

Ukazujemy się
w sieci gazet
bezpłatnych
EXTRA

W NUMERZE

Jedenaście zespołów z Polski
wystartuje w Shell Eco-marathon



Strona 7

Pomysł
studenta
na łatwe
znalezienie
miejsca
parkingowego
w Rzeszowie



Strona 8

Akt oskarżenia dla naukowców



Strona 9



tablica.nl

Bezpłatny serwis ogłoszeń
dla Polaków w Holandii

Zmiany w systemie zatrudniania pracowników

Od dnia 30 marca 2015 roku nastąpią zmiany w systemie pracy dla pracowników sezonowych w Holandii. Od tej daty wzrośnie stawka płacowa dla osób będących zatrudnionymi w biurach pośrednictwa pracy (Uitzendbureau) oraz w systemie tymczasowym, tak więc zmiana ta dotyczy większości Polaków pracujących na terenie Niderlandów. Zmienia się także sposoby i systemy zatrudniania, które są bardzo korzystne w porównaniu do poprzednio funkcjonujących.

Pierwszą bardzo ważną zmianą jest stworzenie swoistej bazy danych, w której każdy pracownik tymczasowy będzie widnieć w rejestrze informacyjnym. Znajdzie się w niej informacja o poziomie wynagrodzenia oraz stawek godzinowych, w jakich dana osoba jest lub była zatrudniona.

DOKOŃCZENIE NA STR. 2



FOT. RGBSTOCK.COM / STEVE WOODS

Reklama

Umów się na spotkanie w Holandii nie wychodząc z domu!



Zadzwoń - przyjedziemy do Ciebie!

Lelystad	0031 (0) 630 778 576
Apeldoorn	0031 (0) 622 214 013
Tilburg	0031 (0) 623 338 603
Den Haag	0031 (0) 619 842 805
Den Haag	0031 (0) 617 650 776

Bezpłatny serwis ogłoszeń dla Polaków w Holandii



tablica.nl

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

Zmiany w systemie zatrudniania pracowników



FOT. RGBSTOCK.COM / SALVA BARBERA

DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

Jest to niezmiernie udogodnienie, ponieważ przejrzystość tych danych zmniejszy poziom oszustw, do jakich nieraz dochodzi przy podpisywaniu umów pracowniczych i wszelakich kontraktów. Niestety do tej pory nie były to sytuacje rzadkie.

Nastąpiły także zmiany w tzw. „fazach pracy”, a konkretnie w fazie A oraz B i C. Przypomnijmy: faza A trwa od 1 do 78 tygodnia pracy (za jednym wyjątkiem – dotyczy on osób w wieku emerytalnym, ale to rzadkość, więc to pomijamy). Często jest traktowana analogicznie do polskiej umowy „próbnej”. W tej fazie nie ma znaczenia, ile pracuje się godzin – czy jest to standardowe 40 godzin na tydzień, czy ma się także nadgodziny, czy kontrakt opiewa na tak zwane „0 godzin”. Istnienie takich zapisów na temat fazy A jest otwartą furtką do oszustw i niedopowiedzeń, na których w efekcie pracownicy tymczasowi tracą i to nie tylko pieniądze. Została ona stworzona dla osób, które dopiero rozpoczynają pracę i jest porównywana do polskiej „umowy śmieciowej”. Dochodzi w niej niejednokrotnie do wielu nadużyć takich jak „kontakty 0-godzinowe”, kontrakty wystawiane

na tydzień pracy, co każdy tydzień, etc.

Od 30 marca 2015 roku rząd holenderski planuje zmniejszenie ilości umów 0-godzinowych oraz cotygodniowych do minimum. Głównym celem, jaki sobie zaznaczył, jest zupełne ich wyeliminowanie, dzięki czemu umowy o pracę i kontrakty będą zgodne z prawem pracy i nie będą naruszały praw pracowniczych w Holandii.

Umowy 0-godzinowe i inne umowy tak zwane „śmieciowe”, zostaną wyeliminowane w taki sposób, iż zamiast nich pracodawcy będą mieć obowiązek zmienić je na umowy z co najmniej 3 godzinnym czasem pracy na tydzień. Oznacza to, że każdy pracownik tymczasowy będzie mieć gwarantowane minimum 3 godziny pracy w każdym tygodniu roboczym. Stanie się tak już począwszy od 1 lipca 2015 roku, tak więc od trzeciego kwartału tego roku. Co więcej, po pierwszych 26 tygodniach pracy (pół roku) na kolejnym kontrakcie w tej fazie pojawią się także gwarantowane godziny.

Natomiast faza B, która następuje po fazie A, od 30 marca 2015 roku będzie mogła trwać maksymalnie 4 lata lub przez 6 kontraktów. Do tej pory faza B trwała → → →



FOT. RGBSTOCK.COM / ADRIAN VAN LEEN

Reklama



ODZYSKAJ SWÓJ PODATEK SZYBKO, TANIO I BEZPIECZNIE

GWARANTUJEMY NAJWYŻSZE ZWROTY

U NAS SKORZYSTASZ ZE WSZYSTKICH ULG JAKIE PRZYSŁUGUJĄ TOBIE I TWOJEJ RODZINIE

U NAS ZAŁATWISZ WSZYSTKIE SPRAWY SOCJALNE I PODATKOWE



TELEFONY: 0031 622 214 013

0031 617 650 776

0031 623 338 603

0031 619 842 805

0031 630 778 576

INFOLINIA: 0031 202 170 640



**ZADZWOŃ I UMÓW SIĘ NA SPOTKANIE
NIE WYCHODZĄC Z DOMU**

→ → → odpowiednio przez 2 lata lub przez 8 kolejnych podpisanych umów o pracę. Jest to zmiana istotna, ponieważ wiele agencji pracy tymczasowej woli podpisywać kontrakty krótkie, czyli jest ich większa ilość. Pracodawcy tymczasowi wolą podpisać 6 umów na rok z pracownikiem, niż 2 umowy na trzy lata – z ich punktu widzenia jest to bezpieczniejsze. Zmniejszenie liczby z 8 do 6 spowoduje to, że więcej osób będzie mogło przejść na kontrakt stały, czyli umowę o pracę na czas nieograniczony, czyli w skrócie fazę C.

Odnosnie tej ostatniej fazy także następują wielkie zmiany, w szczególności w kwestii płac. Osoby pracujące na tak zwanym kontrakcie stałym otrzymują wynagrodzenie co najmniej takie,

jakie otrzymywali na wcześniejszej fazie B. Pierwszy raz mamy do czynienia z gwarancją wynagrodzenia. Co roku ich wynagrodzenie będzie także indeksowane (w stosunku do zarobków z roku poprzedniego) stąd też corocznie mogą one się spodziewać ustawowej podwyżki.

Już od 1 stycznia 2015 roku płace dla pracowników tymczasowym wzrosły średnio o 1,8%. Od 30 marca 2015 roku znów mają być wyższe. Oznacza to, że wynagrodzenia dla ludzi pracują-



FOT. RGBSTOCK.COM / HERIBERTO

cych za granicą będą systematycznie wzrastać. Szacuje się, że z nową strukturą wynagrodzenia wzrosną jeszcze średnio o 4,5% dla najniższych wynagrodzeń oraz do 18% dla najwyższych płac. Tak więc życzymy wszystkim pracownikom tymczasowym w Holandii nieco grubszy portfel:-).

(RED.)

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

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

***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

Polish Professional Women – nowa inicjatywa dla pracujących Polek w Holandii

Pierwsze spotkanie Polish Professional Women in the Netherlands odbyło się 17 kwietnia w Bilderberg Garden Hotel, w Amsterdamie. W spotkaniu wzięło udział blisko 30 polskich profesjonalistek, działaczek społecznych i kobiet biznesu.

Rekord ekscentrycznego Phileasa Fogga i jego szaleńcza podróż dookoła świata wydaje się blednąć w porównaniu do tego czego można było doświadczyć podczas spotkania. W ciągu zaledwie kilku godzin można było przenieść się w niemal wszystkie zakątki Polski i poznać historie kobiet sukcesu, które odnalazły swój drugi dom w Holandii. Oto w jednym miejscu spotkały się kobiety reprezentujące różne branże

i specjalności, a także panie prowadzące własne firmy. Wśród dominujących tematów pojawiały się tematy dotyczące doświadczeń w pracy w międzynarodowym środowisku, a także zabawne anegdoty z życia i pracy w Holandii. To było z pewnością niezwykle doświadczenie dla każdej z Pan bez względu na to czy w kraju tulipanów spędziły kilkanaście lat, czy zaledwie kilka miesięcy.

Piątkowe spotkanie było inauguracją zupełnie nowej inicjatywy. Autorką pomysłu powołania grupy zrzeszającej aktywne zawodowo Polki mieszkające i pracujące w Holandii jest Monika Boomgaard „Na LinkedIn przykuła moją uwagę ogromna ilość kobiet z Polski, które mają ciekawe stanowiska w różnorodnych firmach w Holandii lub, które same taką firmę prowadzą. Każda z Nas poprzez wyjazd z Polski straciła przyjaciół i znajomych. Pomyslałam wtedy, że fajnie by było mieć Nas ze sobą

jakoś połączyć. Nasza grupa stara się na gruncie zawodowym stworzyć namiastkę zastawionych w Polsce znajomości.” W realizacji tego pomysłu wspomaga Monika Julita Davies, która przygotowała dla grupy stronę internetową.

Polish Professional Women in the Netherlands nie posiada jeszcze osobowości prawnej. Z założenia ma być jednak czymś więcej niż tylko miejscem spotkań i rozmów o Polsce. Ma wspierać przedsiębiorcze Polki, pomagać im rozwijać swój potencjał – być platformą wymiany wiedzy, doświadczeń i rozwoju osobistego.

Kolejne spotkanie Polish Professional Women in the Netherlands już w maju.

Zapraszamy!

Więcej informacji znajdziecie tutaj: polishprofessionalwomen.com

TEKST/FOT. NOTATKA PRASOWA
POLISH PROFESSIONAL WOMEN IN
THE NETHERLANDS



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



Polonez Supermarkt
Oost-Europese Specialiteiten
Monsieur 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!

