. Posiadamy wszystkie wymagane uprawnienia. Zaufaj doświadczeniu. KONTAKT: +48 609822180, +31 651 769 769 (TYLKO SMS!), gg: 8510110, www.MILE-TRANS.pl, JEŹDZIMY CODZIENNIE!! OBSŁUGIWANE OBSZARY W POLSCE: -Śląskie (pod adres), -Opolskie (pod adres), -Dolnośląskie (do ustalenia), -Wielkopolskie (Wieruszów, Kępno, Syców i okoli-

ce do ustalenia), -Łódzkie (Wieruszów, Pajęczno, Radomsko i okolice do ustalenia), -Lubuskie (do ustalenia), -Małopolskie (Kraków, Oświęcim, Andrychów, Kęty, Wadowice, Olkusz i okolice), -Świętokrzyskie (Jędrzejów, Kielce), (grupy zorganizowane – dowolne miejsce w Polsce). OBSŁUGIWANE TERENY W HOLANDII: -cała Holandia. OBSŁUGIWANE TERENY W BELGII: -okolice od Antwerpii w stronę Holandii i Niemiec (nie przewożymy osób pijanych) (całkowity zakaz palenia

w busie- dotyczy również kierowców). PROMOCJE Gratisowy przejazd. Dla naszych stałych klientów którzy regularnie korzystają z naszych usług od 1.12.2012r. funkcjonują karty stałego klienta. Karta stałego klienta upoważnia do 5zjazdu z Holandii/Niemiec do polski zupełnie za darmo. Promocja nie łączy się z innymi promocjami (chyba że pisze inaczej).

● **Nauka:** Kurs języka holenderskiego. Szkoła językowa SVET prowadzi kursy holenderskiego przez zabawę i specjalne techniki nauczania: dobre wyniki są gwarantowane. Specjalizacja w usuwaniu

blokad językowych. Kursy WEŻ i BAW SIĘ! WEŻ i MÓW! Profesjonalni polscy i holenderscy nauczyciele. Kursy prywatne i przez zakłady pracy, też przez internet. W tygodniu i w weekend. Małe grupy. Wszystkie kursy SVET są certyfikowane. Na terenie całej Holandii. W tej chwili są zapisy w miastach: Amsterdam, Utrecht, Amersfoort, Nijmegen, Zoetermeer, Dordrecht, Rotterdam, Boskoop, Gouda. SVET Szkoła Efektywnych Kursów Językowych, www.kursholenderskiego.nl, Tel: +31-620391788, E-mail: info@svet.nl

BLACK RED WHITE 

STYL MEBEL

ROTTERDAM - ZUID

EBENHAEZERSTRAAT 34A

TEL.: 0 617 711 567

ZAPRASZAMY NA NASZĄ STRONĘ INTERNETOWĄ: www.stylmebel.eu

Meble które wykonujemy, projektowane są w taki sposób, aby trafiły do gustu najbardziej wymagającego klienta.

Wykonujemy między innymi:

kuchnie,

szafy wnękowe,

garderoby,

zabudowy wnęk,

zabudowa skosów i poddaszy,

wykorzystanie grafiki,

sypialnie, łóżka, komody

meble do salonu

szafy z drzwiami łamanymi, przesuwными, uchylanymi z połączeniem szkła w różnych zestawieniach kolorystycznych a także

meble tapicerowane, narożniki, sofy, zestawy 3-2-1, łóżka, fotele do masażu, fotele biurowe.

**POLSKA TELEWIZJA
SATELITARNA W
HOLANDII****ZAPRASZAMY DO SKLEPU
ROTTERDAM-ZUID
EBENHAEZERSTRAAT 32A
TEL.: 0 619 339 421****U NAS PODPISZESZ UMOWĘ Z NC+,
WYMIENISZ STARE DEKODERY
C+ ORAZ N.****W CIĄGŁEJ SPRZEDAŻY POSIADAMY:
DEKODERY TELEWIZJI NA KATE,
DEKODERY HD DLA CYFRA+
ORAZ SMART HD,
CZASZE, ANTENY FLAT, UCHWYTY,
STATYWY DACHOWE, KONWERTERY, KABLE ORAZ
PRZEWODY,
MIERNIKI SYGNAŁU SAT, PILOTY,
WIESZAKI DO TELEWIZORÓW,
PROWADZIMY SPRZEDAŻ ORAZ SERWIS
LAPTOPÓW I KOMPUTERÓW
STACJONARNYCH**



**Bonaventurastraat 118C
3081 HJ Rotterdam**

ZAPRASZAMY !!!

**Strevelsweg 110 A
3075 AN Rotterdam**



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 !!!



Reklama



ZWROT PODATKU Z HOLANDII

Rozlicz się **ONLINE**

**Szybko
Bezpiecznie
Profesjonalnie**

www.TAX.gg



Zatrudnienie w Holandii

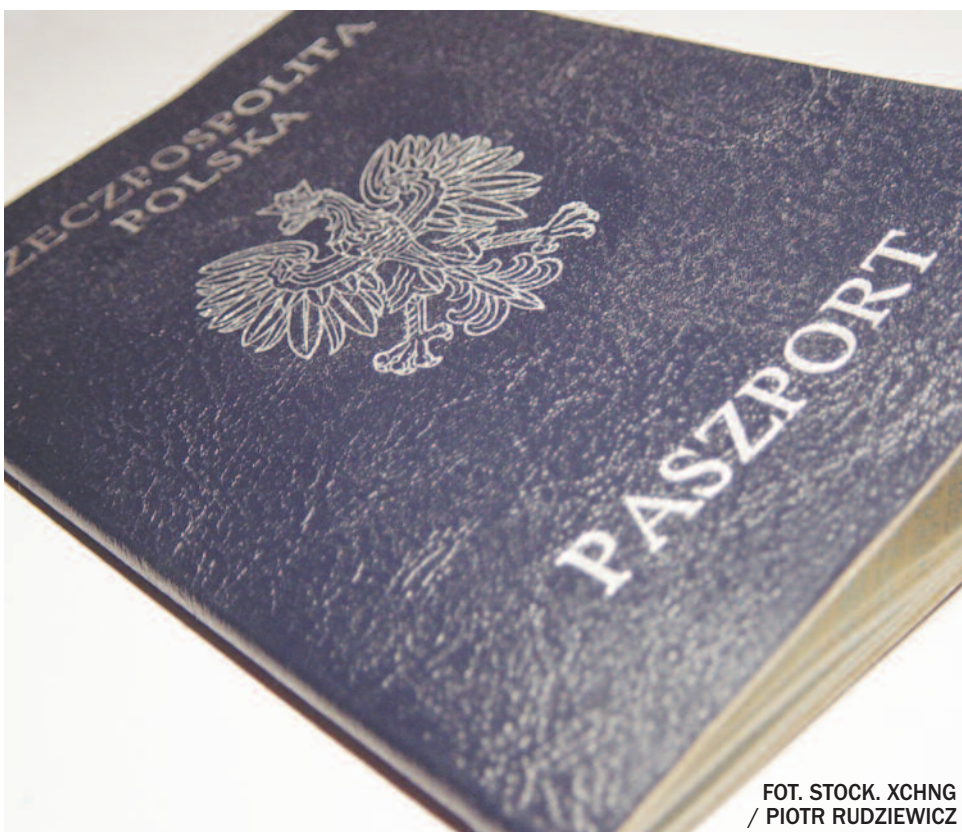
Najważniejsze informacje dotyczące praw i obowiązków zarówno pracowników, jak i samodzielnych przedsiębiorców.

Numer ewidencyjno-podatkowy

Aby w Holandii móc podjąć pracę, muszą Państwo posiadać numer ewidencyjno-podatkowy BSN. Numer ewidencyjno-podatkowy otrzymuje się przy zameldowaniu w urzędzie gminy (art. Zameldowanie w gminie). Jeśli nie są jeszcze Państwo zameldowani w gminie, prosimy bezwzględnie zadbać o dopełnienie tego obowiązku. Jeżeli zamierzają Państwo przebywać w Holandii krócej niż cztery miesiące, mogą Państwo wystąpić do urzędu skarbowego o przyznanie numeru ewidencyjno-podatkowego. Więcej informacji można znaleźć na stronach internetowych www.burgerservice-nummer.nl i www.belastingdienst.nl.

Obowiązek legitymowania się

Przy podjęciu przez Państwa pracy, pracodawca poprosi o okazanie ważnego dowodu tożsamości (dowód osobisty lub



FOT. STOCK. XCHNG
/ PIOTR RUDZIEWICZ

paszport). Pracodawca ma obowiązek przechowywania kopii Państwa dowodu tożsamości w swojej dokumentacji, a Państwo muszą być zawsze w stanie wylegitymować się w miejscu pracy.

Umowa o pracę i jej warunki

Jeżeli są Państwo pracownikami holenderskiej firmy, to znaczy, że Państwa wynagrodzenie płacone jest przez tegoż pracodawcę, który również w Państwa imieniu uiszcza zaliczkę na podatek dochodowy i składki socjalne. Odliczane są one przez pracodawcę z Państwa dochodu brutto, a następnie odprowadzane do urzędu skarbowego. Stąd Państwa dochód netto jest niższy niż brutto. Pracodawca ma obowiązek wykazania dokonanych potrąceń w specyfikacji Państwa wynagrodzenia.

Większość przedsiębiorstw objęta jest zbiorowym układem pracy (CAO). Jest to porozumienie zawarte pomiędzy pracodawcami a związkami zawodo-

wymi w zakresie warunków objętych umową o pracę, które dotyczy wszystkich pracodawców i pracowników danej branży. Oznacza to, że porozumienie to jest również wiążące dla zatrudnionych obcokrajowców. CAO określa także wysokość wynagrodzenia i przyjęty tydzień pracy. Jeżeli chcą się Państwo dowiedzieć, czy firma Państwa pracodawcy podlega zbiorowemu układowi pracy, prosimy zajrzeć na stronę internetową www.caoeweb.nl. Mogą Państwo również poprosić samego pracodawcę o udzielenie informacji lub zwrócić się do związków zawodowych. W Holandii musi być przestrzegana ustawa o minimalnym wynagrodzeniu i minimalnym dodatku wakacyjnym. Pracodawca nie może płacić mniej niż wynosi ustalone wynagrodzenie minimalne, w którym występuje podział wiekowy: obowiązująca stawka dla osób poniżej 23 lat jest niższa niż dla pracowników powyżej tej granicy wiekowej.

