



- Wybory do Parlamentu Europejskiego 2024
- Gandawa – city trip
- Moc wdzięczności
- Małżeństwo na odległość. Czy ma szanse przetrwać?
- Operacje bariatryczne bez tajemnic
- Książka na dziś - "Gdzie śpiewają raki"

## W NUMERZE:

- 3 Marzenie belgijskiego inżyniera – część II
- 6 O polityce po belgijsku: Vlaams Belang, czyli skrajny przepis na sukces
- 10 Czerwcowe sztuczki
- 12 Kuchnia belgijska dla każdego
- 13 Wybory do Parlamentu Europejskiego 2024
- 16 Gandawa – city trip
- 18 Przegląd prasy belgijskiej
- 22 Klinika Prawa EWSPA radzi
- 24 Przegląd prasy polskiej
- 31 Przesady o ciąży
- 32 Z życia polskiej szkoły w Antwerpii
- 34 Moc wdzięczności
- 40 Polska szkoła „Eureka” na Dniu Dziedzictwa w Leuven
- 42 Spod Husarskiego Skrzydła
- 44 Małżeństwo na odległość. Czy ma szanse przetrwać?
- 48 Operacje bariatryczne bez tajemnic
- 50 Książka na dziś
- 52 Słowo o byle czym



**Redaktor naczelny:** Agata Kocińska. **Skład i łamanie:** Redakcja. **Okładka:** fot. Iwona Maculewicz

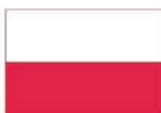
**Skład redakcji:** Agata Kocińska, Magdalena Wawryszuk, Anna Janicka, Agnieszka Buniowska

**Kontakt:** antwerpiapopolsku@gmail.com

**Prenumerata:** jest możliwość wykupienia rocznej prenumeraty po wpłaceniu 35 euro na konto: BE24 0018 0253 5438.

W tytule przelewu musi się znaleźć imię i nazwisko oraz dokładny adres (na terenie Belgii) odbiorcy

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń



**Projekt finansowany ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów  
w ramach konkursu Polonia i Polacy za Granicą 2024**



**Projekt „Polska Platforma Medialna Świat”  
realizowany przez Fundację Wolność i Demokracja.**

*Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana  
z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.*



# Marzenie belgijskiego inżyniera – część II

Orient Express to nie tylko luksusowy środek transportu. To ikona podróżowania, od lat rozbudzająca wyobraźnię milionów ludzi na całym świecie. O podróży nim marzyło wielu, ale niewielu było na nią stać.

4 października 1883 roku Orient Express wyruszył w swoją pierwszą podróż z paryskiego dworca do Konstantynopola (obecnie Stambuł). Na peronie, wyłożonym czerwonym dywanem, na europejską elitę czekało sześć lśniących wagonów (dwa na bagaże, dwie kuszetki, wagon z salonem i restauracyjny), ciągniętych przez najlepszą wtedy parową lokomotywę. Do tego szampan, międzynarodowa prasa i wzniosłe przemowy. Rozmach towarzyszący pierwszej podróży przechodził wszelkie wyobrażenia.

Na pokładzie pociągu znaleźli się arystokraci, dygnitarze, artyści, finansiersi, przedsiębiorcy, ważne osobistości ówczesnego życia i dziennikarze. Był też Georges Nagelmackers, który dbał o zadowolenie pasażerów. Wcześniej jednak nadał należyty rozgłos swojemu przedsięwzięciu – pisały o nim najważniejsze europejskie gazety. Wszyscy możni tego świata stawiali sobie za punkt honoru podróż „najbardziej luksusowym hotelem na kółkach”.

Orient Express rozwijał zawrotną jak na owe czasy prędkość 80 km na godzinę. Podróż łącząca dwa krańce Europy kosztowała 700 franków w zlocie. Kwota oszałamiająca, stanowiąca mniej więcej połowę rocznego zarobku wykwalifikowanego paryskiego pracownika.

Połączenie Paryż – Konstantynopol nie było bezpośrednie, w trakcie przejazdu pasażerowie musieli się przesiadać. Dopiero od 1889 roku podróż przebiegała bez przesiadek i kończyła się na

stacji kolejowej Istanbul Sirkeci. Stamtąd pasażerów w szklanych lektykach, których pomysłodawcą był Nagelmackers, przenoszono do Pera Palace Hotel – pięciogwiazdkowego, najbardziej luksusowego hotelu w Konstantynopolu, do budowy którego również doprowadził belgijski inżynier. Hotel zapewniał swoim gościom wszystko, o czym mogli zamarzyć. Elektryczność, ciepła woda, nowoczesna winda i wygody. Jednym słowem pełen luksus.

W czasach największej świetności Orient Expressem podróżowały ważne osobistości i arystokracja np. król Belgii, Leopold II oraz król Bułgarii, Ferdynand I, który dostąpił nawet zaszczytu prowadzenia pociągu. Wśród pasażerów znalazła się najsłynniejsza kobieta szpieg Mata Hari, wybitny pisarz Lew Tołstoj, gwiazda kina Marlena Dietrich, popularne tancerki i aktorki Sarah Bernhardt, Isadora

Duncan. Słynna piosenkarka i tancerka estradowa Josephine Baker wystąpiła w Orient Expresie wiele razy.

## Jedynie takie wnętrza

Orient Express stał się symbolem luksusu, komfortu, bogactwa, jednym z najbardziej eleganckich, ale i najdroższych sposobów podróżowania. Wnętrze pociągu przypominało najbardziej ekskluzywne hotele. Korytarze wyłożone dywanami, ręcznie rzeźbione meble z drewna najwyższej jakości, czerwone welurowe sofy, aksamitne zasłony, pluszowe obicia, pościel z jedwabiu, tureckie dywany, srebrne sztucce, centralne ogrzewanie.