Lycamobile
Call the world for less



TERAZ DOSTĘPNE
4G

LYCA
UNLIMITED

Nielimitowane

połączenia i SMS-y w Holandii

Tylko
€30*
/30 dni

10 GB mobilnego
Internetu

1000 Minut na polskie numery
stacjonarne i komórkowe

Aby aktywować wyślij SMS-a: 3002 pod 3535

Zero opłat roamingowych kiedy używasz Lycamobile w 17 krajach



Australia



Austria



Belgia



Dania



Francja



Hiszpania



Irlandia



Niemcy



Norwegia



Polska



Portugalia



Rumunia



Szwecja



Szwajcaria



UK



USA



Włochy

Zamów swoją darmową kartę SIM na www.lycamobile.nl lub pod numerem 020 754 3030

HIER VERKRIJGBAAR:



Met de Lyca Unlimited Bundel (Internationale Bundel) kunnen klanten tegen een gereduceerd tarief zonder starttarief naar vaste en mobiele nummers bellen in de geselecteerde nationale en internationale bestemmingen. Het tegoed bevat bellen naar de geselecteerde internationale bestemmingen en onbeperkt bellen en sms'en binnen Nederland en 10GB mobiele data. Onbeperkt gratis bellen en sms'en in Nederland is onderhevig aan een fair usage policy van 3000 minuten en sms'jes. Alle prijzen zijn inclusief BTW. Een bundel is geldig voor 30 dagen vanaf de dag van aankoop. Een bundel kan worden aangeschaft door middel van een eenmalige betaling gebruikmakend van het bestaande tegoed of online, daarom dienen klanten voldoende tegoed op hun account te hebben of een geschikt betaalmiddel te gebruiken. U schuift slechts één type bundel per keer. Alle bundels zullen automatisch worden vernieuwd wanneer ze verstrijken. Klanten dienen voldoende tegoed op hun account te hebben voor de automatische vernieuwing van de bundel, tenzij de automatische vernieuwing is stopgezet door 100% in te tekenen. Bellen, sms'en en datagebruik buiten het bundeltogoed wordt afgetrokken tegen het standaardtarief Internationale sms'jes, bellen en sms'en naar verkorte nummers, speciale en premium nummers en andere toegevoegde diensten vallen buiten het bundeltogoed. Ongebruikte minuten, sms'jes of datagebruik na de geldigheidsperiode kunnen niet worden meegenomen. Lycamobile behoudt het recht de voorwaarden van deze promotie te allen tijde aan te passen of te wijzigen, of deze promotie in te trekken, een redelijke termijn voor nieuwe klanten in achtergrond. Elke illegale, misbruik of onethische activiteit zal resulteren in een onmiddellijke intrekking van de dienst. Voor meer informatie ga naar www.lycamobile.nl of neem contact op met de klantenservice op 1200 met je Lycamobile. Vaste en mobiele nummers: België, China, Estland, Griekenland, Ierland, Israël, Litouwen, Malta, Portugal, Slowakije, Zuid-Korea, Zwitserland, Bulgarije, Cyprus, Finland, Hong Kong, India, Italië, Luxemburg, Noorwegen, Roemenië, Slovenië, Spanje, Thailand, Canada, Denemarken, Frankrijk, Hongarije, Ierland, Letland, Maleisië, Polen, Singapore, Zuid-Afrika, Zweden, Groot-Brittannië, VS. Alleen vaste nummers: Marokko, Tunesië. Deze promotie is geldig van 15/03/2015. *Saver plan P15. Klanten dienen een bundel aan te schaffen of op te waarderen om gebruik te kunnen maken van de promotie geen roamingkosten voor bellen en sms'en. Klanten dienen een specifieke databundel te kopen voor geen roamingkosten bij het gebruik van data - meer informatie op lycamobile.nl. Gratis bellen van Lycamobile naar Lycamobile tijdens roaming is onderhevig aan een fair use policy van 100 minuten (aan toepassing op zowel inkomende als uitgaande gesprekken). De geen roamingkosten promotie is alleen beschikbaar voor een aangesloten periode van 60 dagen. Promotie is geldig vanaf 10-03-2015.

Lyca
mobile
Call the world for less

OGŁOSZENIA DROBNE

● **Transport – oferuję:** Vip Tour kuj-pom, wlkp, lub, war-maz. Jeżeli szukasz sprawdzonego środka transportu z Polski do Holandii lub z Holandii do Polski zadzwoń do nas, podaj nam swoje dane a my zajmemy się resztą, tj. ustalimy przebieg trasy, podamy godzinę wyjazdu, poinformujemy Państwa o wszystkich szczegółach podróży oraz o przybliżonym czasie podróży. Zapewniamy podróż bez przesiadek, nie tolerujemy spożywania alkoholu podczas podróży. Postaramy

się zapewnić Państwu podróż w jak najkrótszym czasie oraz w miłej atmosferze. Nowa promocja dla klientów 5-ty przejazd za 50% ceny lub 10-ty za darmo. Sami Państwo decydują o rodzaju zniżki i to wszystko bez ściemy. Nowa usługa: przewóz paczek i korespondencji, zawsze na czas i miejsce. Ważna informacja dla podróżujących obsługujemy tylko Holandię. Obsługujemy w Polsce: kujawsko-pomorskie, wielkopolskie, lubuskie, Warmińsko-mazurskie (Nowe Mia-

sto Lubawskie, Lubawa, Ostróda, Iława, Olsztyn oraz okolice). Wyjazdy z Polski: niedziela, wtorek, czwartek. Wyjazdy z Holandii: niedziela, poniedziałek, środa, piątek. Rezerwację przez sms: * Imię i Nazwisko, * Adres wraz z kodem pocztowym, * Data wyjazdu, * Tel kontaktowy. Więcej informacji znajdą Państwo na naszej stronie internetowej: www.polska-holandia.com.pl, tel +48 796-762-822, +48 661-362-236, e-mail vip-tour@o2.pl, Vip-Tour, NIP 956-214-41-57.

● **Usługi – remonty:** Budowlanka jest małą firmą budowlaną o szerokim zakresie działania. Możemy pomóc we wszystkim – od małych, prostych zadań do pełnej renowacji mieszkań i domów. Po remoncie możemy podjąć wszystkie prace od początku do końca. Obejmuje to takie elementy jak: tapetowanie, malowanie (wszystkie powierzchnie), w tym wymiana płytek, dachówek i innych materiałów w kuchni i łazience. Mamy doświadczonych rzemieślników, którzy wykonują

wszystkie zadania z dużą dokładnością. Gwarantujemy wysokiej jakości usługi w bardzo konkurencyjnych cenach. Od początku postawiliśmy na jakość i wraz z wykwalifikowanymi pracownikami nasza firma wzrosła do obecnych rozmiarów. Nasza działalność wymaga również szerokiej wiedzy. Wszyscy, którzy pracują w przedsiębiorstwie ukończyli szkoły budowlane i mają wieloletnie doświadczenie w branży. Oznacza to, że możemy pomóc wszystkim, od malowania lub tapetowania do stolarki i hydrauliki. Dostajesz kompletne rozwiązanie dostosowane do twoich potrzeb. Wyślij e-mail: palacz.dominik@gmail.com. Dominik Tel. No.: +31 617 828 556 Lokalizacja: Echt Limburg.

● **Zdrowie i uroda:** Potrzebujesz zmiany? Nowoczesnej fryzury czy modnego koloru? Przyjdź do naszego studia, a na pewno nie pożałujesz, spełnimy wszystkie twoje wymagania. Usługi wykonywane na wysokim poziomie. Fryzjerstwo jest naszą pasją, do każdej stylizacji podchodzimy z maksymalnym zaangażowaniem. PRZYJDZ I SPRAWDZ! SPACE HAIR STUDIO prężnie się rozwija, teraz można również u nas skorzystać z działu kosmetycznego! MANICURE HYBRYDOWY 25 euro! Serdecznie zapraszamy! Schieweg 82-E tel. 626 – 135-802.

● **Meble – kupię/sprzedam:** Jeśli potrzebujesz mebli do salonu, sypialni, jadalni, do przedpokoju, a może dla dziecka to trafieś pod dobry adres. Nasza firma oferuje szeroki wybór mebli od Polskich producentów, które w ciągu dwóch tygodni dostarczymy prosto do Ciebie do domu, bez ponoszenia dodatkowych kosztów. Chciałbyś coś zmienić w oferowanych przez nas zestawach, nie ma problemu. Na zakupione meble udzielamy 2-letniej gwarancji. Wystawiamy również faktury vat. Masz jakieś pytania? Możesz do nas zadzwonić, lub napisać. Meubelvooriedereen@MarekTomasik.nl, +31 683162004. Obsługujemy całą Holandię, Belgię, Luxemburg oraz część Niemiec.

● **Usługi – komputery:** Drobne naprawy Laptopów!!! - Drobne naprawy -Usuwanie wirusów -Naprawa systemu (mogę wgrać win7+sterowniki). Cena 10 euro, Rotterdam, Tel. 619689066 proszę o sms, nie zawsze mogę odebrać.

● **Usługi – inne:** Usługi krawieckie ROTTERDAM. Szeroki zakres usług krawieckich. Przerabianie odzieży- skracanie spodni, sukienek, spodnic, bluzek, wszywanie zamków, podszycie zaslon, firan i obrusów. Zapraszam 0644034097.

PRACA

● **PRACOWNIK BIUROWY W TILBURGU.** Kancelaria Podatkowa Anna Kłosowska poszukuje: PRACOWNIKA BIUROWEGO W TILBURGU. Od kandydatów oczekujemy: biegłej znajomości jednego z języków obcych: holenderskiego lub angielskiego, wykształcenie wyższe mile widziane ekonomiczne, wysokiej kultury osobistej, sumiennosci i dokładności, dobrej organizacji czasu i pracy, umiejętności pracy w zespole i pod presją czasu, dyspozycyjności, prawo jazdy kategorii B. W zamian oferujemy: pracę w dynamicznie rozwijającej się firmie o ugruntowanej pozycji na rynku już od 1999 r. i zatrudniającej kilkadziesiąt osób, pracę w młodym i dynamicznym zespole, motywacyjny system wynagrodzeń (stała pensja + premia), mieszkanie służbowe w Tilburgu, samochód służbowy, laptop, telefon komórkowy, stała umowa o pracę bezpośrednio z pracodawcą. CV – proszę przesłać na maila: cv@klosowska.com.