[CIĄG DALSZY NA STR. 6](#)

Zatrudnienie w Holandii

CIĄG DALSZY ZE STR. 5

Strony internetowe www.rijksoverheid.nl/minimumloon i www.inspectieszw.nl oferują więcej informacji na ten temat.

Jeżeli Państwo wynagrodzenie jest niższe niż to określone prawem, prosimy o kontakt z Inspekcją SZW (www.inspectieszw.nl lub telefon 0800-5151). Jeżeli pracują Państwo przez biuro pośrednictwa pracy, a wynagrodzenie jest za niskie, prosimy o kontakt z organizacją SNCU (Fundacja ds. przestrzegania CAO dla pracowników biur pośrednictwa pracy – www.sncu.nl lub telefon 0180-642530). Jeżeli umowę o pracę zawarli Państwo bezpośrednio z pracodawcą, a ten płaci mniej niż określono to w zbiorowym układzie pracy, prosimy skontaktować się ze związkami zawodowymi.

Godziny pracy

Czas pracy nie powinien wynosić więcej niż średnio 45 godzin tygodniowo, a w ciągu jednego dnia średnio nie więcej niż 10 godzin. Od czasu do czasu dozwolone są nadgodziny. Jeżeli

pracują Państwo w godzinach nocnych, to średni czas pracy w tygodniu nie może przekroczyć 40 godzin. W godzinach pracy przysługują Państwu przerwy: jedna dłuższa lub kilka krótkich. Szczegółowe informacje podaje strona internetowa www.inspectieszw.nl. Jeżeli Państwo pracować więcej godzin, uprzejmie prosimy o kontakt z Inspekcją SZW.

Bezpieczeństwo miejsca pracy

Państwa pracodawca ponosi odpowiedzialność za bezpieczeństwo miejsca pracy i ochronę zdrowia pracowników. W sytuacjach, które mogą zagrażać zdrowiu, pracodawca zobowiązany jest zadbać o środki ochrony osobistej, na przykład specjalną odzież, kask czy okulary ochronne. Nie mogą Państwo być obciążani za to żadnymi kosztami. Strona internetowa www.inspectieszw.nl oferuje więcej szczegółowych informacji. Jeżeli Państwa zdaniem wykonują Państwo pracę, która może naruszać bezpieczeństwo, prosimy o kontakt z Inspekcją SZW.

Zeznanie podatkowe

W Holandii należy płacić podatek dochodowy. Jeżeli są Państwo na liście płac, to pracodawca potrąca z Państwa dochodu zaliczkę na rzecz podatku. W niektórych przypadkach może to oznaczać, że w skali rocznej potrącono Państwu zbyt dużą kwotę z tytułu zobowiązań fiskalnych. Można wówczas złożyć zeznanie podatkowe. Oznacza to, że każdego roku, do dnia 1 kwietnia, należy złożyć w urzędzie skarbowym deklarację o dochodach za miniony rok. Jeżeli zapłacili Państwo za dużo podatku, nastąpi zwrot nadpłaty. Prosimy zapoznać się z informacjami na stronie internetowej www.belastingdienst.nl lub skontaktować z infolinią urzędu skarbowego pod numerem 0800-0534. Infolinia urzędu skarbowego dla klientów z zagranicy: +31 (0) 55-5385385.

Należy również zadbać o to, aby ewentualne dodatki przyznane przez urząd skarbowy wpływały na Państwa własny rachunek bankowy. Jeżeli mają Państwo zamiar opuścić Holandię, należy zawczasu zgłosić



FOT. STOCK. XCHNG / RAPHAEL PINTO

wstrzymanie przelewów przyznanych dodatków.

Ponieważ pomiędzy Polską a Holandią została zawarta umowa w sprawie unikania podwójnego opodatkowania sugerujemy kontakt z Państwa urzędem skarbowym w Polsce – po-

zwoli to na odpowiednie rozliczenie dochodów z Polski i Holandii.

Bezrobocie, choroba i niezdolność do pracy

Najprawdopodobniej wrócić Państwo do swojego kraju,

w przypadku gdyby przestali Państwo pracować w Holandii. W sytuacji, gdy są Państwo pracownikiem firmy lub biura pośrednictwa pracy i utracili Państwo pracę nie z własnej winy, to może przysługiwać Państwu zasiłek dla bezrobotnych. → → →

Reklama

Bezpłatny serwis ogłoszeń dla Polaków w Holandii



tablica.nl

Wejdź, zarejestruj się i
dodawaj BEZPŁATNIE
swoje ogłoszenia



FOT. STOCK. XCHNG / CONSTANTIN DEACONESCU

→ → → Warunkiem podstawowym uzyskania tego świadczenia jest przepracowanie minimum 26 tygodni w okresie minionych 36 tygodni. Osoby korzystające z tego świadczenia mają obowiązek szukania nowego miejsca pracy. W przypadku choroby pracodawca zobowiązany jest nadal wypłacać Państwu uposażenie, z tym, że zobowiązanie to nie musi obejmować wypłaty wynagrodzenia za pierwsze dwa dni choroby. Tylko w przypadku pracy na kontrakcie Fazy A dla

biura pracy tymczasowej należy samemu zgłosić się do UWV. W okresie choroby powinni Państwo otrzymywać co najmniej 70 procent dotychczasowego wynagrodzenia. Pracodawca powinien to uzupełnić do 91%. Jest to uzależnione od tzw. maksymalnego zarobku dziennego. W przypadku choroby i braku pracodawcy (na przykład przy zatrudnieniu przez biuro pracy tymczasowej) mają Państwo prawo do pewnego rodzaju zapomogi chorobowej na mocy

odpowiedniego prawa. Zapraszamy do zapoznania się ze szczegółowymi informacjami na stronie internetowej www.uvv.nl. Jeżeli chcieliby Państwo skorzystać ze świadczeń społecznych w Holandii (na przykład wystąpić o przyznanie zasiłku na bazie minimum socjalnego), warto dowiedzieć się w IND, czy będzie miało to wpływ na Państwa prawo pobytu. Prosimy zapoznać się z informacjami podanymi na stronie internetowej www.ind.nl.

Wykorzystywanie

Niestety zdarza się w Holandii, że pracodawcy wykorzystują migrantów zarobkowych. Dlatego należy bardzo uważać na to, co się podpisuje! Wykorzystywanie charakteryzuje się pewnymi cechami, między innymi takimi jak: wyraźnie zaniżone wynagrodzenie, ciężkie lub niebezpieczne warunki pracy, mijanie się z prawdą, zastraszanie, ograniczenie wolności i zależności od pracodawcy. Niezmiennie istotne jest wówczas zgłoszenie tej sytuacji do Inspekcji Pracy lub złożenie anonimowego meldunku pod numerem telefonu 0800-7000 (Anonimowy Punkt Meldunkowy). Osoby poszkodowane mogą uzyskać pomoc w zrzeczeniu FairWork (telefon 020-7600809).

Niezależni przedsiębiorcy Izba Handlowo-Przemysłowa

Jeżeli chcą Państwo założyć własną firmę, należy ją zarejestrować w Izbie Handlowo-Przemysłowej. Z reguły należy wcześniej umówić się na spotkanie. Rejestracji należy dokonać w tygodniu przed rozpoczęciem działalności, ale nie później niż w pierwszym tygodniu jej prowadzenia. Rejestracja jest płatna. Na stronie internetowej www.kamervanakoophandel.nl znajdą Państwo więcej informacji.

Urząd skarbowy

Jeżeli chcą Państwo w Holandii być samodzielnymi przedsiębiorcami, należy uzyskać z urzędu skarbowego tzw. zaświadczenie VAR, które poświadcza brak stosunku pracy. Za pomocą tego zaświadczenia urząd skarbowy wydaje swoją opinię oceniającą Państwa samozatrudnienie. W niektórych przypadkach urząd skarbowy może być zdania, że jednak jest mowa o stosunku pracy, co oznacza, że Państwa zleceniodawcy uznani zostaną za pracodawców, a więc będą zobowiązani odprowadzić za Państwa obowiązujące opłaty

skarbowe i premie społeczne. Na każdym przedsiębiorcy spoczywa obowiązek samodzielnego uiszczania podatków i składek społecznych. Każdego roku, do dnia 1 kwietnia, należy złożyć deklarację podatkową wykazującą dochody za miniony rok. Więcej informacji mogą Państwo znaleźć na stronie internetowej www.belastingdienst.nl lub uzyskać pod numerem telefonu infolinii urzędu skarbowego 0800-0543. Infolinia urzędu skarbowego dla klientów z zagranicy: +31 (0) 55-5385385.

ŹRÓDŁO: MINISTERSTWO SPRAW SOCJALNYCH I ZATRUDNIENIA



FOT. STOCK. XCHNG / JORGE VICENTE

Reklama



Sklep Polonez oferuje specjalnie wyselekcjonowane produkty polskie i rosyjskie, najwyższej jakości.

Dostarcza codziennie swoim klientom świeże pieczywo, pączki oraz bułki słodkie.

Co tydzień zapewnia dostawę wędlin oraz nabiału.

Ponadto oferuje szeroką gamę produktów spożywczych (słodycze, piwa, makarony, sosy, przyprawy) najlepszych i najcenniejszych marek.

Zapraszamy na zakupy!

Czynne:

**poniedziałek- sobota 09:00- 22:00
niedziela 10:00- 22:00**



Polonez Supermarkt
Oost-Europese Specialiteiten
Monsigneur Nolenstraat 1
7331 RB Apeldoorn

E-mail: info@polonez.nl
Tel. : +31 (0) 55 301 33 07

Zapraszamy na nasz profil na Facebooku Polonez Supermarkt!

PRACA

● **PRACOWNIK PRODUKCYJNY w Boxel.** Obowiązki: przygotowywanie i pakowanie sałatek, przekąsek oraz kanapek. Wymagania: dyspozycyjność do pracy na zmiany oraz w okresie Wielkanocy, zręczność oraz dokładność. Zadzwoń: Tilburg 0031 886886350, Venray 0031 478529977, Den Haag 0031 703633927, Amstelveen 0031 204701513; CV: jobs@ot-workforce.eu.

● **PRACOWNIK PRODUKCYJNY,** Venray. Obowiązki: kontrola i pakowanie sprzętu elektronicznego,

prace ze skanerem. Wymagania: zręczność, solidność, praca w okresie Wielkanocy, znajomość języka angielskiego, niemieckiego bądź holenderskiego. Zadzwoń: Tilburg 0031 886886350, Venray 0031 478529977, Den Haag 0031 703633927, Amstelveen 0031204701513, CV: jobs@ot-workforce.eu.

● **Praca w szklarni przy Hortensjach.** Est (30 km od 's-Hertogenbosch). Dla kogo? Dla osób młodych, pracowitych, z komunikatywną znajomością języka angielskiego, niemieckiego. Co w zamian? Stała praca przez cały rok, zakwaterowania, ubezpieczenie.

go, niemieckiego. Co w zamian? Stała praca przez cały rok, zakwaterowania, ubezpieczenie. Jeśli odpowiadają Ci powyższe warunki wyślij e-mail z CV na adres: praca@vdba-advisory.pl, a my wyślemy Ci pełną ofertę pracy.

● **Praca w szklarni przy chryzantemach.** Poederoyen (30 km od 's-Hertogenbosch). Dla kogo? Dla osób młodych, pracowitych, z komunikatywną znajomością języka angielskiego, niemieckiego. Co w zamian? Stała praca przez cały rok, zakwaterowania, ubezpieczenie.

nie. Jeśli odpowiadają Ci powyższe warunki wyślij e-mail z CV na adres: praca@vdba-advisory.pl, a my wyślemy Ci pełną ofertę pracy.

● **Plantator kwiatów.** Poederoyen (30 km od 's-Hertogenbosch). Dla kogo? Dla osób młodych, pracowitych, z komunikatywną znajomością języka angielskiego, niemieckiego. Co w zamian? Stała praca przez cały rok, zakwaterowania, ubezpieczenie. Jeśli odpowiadają Ci powyższe warunki wyślij e-mail z CV na adres: praca@vdba-advisory.pl, a my wyślemy Ci pełną ofertę pracy.

● **Praca w ogrodnictwie (chryzantemy) OD ZARAZ.** Jesteś w wieku od 18 do 22 lat? szukasz STAŁEJ pracy w Holandii? Mamy dla Ciebie ofertę pracy OD ZARAZ do pracy w ogrodnictwie (chryzantemy). Co gwarantujemy? Pracę przez cały rok, 150 - 160 godzin miesięcznie, zakwaterowanie, ubezpieczenie. Czego oczekujemy? Zapłać do pracy, znajomości w stopniu komunikatywnym jednego z języków: niemieckiego, angielskiego lub holenderskiego. Jeśli odpowiadają Ci powyższe warunki wyślij e-mail z CV na adres: praca@vdba-advisory.pl, a my wyślemy Ci pełną ofertę pracy.

● **Tokarz konwencjonalny.** Holenderskie Biuro Pracy Decon Uitzendbureau B. V. poszukuje kandydatów do pracy na stanowisko Tokarz konwencjonalny. Decon oferuje: dogodne warunki placowe netto, dogodne warunki mieszkaniowe - pokój 1 os. bezpłatny dla pracownika, dodatek do wypłaty w ramach rekompensaty przejazdu z PL/NL, ubezpieczenie zdrowotne. Osoby wykształcone na w/w stanowiska z motywacją proszone są o wysłanie wszystkich niezbędnych dokumentów na adres mailowy info@decon.nl. Dokumenty proszę załączać w mailu z dopiskiem stanowiska pracy np. k. kowalski/slusarz.

● **PROGRAMISTA-OPERATOR CNC.** OPIS STANOWISKA: Programowanie maszyn CNC. WYMAGANIA: Wykształcenie wyższe techniczne, preferowane o specjalności budowa maszyn, mechatronika, programowanie maszyn CNC; Doświadczenie w programowaniu maszyn CNC; Znajomość budowy maszyn; Bardzo dobra znajomość języka angielskiego; Dyspozycyjność na dłuższy okres czasu. OFERUJEMY: Transport z Polski do Holandii oraz z miejsca zakwaterowania do zakładu pracy; Atrakcyjne wynagrodzenie; Zakwaterowanie; Obsługę kadrowo-administracyjną. Prosimy o przesłanie CV wraz z klauzulą o ochronie danych osobowych na adres: praca@sbaeuro.pl w tytule maila: PROGRAMISTA-OPERATOR CNC.

● **Tokarz CNC Programista wszystkie programy.** Holenderskie Biuro Pracy Decon Uitzendbureau B. V. poszukuje kandydatów do pracy na stanowisko Tokarz CNC Programista wszystkie programy. Decon oferuje: dogodne warunki placowe netto, dogodne warunki mieszkaniowe - pokój 1 os. bezpłatny dla pracownika, dodatek do wypłaty w ramach rekompensaty przejazdu z PL/NL, ubezpieczenie zdrowotne. Osoby wykształcone na w/w stanowiska z motywacją proszone są o wysłanie wszystkich niezbędnych dokumentów na adres mailowy info@decon.nl. Dokumenty proszę załączać w mailu z dopiskiem stanowiska pracy np. k. kowalski/slusarz.

● **Frezer CNC Programista wszystkie programy.** Holenderskie Biuro Pracy Decon Uitzendbureau B. V. poszukuje kandydatów do pracy na stanowisko Frezer CNC Programista wszystkie programy. Decon oferuje: dogodne warunki placowe netto, dogodne warunki mieszkaniowe - pokój 1 os. bezpłatny dla pracownika, dodatek do wypłaty w ramach rekompensaty przejazdu z PL/NL, ubezpieczenie zdrowotne. Osoby wykształcone na w/w stanowiska z motywacją proszone są o wysłanie wszystkich niezbędnych dokumentów na adres mailowy info@decon.nl. Dokumenty proszę załączać w mailu z dopiskiem stanowiska pracy np. k. kowalski/slusarz.

● **Frezer konwencjonalny.** Holenderskie Biuro Pracy Decon Uitzendbureau B. V. poszukuje kandydatów do pracy na stanowisko Frezer konwencjonalny. Decon oferuje: dogodne warunki placowe netto, dogodne warunki mieszkaniowe - pokój 1 os. bezpłatny dla pracownika, dodatek do wypłaty w ramach rekompensaty przejazdu z PL/NL, ubezpieczenie zdrowotne. Osoby wykształcone na w/w stanowiska z motywacją proszone są o wysłanie wszystkich niezbędnych dokumentów na adres mailowy info@decon.nl. Dokumenty proszę załączać w mailu z dopiskiem stanowiska pracy np. k. kowalski/slusarz.

● **Elektromonter maszyn 500-600volt.** Holenderskie Biuro Pracy Decon Uitzendbureau B. V. poszukuje kandydatów do pracy na stanowisko Elektromonter maszyn 500-600volt. Decon oferuje: dogodne warunki placowe netto, dogodne warunki mieszkaniowe - pokój 1 os. bezpłatny dla pracownika, dodatek do wypłaty w ramach rekompensaty przejazdu z PL/NL, ubezpieczenie zdrowotne. Osoby wykształcone na w/w stanowiska z motywacją proszone są o wysłanie wszystkich niezbędnych dokumentów na adres mailowy info@decon.nl. Dokumenty proszę załączać w mailu z dopiskiem stanowiska pracy np. k. kowalski/slusarz.

● **Spawacz budowa maszyn MIG, MAG, TIG.** Holenderskie Biuro Pracy Decon Uitzendbureau B. V. poszukuje kandydatów do pracy na stanowisko Spawacz budowa maszyn MIG, MAG, TIG. Decon oferuje: dogodne warunki placowe netto, dogodne warunki mieszkaniowe - pokój 1 os. bezpłatny dla pracownika, dodatek do wypłaty w ramach rekompensaty przejazdu z PL/NL, ubezpieczenie zdrowotne. Osoby wykształcone na w/w stanowiska z motywacją proszone są o wysłanie wszystkich niezbędnych dokumentów na adres mailowy info@decon.nl. Dokumenty proszę załączać w mailu z dopiskiem stanowiska pracy np. k. kowalski/slusarz.

Reklama



GRUBBSON
& Jarecki DJ BRK

05/04/14
Den Haag
MUSICON

Soestdijksekade 345
2574 AL Den Haag
Doors: 20.00

Tickets: €25 presale / €30 ATD
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: dmd@o2.pl
18+

Z samochodów mknących po nowych autostradach nie widać głodnych dzieci

Dożywianie wciąż potrzebne

W ostatnim dniu grudnia ub. r. zakończył się wieloletni program ustanowiony w 2005 roku – „Pomoc państwa w zakresie dożywiania”.

Obecnie w wielu gminach trwa już praca nad wdrożeniem programów pomocy społecznej na lata 2014-2020. Wieloletni program „Pomoc państwa w zakresie dożywiania” na kolejnych sześć lat rząd przyjął na początku grudnia ub. r. Jaki jest poziom ubóstwa w naszym regionie? Czy ogromne pieniądze wydane na inwestycje w minionych latach przyniosą zmniejszenie obszaru biedy, a może nie przekładają się w prosty sposób na likwidację problemu niedożywienia dzieci na Warmii i Mazurach, które nigdy nie należały do najbogatszych?

Cały program dożywiania pomyślany jest jako współuczestnictwo w nim administracji rządowej i samorządowej przede wszystkim przez połączenie źródeł jego finansowania. Głównym koordynatorem programu na poziomie rządowym jest Minister Pracy i Polityki Społecznej. Partnerami programu na szczeblu województwa są wojewodowie a na poziomie gmin wójtowie, burmistrzowie i prezydenci miast. Każda gmina posiada wyspecjalizowane w pomocy społecznej jednostki i to one są odpowiedzialne za realizowanie założeń programu dożywiania. Warto o tym wspomnieć, bo w poprzednim okresie obowiązywania sprawami dożywiania w formie posiłku czy przekazywania żywności potrzebującym mogły zajmować się na podstawie zlecenia zadania podmioty niepubliczne.

Kto może uzyskać wsparcie?