● **Avon-Zostań Konsultant-**

ka w Holandii. Serdecznie zapraszam do współpracy w branży kosmetycznej na terenie Holandii. Dlaczego praca z AVON? Avon jest bardzo znaną i cenioną przez Polki firmą. Pracujemy na polskich katalogach, a co za tym idzie, wszystkie produkty są w polskich cenach. Ceny zatem, w przeliczeniu na EURO, są naprawdę niskie, a to z kolei jest doskonały argument do zachęcenia klientek do wypróbowania dobrej jakości kosmetyków. Avon oferuje: -Upusty od 15% do 40%, -Wpisowe 0 zł!-, -Nagrody i upusty w ofertach promocyjnych, -Dostęp do produktów przedpremierowych, -Przywileje, konkursy, super nagrody, -Prezenty i atrakcyjne oferty w ramach specjalnego programu dla nowej konsultantki. Poza tym ode mnie: -pakiet startowy (w tym katalogi i próbki), -pewny kurier z kosmetykami Polska -Holandia, -opieka i pomoc. Darmowa rejestracja Ty planujesz ile godzin pracujesz. Zapraszam. Skontaktuj się ze mną: Angelika, tel: 0617 800 383, email: avonholandia@vp.pl.

Reklama

KALI SENTRYMENTALNIE GIBBS

23.05.2015

ROTTERDAM x CLUB EMPIRE

GROTEKERKPLEIN 70, 3011 GE ROTTERDAM

BILETY W CENIE:
€25 W PRZEDSPRZEDAŻY
€30 W DNIU KONCERTU
WSTĘP: +18

WEJŚCIE OD 20:00

BILETY DO NABYCIA NA STRONIE WWW.EASYTICKET.NL
ORAZ W SKLEPACH:
GROSZEK - EBENHAERSTRAAT 20, 3083 RN ROTTERDAM
KUBUS - KATENDRECHTSE LAGEDIJK 191-A, 3081ZV ROTTERDAM
SKLEP HALINKA - ROTTERDAMSEDIJK 234 C 3112 BP SCHIEDAM
GROSZEK - ZUIDERPARKLAAN 28, 2574HK DEN HAAG
JULKA - VAN ZEGGELIENLAAN 77, SPOORWIJK
KABANOS - LEIDSEWALLEN 32, 2712BW ZOETERMEER

SPONSORED BY:

Jedenaście zespołów z Polski wystartuje w Shell Eco-marathon



FOT. RGBSTOCK.COM / CACTUS1

Jedenaście zespołów studenckich z sześciu polskich uczelni technicznych weźmie udział w międzynarodowych zawodach Shell Eco-marathon Europe 2015. Energooszczędne pojazdy skonstruowane przez uczestników zmierzą się na torze w Rotterdamie 21-24 maja.

Shell Eco-marathon Europe to jeden z najbardziej wymagających inżynierskich konkursów studenckich na świecie. Zadaniem zespołów biorących udział w rywalizacji jest skonstruowanie pojazdu, który pokona jak najdłuższy dystans na ekwiwalencie jednego litra paliwa lub 1 kWh. Podczas zawodów młodzi konstruktorzy będą mogli przetestować samodzielnie zaprojektowane i zbudowane pojazdy.

W tym roku do finałowych zawodów Shell Eco-marathon Europe zakwalifikowało się 11 zespołów studenckich z sześciu polskich uczelni technicznych.

Politechnikę Warszawską będzie reprezentował zespół SKAP, czyli twórcy pojazdu „Kropelka 2015”. Wyzwaniem, jakie postawili sobie studenci na tegoroczny Shell Eco-marathon Europe, jest pobicie rekordu Polski ustanowionego przez poprzednią „Kropelkę” i przełamanie granicy 1000 km przejechanych na jednym litrze paliwa.

W zawodach weźmie też udział zespół SKAP2 z pojazdem „PAKS+”. W 2013 roku zespół zdobył 1. miejsce w rywalizacji pojazdów w swojej kategorii, z wynikiem 334,2km przy zużyciu 1 litra benzyny. W ubiegłym roku pojazd osiągnął lepszy wynik, jednak nie utrzymał miejsca

na jest Politechnika Gdańska. W tym roku będzie reprezentowana przez dwa zespoły: HydrogenCar PG oraz tegorocznego debiutanta, zespół KNKP Racing. Ten ostatni na zawody przygotował pojazd „Sagitta”, przypominający wyglądem kultowego Fiata 126p. „Zdecydowaliśmy się wziąć udział w Shell Eco-marathon Europe ponieważ jest to doskonała okazja do zdobycia cennych doświadczeń, zarówno pod kątem projektowania pojazdu, jak również możliwości wymiany wiedzy z innymi uczestnikami zawodów” – mówi menadżer zespołu Piotr Andrzejewski.

Z Politechniki Śląskiej na starcie zawodów staną zespoły: Smart Power – twórcy napędzanego baterią elektryczną pojazdu „MuSHELLka” oraz Smart Power Urban z pojazdem „BYTEL”.

Przedstawicielem Politechniki Łódzkiej będzie zespół Iron Warriors, twórcy napędzanego benzyną pojazdu „EcoArrow II”. Wojskową Akademię Techniczną, która weźmie udział w konkursie po raz drugi, będzie reprezentował zespół WAT ECO TEAM i ich trzykołowy bolid „WAT GREEN 2”.

Uczestnicy rywalizują obecnie w dwóch różnych kategoriach: futurystycznej „Prototype” oraz bardziej konwencjonalnej „UrbanConcept”, która dzieli się dodatkowo na siedem podkategorii w zależności od rodzaju wykorzystywanego w pojazdach zasilania. Polskie zespoły przygotowały siedem futurystycznych pojazdów w kategorii „Prototype” oraz cztery w kategorii „UrbanConcept”.

Zdjęcia z pierwszej edycji zawodów zorganizowanych w 1985 roku, przedstawiają około 20 drewnianych pojazdów, w większości napędzanych silnikami kosiarek, ustawionych w kolejce do startu. Trzy dekady później europejska edycja gromadzi rocznie ponad 3 tys. uczestników, których wspiera ponad 40 tys. kibiców.

W pierwszej edycji europejskiej w 1985 roku, szwajcarski zespół Henry zdobył pierwszą nagrodę za prototyp pojazdu,



FOT. RGBSTOCK.COM / DAVE DYET

który na 1 litrze paliwa pokonał dystans 680 km. W 2014 roku zespół Microjoule La Joliverie z Francji ustanowił w tej samej kategorii nowy rekord pokonując 3 tys. 314,9 km na 1 litrze paliwa. To prawie pięciokrotnie więcej niż 30 lat temu. Polacy są obecni na Shell Eco-marathon Europe od 2006 roku. Dekadę

temu w zawodach wziął udział jeden zespół, który reprezentował Studenckie Koło Aerodynamiki Pojazdów (SKAP) przy Politechnice Warszawskiej.

Obecnie Shell Eco-marathon jest globalną inicjatywą, która odbywa się również co roku w Stanach Zjednoczonych i Azji. W tym roku w Ameryce konkurs

zostanie rozegrano między 9 a 12 kwietnia w Detroit, w stanie Michigan, zaś azjatycka edycja odbyła się w dniach 26 lutego – 1 marca w Manili na Filipinach.

PAP – NAUKA W POLSCE

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

Reklama

UWAGA KONKURS!!!

Do wygrania aż 3 pojedyncze wejściówki na koncert **Kaliego**, który odbędzie się 23 maja 2015 roku w Rotterdamie

Zadanie konkursowe brzmi:

Jak nazywa się najnowszy album Kaliego?

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

Nazwiska zwycięzców zostaną umieszczone na liście gości (wejście za okazaniem dokumentu tożsamości). Ze zwycięzcą skontaktujemy się drogą mailową. Sponsorem nagrody jest organizator koncertu. Zwycięzca zostanie ogłoszony dnia 20.05.2015 roku na naszej stronie internetowej **goniecpolski.nl** oraz na naszym profilu na facebooku **facebook.com/GoniecPolski.nl**
Regulamin konkursu dostępny na stronie **www.GoniecPolski.nl**

Reklama

MILETRANS

+ 48 609 822 180

SPRAWDŹ OFERTĘ

Free Wi-Fi

! CAŁA EUROPA !

MIEDZYNARODOWY PRZEWÓZ OSÓB, TOWARÓW I PACZEK

PODNIOSIMY STANDARD

ZNIŻAMY CENY



FOT. MICHAŁ ZACHARZEWSKI / RGBSTOCK

Debata o przyczynach problemów absolwentów na rynku pracy

Brak umiejętności miękkich absolwentów, zbyt mały nacisk na staże oraz niski poziom kadry dydaktycznej, to niektóre powody niedopasowania oferty uczelni do potrzeb rynku pracy – mówili uczestnicy debaty zorganizowanej we wtorek w Warszawie.

Podczas spotkania ws. „Dlaczego polskie szkolnictwo wyższe nie zdaje egzaminu?” dyskutowano na temat przygotowania absolwentów do potrzeb rynku pracy. Zaprezentowano także raport: „Polskie szkolnictwo wyższe a potrzeby rynku pracy” przygotowany w ramach projektu „Think Paga! Akademia Analiz i Mediów” Fundacji im. Lesława A. Pagi.

„W ciągu ostatnich 25 lat liczba studentów w Polsce zwiększyła się ponad czterokrotnie. Jednak struktura kierunków, na których studiują młodzi Polacy nie jest dopasowana do po-

treb rynku pracy. Już teraz szacuje się, że brakuje około 50 tys. informatyków, a z kolei mamy nadmiar absolwentów innych kierunków w szczególności filologii czy politologii” – powiedział we wtorek jeden z autorów raportu, Aleksander Olechnowicz.

Przypomniał, że w ciągu ostatnich 10 lat liczba osób bezrobotnych z wykształceniem wyższym wzrosła o ponad 70 proc. – ze 150 tys. do 260 tys., podczas gdy liczba wszystkich bezrobotnych spadła o około 30 proc. „To pokazuje, że rzeczywiste sam dyplom uczelni wyższej nie pozwala automatycznie zna-

leźć pracy” – mówił Olechnowicz.

Z cytowanego w raporcie badania przeprowadzonego w 2014 roku przez Gumtree wynika, że według około 20 proc. absolwentów szkół wyższych między 27. a 30. rokiem życia dyplom ukończenia studiów wyższych całkowicie nie przydał się im na rynku pracy. Kolejne 30 proc. uważa, że raczej im się on nie przydał. Według autorów raportu „Polskie szkolnictwo wyższe a potrzeby rynku pracy”, tylko w ostatnim roku niedopasowanie struktury studiów do potrzeb rynku pracy → → →

Pomysł studenta na łatwe znalezienie miejsca parkingowego w Rzeszowie

Student Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie wymyślił sposób, jak dzięki beaconowi, czyli nadajnikowi, który przez bluetooth komunikuje się ze smartfonem, znaleźć bez problemu w Rzeszowie wolne miejsce parkingowe.

Rozwiązanie zaproponowane przez Waldemara Bienię znacznie ogranicza kluczenie po mieście autem w poszukiwaniu wolnego miejsca parkingowego. Będzie to szczególnie przydatne od jesieni br.; wtedy bowiem w Rzeszowie zostanie wprowadzona strefa płatnego parkowania.

Bieniek wyjaśnił, że na otwar-

tej przestrzeni trudno jest wprowadzić system elektroniczny, funkcjonujący na parkingach przy galeriach handlowych, który wskazywałby wolne miejsca do zaparkowania. Tymczasem beacon ma maksymalny zasięg i dzięki temu może powiadamiać o lokalizacji wolnych miejsc, a także precyzyjne kierować do parkomatów i informować o cenie parkingu.

„Beacon wymusi odtworzenie informacji dźwiękowej o miejscach parkingowych i o fakcie, że wjechaliśmy w strefę płatnego parkowania. Poza wskazaniem miejsca do zaparkowania beacony powiadomią kierowcę, że wjechał do strefy A i grozi to mandatem. Komunikaty będą też ostrzegać kierowców w miejscach wyjątkowo niebezpiecznych” – wyjaśnił Bieniek.

Podkreślił jednocześnie, że beacony mogą być wykorzystywane nie tylko przez kierowców. Mogą też np. powiadamiać rowerzystów o miejscach do pozostawiania rowerów, czy pieszych o lokalizacji wypożyczalni rowerów wraz z cennikiem. „Na przystankach autobusowych miasto może też przekazywać mieszkańcom bieżące aktualności” – zauważył.

Autor pomysłu jest studentem dziennikarstwa i komunikacji społecznej w Wyższej Szkole Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie. Jego pomysł wygrał konkurs „Ready, steady, BEACON!”, zorganizowany przez jego macierzystą uczelnię. Uczestnicy

konkursu mieli znaleźć rozwiązania konkretnych problemów w najbliższym otoczeniu lub takie, które ułatwiają życie.

W konkursie wzięli udział studenci Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie, Uniwersytetu Rzeszowskiego, Politechniki Rzeszowskiej i Warszawskiej oraz Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu i Szkoły Głównej Służby Pożarniczej w Warszawie. Wpłynęło 20 prac.

Jak poinformowała PAP rzeczniczka Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania Urszula Pasieczna większość prac zgłoszonych do konkursu proponowała użycie beaconów w komunikacji miejskiej. „Dzięki ich zastosowaniu Rzeszów zyskałby bardziej nowoczesne oblicze. Beaconami zachwycił się świat. W Polsce technologia raczkuje. Pierwsze wdrożenia doceniono w Warszawie. Pora na Podkarpacie” – zauważyła Pasieczna.

W rzeszowskim Ratuszu trwają rozmowy w sprawie wykorzystania zwycięskiego pomysłu przez miasto.

„Zobaczymy, jak to wszystko będzie funkcjonować. Jeżeli byłoby to przydatne dla mieszkańców, to niewykluczone, że pomysł zostanie wdrożony i wykorzystany w mieście” – powiedział PAP rzecznik Urzędu Miasta w Rzeszowie Maciej Chłodziński.

Beacony to niewielkie nadajniki, mikrokomputery, wykorzystujące technologię Bluetooth



FOT. RGBSTOCK.COM / SANJA GJENERO

Low Energy do komunikowania się ze smartfonem. Urządzenia umożliwiają precyzyjną lokalizację tam, gdzie GPS nie byłby wystarczająco dokładny lub nie miał zasięgu, np. wewnątrz pomieszczeń.

Czujniki umieszczone w dowolnym miejscu: obok drzwi wejściowych, w komunikacji i przestrzeni miejskiej, nadają drobne sygnały radiowe odbierane i interpretowane przez kompatybilną aplikację na smartfonie, która może je odpowiednio „odczytać”.

Kiedy znajdziemy się w ich pobliżu, mogą wysyłać komunikaty

lub aktywować rozmaite funkcje w używanym telefonie.

O beaconach mówi się w kontekście spersonalizowanych ofert i promocji, działań takich jak: powitanie klientów w sklepie, wyświetlanie kuponów lub pomoc w nawigacji. Przyszłością nadajników są „inteligentne miasta”. Beacony stają się użyteczną technologią, która ułatwia życie.

(PAP)

INFORMACJA Z SERWISU
PAP TECHNOLOGIE

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



FOT. MICHAŁ ZACHARZEWSKI / RGBSTOCK

→ → → oznaczało stratę dla gospodarki w wysokości 12 mld zł.

Zdaniem uczestników wtorkowego spotkania studentom brakuje umiejętności miękkich, co często utrudnia znalezienie zatrudnienia. „Studenci są wyposażeni w wiedzę, natomiast bardzo trudno im poszukiwanie informacji, praca w grupie, komunikatywność. Dlatego zwracamy uwagę nie tylko na wyniki studenta na jego kierunku studiów, ale też na udział w kołach naukowych, organizacjach studenckich, bo to dużo mówi o studentach. To wtedy nabierają nowych kompetencji” – podkreślił Marek Kozłowski z Wydziału Rekrutacji w PKP S.A.

„Absolwentowi często brakuje w CV czegoś, co go wyróżnia. Najgorszą krzywdę, którą może sobie zrobić student, to pójść na masowy kierunek studiów, nie próbować wejść na rynek pracy, nie angażować się w działalność kół naukowych, nie budować swojej sieci kontaktów, ale ograniczyć się tylko i wyłącznie do chodzenia na zajęcia. To harakiri, które powoduje, że absolwent może mieć proble-

my na rynku pracy” – mówił Rzecznik Praw Absolwenta, Bartłomiej Banaszak.

Zwrócił przy tym uwagę, że resort nauki w miejsce Programu Kierunków Zamawianych wprowadził Program Rozwoju Kompetencji, dzięki któremu studenci mają zdobywać właśnie kompetencje miękkie, takie jak współpraca w grupie, komunikowanie się, czy innowacyjne myślenie. Jego zdaniem wciąż za mały jest na uczelniach nacisk na kształcenie praktyczne, praktyki i staże.

Dyrektor Instytutu Nauk Ekonomicznych PAN, dr hab. Cezary Wójcik podkreślił, że źródłem problemu jest także jakość selekcji kadr na polskich uczelniach, co powoduje, że duża część wykładów na uczelniach jest „stratą czasu”. „Ta selekcja przez wiele lat była bardzo zła. Nie liczyło się to, gdzie publikuje, nie liczyło się, czy ktoś dobrze uczy, czy źle uczy, czy ktoś źle zarządza” – ocenił Wójcik.

Jego zdaniem pozytywne skutki przyniosła reforma nauki z 2010 roku, która wprowadziła kryteria oceny naukowców prowadzących badania naukowe. „W uczelniach wyższych coraz częściej chwa-

li i promuje się ludzi z publikacjami, cytowaniami w dobrych pismach. Ta reforma będzie miała pozytywne skutki też dla jakości kształcenia, bo często naukowcy robiący dobre badania, są też bardzo dobrymi dydaktykami” – mówił dr hab. Wójcik.

Według autorów raportu potrzebne są zmiany w sposobie przyznawania dotacji budżetowej dla uczelni na działalność dydaktyczną. W znacznej mierze opiera się ona na tzw. stałej przeniesienia, czyli na tym, co uczelnia otrzymała w ubiegłym roku. Zdaniem autorów raportu zniesienie stałej przeniesienia przyczyniłoby się do podniesienia jakości kształcenia. „Taką reformę wprowadzono już w segmencie badawczym, warto skorzystać z tych dokonań i przenieść je na poziom dydaktyczny. Tam też stała przeniesienia będzie obniżana w ciągu następnych lat aż w końcu zostanie zredukowana do zera. Proponujemy dokładnie coś podobnego” – mówił jeden z autorów raportu Karol Serena.

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



FOT. RGBSTOCK.COM / SANJA GJENERO



FOT. RGBSTOCK.COM / MOI CODY

Akt oskarżenia dla naukowców ws. plagiatów i oszustw na 1,7 mln zł

Legnicka prokuratura oskarżyła 10 osób – w tym 6 pracowników naukowych – o plagiaty i oszustwa przy realizowaniu projektów badawczych. Chodzi o wyłudzenie ponad 1,7 mln zł. Byłemu pracownikowi Politechniki Wrocławskiej Adamowi J. grozi do 15 lat więzienia.

Jak powiedziała w poniedziałek PAP rzecznik legnickiej prokuratury okręgowej Liliana Łukasiewicz, proces będzie się toczyć przed wrocławskim sądem okręgowym i rozpocznie się w czerwcu.

Jak dodała, zarzuty dotyczą sześciu projektów badawczych, zleconych uczelni w latach 2005-2013, na które fundusze pozyska-

no m.in. z Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

„Mimo że oskarżeni wiedzieli, iż prace nie zostały wykonane lub wykonano je nierzetelnie, rozliczali przyznane środki w stanowiących podstawę do wypłaty raportach końcowych. Wprowadzili tym w błąd Politechnikę Wrocławską i Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Pie-

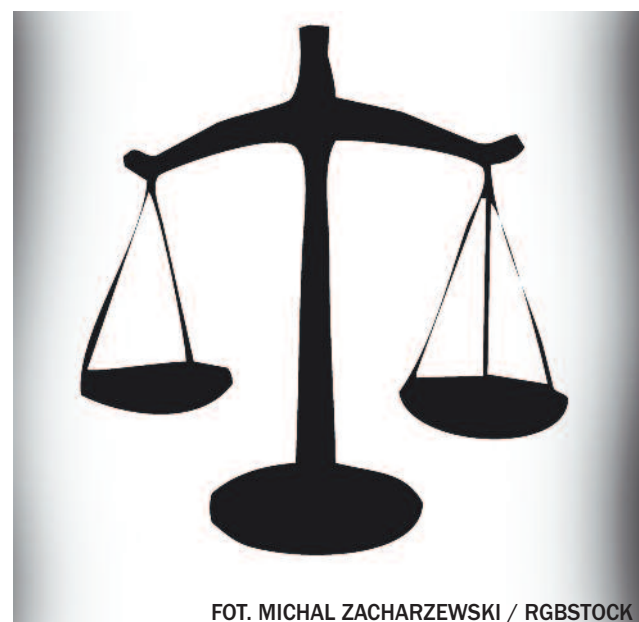
niądze za prace pobrali nienależnie” – wyjaśniła PAP rzeczniczka prokuratury.