Z pieniędzy przekazywanych gminom na realizację programu



FOT. STOCK. XCHNG / CHOKINGXL

mogą korzystać przede wszystkim dzieci w wieku przed podjęciem nauki w szkole podstawowej i później aż do czasu ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej – mówi kierownik GOPS w Świątkach, Ewa Janik. Poza dziećmi z pomocy mogą również po spełnieniu warunków jej przyznania korzystać osoby i rodziny pozostające w szczególnych sytuacjach życiowych takich jak samotność, podeszły wiek czy niepełnosprawność. Przewidziano trzy różne rodzaje pomocy sprowadzające się do jednego: żeby nikt nie czuł głodu. Dlatego pomocy można udzielać w formie gotowego posiłku, świadczenia pieniężnego na zakup posiłku lub żywności lub rzeczowo w postaci produktów żywnościowych. Pewnymi ograniczeniami programu jest to, że nie przewiduje on finansowania tworzenia i doposażania sto-

łówek a nawet punktów przygotowywania i wydawania posiłków.

Ile dokładają gminy?

Każda gmina może otrzymać dotację z budżetu wojewody na realizację programu, jeśli wkład pieniężny gminy wynosi nie mniej niż 40 proc. ogólnych kosztów realizacji zadania. Gmina może się ubiegać o zmniejszenie udziału własnego do 20 proc. kosztów, ale musi to uzasadnić. W roku ubiegłym wojewoda Warmińsko-mazurski przekazał gminom na realizację programu dożywiania niemalą kwotę, bo ponad 40 mln złotych.

Dane są alarmujące

W 2013 roku z programu „Pomoc państwa w zakresie dożywiania” skorzystało 3004 dzieci

i młodzieży oraz 5 746 osób dorosłych w stolicy województwa Olsztynie.

Na realizację programu przeznaczono łączną kwotę 3 752 004 zł, z czego: 980 000 zł stanowiły środki własne gminy a 2 772 004 zł Olsztyn otrzymał z dotacji celowej budżetu państwa. Przewidywania na ten rok nie są optymistyczne, co do liczby osób kwalifikujących się do programu. -Spodziewamy się, że z programu w roku bieżącym skorzysta około 8500 osób. Na realizację programu ze środków własnych przeznaczaliśmy kwotę 980 000 zł – powiedzieliśmy się od Wioletty Krawiec, kierownika Działu Świadczeń Socjalnych olsztyńskiego MOPS-U.

W samej gminie Świątki na ok. 4 tys. mieszkańców 491

osób objętych było dożywianiem. Osoby te pochodziły ze 143 rodzin, z czego dzieci było 217 – powiedziała nam kierownik świątkowskiego GOPS-u, Ewa Janik. Dane dla całego województwa jeszcze bardziej wystraszają problem niedożywienia.

W całym województwie warmińsko-mazurskim w 2013 roku z różnych form dożywiania skorzystało 23 524 dzieci do 7 roku życia. Prawie połowa z nich pochodziła z terenów wiejskich. Jeszcze większą grupę stanowiła młodzież, którą program obejmuje aż do czasu ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej. Wszystkich uczniów w programie było 47 488 z czego 29 526 osób zamieszkiwało na wsi – mówi rzecznik prasowy wojewody warmińsko-mazurskiego Edyta Wrotek.

Osób kwalifikujących się do programu przybywa

Porównanie do roku 2012, jeśli chodzi o korzystające dzieci i młodzież z dożywiania wypada równie niepokojąco ze względu na przyrost liczby osób w 2013 roku. Liczby mówią same za siebie. Najwięcej bo o 1 160 w porównaniu z rokiem 2012, w ubiegłym roku przybyło dzieci w grupie do 7 roku życia. W tym samym okresie porównawczym mniej przybyło do programu dożywiania młodzieży starszej, w grupie do ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej. Jej liczba wzrosła o 257 osób.

Jakie skutki dla młodego człowieka i jego rozwoju niesie ze sobą stan niedożywienia organizmu wszyscy mamy świadomość, politycy zapewne też. Ciekawe jednak czy góra unijnych funduszy na inwestycje i programy w latach 2014-2020 poradzi sobie ze wstydliwym problemem, jakim jest niedożywienie dzieci i młodzieży. Można jednak mieć obawę, że jadąc przez Polskę szybkimi autostradami w stronę Europy, politycy znowu nie zdążą dostrzec tego co się dzieje w pobliżu dróg szybkiego ruchu. I raczej nie pomoże zaklanie rzeczywistości i gadanie o przysłowiowym dawaniu wędki zamiast ryby. Swego czasu na naszych łamach nie kto inny, jak prof. Ryszard Bugaj podsumował liberalne koncepcje odnosząc się do pomysłu z wędką, racjonalnie przypominając, że „za nim damy wędkę trzeba sprawdzić czy w stawie są ryby”.

DARIUSZ GOŁĘBIEWSKI
ŹRÓDŁO: GAZETA WARMIŃSKA
EXTRA

Reklama



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

PRENUMERATA

PROMOCJA!!!

Tylko 2,50 €* za numer!

26 numerów -	65,00 €	(rok)
13 numerów -	32,50 €	(pół roku)
6 numerów -	15,00 €	(kwartał)

Zamówienia prosimy kierować na maila redakcja@goniecpolanski.nl

* - cena za prenumeratę na terenie Holandii



GoniecPolski.nl

tablica.nl

Chcesz pobierać zasilek i wrócić do Polski? To możliwe!

ZWROT PODATKU Z HOLLANDII

UWAGA!!!





Polska Micha



*Polski producent domowych wyrobów garmazeryjnych zaprasza do
 polskich sklepów, na terenie całej Holandii, po tradycyjne polskie pierogi,
 krokiety, pyzy, kopytkę, kotlety i wiele innych Waszych ulubionych potraw.*



Szukajcie w sklepach firmy
„Polska Micha”

Zamówienia od sklepów przyjmujemy:
 e-mail: boł@polskamicha.pl
 telefon: 0048 539 957 000

Lista sklepów: www.polskamicha.pl






Przekaż 1% podatku

*Mam już 8 lat, ale dalej nie potrafię siedzieć, chodzić, nawet nie mogę powiedzieć rodzicom jak bardzo ich kocham, przede mną jeszcze długo droga do lepszego życia, każdy dzień to ciężkie zmagania z którymi się borykam.
 Dziękuję wszystkim za wsparcie!*



Gorąco prosimy o przekazanie 1% podatku na leczenie i rehabilitację Michała. Każdy z nas może zdecydować, komu podaruje „promyk słonka” w tym roku.

Aby przekazać 1% podatku w formularzu PIT wpisz numer: **KRS 0000037904**

W rubryce „Informacje uzupełniające - cel szczegółowy 1%” podaj: **4739 Salwa Michał Wojciech**

Prosimy o zaznaczenie w zeznaniu podatkowym pola „Wyrażam zgodę”.

Eksperci przypominają: sól to cichy zabójca

Statystyczny Polak spożywa codziennie prawie 11 gramów soli. To ponad dwa razy więcej, niż przewidują zalecenia WHO. Nadmierne spożycie soli szkodzi zdrowiu – mówili eksperci podczas konferencji zorganizowanej w czwartek przez Instytut Żywności i Żywności w Warszawie.

„Sól należy do najważniejszych czynników wywołujących nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca, raka żołądka czy osteoporozę. Można więc – a nawet trzeba – bić na alarm, ostrzegając konsumentów, że sól to wcale nie sprzymierzeniec, lecz cichy i podstępny zabójca” – mówił prof. Mirosław Jarosz, dyrektor Instytut Żywności i Żywności (IŻŻ).

Zalecane przez WHO spożycie soli to najwyżej 5 gramów na dzień. Spośród krajów europejskich tak niskie spożycie ma tylko Cypr. Jak wynika z przedstawionych przez dr Ewę Rychlik z IŻŻ danych, pomiędzy rokiem 1998 a 2012 spożycie soli w Polsce spadło z 15,11 do 10,91 grama.



FOT. STOCK. XCHNG / JARSEM

Jak przypomniał Jarosz, sól spożywcza (chlorek sodu) jest obecna niemal w każdym danie i większości przetworzonych produktów spożywczych. Z produktów przetworzonych pochodzi od 40 do 80 proc., podczas gdy sól dodawa-

na podczas gotowania i dosalania przy stole to 20 do 60 proc. Zmniejszając spożycie soli o 6 gramów na dobę można by zmniejszyć liczbę udarów o 24 proc, a zawałów o 18 proc. W przypadku nadciśnienia przy takiej redukcji moż-

na zmniejszyć dawkę leków lub całkowicie je odstawić.

„Mniejsze spożycie soli pozwoliłoby skrócić kolejki do lekarzy” – podkreślił ekspert. Jak wynika z przytoczonych analiz brytyjskiego ministerstwa zdrowia, redukcja dziennego spożycia so-

li tylko o 1 gram pozwoliłaby rocznie w skali całego kraju zredukować liczbę zgonów o ponad 4 tys. i zaoszczędzić 288 mln funtów.

Dr Anna Wojtasik z IŻŻ zaznaczyła, że problem wysokiej zawartości sodu dotyczy nie tylko

produktów o wysokim stopniu przetworzenia, ale również kiszonek (ogórki, kapusta), serów czy pieczywa. Często więcej soli dodaje się po to, by produkt był smaczniejszy – np. 100 gramów bułki zawiera więcej sodu niż 100 gramów razowego chleba, bo ten ostatni ma wyrazisty smak. W opinii ekspertów przyprawy w wielu przypadkach mogą zastąpić sól.

Dobrze jest wybierać raczej produkty świeże niż przetworzone, usunąć solniczkę ze stołu, a podczas zakupów czytać etykiety i wybierać produkty z mniejszą ilością soli – zachęcali specjaliści. Taka selekcja pozwala obniżyć spożycie soli nawet o 72 proc. Czasami na etykiecie podawana jest sama zawartość sodu. Warto wiedzieć, że 1 gram sodu to odpowiednik 2,5 grama soli (NaCl). Nowe unijne przepisy, które wejdą w życie od 13 grudnia 2016 r., będą wymagały od producentów podawania zawartości soli w produktach.

Od 10 do 16 marca 2014 trwa Światowy Tydzień Walki z Nadmiernym Spożyciem Soli.