Podkreśliła, że dwaj kierownicy projektów oraz ich żony składali wyjaśnienia w śledztwie i przyznali się do winy.

„Te wyjaśnienia były niezwykle ważne, ponieważ pozwoliły określić, jak doszło do przestępstw i jaką rolę odegrał w nich Adam J. – szef zakładu, któremu jako funkcjonariuszowi publicznemu grozi najsurowsza kara do 15 lat więzienia” – powiedziała Łukasiewicz.

Oskarżeni to byli pracownicy zakładu sztucznej inteligencji i projektowania algorytmów w Instytucie Informatyki, Automatyki i Robotyki Politechniki Wrocławskiej. Adam J. był kierownikiem zakładu, a Tomasz K. i Maciej L. kierownikami projektów.

Rzecznik wyjaśniła, że Adam J. bardzo często pozyskiwał dla projektu osoby z dużym dorobkiem naukowym, które wpisywane były jako jego uczestnicy na etapie rozstrzygania konkursu, a następnie już po przyznaniu grantu „osoby te +znikały+, a na wykonanie prac cząstkowych umowy podpisywano z +figurantami+ – osobami, które badań nie wykonywały i nie posiadały merytorycznego przygotowania do sporządzania rapor-



FOT. MICHAŁ ZACHARZEWSKI / RGBSTOCK

tu w dziedzinie, której dotyczyła umowa”.

„Pieniądze wypłacano +figurantom+, a ci zwracali je następnie osobiście Adamowi J. lub jednej ze wskazanych przez niego zaufanych osób, do których należeli poszczególni kierownicy” – zaznaczyła rzecznik prokuratury.

Jak dodała, pięciu kierownikom projektów grozi od roku do 10 lat więzienia, dwóm żonom kierowni-

ków, które podpisywały umowy i miały świadomość oszustwa grozi do 8 lat więzienia, a dwie osoby oskarżone tylko o plagiat są zagrożone karą od miesiąca do 3 lat pozbawienia wolności.

O plagiaty oskarżono też Adama J. i trzech kierowników projektów.

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



FOT. MICHAŁ ZACHARZEWSKI / RGBSTOCK

PRENUMERATA

PROMOCJA!!!

Tylko **2,50 €* za numer!**

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

Zamówienia prosimy kierować na maila
redakcja@goniecpolski.nl

* - cena za prenumeratę na terenie Holandii



Rozlicz się ONLINE

www.TAX.gg



Hodowla labradorów "Czekoladowy Mix"



**14 szceniaków
koloru czekoladowego
czeka na nowych właścicieli:**

- 7 chłopców i 7 dziewczynek,
- urodzone 09.10.2014 roku,
- do odbioru po 20.11.2014 roku.

Cena 1700 PLN

Kontakt:

Beata Kunicka
ul. Partyzancka 52
45-802 Opole

tel 0048 504 249 860
<http://czekoladowymix.pl>



Badanie: o zalecanych pięciu porcjach warzyw i owoców wie 31 proc. mam

Ponad 80 proc. mam ma świadomość, że w prawidłowej diecie powinny znaleźć się owoce i warzywa, ale tylko co trzecia z nich (31 proc.) wie, że dobra dieta to pięć porcji warzyw i owoców dziennie – wynika z raportu przedstawionego we wtorek w Warszawie.

Raport przedstawiono podczas debaty otwartej pt. „Polska dieta ciągle zbyt uboga w warzywa, owoce i soki. Co staje na drodze do prawidłowego odżywiania Polaków?”, zorganizowanej przez Polską Agencję Prasową.

Badanie zrealizował Instytut Millward Brown S.A. na zlecenie Krajowej Unii Producentów Soków (KUPS), między 23 lutego a 10 marca br., za pomocą wspomaganych komputerowo wywiadów telefonicznych tzw. CATI. Objęło ono 200 mam, które są odpowiedzialne w swoim gospodarstwie domowym za dobór składników posiłków i mają dzieci w wieku między 3 a 12 lat.

Celem badania była weryfikacja wiedzy na temat zalecanych zasad żywieniowych – m.in. ilości i jakości spożywanych posiłków; pokazanie faktycznych zwyczajów – z naciskiem na to, co dzieci jedzą na pierwsze i drugie śniadanie, a także zbadanie wiedzy na temat soków – tego, co jest do nich dodawane i czy mogą zastąpić warzywa i owoce.

Jak wskazał Łukasz Bielewicz z Millward Brown, zdaniem ponad 80 proc. kobiet w skład pra-

widłowej diety powinny wejść owoce i warzywa. „Polki spontanicznie mają poczucie, że warzywa i owoce są istotnym składnikiem diety” – podkreślił.

Jednak – jak zaznaczył Bielewicz – tylko co trzecia badana osoba wiedziała, że w prawidłowej diecie powinno znaleźć się pięć porcji warzyw i owoców. Prawie połowa respondentów (48 proc.) nie umiała odpowiedzieć na pytanie, jakie zgodnie z zaleceniami dietetyków, powinno być dzienne spożycie warzyw i owoców w diecie dzieci i dorosłych.

Niespełna co trzecia badana osoba (27 proc.) twierdziła, że w diecie (swojej i swojej rodziny) uwzględnia zalecane pięć porcji warzyw i owoców. Najczęstszym powodem niestosowania się do zaleceń – jak wynika z deklaracji respondentów – jest brak czasu na skomponowanie odpowiednich posiłków. Dzieci – jak wskazują mamy – często po prostu nie lubią i nie chcą jeść warzyw i owoców.

Ponad 80 proc. badanych matek uważa, że szklanka soku może zastąpić jedną z zalecanych porcji warzyw i owoców.

Z badań Millward Brown wynika, że w 96 proc. badanych gospodarstw domowych, w których są dzieci w wieku od 3 do 12 lat jada się śniadanie. Badanie pokazało ponadto, że ponad 90 proc. dzieci w wieku 3-12 lat jada w domu, szkole lub przedszkolu drugie śniadanie. Najczęściej spożywanymi wtedy produktami są kanapki (szczególnie wśród dzieci starszych 7-

12 lat) oraz owoce i warzywa, które częściej podawane są dzieciom młodszym (3-6 lat).

„Śniadanie jest niezwykle ważne i powinniśmy przed wyjściem do pracy lub szkoły je zjeść. Mówimy: warzywa owoce, soki, ale (...) zbyt mało spożywamy także mleka” – wskazywała podczas debaty dr Katarzyna Stoż z Instytut Żywności i Żywienia.

Jak dodała, badania prowadzone w Instytucie wśród młodzieży w przedziale 11-15 lat pokazały, że ponad 90 proc. z nich zjada śniadanie, obiad i kolację, ale już drugie śniadanie ok. 60 proc. młodzieży, a podwieczorek ok. 55 proc.

Rzecznik Głównego Inspektoratu Sanitarnego Jan Bondar powiedział, że z danych GIS, iż spożycia śniadań spada radykalnie w wieku gimnazjalnym.

Jak zauważyła podczas debaty dr Bożena Nosecka z Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej – PIB, od kilkunastu lat w Unii Europejskiej spada spożycie świeżych warzyw i owoców. Dodała, że pod względem spożycia owoców Polska jest na 25. miejscu w UE.

Nieprzestrzeganie prawidłowej diety, zdaniem ponad połowy badanych mam prowadzi do otyłości. Drugim najczęściej wymienianym skutkiem nie stosowania się do zaleceń są choroby spowodowane najczęściej spadkiem odporności organizmu.

(PAP)

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



FOT. RGBSTOCK.COM / CARLOS KOBLISCHEK



GOLDEN CARE

OPIEKA MEDYCZNA

DR TOMASZ SZCZEPAŃSKI
SPECJALISTA CHOROÓB WEWNĘTRZNYCH
ULTRASONOGRAFIA
CHOROBY ŻYL



SPECJALISTYCZNE CENTRUM MEDYCZNE

- Lekarze specjaliści
- Leczenie żylaków
- Badania USG
- Chirurgia skóry
- Laboratorium
- Choroby płciowe

www.goldencare.pl

ul. J. Kukuczki 5/6, 50-570 Wrocław, tel. +48 71 733 66 50

Eksperci: śniadanie podstawą dobrych osiągnięć w nauce i pracy

Od regularnego spożywania śniadania w znacznym stopniu zależy nasze zdrowie, ale również to, jak radzimy sobie w nauce i pracy – powiedział w piątek na konferencji prasowej w Warszawie dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia prof. Mirosław Jarosz.

Spotkanie odbyło się z okazji przypadającego 24 kwietnia Europejskiego Dnia Śniadania, który od 2012 r. organizowany jest pod hasłem „Znajdź czas na śniadanie” (ang. Make time for breakfast). „Kampania ta ma zachęcić Europejczyków do codziennego spożywania śniadań, ale również zmobilizować unijnych decydentów do podejmo-

wania różnego rodzaju działań, mogących wpłynąć na kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych” – powiedział prof. Jarosz.

Według prof. Jadwigi Charzewskiej z warszawskiego Instytutu Żywności i Żywienia, na podstawie różnych badań i dostępnych danych wiadomo, że pierwszego śniadania nie je codziennie od 10 do nawet 40 proc. dorosłych Polaków. „Najczęściej są to ludzie młodzi, bo im młodszy wiek, tym odsetek osób opuszczających pierwsze śniadanie jest wyższy” – twierdzi.

Ekspertka dodaje, że jeszcze przed wyjściem z domu pierwszego śniadania nie zjada codziennie aż 27 proc. uczniów szkół podstawowych i 41 proc. uczniów gimnazjów. Z reguły jednak odsetek ten jest wyższy wśród dziewczynek.

Aneta Jaworska-Rutkowska z programu „Partnerstwo dla Zdrowia” zwraca uwagę, że w 40 proc. klas są dzieci, które nie jedzą drugiego śniadania. Z badań IŻiŻ wynika, że jest jeszcze gorzej: z drugiego śniadania rezygnuje od 24 do 50 proc. uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych.