(PAP)

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

Reklama

Dla jednego z naszych klientów prowadzimy ciągłą rekrutację osób do pracy na stanowisku:

Praca w szklarni przy pielęgnacji kwiatów

Oferujemy:

- pracę w międzynarodowym środowisku
- zakwaterowanie w bardzo dobrych warunkach
- ubezpieczenie
- możliwość zdobycia doświadczenia w pracy zagranicą
- płaca do 8,87 euro netto za godzinę
- ilość godzin w miesiącu min. 150

Wymagania:

- duże zaangażowanie i odpowiedzialność za powierzone obowiązki
- dobra kondycja fizyczna
- mile widziane doświadczenie na podobnym stanowisku
- motywacja do pracy
- j. angielski lub j. niemiecki w stopniu umożliwiającym komunikację
- j. holenderski mile widziany

Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV na adres mail:

praca@vdba-advisory.pl

O leczniczym zastosowaniu marihuany/ Krakowski Tydzień Mózgu

Społeczny lęk przed marihuaną sprawia, że nie wykorzystujemy potencjału leczniczego zawartego w konopiach – podkreślił znany neurofarmakolog prof. Jerzy Vetulani w wykładzie wygłoszonym w ramach krakowskiego Tygodnia Mózgu.

Zaznaczył, że stwierdzono terapeutyczne działanie marihuany w wypadku wielu schorzeń, m.in. stwardnienia rozsianego, AIDS czy jaskry.

Wykład prof. Vetulaniego – w 2012 roku laureata konkursu „Popularyzator Nauki” za całokształt działalności – w największej auli Auditorium Maximum Uniwersytetu Jagiellońskiego cieszył się niebywałym zainteresowaniem. W sali zabrakło krzeseł, więc wiele osób – przede wszystkim młodych słuchaczy – śledziło prelekcję siedząc na podłodze lub na stojąco.



FOT. STOCK. XCHNG / NEBULA HAZE

DOKOŃCZENIE NA STR. 12

Udowodniono związek pomiędzy szczepieniami a autyzmem!

19 lutego portal prweb.com (<http://www.prweb.com/releases/ASOT/Thimerosal/prweb11598819.htm>) ujawnił to, co podejrzewano już od dawna. Mianowicie, iż istnieje związek pomiędzy autyzmem, a rćcią, którą zawiera preparat tiomersal.

Dokumenty, które ujawniono, dostarczają na to niezbitych do-

wodów. Badaniom poddano 400 000 dzieci urodzonych w latach 1991-1997. Uzyskane wyniki dowodzą, że wystawieni dziecka w pierwszym miesiącu życia na działanie tiomersalu ma związek z wysokim ryzykiem zachorowania na autyzm (7,6 raza większe ryzyko) i inne zaburzenia pracy mózgu.

Dokumenty te dowodzą również, iż sprzedawcy już od 20 lat o takim ryzyku wiedzieli, jednak cały czas temu zaprzeczają.

no. CDC (Centers for Disease Control and Prevention) już w roku 1999 uzyskał potwierdzenie zwiększonego ryzyka zaburzeń neurologicznych a podawaniem w okresie niemowlęctwa szczepionek zawierających tiomersal, jednak dane te utajniono.

ŹRÓDŁO:

[HTTP://WOLNEMEDIA.NET/ZDROWIE/ZWIAZEK-SZCZEPIEN-Z-AUTYZMEM-UDOWODNIONY/](http://wolnemedi.net/zdrowie/zwiazek-szczepien-z-autyzmem-udowodniony/)
DANUTA GANCARZ



FOT. STOCK. XCHNG / BRIAN HOSKINS



FOT. STOCK. XCHNG / RICKY RIGHT

DOKOŃCZENIE ZE STR. 11

Badacz z Instytutu Farmakologii PAN przypomniał, że możliwość leczniczego wykorzystania liści konopi odkryli już w starożytności mieszkańcy krajów Wschodu: Indii, Chin, Mezopotamii czy Egiptu. Według źródeł pisanych Chińczycy już w III tysiącleciu p. n. e. wykorzystywali ekstrakty z tych roślin jako leki przeciwbólowe i przeciwspastyczne (zmniejszające sztywność mięśni). W świętych księgach hinduizmu – Wedach wspomina się o konopiach jako o leku przeciw bólowi, bezsenności oraz środkowi przeciw znieczuleniu operacyjnemu.

Europejczycy – przypomniał profesor – wpadli na medyczne

zastosowanie tej rośliny stosunkowo późno – w końcu XVIII wieku. Co więcej, w czasach nam bliższych – na początku XX wieku, zdelegalizowano w USA i Kanadzie marihuanę, podobnie stało się na naszym kontynencie. Potem, z biegiem czasu, na Zachodzie narastała kampania przeciw marihuanie, która spowodowała rodzaj społecznego tabu wokół jakiegokolwiek jej wykorzystania, także w celach terapii.

Dopiero od drugiej połowy ubiegłego wieku zaczęto na nowo – już na bazie naukowych ustaleń – doceniać terapeutyczne znaczenie marihuany. W 1964 roku odkryto aktywny składnik marihuany – THC – odpowiedzialny za jej działanie psy-

O leczniczym zastosowaniu marihuany/ Krakowski Tydzień Mózgu

chotropowe razem z innymi substancjami ogólnie określanymi jako kanabinoidy. Następnie znaleziono także odpowiedni receptor THC w ludzkim mózgu.

Dzięki badaniom wiadomo dziś, że marihuana, a także czysty THC, posiadają wiele własności farmakologicznych, m.in. działanie przeciwbólowe, rozluźniające mięśnie, rozszerzające oskrzela, zmniejszające ślinienie, pobudzające apetyt czy indukujące sen.

Dlatego – zaznaczył prof. Vetulani – marihuana może być skuteczna w zaburzeniach związanych z pobieraniem pokarmu, takich jak otyłość, anoreksja czy nudności. Pobudzanie apetytu przez tę substancję jest istotne także w wypadku AIDS, gdy problemem jest brak łaknienia, powodujący wyniszczenie organizmu. Z powodu własności przeciwbólowych marihuany stosuje się ją także w terminalnych stadiach nowotworu, gdy słabnie efekt morfiny. Co niezwykle ważne, prowadzone od lat 70. ubiegłego wieku badania pokazują, że różnego typu kanabinoidy hamują rozmnażanie komórek nowotworowych. Według prof. Vetulaniego, lista nowotworów, których rozwój hamuje THC, stale się wydłuża i można mieć nadzieję, że zaowocuje to powstaniem nowych, skuteczniejszych metod leczenia raka.

Terapia marihuaną jest uwa-

żana za szczególnie skuteczną przy bólach związanych ze spastycznością, zwłaszcza przy stwardnieniu rozsianym. Prelegent wymienił także inne schorzenia, jak astma czy jaskra, w wypadku których stwierdzono korzystne zdrowotne efekty palenia marihuany.

„Potencjał leczniczy marihuany, zawartych w niej kanabinoidów i syntetycznych leków o podobnej budowie jest olbrzymi. Równie olbrzymi, choć nieuświadomiony jest społeczny lęk i opór przed sięgnięciem do tego niedrogiego naturalnego źródła potencjalnie wspaniałych a niedrogich leków”

– podsumował prof. Vetulani. Zauważył przy tym, że choć sam jest zdecydowanym zwolennikiem terapeutycznego wykorzystania marihuany, jego poglądów nie podzielają wszyscy specjaliści.

Skąd wynika ten opór? Przede wszystkim – zauważył prof. Vetulani – bierze się on z rozpowszechnionej szeroko opinii o silnie uzależniającym działaniu marihuany.

Wykładowca za-

uważył, że niemal każda substancja, jeśli się jej nadużywa, ma negatywne skutki – podobnie jest też z marihuaną. Stwierdzono, że krótko po użyciu osłabia ona funkcje motoryczne i poznawcze – np. powoduje zwolnienie refleksu – stąd w wielu krajach słusznie zakazane jest prowadzenie pojazdów po wypaleniu marihuany. Substancja ta upośledza także pamięć krótkotrwałą – dlatego palenie „jointa” np. przed egzaminem na studiach może mieć fatalne skutki dla studentów.

Jednak cytowane przez krakowskiego neurofarmakologa

dane (z lat 90. ub. wieku) wskazują na to, że niecałe 10 proc. palaczy marihuany trwale się od niej uzależnia. W świetle tychże danych, znacznie mocniejsze działanie uzależniające mają nikotyna, heroina, kokaina, alkohol i amfetamina.

* * *

Więcej o leczniczym zastosowaniu marihuany można przeczytać na łamach czasopisma „Wszechświat”, nr 1-3 2014. Zamieszczone są tam także inne materiały z zakończonego właśnie Tygodnia Mózgu w Krakowie, m.in. o tym, czy można stworzyć mózg ze skóry, o neurobiologii optymizmu czy o neuronalnych mechanizmach motywacji.

„Tydzień Mózgu” w Krakowie (10-16 marca) zorganizowali: Polskie Towarzystwo Przyrodników im. Kopernika, Zakład Biologii i Obrazowania Komórki UJ, Instytut Farmakologii PAN w Krakowie.

PAP – NAUKA W POLSCE

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



FOT. STOCK. XCHNG / DOKBOB

StrefaNED

strefaned@goniecpolski.nl

Drodzy czytelnicy!

StrefaNED wita! Doczekaliśmy się już jedenastej lekcji! Tych którzy nie czytali poprzednich lekcji lub chcą je sobie przypomnieć, zapraszamy na stronę www.goniecpolski.nl do działu „Wydania archiwalne”, gdzie znajdziecie wcześniejsze numery (lekcja pierwsza StrefaNED zaczyna się od numeru 43). Materiały i dodatkowe ćwiczenia znajdziecie też na www.holenderski.blog.onet.pl! Jeżeli macie jakieś dodatkowe pytania dotyczące poniższego materiału kierujcie je na adres e-mail strefaned@goniecpolski.nl 😊

W dzisiejszym numerze kontynuacja przeciwieństw (część czwarta) oraz rozszerzenie odmiany podstawowych czasowników. Część pierwszą podstawowej odmiany czasowników znajdziecie w lekcji czwartej, w numerze 46.