„To niepokojące, badania nie pozostawiają żadnych wątpliwości, że osoby, które nie jedzą regularnie śniadania, gorzej funkcjonują pod względem fizycznym i umysłowym, szczególnie dzieci i młodzież” – podkreśla prof. Jarosz. Uczniowie, którzy nie jedzą śniadania, częściej narzekają na bóle głowy, złe samopoczucie, są rozdrażnieni, a czasami nawet agresywni.

Specjalista twierdzi nawet, że rezygnowanie rano ze śniadania może pogarszać wyniki w na-

uce, szczególnie w przedmiotach wymagających większego skupienia. Powołał się na badania opublikowane w 2014 r. przez „Journal of Public Health”, z których wynika, że w testach pamięciowych wyraźnie lepiej wypadali studenci, którzy zjedli śniadanie. Maksymalną liczbę punktów uzyskało 72,6 proc. tych, którzy byli po pierwszym porannym posiłku, oraz 65,5 proc. osób, które śniadania nie zjadło.

„Długa przerwa po ostatnim wieczornym posiłku sięgająca 9-11 godzin sprawia, że po wstaniu z łóżka spada w naszym organizmie poziom glukozy. Wraz z tym pogarsza się nasze samopoczucie, mniejsza jest wydolność fizyczna i umysłowa, trudniejsza jest koncentracja uwagi” – podkreśla prof. Jarosz.

Według specjalisty śniadanie powinno dostarczyć od 20 do 25 proc. potrzebnej naszemu organizmowi całodobowej energii. Powinny być w nim takie produkty, jak zboża, owoce i warzywa, produkty mleczne, tłuszcze bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe oraz wapń w ilości 200–300 mg, czyli tyle, ile zawiera jedna szklanka mleka, jeden kubeczek jogurtu, 20 g sera lub 250 g twarogu.

„Ważne jest również to, czego nie należy jeść na śniadanie” – zwraca uwagę prof. Jarosz. Przede wszystkim nie powinno być w nim zbyt dużo cukrów prostych (nie więcej niż 5 proc. wartości energetycznej dziennej diety). Lepiej również unikać nasyconych kwasów tłuszczowych oraz żywności bogatej w tzw. izomery trans kwasów tłuszczowych.

Przytoczone podczas konferencji badania opublikowane



FOT. RGBSTOCK.COM / MARJA FLICK-BUIJS

w 2013 r. przez pismo „Diabetes Care” sugerują, że pomijanie śniadań w codziennej diecie zwiększa ryzyko otyłości o 20 proc., cukrzycy o 19 proc. oraz nadciśnienia tętniczego o 16 proc.

Prof. Charzewska na przykładzie nastolatków wykazała, że ryzyko otyłości i nadwagi jest tym większe, im mniej spożywają posiłków w ciągu całego dnia. U chłopców i dziewcząt, którzy zjadali zalecane pięć posiłków dziennie, wskaźnik BMI nie przekraczał 19 punktów. Z kolei u tych z nich, którzy ograniczali się jedynie do dwóch posiłków, wskaźnik ten sięgał 22 punktów.

Prof. Jarosz dodał, że regularne jedzenie śniadania od najmłodszych lat zmniejsza również ryzyko chorób mózgu, takich jak demencja i choroba Alzheimera oraz choroba Parkinsona. „Taka dieta, szczególnie gdy jest w niej dużo warzyw i owoców, chroni przed przewle-

kłymi stanami zapalnymi, które mogą uszkadzać mózg” – podkreślił.

Do 2020 r. we wszystkich krajach Unii Europejskiej ma być wprowadzona polityka promująca codzienne jedzenie śniadania. W Polsce po raz czwarty w tym roku szkolnym realizowany jest skierowany do szkół program „Śniadanie Daje Moc” – wzorowany na podobnej europejskiej kampanii.

W roku szkolnym 2014/2015 wzięło w niej udział 7 tys. szkół oraz 142 tys. uczniów. „Dzieci można przekonać do zdrowego odżywiania, trzeba tylko robić to w atrakcyjnej formie, najlepiej w postaci zabawy” – powiedziała dyrektorka Szkoły Podstawowej nr 103 im. Bohaterów Warszawy 1939-1945, Danuta Kozakiewicz.

PAP – NAUKA W POLSCE

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



FOT. RGBSTOCK.COM / MEI TENG WONG

Ksylitol: słodko i bardziej zdrowo

„Ksylitol” dla wielu może być enigmatyczną nazwą, kojarzącą się ze skomplikowanym związkiem chemicznym. Nic bardziej mylnego. Ksylitol to wysokiej jakości substancja słodząca pochodzenia naturalnego. Stanowi najlepszą alternatywę dla tradycyjnego cukru.

Cechami wspólnymi cukru tradycyjnego i ksylitolu jest podobny wygląd i stopień słodkości. Taka

sama słodkość, prawie identyczna konsystencja, biały kolor. Posłodzenie herbaty ksylitolem w takiej samej ilości jak tradycyjnym cukrem, gwarantuje otrzymanie prawie identycznej słodkości. Używając ksylitolu można dodatkowo wyczuć bardzo przyjemny, miętowy aromat.

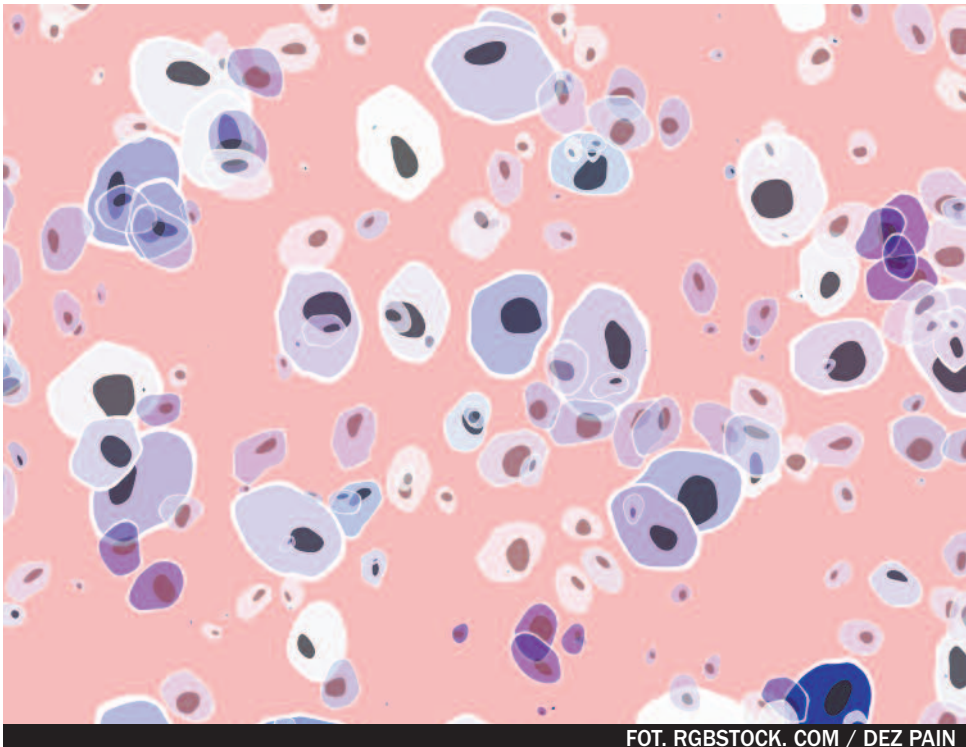
Dlaczego warto?

Przede wszystkim z powodu mniejszej kaloryczności i niższego indeksu glikemicznego. → → →



FOT. RGBSTOCK / SANJA GJENERO

Sondaż: 78 proc. Polaków nie robiło testu na wirusa niszczącego wątrobę



FOT. RGBSTOCK.COM / DEZ PAIN

78 proc. Polaków nigdy nie wykonało badania w kierunku zakażenia groźnym wirusem HCV, który jest przyczyną wirusowego zapalenia wątroby typu C (WZW C) – wynika z badania TNS Polska. Tymczasem aż 81 proc. znalazło się w sytuacji, w której mogło do niego dojść.

Wirusowe zapalenie wątroby typu C (WZW C) może się rozwijać bezobjawowo nawet przez kilkadziesiąt lat, w tym czasie stopniowo uszkadzając wątrobę. Polska Grupa Ekspertów HCV szacuje, że w Polsce ok. 200 tys. osób jest aktywnie zakażonych wirusem HCV i wymaga leczenia. Jednak choroba została zdiagnozowana zaledwie u 30 tys. Reszta zakażonych nie jest świadoma, że wirus latami niszczy ich wątrobę, a w dodatku mogą zakażać kolejne osoby.

Z badania Państwowego Instytutu Higieny z 2010 r. wynika, że w Polsce u 84 proc. zakażonych HCV do infekcji doszło w placówkach służby zdrowia, głównie podczas drobnych zabiegów medycznych, w trakcie których następuje przerwanie ciągłości tkanek. HCV przenosi się bowiem głównie przez krew.

Najnowsze badanie TNS Polska ujawniło, że aż cztery piąte Polaków po 15. roku życia (81 proc.) znalazło się w przeszłości w sytuacji, w której potencjalnie mogło dojść do zakażenia HCV. Uczestnicy badania wymieniali średnio dwa takie przypadki – blisko trzy czwarte wymieniło pobranie krwi, ok. 30 proc. przyznało, że ma przekłute uszy lub inne części ciała i również blisko 30 proc. przeszło zabieg stomatologiczny, podczas którego

mogło dojść do naruszenia ciągłości tkanek.

„Warto zwrócić uwagę, że związek zakażenia z zabiegami medycznymi dotyczy przede wszystkim sytuacji z przeszłości, gdy sprzęt jednorazowy nie był powszechnie używany, a procedury prewencji zakażeń w polskich placówkach opieki zdrowotnej dalece odbiegały od stanu aktualnego” – komentuje prof. Robert Flisiak, prezes Polskiego Towarzystwa Hepatologicznego, kierownik Kliniki Chorób Zakaźnych i Hepatologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

Jak dodaje specjalista, ryzyko zakażenia HCV istnieje nadal w sytuacjach, w których potencjalnie może dojść do kontaktu naruszonych powłok ciała człowieka ze sprzętami medycznymi wielorazowego zastosowania. Ma to miejsce chociażby w stomatologii. „Jednak również w tych przypadkach przestrzeganie procedur sterylizacji i dezynfekcji może skutecznie eliminować to ryzyko” – zaznacza prof. Flisiak.