Przeciwieństwa

NEDERLANDS	POOLS	NEDERLANDS	POOLS
ergens	gdzieś	nergens	nigdzie
erna	po	ervoor	przed
eten	jeść	drinken	pić
even	parzyste	oneven	nieparzyste
expres	celowo, specjalnie	per ongeluk	przez przypadek, niechcący
gebruikt	używany	ongebruikt	nieużywany
geduldig	cierpliwy	ongeduldig	niecierpliwy
geluk	szczęście	ongeluk	nieszczęście (też wypadek)
geschikt	nadający się	ongeschikt	nie nadający się
gewoon	normalne, zwykłe	ongewoon	niezwykłe, dziwne
gezond	zdrowe	ongezond	niezdrowe
gierig	skąpy, chciwy	gul	hojny
gisteren	wczoraj	vandaag	dzisiaj
glad	gładki, śliski	stroef	szorstki
glanzend	błyszczący	dof	matowy



FOT. SXC / topfer

Podstawowa odmiana czasowników

1) Pierwszy, podstawowy sposób: krótkie przypomnienie

- Musimy mieć cały czasownik z końcówką -en, np. werken, denken, kijken, itd.
- Najpierw tworzymy odmianę do słowa 'ik', czyli od całego czasownika odejmujemy -en.
werken → werk, czyli ik werk = ja pracuję
Forma 'ik' nazywa się 'stam' (podstawa)
- Resztę osób tworzymy na podstawie formy 'ik', czyli tej bez końcówki 'en' (=stam)
- | | | | |
|----------|--|-------|--------|
| jij / je | stam + t | werkt | |
| u | stam + t | werkt | |
| hij | stam + t | werkt | |
| het | stam + t | werkt | |
| zij / ze | stam + t | werkt | |
| wij / we | cały czasownik czyli razem z 'en' na końcu | | werken |
| | (ponieważ osób jest więcej = liczba mnoga) | | |
| jullie | cały czasownik czyli razem z 'en' na końcu | | werken |
| zij / ze | cały czasownik czyli razem z 'en' na końcu | | werken |

2) Czasowniki z podwajaną samogłoską w liczbie pojedynczej

Brzmi skomplikowanie, więc wyjaśnijmy to!

Samogłoski:
a, e, i, o, u, y (gdy je wypowiemy długo nie usłyszymy, żadnej innej litery: aaa, eee, ooo itd.)
[Samogłoski są 'same']

Spółgłoski:
wszystkie pozostałe litery (gdy wypowiemy je długo usłyszymy zazwyczaj dodatkową literę, np. b = bee, c = cee, d = dee itd.)
[Spółgłoski mają 'spółkę' z inną literą]

Mamy czasownik 'lopen'. Likwidujemy 'en'. Zostaje nam 'lop'. I uwaga! Jeżeli ostatnia litera przed 'en' jest spółgłoską, poprzednia samogłoską i potem trzecia od końca też spółgłoską, w liczbie pojedynczej **podwajamy środkową literę samogłoskę**. Reszta zasad, takich jak dodawanie 't' do jij, hij itd. zostaje taka sama.



Czyli:
ik loop (lopen → en skreślamy → zostaje 'lop' → podwajamy środkową samogłoskę → loop)
jij loopt
u loopt
hij loopt / zij loopt / het loopt
wij lopen (w liczbie mnogiej zawsze 'en' na końcu)
jullie lopen
zij lopen

Ćwiczenie:

Odmień przez osoby następujące czasowniki: spreken, weten, meten, praten, heten, wonen, vragen, kopen, verkopen, delen.

Jeszcze dwie ważne zasady!

Jeżeli ostatnia litera przed 'en' to 'z' → w liczbie pojedynczej zamieni się ona w 's'.

Lezen (czytać) → 'en' skreślamy → zostaje 'lez' → mamy spółgłoskę, samogłoskę i spółgłoskę, więc podwajamy środkową! → leez → z zamieniamy na s → leez = lees.

ik lees, jij leest,
wij lezen – w liczbie mnogiej 'z' zostaje 'z'.

Jeżeli ostatnia litera przed 'en' to 'v' → w liczbie pojedynczej zamieni się ona w 'f'.

Leven (żyć) → 'en' skreślamy → zostaje 'lev' → mamy spółgłoskę, samogłoskę i spółgłoskę, więc podwajamy środkową! → leev → v zamieniamy na f → leev = leef

ik leef, jij leeft,
wij leven – w liczbie mnogiej 'v' zostaje 'v'

Mimo, że słowo 'eten', gdy odejmiemy od niego 'en' nie posiada spółgłoski, samogłoski w środku i spółgłoski, tylko samogłoskę i spółgłoskę, tutaj też musimy podwajać!
ik eet, hij eet, wij eten.

3) Skracamy o jedną spółgłoskę w liczbie pojedynczej

Mamy czasownik 'zitten'. Widzimy dwa razy literkę 't' przed 'en'. W liczbie pojedynczej skracamy podwójną spółgłoskę. Inaczej uzyskalibyśmy coś takiego:

zitten → 'en' skreślamy → zostaje zitt (tak nie można, bo na końcu wyrazu nie możemy mieć dwóch takich samych liter!)

poprawnie: zitten → 'en' skreślamy → skreślamy też podwójną spółgłoskę (w tym wypadku 't') → zit

ik zit, jij zit, hij zit,
wij zitten, jullie zitten, zij zitten. – liczba mnoga zostaje bez zmian

Ćwiczenie:

Przećwicz tą zasadę na czasownikach: zeggen, bakken, trekken, pakken, rennen, redden, trillen, tellen, straffen, spellen, dekken, drukken, wedden, wassen, verzinnen, passen, zwemmen, remmen, ontspannen, bestellen, beslissen, bellen.

Pozdrawiam serdecznie,
Patrycja Stawiarska
www.holenderski.blog.onet.pl



FOT. SXC / Paweł Zawistowski

Pytania do eksperta – listy czytelników

Otrzymaliśmy od Was wiele listów odnośnie spraw dotyczących holenderskich spraw podatkowych. Dziś prezentujemy cztery z nich. Na pytania czytelników odpowiadamy we współpracy z pracownikami Kancelarii Podatkowej mgr Anna Kłosowska www.rozliczcie.pl. Serdecznie dziękujemy za wszystkie nadesłane wiadomości, jak również za okazane nam zaufanie.

Jeżeli macie jakieś pytania do naszych ekspertów czekamy na Wasze maile pod adresem redakcja@goniecplski.nl



Witam,
Chciałam zapytać jak wygląda procedura z rozliczaniem podatku w Holandii. Zostałam rozliczona w styczniu w biurze i mam do zwrotu dla mnie 800 euro. Kiedy mogę liczyć na informację z Belastingdienst i otrzymać zwrot pieniędzy? Bardzo proszę o odpowiedź...

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Jeśli rozliczała Pani w styczniu rok 2013 (niestety nie napisała Pani który, więc zakładamy, że zeszły), to decyzja podatkowa w tej sprawie powinna się pojawić do końca czerwca maksymalnie. Na niej powinna widnieć kwota zwrotu podatku dla Pani.

• • •

Witam,
Rozliczyłam się z podatku teraz w styczniu za rok 2013... Mam rozumieć, że na decyzję mam liczyć najwcześniej w czerwcu?

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Tak, maksymalnie do końca czerwca.

• • •

Witam serdecznie,
Piszę do Państwa, bo mam kilka pytań, a mianowicie chciałam się rozliczyć za rok 2013. Pracowałam z chłopakiem w Holandii przez kilka miesięcy (18 lutego do 28 maja), nie byliśmy zameldowani (praca sezonowa przez agencję pracy). Pieniądze, jakie zarobiliśmy, to poniżej 8 tysięcy euro. W poprzednich latach przy takiej kwocie otrzymywaliśmy cały zwrot podatku, a w tym roku osoba która mnie zawsze rozliczała poinformowała mnie, że się coś pozmięniało i mogę w ogóle nic nie otrzymać, żadnego zwrotu. Proszę mi powiedzieć, co się pozmięniało. Albo inaczej: czy faktycznie się pozmięniało i możemy nie otrzymać w ogóle

le zwrotu czy po prostu powinienam zmienić osobę do rozliczenia?
Proszę o odpowiedź

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

Odpowiedź:

Niestety osoba, która Panią tak poinformowała ma rację. Od roku podatkowego 2013 zaszły ogromne zmiany w rozliczaniu podatku z Holandii. Zwrot podatku nie jest już uzależniony od tego, ile Pani zarobiła. Od tej pory jest to skorelowane z okresem Pani pracy w Holandii. Na stronie www.rozliczcie.pl znajduje się kalkulator, na podstawie którego może Pani obliczyć ile podatku Pani powinna odzyskać po wprowadzonych przez Urząd zmianach.

• • •

Witam serdecznie,
Według kalkulatora dostępnego na stronie www.rozliczcie.pl wyszło mi, że jeszcze muszę ją zapłacić 60 euro podatku... W związku z tym mam pytanie: czy muszę się rozliczyć? Czy każdy człowiek pracujący w Holandii ma obowiązek rozliczenia się??? Czy te nowe zasady podatkowe jakie oni wprowadzili są zgodne z prawem i z prawem unijnym? Przecież te nowe zasady są trochę dziwne...

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Zasady zostały wprowadzone na początku 2013 roku i prawda jest taka, że nie zostały nigdzie oficjalnie ogłoszone. Stąd całe zamieszanie i brak informacji od początku. Zasady te są owszem zgodne z prawem ponieważ zostały ustanowione przez władze holenderskie. W kwestii rozliczenia polecamy się

Pani rozliczyć, ponieważ jest prawdopodobne, że w Pani właśnie przypadku pojawi się wezwanie do rozliczenia z Urzędu.

• • •

Witam,
Mam problem dotyczący CVZ, a mianowicie pracując w Holandii przez agencję pracy w ubiegłym roku, jakoś od stycznia przez kilka tygodni nie miałem ubezpieczenia. Spostrzegłem to dopiero po jakimś czasie i zgłosiłem to mojemu koordynatorowi, lecz on stwierdził, że to niemożliwe, ale po przejrzeniu dokumentów cetli faktycznie nie było potrącanie ubezpieczenia i go nie miałem. Od maja 2013 roku do stycznia tego roku pracowałem w Polsce. Obecnie znowu jestem w Holandii, tylko w innym miejscu zamieszkania. Na stary adres przychodziła do mnie poczta, którą lokatorzy oddawali koordynatorowi, ale kilka dni temu znowu przyszedł dokument i stała pracownica oraz mieszkanka tego adresu otworzyła to i dała mi znać. Dodam, że zna język holenderski i pismo dotyczy kary 300 złotych. Nie wiem co robić, o co chodzi i co się dzieje, przecież to, że nie zostałem ubezpieczony, nie jest moją winą. Gdybym wiedział, że nie mam obowiązkowego ubezpieczenia, to sam bym sobie to opłacił. Mam wszystkie cetle na których pracodawca nie uwzględnił ubezpieczenia. Jak to załatwić, abym tego nie płacił, gdyż to nie moja wina? Dodam, iż pewna znajoma również miała taką sytuację i CVZ odstąpił od kary, gdyż to była wina pracodawcy. Proszę o poradę. Dodam, że jeżeli chodzi o CVZ, to w danym czasie jak się dowiedziałem, że nie miałem ubezpieczenia, to koordynator powiedział, żeby się tym nie przejmował, a teraz jest problem. Proszę o pomoc.
Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

CVZ z pewnością nie nałożył na Pana kary w walucie polskiej, stąd nasza wątpliwość odnośnie samego pisma (może to pismo z firmy windykacyjnej?). W kwestii Pana ubezpieczenia natomiast, zasadniczo pracodawca, zgodnie z prawem holenderskim nie ma obowiązku opłacania ubezpieczenia za swoich pracowników. Każda osoba pracująca w Holandii musi na własną rękę ubezpieczyć się – agencje pracy tymczasowej dla Państwa wygody jedynie wykupują polisy grupowe, by ten ciężar zszedł z Państwa, niemniej jednak jest to ich dobra wola, nie obowiązek.

• • •

Szanowni Państwo,
Uprzejmie proszę, o ile nie sprawi to Państwu zbyt wiele kłopotu, o podanie strony (adresu), na której znajdę formularze Belastingdienst potrzebne do rozliczenia za 2013 rok z uwzględnieniem odliczenia za ubezpieczenie zdrowotne. Chciałbym rozliczyć się sam poprzez internet i stąd moja prośba o pomoc. Dziękuję bardzo i życzę miłego dnia.
Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Odpowiedni program znajdzie Pan na stronie www.belastingdienst.nl. Jednak nie jest on dopasowany do każdego typu podatnika. Jeśli nigdy Pan tego nie robił, to lepiej skorzystać z usług specjalistów.

• • •

Dzień dobry,
Mam takie pytanie: pracuję w Holandii od 18.03.2012 roku, a kontrakt mi się kończy 17.03.2014 roku. Firma nie przedłuży ze mną już kontraktu, czyli zostaję bez pracy. Dodam jeszcze, że pracuję w roku 26 tygodni, czyli miesiąc pracy i na miesiąc wracam do Polski. Czy będzie mi przysługiwał zasiłek za utarte pracy, czy może coś innego?

Pozdrowienia

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

Odpowiedź:

Jeśli od dnia 17.03.2014 roku cofając się przepracował Pan co najmniej 26 tygodni (w przeciągu ostatnich 36 tygodni) zasiłek dla bezrobotnych będzie się należał.

• • •

Witam,
Czy dostanę zasiłek, gdy w chwili rejestracji okazało się, że mam nieważny do

wód osobisty i musiałam jechać do Polski? Po około 3 tygodniach odebrałam nowe ID i od razu wróciłam do Holandii i zgłosiłam się ponownie do UWV. W urzędzie nie poinformowano mnie, że nie mam szans na zasiłek. Dostałam potwierdzenie rejestracji oraz papiery do wypełniania (z adresami firm, gdzie szukam pracy). Czy zasiłek przepadł? Za tydzień mijają 3 miesiące od pierwszego kontaktu z UWV.

Bardzo proszę o odpowiedź.
Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Pani sytuacja jest niezmiernie skomplikowana, ponieważ faktyczny czas, kiedy ma Pani w obowiązku zgłosić się do UWV celem rejestracji to 2 dni. W specjalnych przypadkach Urząd przedłuża ten termin tak więc podejrzewamy,

że skoro Pani otrzymała potwierdzenie rejestracji to zrozumieli przyczynę, dla której się Pani tak późno zgłasza. Martwi nas coś innego – czy Pani otrzymała w ogóle wniosek o zasiłek dla bezrobotnych? Pisze Pani, że dostała Pani druki do poszukiwania pracy i potwierdzenie rejestracji w Urzędzie. Niemniej jednak powinna Pani otrzymać jeszcze wniosek o zasiłek, wypełnić go i odesłać do Urzędu, ponieważ bez tego zasiłek nie zostanie przyznany i urząd holenderski widzi Panią jako osobę poszukującą pracy, bez prawa do zasiłku.

• • •

Witam,
Rozliczałem się w Holandii 2 lata pod rząd (za 2011 i za 2012 rok) u tego samego księgowego i ciągle mi kazał wysłać do urzędu skarbowego dane bankowe. Okazuje się, że w 2013 roku były przebrane pieniądze od nich, ale nie na moje konto, tylko na dwa różne. Informację dostałem od biura w Polsce zajmującego się też rozliczeniami w Holandii. Prawdopodobnie jeden zwrot podatku przebrany został na konto holenderskie, a drugi na polskie. Co z taką sprawą można zrobić, gdzie się z tym zgłosić? Czy w Holandii w Urzędzie Skarbowym dostanę pełną informację o tych błędnych przelewach?

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Żeby otrzymać informację, dokąd poszły Pana pieniądze, należy znać ewentualne numery kont, na które zostały przebrane. W tym celu należy skontaktować się z odpowiednim działem w Belastingdienst, którego to urzędnicy z pewnością pomogą. Jeśli nie uda się odzyskać tych pieniędzy, należy wszcząć procedurę ich zwrotu do.

Galeria zdjęć czytelników

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



NOWA KONKURENCJA ZJAZDOWA - ŚLALOM DO JEDNEJ METY "POD OSŁONĄ NOCY"
KTÓRY WYGRA? ZJAZDOWIEC Z LEWEJ CZY ŚLALOMISTA Z PRAWYJ???



Puławskie rekonstrukcja chłystytrna - w roli narciarza MISZCZ ADAM - DT PZN Podobno Rękas przygotował w Puławach "pętlę dla narciarzy"
ZDJĘCIA "CIEPŁE BUŁECZKI" Z RANA 28.01.2013 r. PRZEDSTAWIAJĄ MISZCZA I BESSI



KWALIFIKOWANY SPACER Z GOLDENKĄ BESSI - PUŁAWY, 28.01.2013 R.



Strzyt kónrtzu MISZCZA - figóra "JASKUŁ" na lewej
NOWY ZAWÓD: KONTROLER WYTRZYMAŁOŚCI TAFLI LODU NATURALNEGO

fot. Adam Skalski

Czekamy na Wasze fotki
pod adresem
fotka@goniecpolski.nl

TO MIEJSCE CZEKA NA TWOJĄ REKLAMĘ

CENNIK REKLAM
DOSTĘPNY NA STRONIE

www.GoniecPolski.nl

reklama@goniecpolanski.nl

DOWCIPY DOWCIPY DOWCIPY DOWCIPY DOWCIPY

• **Siedzi sobie sroka na brzozie, a tu nagle do brzozy podchodzi krowa i zaczyna się wspinać. Sroka w szoku obserwuje jak krowa spokojnie sadowi się koło niej na gałęzi. Wreszcie pyta krowę:**

– Krowa, co ty robisz?
– No przyszłam sobie wisienek pojeść – mówi krowa.
– Ty Krowa... ale to jest brzoza, a nie wiśnia...
– Spoko... Wisienki mam w słoiczku!

• **W luksusowym hotelu przy basenie stoi elegancko ubrany pan i krzyczy z zachwytem:**

– Wspaniale, niewiarygodne! Podchodzi drugi elegancko ubrany pan i kulturalnie pyta:
– A czym to się pan tak zachwyca?

Na to on odpowiada:
– Proszę tylko spojrzeć, to moja cudowna żona. Wczoraj nauczyła się pływać, a dzisiaj nurkuje i już pół godziny wytrzymuje pod wodą.

• **Pewna młoda kobieta, przeprowadziwszy się na wieś (moda na eko, słow food slow life i te sprawy), postanowiła założyć małą hodowlę kur. Zapytała sąsiada:**
– Ile mam kupić niosek, żeby starczyło jaj dla całej rodziny?

– Proszę kupić 15 niosek i jednego koguta – radzi sąsiad. Po paru dniach sąsiad przychodzi w odwiedziny do młodej gospodyni i widzi, że obok każdej kury kręca się koguty.
– Ile pani tych kogutów kupiła?! – pyta zaskoczony.

– Tyle, ile jest kur – odpowiada kobieta.
– Ale po co? Wystarczyłby jeden, no może dwa!
Na to kobieta karcącym głosem:
– To panu się tak wydaje! Prezentuję Pan typowo męski punkt widzenia...

• **Dwie stare panny, które razem mieszkają, położyły się wieczorem spać. W pewnej chwili jedna z nich mówi:**
– Czy nie wydają ci się, że w pokoju słychać jakiś szmery?!
– Chyba tak – mówi druga nasłuchując – czyżby dostał się do mieszkania jakiś mężczyzna?!
– Jeśli tak, to pamiętaj, że ja pierwsza go usłyszałam!

• **Facet wszedł do kibelka u siebie w domu, wziął telefon komórkowy i dzwoni na domowy swój, odbiera żona:**
– Moja droga, Kocham cię!
– i się rozłączył, szybko wychodzi z klopa i do małżonki:
– Kochanie kto dzwonił?
– Eeee... przyjaciółka... mmm... chciała o coś zapytać...

• **Jedzie kobieta samochodem. Nagle usłyszała głośny hałas na zewnątrz, zatrzymała się, wychodzi z samochodu i patrzy wokół. Zobaczyła na ziemi jakąś część, dźwiga ją z trudem próbując dopasować ją gdzie się da. Nie mogąc znaleźć miejsca, z którego odpadła, zataaszczyła część na tylne siedzenie i jedzie do mechanika.**

Po przeglądzie mechanik mówi:
– Samochód w pełnym porządku, ale ten właz kanalizacyjny trzeba zawieźć na miejsce...

• **Rozmawiają trzy przyjaciółki:**

– Mój mąż jest spod znaku Strzelca i pomyślałam, że w tym roku kupię mu na urodziny łuk.
– Niezły pomysł – mówi druga – mój to Ryby. Kupię mu akwarium.
Trzecia bez zastanowienia:
– A mój to Koziorożec...