Wśród uczestników badania jedynie 13 proc. przeszło test w kierunku zakażenia HCV, z czego jedynie 33 proc. więcej niż raz. 78 proc. osób nigdy nie miało takiego badania, a 9 proc. przyznało, że nie wie, czy je przeszło.

Zdaniem prof. Flisiaka świadczy to o braku zrozumienia potrzeby wykonywania tego badania, co prawdopodobnie wynika z niedostatecznej wiedzy o WZW typu C i zakażeniu HCV, a także o jego następstwach.

„Niepokojące jest to, że najczęstszą przyczyną wykonania badania anty-HCV (podało ją 38 proc. osób – przyp. PAP) była sytuacja przymusowa, wynikająca

z uzależnienia wykonania zabiegu/operacji od wykonania badania” – ocenia specjalista.

Jedna piąta badanych (20 proc.) wykonała test z własnej inicjatywy; częściej były to osoby narażone na większą liczbę sytuacji zagrażających zakażeniem. W 17 proc. test zlecił lekarz, ze względu na nieprawidłowe wyniki badań wątroby.

Eksperti z Polskiej Grupy HCV od kilku lat podkreślają korzyści zdrowotne, ale też ekonomiczne dla państwa, jakie przyniosłoby zwiększenie nakładów na wykrywanie zakażeń HCV. Ich zdaniem przyczyniłoby się to do wyeliminowania epidemii WZW C w naszym kraju do 2030 r. W ostatnim czasie pojawiły się bowiem terapie anty-HCV, których skuteczność jest oceniana na niemal 100 proc.

Specjaliści zachęcają jednocześnie, by ludzie wykonywali testy na poziom przeciwciał anty-HCV we własnym zakresie. Koszt takiego badania wynosi ok. 40 zł, ale trzeba go powtarzać – zwłaszcza, gdy znaleźliśmy się w sytuacji, w której potencjalnie mogło dojść do zakażenia HCV.

Samo wykrycie przeciwciał anty-HCV świadczy o tym, że mieliśmy kontakt z wirusem. U osób, u których się je wykrywa potrzebne są jednak dokładniejsze badania, aby ocenić, u kogo wirus się aktywnie namnaża.

Badanie opinii publicznej pt. „Świadomość Polaków na temat zagrożenia WZW C” zostało przeprowadzone w lutym 2015 r. na reprezentatywnej grupie 1000 Polaków w wieku 15 lat i więcej.

PAP – NAUKA W POLSCE

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

Reklama
Reklama

WWW.ROZLICZSIE.PL



ZWROT PODATKU Z HOLANDII

Anna Kłosowska

ZAPRASZAMY DO NASZYCH BIUR W DEN HAAG, TILBURGU, APELDOORN I LEYSTAD

WIĘCEJ NA OSTATNIEJ STRONIE

→ → → W przeciwieństwie do cukru ksylitol zawiera jednak aż o 40% mniej kalorii i posiada zdecydowanie niższy indeks glikemiczny. W rezultacie może być stosowany również przez diabetyków. Spożywanie potraw i napojów na jego bazie zamiast cukru może się przyczynić do zmniejszenia poziomu glukozy we krwi.

Naturalna substancja słodząca z kory brzozy przeciwdziała również niekorzystnym procesom zachodzącym w organizmie. Ksylitol zapobiega powstawaniu chorób zębów ze szczególnym uwzględnieniem próchnicy i chorób dziąseł. Tworzy on niekorzystne środowisko dla rozwoju bakterii i drobnoustrojów czego nie można powiedzieć o tradycyjnym cukrze.

Potrzeba matką wynalazku

Ksylitol może być stosowany wszędzie tam, gdzie dotychczas sięgaliśmy po cukier. Napoje, herbata, kawa, desery... możliwości jest bez liku. Ksylitol jest idealny do wszelkiego rodzaju ciast i przetworów owoców. Dlatego, że w przeciwieństwie do innych substancji dodających słodkości, ksylitol jest odporny na działanie wysokich temperatur i nie traci swoich naturalnych właściwości.

Gwarantuje przechowywanie przetworów w korzystnym dla nich środowisku, a po otwarciu możemy rozkoszować się słodkimi owocami, dżemami, konfiturami. I wszystko przy aprobachie naszego organizmu i niskim po-

ziomie glukozy we krwi.

Ksylitol, czyli naturalny, pozbawiony bakterii, niemodyfikowany genetycznie słodzik został odkryty przypadkiem podczas II wojny światowej. Finowie inwestujący pieniądze w sprzęt wojskowy w obliczu walki z ZSRR, pogrążali się w kryzysie gospodarczym. Brakowało produktów codziennego spożycia m.in. cukru. Zamiennik znaleziono w postaci przetworzonej masy drzewnej z drewna brzozy i po wojnie zaczęto go powszechnie używać.

(SE)
ŹRÓDŁO:

WARTA POZNANIA EXTRA



FOT. RGBSTOCK / CARLOS PAES

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 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@goniecpolski.nl



się tam dodzwonić w innym języku. Infolinia UWV 0900 – 92 95.

...

Dzień dobry,

Pracuję przez biuro od kilku lat w tym samym zakładzie. Wiele osób się zmieniło, tak w oddziale firmy, jak i na produkcji. Wprowadzono elektroniczny system planowania i informowania pracownika gdzie i na jakim wydziale ma pracować. Ustalono do której godziny powinien być zaakceptowany plan pracy, od pracownika wymagają bycia 24 godziny na dobę do dyspozycji. Dostaliśmy e-maile z instrukcjami, że do godziny 17-18, gdy ma się pierwszą zmianę, plan powinien być zaakceptowany. Na drugą zmianę do godziny 12. Z tego, co mi wiadomo, to pracownicy się wywiązują z tego, natomiast biuro wysyła zmiany planu po kilka razy na dzień i po czasie w którym powinien być zaakceptowany – zdarza się tak, że zmiana

na planu, to znaczy wykreślenie z danego dnia, jest dokonywane, gdy osoba już jest pod zakładem i odbija się od drzwi i musi wracać do domu. Próby dzwonięcia do planisty z zapytaniem dlaczego tak późno pracownicy zostają powiadomieni o zmianie kończą się zazwyczaj kilkoma dniami wolnymi od pracy. Dostajemy sms ze zmianą planu pracy o różnych godzinach: 22, 23, a nawet w sobotę czy niedzielę nad ranem. Zwraliśmy się z pytaniami o powody takiego postępowania, lecz kończyły się one tak jak pisałem wcześniej: zapytaniem czy chce pracować, bo możemy dostać kilka dni wolnego. Teraz powstał kolejny problem, bo zakład pracy w którym pracujemy nie zgadza się na noszenie własnych ciepłych kurtek i biuro zorganizowało kurki, które także nam przekazywać kolegom z następnej zmiany – jest to niehigieniczne i zagraża zdrowiu – jest okres zimowy i o przenoszenie zarazków grypy jest

łatwo, tak samo jak o przenoszenie chorób skóry, bo by zarażać osoba nie musi być chora, może być tylko nosicielem. Taki sposób myślenia co nie których pracowników biura może doprowadzić do bardzo nieprzyjemnych sytuacji dla nas Polaków, ponieważ większość pracowników to Polacy. Gdy coś się stanie, to Holendrzy powiedzą: to przez Polaków, a gdyby nie nasza praca, to byłoby tu o wiele gorzej.

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

W tej sprawie najlepiej było by zwrócić się do związków zawodowych. To oni w tej sytuacji zapewne będą najbardziej pomocni. Istnieje ich wiele na terenie Holandii i z pewnością Państwu pomogą, na przykład FNV (www.fnv.nl) lub CNV (www.cnv.nl).

Odpowiedź:

Powinien się Pan rozliczyć również w Holandii. Dodatkowo powinien Pan oba dochody podać w deklaracji podatkowej – zarówno w Polsce jak i w Holandii.

...

Witam,

Ostatnio miałem problem ze znalezieniem numeru na angielską lub polską infolinię do UWV.

Czy moglibyście pomóc mi odnaleźć jakiś numer na polską lub angielską infolinię? Z góry dziękuję

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

W UWV rozmawiają raczej tylko po holendersku, trudno jest

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania nadesłanych tekstów.

Droga redakcjo!

Przepracowałem w 2014 r. kilka tygodni w Holandii, a wcześniej w Polsce. Czy nie posiadając zameldowania w Holandii mogę się rozliczyć z podatku tylko w Polsce?

Pozdrawiam

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

Reklama



ZWROT PODATKU Z HOLANDII

Rozlicz się **ONLINE**

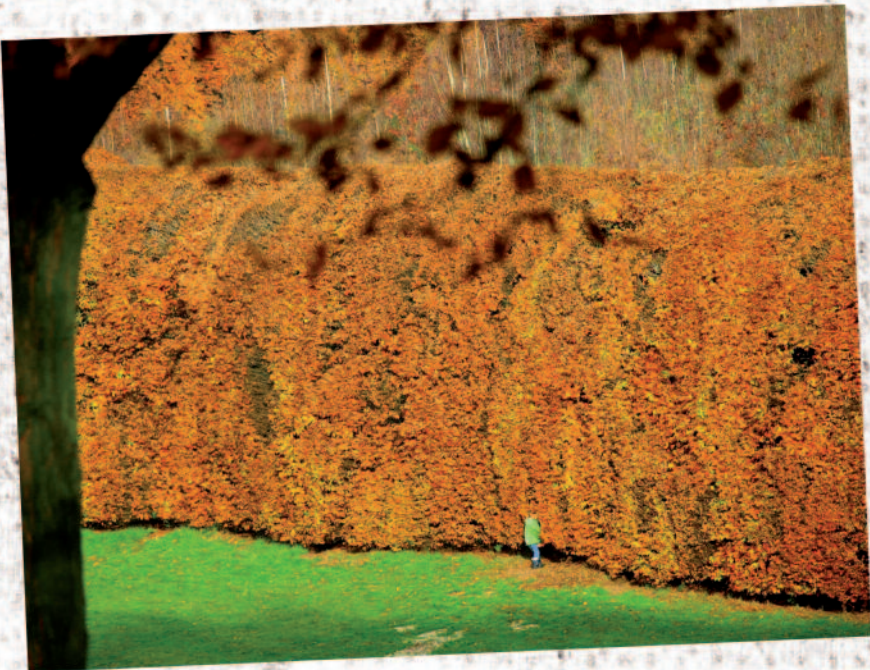
**Szybko
Bezpiecznie
Profesjonalnie**

www.TAX.gg



Galeria zdjęć Czytelników

Dzis prezentujemy zdjęcia z Mariendaal koło Arnhem, które nadesłała nasza Czytelniczka - Pani Elzbieta Zaleska z Amsterdamu.