• **Córeczka pyta się mamy tuż po wysłuchaniu bajki:**
– Mamusiu, czy wszystkie bajki zaczynają się od „Dawano, dawno temu”?
– Nie kochanie – odpowiada mama – niektóre z nich zaczynają się od „Skarbie, muszę dziś zostać dłużej w pracy”.

• **Kobieta próbowała wsiąść do autobusu, ale jej spódnica była za ciasna i nie mogła wejść do środka. Więc sięgnęła do tyłu i połuźniła suwak. Jednak spódnica nadal była za ciasna. Więc znów połuźniła suwak, lecz nadal nic. W końcu połuźniła suwak po raz trzeci.**

Nagle poczuła parę rąk na swojej pupie, które próbowały wepchnąć ją na pokład autobusu.

Kobieta odwróciła się z oczami pełnymi gniewu i powiedziała pełnym oburzenia głosem:

– Proszę Pana nie znam Pana na tyle dobrze, aby mógł Pan zachowywać się w ten sposób!!

Na to mężczyzna uśmiechnął się i spokojnie oświadczył:

– Proszę Pani ja też Pani nie znam na tyle dobrze, aby pani mogła rozpinać mój rozporek trzy razy!

• **16-letnia córka Kowalskich na swoje 16 urodziny dostała prezent od cioci z Ameryki. Otworzyła go i jej oczom ukazała się walizeczka z zestawem do makijażu. Ojciec popatrzył i powiedział:**

– O jak miło... narzędzia wędkarskie!!

Na to córka razem z matką oburzone:

– No co ty Heniek, przecież do zestawu do makijażu... zobacz... tusze do rzęs, cień do powiek, lakier do paznokci... itp...

Na to stary:
– No przecież mówię że zestaw wędkarski... same zobaczcie... same przynęty.

me przynęty.

• **Chorobliwie nieśmiały chłopak dostrzegł przy barze piękną dziewczynę. Przez godzinę zbierał się, wreszcie podszedł do niej i zapytał cicho:**

– Czy możemy chwilę porozmawiać?

Dziewczyna popatrzyła na niego i wrzasnęła:

– Nie! Chcę się z Tobą prześpać!!!

Wszyscy w knajpie zamilkli i zaczęli im się przyglądać. Przerażony chłopak wrócił chyłkiem do stolika. Po chwili dziewczyna podchodzi do niego i przeprosza:

– Jestem studentką psychologii i badam jak ludzie zachowują się w kłopotliwych sytuacjach.

Na to chłopak ile sił w płucach:

– Dwie stowy Ci wystarczą?!

• **Ładna, młoda dziewczyna poszła ze swojej wsi na targ do pobliskiego miasteczka na zakupy. Pobyła jednak przy straganach dłużej niż zamierzała i musiała wracać po zmierzchu. Traf chciał, że w tym samym czasie tą samą drogą wracał do wsi także rośły, cichy chłopak z sąsiedniego gospodarstwa. Idą, idą dłuższą chwilę, po czym dziewczyna rzuciła:**

– Wiesz, zastanawiam się, czy słaba i bezbronna dziewczyna, taka jak ja, powinna wędrować po ciemku z silnym, wielkim mężczyzną, takim jak ty.

Chłopak ignoruje ją i nic nie odpowiada. Idą dalej i za kilka minut ona znowu zaczyna:

– Prawie mi straszno tak iść samej z tobą, w tych ciemnościach. Jeszcze przyszedłoby ci coś do głowy...

– Słuchaj – mówi chłopak – wracam z targu, w jednej ręce niosę kurę i łopatę, a w drugiej trzymam wiadro i sznurek, na którym prowadzę kozę. Jak miałbym ci coś zrobić?

Dziewczyna po dłuższym namyśle odpowiada:

– Przyszło mi tylko tak do głowy, że gdybyś wbił w ziemię łopatę, przywiązał do niej kozę, a kurę przykrył wiadrem – to wtedy byłabyś dopiero w tarapatach!

Kącik poetycki

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

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

Powstańcom Śląskim

Pieśń... pieśń
Powstańca pieśń...
Serce mi moje zabrała.
Dzień w dzień
Nocą i w dzień
Brzmi jej melodia wspaniała.

W domu, w pracy,
Tak na co dzień
Ta melodia zawsze za mną chodzi,
W życie idzie ze mną w parze,
Druch, druch
Jak wierny druch.

Była w polu... na bezdrożach,
W lasach... w górach – nawet w przestworzach.
Była w doli i niedoli
Druch, druch
Jak wierny druch.

Wiele chwil mi przypomina,
Raz jak matka – to znów jak dziewczyna,
To pochwali, to przygani –
Druch, druch
Jak wierny druch.

GoniecPolski.nl

Dwutygodnik dla Polaków
w Holandii

Redaktor naczelny: D. Gancarz

Redaguje zespół

Kontakt z redakcją:
redakcja@goniecpolanski.nl

Biuro reklamy:
reklama@goniecpolanski.nl

Redakcja nie odpowiada
za treść reklam i ogłoszeń

Wydawca/Uitgever:
GoniecPolski.nl
Tilburg
Nederland

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

DOKĄD SIĘ ZWRÓCIĆ W RAZIE PROBLEMÓW

Ambasada RP w Hadze

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

Wydział Konsularny

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

Holenderska Inspekcja Spraw Społecznych i Zatrudnienia

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

http://www.inspectieszw.nl/other_languages/polish/Punkt_zgaszania_nieuczciwych_biur_po_rednictwa_pracy.aspx

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

https://fd8.formdesk.com/arbeidsinspectie/klachtenformulier_Polish

Punkt zgłaszania nieuczciwych biur pośrednictwa pracy

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

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

Krajowy Punkt Zgłoszeń Nadużyć dla Wsparcia Polaków w Holandii

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

<http://www.infolinia.nl>

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

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



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

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

ABU

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

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

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

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

NBBU

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

Stowarzyszenie Przestrzegania Układu Zbiorowego Pracy dla Pracowników Tymczasowych

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

Strona dostępna jest w języku polskim, istnieje też możliwość złożenia skargi lub zadania pytania:

<http://www.sncu.nl/pl>

Holenderska Izba Handlowa

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

Holenderska Policja

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

PUNKTY POMOCY

Związki zawodowe

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

Konsulat

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

Informacja telefoniczna

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

Urząd gminy

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

Zapraszamy na stronę internetową www.rijksoverheid.nl

KOŚCIOŁY:

Rzymskokatolicka Polska Misja Katolicka w Groningen

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

Polska Misja Katolicka Amsterdam

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

Parafia NMP Częstochowskiej

Proboszcz ks. Tadeusz Kozieński S.Ch.
Kerkhoflaan 17, 6741 BN Lunteren
tel. 0318-482728, kom. +31644210293
fax 0318-486272
e-mail: tkozienski@hotmail.com

Polska Parafia w Bredzie

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

ŹRÓDŁO:

MINISTERSTWO PRACY
I POLITYKI SPOŁECZNEJ



ZWROT PODATKU Z ZAGRANICY

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

mgr Anna Kłosowska

ROZLICZENIE PODATKU, oraz KOREKTY do 5 lat wstecz

ZASIŁKI RODZINNE z Holandii i innych krajów UE

NALEŻNE CI DODATKI: Zorgtoeslag, Kindgeboden Budget, Kinderopvangtoeslag, Huurtoeslag

SOFI NUMER - dla partnera fiskalnego

ZASIŁEK DLA BEZROBOTNYCH z Holandii oraz transfer zasiłku do Polski

POLISY UBEZPIECZENIOWE - potrzebne, aby otrzymać ZORGTOESLAG

LATA SKŁADKOWE - DRUKI E 301, PITY 36

NA TERENIE HOLANDII - pomoc w różnych sprawach: pojedziemy z Tobą do urzędu lub banku.

NA TERENIE HOLANDII I BELGII DOJAZD DO KLIENTA

0031.202.170.640 ; 0031.617.650.776 ; 0031.623.338.603 ; 0031.622.214.013

lub zadzwoń na numer do Polski 0048. 22. 247.81.42

lub zamów przez stronę internetową www.rozliczsie.pl

(po kliknięciu symbolu samochodu po prawej stronie wyświetli się formularz)



OBSŁUGA KORESPONDENCYJNA - zamów dokumenty do domu przez:

INFOLINIĘ: 801.000.285 ; 0048. 22. 247.81.42 ; 0031.202.170.640,

przez SMS: 048.501.309.004 podając imię, nazwisko i adres

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



BIURA W HOLANDII:

2512 BS DEN HAAG

Gedempte Burgwal 45 / I piętro

tel: 0031.617.650.776

tel: 0031.619.842.805

fax: 0048.32.729.70.54

e-mail: haga@klosowska.com

biuro.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

7321 BA APELDOORN

Floralaan 17B

tel: +31 622 214 013

fax: +48 224 869 026

apeldoorn@klosowska.com

ZAPRASZAMY:

pon.-pt.: 15.00 - 20.00

sobota: 10.00 - 20.00

niedziela: 10.00 - 15.00

BIURA W POLSCE:

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

tel.: 0048 77 453 16 45 - dział podatków

0048 77 453 94 56 - zasiłki rodzinne

0048 77 453 01 09 - dodatki do ubezpieczenia

tel. kom.: 0048 501 309 004 fax: 0048 22 486 90 26

e-mail: kancelariaopole@op.pl

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

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

35-030 Rzeszów

(Galeria Paniaga)

ul. 3-ego 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

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

64-100 Leszno

ul. Słowiańska 55

Budynek A, pokój 5

tel.: 0048 65 520 16 87

kom.: 0048 518 671 820

fax: 0048 61 648 21 02

e-mail: leszno@klosowska.com

50-113 Wrocław

(Galeria na Czystej)

ul. Czysta 2-4

tel.: 0048 71 726 27 33

kom.: 0048 508 943 773

fax.: 0048 71 723 12 21

e-mail: wroclaw@klosowska.com

INFOLINIA: 0031.202.170.640 ; 0048. 22. 247.81.42 ; 801.000.285

jest do Państwa dyspozycji 7 dni w tygodniu w godzinach od 8 do 20

masz pytania, chcesz zamówić dokumenty lub zaprosić konsultanta do domu DZWOŃ!

lub napisz maila: kontakt@rozliczsie.pl

www.rozliczsie.pl