Czekamy na Wasze fotki
pod adresem
fotka@goniecpolski.nl

fot. Elzbieta Zaleska

TO MIEJSCE CZEKA NA TWOJĄ REKLAMĘ

CENNIK REKLAM
DOSTĘPNY NA STRONIE

reklama@goniecpolski.nl

www.GoniecPolski.nl

DOWCIPY DOWCIPY DOWCIPY DOWCIPY DOWCIPY

Jak nazywa się kobieta, która wie, gdzie codziennie w nocy znajduje się jej mąż?
Wdowa.

Student zdaje egzamin z elektrotechniki, lecz odpowiedź studenta są poniżej krytyki. W końcu wkurzony już profesor mówi:

– Dam panu trójkę, jeżeli powie pan, ile jest żarówek w tej sali.

Student zaskoczony szybko policzył i odpowiada:

– Trzydzieści.

– Nieprawda – mówi profesor, po czym wyciąga z kieszeni jeszcze jedną żarówkę.

Za rok ten sam student podszedł do egzaminu i sytuacja się powtórzyła. Na pytanie profesora o ilość żarówek odpowiedział:

– Trzydzieści jeden.

Na co profesor z uśmiechem:

– Nieprawda. Nie mam w kieszeni żarówki.

– Ale ja mam!

Żył sobie kiedyś chłopiec, który uwielbiał czytać. Czytał wszystko, co mógł dostać w swoje ręce, uwielbiał chodzić do swojej ulubionej księgarni.

Pewnego dnia chłopiec uświadomił sobie, że przeczytał wszystko, co sklep ma do zaoferowania. Podszedł do właściciela i spytał, czy może kupić jakąś

książkę, której nie zna. Właściciel powiedział, że tak. Sięgnął po książkę o tytule ŚMIERĆ. Sprzedał go ucieszonemu chłopcu po obniżonej cenie 50 zł.

Ostrzegł go jednak, aby nigdy nie spoglądał na tylną okładkę książki. Cóż, chłopak wrócił do domu i zadowolony zaczął czytać powieść. Zawsze jednak zastanawiał się, co znajduje się z tyłu książki.

Pewnego dnia pokusa była zbyt silna. Chłopiec spojrzął na tylną okładkę nowej pozycji i po chwili upuścił ją w przerażeniu.

Tam, tłustym drukiem było napisane: CENA: 19,99

Rozmawiają dwie sąsiadki:

– Co pani podaje mężowi, jak nie smakuje mu domowy obiad przygotowany przez panią?

– Kapelusz i płaszcz...

– Baco, a umiecie powiedzieć „Chrzęszcz brzmi w trzcinie”?

– A co mom ni umić?

– No to powiedzcie.

– Chrobok burcy w trawie.

Szef pyta się sekretarki:

– Czy zamieściła pani w gazecie ogłoszenie, że poszukujemy stróża na nocną zmianę?

– Tak.

– I co?

– I od razu się nam włamali...

Mąż przyjechał dzień wcześniej z delegacji. Wchodzi do mieszkania, zagląda do sypialni, a tam żona leży w łóżku w erotycznej bieliźnie. Lekko zmieszana...

Mąż rozgląda się po pokoju. W tym samym momencie słysząc zza okna krzyk:

– Ludzie, dom się pali... Uciekajcie!!!

Mąż krzyczy do żony: – Ubieraj się, bierz biżuterię i uciekaj! Ja biorę pieniądze i też uciekam!

W tym momencie rozlega się w pokoju męski głos:

– SZAFĘ... SZAFĘ RATUJECIE!!!

Idzie blondynka do apteki i pyta się farmaceuty:

– Macie testy ciążowe?

A na to farmaceuta:

– Tak.

– A trudne są?

Przychodzi baba do lekarza psychiatry i mówi:

– Panie doktorze, mam problem z mężem. Jemu się wydaje, że jest koniem...

Lekarz pyta:

– A jakie ma objawy?

– Rzy, potrzasa głową, kazał ostatnio podkuć sobie buty, zakłada na siebie zakupione wcześniej siodło... – odpowiada baba.

Lekarz na to:

– Objawy nietypowe, ale choroba wyleczalna, lecz, co za tym idzie, kuracja będzie niezwykle kosztowna.

A baba:

– Nie szkodzi, pieniądze mamy. Mąż ostatnio wygrał Wielką Pardubicką...

– Serwus, Marian! Co u ciebie nowego?

– Szkoda gadać! Żona mnie zdradza.

– Ale ja pytałem, co nowego...

Ludożercy segregują złapanych białych:

– Zdrowy?

– Zdrowy.

– Na mięso! Następny.

– Zdrowy?

– Zdrowy.

– Na mięso! Następny.

– Zdrowy?

– Chory.

– Na co?

– Na cukrzycę.

– Na kompot!

Do premiera przychodzi jego doradca:

– Panie premierze, jest problem...

– No słucham.

– Mamy sondaż, z którego wynika, że Polakom żyje się dobrze i są bardzo zadowoleni.

– To świetnie, a gdzie problem?

– Sondaż przeprowadzono w Wielkiej Brytanii...

Jasiu przychodzi do mamy i pyta:

– Mamusiu, jak się robi syna? Na boczku czy na brzuszku?

– Co to ma znaczyć, smarkaczu?! Co to za pytania? W twoim wieku?! Uciekaj mi stąd – zdenierwowała się mama.

Jasiu poszedł więc do taty:

– Tato, jak się robi syna? Na boczku czy na brzuszku?

– Ja ci dam interesować się takimi rzeczami! Masz szlaban na komputer! Uciekaj mi stąd!

Smutny Jasiu poszedł w końcu do dziadka:

– Dziadku, jak się robi syna? Na boczku czy na brzuszku?

– A żebym to ja pamiętał... Ale po co ci taka wiedza?

– Bo ksiądz nas dzisiaj uczył żegnania się. I pamiętam, jak się robi „w imię Ojca”, ale nie pamiętam, czy Syna robiło się na brzuszku czy tak bardziej na boczku...

– Panie doktorze, zjadłem pizzę razem z opakowaniem. Czy teraz umrę?

– No cóż, wszyscy umrzemy.

– Wszyscy umrzemy?! O Boże, co ja zrobiłem!

Przyjaźń między kobietami:

Pewnego dnia kobieta nie wróciła na noc do domu. Następnego dnia powiedziała mężowi, że spała u przyjaciółki. Mąż zadzwonił do 10 jej najlepszych przyjaciółek. Żadna nie potwierdziła...

Przyjaźń między mężczyznami:

Pewnego dnia mąż nie wrócił do domu na noc. Następnego dnia powiedział żonie, że spał u kolegi. Żona zadzwoniła do 10 jego najlepszych przyjaciół. 8 potwierdziło, że spał, a 2 – że jeszcze u nich jest...

Dyrektor przyjął blondynkę jako sekretarkę i w pierwszym dniu pracy udziela jej instruktażu:

– Niech pani zapamięta, że należy trzy razy dodawać cyfry zanim przedstawi mi pani końcową sumę. Ona musi być sprawdzona i pewna!

– Proszę, panie dyrektorze. To sumowałam nawet dziesięć razy.

– Znakomicie. Lubię takie sumienne sekretarki!

– A tu ma pan dziesięć wyników.

Kącik poetycki

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

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

„NA ANIOŁ PAŃSKI”

Na tym rozstaju sosny
zawisło zbawienie nasze
nastój budzącej się wiosny
spływa na polskie poddasza

niebieski obłok ZWIASTOWANIA
spływa nam pieśnią
w blasku zarania
bądźmy odwagą przezorni
otuchą przyszłości weseli
trwa bowiem wiecznie
nad całym światem
ZWYCIĘSKI CZAS ZARTWYCHWSTANIA
spójrzmy
„OTO ANIOŁ W BIELI”

HASŁO

tam urok cisy
snuje się jak mgła
słuchaj
usłyszysz głos
wspomnienie trwa

w tafli błękitu
wiatr kołysze fódz

mój BIAŁY PTAKU
wróc wspomnieniem
wróc

GoniecPolski.nl

Dwutygodnik dla Polaków
w Holandii

Redaktor naczelny: D. Gancarz

Redaguje zespół

Kontakt z redakcją:
redakcja@goniecpolski.nl

Biuro reklamy:
reklama@goniecpolski.nl

Redakcja nie odpowiada
za treść reklam i ogłoszeń

Wydawca/Uitgever:
GoniecPolski.nl
Tilburg
Nederland

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

DOKĄD SIĘ ZWRÓCIĆ W RAZIE PROBLEMÓW

Ambasada RP w Hadze

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

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: 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

5038 BA TILBURG
 Willem II Straat 17
 tel: 0031 623 33 86 03

7321 BA APELDOORN
 Floralaan 17B
 tel: +31 622 214 013

8224 BS LEELYSTAD
 Meenthoek 3, I piętro
 tel.: 0031 630 778 576

ZAPRASZAMY: czw. - pt. 15.00-20.00, sobota 10.00-16.00

piątek 15.00-20.00
 sobota 10.00-16.00

NOWOŚĆ!!!

sobota 10.00-16.00

INFOLINIA: 0031.202.170.640 ; 0048. 22. 247.81.42

fax: +48 22 486 90 26

jest do Państwa dyspozycji **7 dni** w tygodniu w godzinach **od 8.00 do 20.00**
 masz pytania, chcesz zamówić dokumenty lub zaprosić konsultanta do domu **DZWOŃ!**

lub napisz maila: kontakt@klosowska.com

www.rozliczsie.pl

BIURA W POLSCE (zapraszamy **od poniedziałku do piątku** od 9.00 do 16.00):

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

77-400 Złotów
 (budynek CEZER)
 Al. Piasta 11 A

44-100 Gliwice
 (budynek Proximus)
 ul. Zwycięstwa 14 pok. 48 II piętro

35-030 Rzeszów
 (Galeria Paniaga)
 ul. 3-ego Maja 13, IIp.

47-400 Racibórz
 ul. Opawska 72B/1

64-100 Leszno
 ul. Słowiańska 55
 Budynek A, pokój 5