Podziw budziły także toalety pokryte włoskim marmurem, umywalki z zimną i gorącą wodą, oddzielne kabiny prysznicowe i flakony perfum przy zlewie. Nocą siedzenia rozkładano w wygodne łóżka.



Wagon restauracyjny; autor: Epistola8, commons.wikimedia.org



autor: Julieta39, commons.wikimedia.org



Wagon restauracyjny; autor: Simon Pielow, en.m.wikipedia.org

Jeśli podróżny potrzebował pomocy, używał dzwonka i w drzwiach zaraz zjawiał się służący. Z konduktorem rozmawiano przez słuchawkę.

Sercem pociągu była restauracja z kryształowymi kandelabrami, gdzie królowali znakomici szefowie kuchni. Serwowano najbardziej wykwintne i wyszukane dania, między innymi homary, ostrygi, kawior, wyjątkowe potrawy z ryb i najdelikatniejszych mięs. Do tego znakomite desery; ciasta, sorbety, owoce oraz napoje, gdzie oprócz kawy i herbaty podawano koniak, szampan i doskonałe wino. Kelnerzy, ubrani we fraki, jedwabne pończochy i pudrowane peruki, spełniali każdą, nawet najdziwniejszą zachciankę gości.

Orient Express na swojej pierwotnej trasie Paryż – Stambuł kursował do 1977 r. Później połączenie było skracane do Bukaresztu, Budapesztu i Wiednia.

W 1982 milioner James Sherwood założył prywatną spółkę, która odkupiła od przewoźników państwowych oryginalne wagony z lat 20. i 30. XX wieku. Podjęła się też ich renowacji i restauracji, aby przywrócić im dawną świetność. Orient Express ponownie wyruszył w podróż przez

Europę na trasie Londyn – Wenecja. Bilet kosztował 1200 funtów. Z uwagi na brak zgody kolei francuskich SNCF na użytkowanie starej nazwy Orient Express, zmieniono ją na Venice Simplon-Orient-Express.

W 2009 roku Orient Express wyjechał w swój ostatni kurs specjalną trasą Paryż – Berlin – Warszawa – Moskwa – Pekin – Hongkong. Zdecydowano bowiem o likwidacji linii.

## Zagubione wagony

W zależności od potrzeb formowano określone składki pociągów. Oto los jednego ze składów Orient Express po zakończeniu eksploatacji.



Orient Express w Polsce na boczniczy; autor: floorek Lucaok, pl.wikipedia.org

Za wschodnią granicą Polski pociąg musiał używać szerszych kół, podczas gdy normalnotorowe wózki wagonów pozostawiono na przechowanie stronie białoruskiej w Brześciu. Koleje białoruskie wyliczyły olbrzymią kwotę za przechowywanie normalnotorowych wózków, która rzekomo przewyższała wartość niszczonego już jakiś czas składu. Koleje Białoruskie miały nie otrzymać pieniędzy, a wagony pozostały nieruchome na jednym z torów szerokich po stronie polskiej.

17 niszczących ekskluzywnych wagonów, które stały się łupem złomiarzy i wandalów oraz miejscem alkoholowych libacji, zlokalizował francuski fan kolei – Arthur Mettetal. Pisał on na temat pociągu pracę

doktorską. Szukał wagonów Orient Expressu na całym świecie i próbował sprawdzić, ile oryginalnych wagonów istnieje nadal.

Mettetal znalazł cenną wskazówkę w mediach społecznościowych. Na jednym z filmów w serwisie YouTube,



nakręconym w przygranicznej miejscowości, dostrzegł niebieski wagon, bardzo podobny do tego, który wchodził w skład legendarnego pociągu. Okazało się, że faktycznie na boczniczy w Małaszewiczach w Polsce przez lata stał jeden ze składów Orient Expressu. Odnaleziony niszczący skład przetransportowano w 2018 roku do Francji. Tu rozpoczęła się jego renowacja.

## Kolejny powrót Orient Expressu

Planuje się, że w 2024 roku, przed rozpoczęciem letnich igrzysk olimpijskich w stolicy Francji, będzie można odbyć podróż luksusowym pociągiem z Rzymu do Paryża, Stambułu oraz Splitu. Większość składu stanowią wagony, które lata 2007-2018 spędziły na boczniczy w Małaszewiczach. Pełna nazwa pociągu to Venice Simplon-Orient-Express, A Belmond Train, Europe (w skrócie VSOE).

Cena takiej przyjemności wyniesie od 6600 do 25 tys. euro za noc za osobę. Wagony Orient Expressu, wystylizowane na „La Dolce Vita”, zapierają dech w piersiach. Pociąg składa się z 12 kabin Deluxe, 18 apartamentów o najwyższym standardzie oraz jednego apartamentu Honour Suite. Do dyspozycji gości będzie też ekskluzywna restauracja. Jeden z wagonów zostanie przeznaczony na występy i imprezy.

## Ciekawostki

- W 1891 roku na Bałkanach w trakcie napadu na Orient Express obrabowano i wagony, i podróżnych. Wzięto pięciu zakładników, a za ich uwolnienie bandyci zażądali okupu w wysokości 120 000 funtów. Firma uiszczała wymaganą kwotę.
- W 1892 r. w jednym z przedziałów znaleziono pasażera chorego na cholere. Zaraził on kilka innych osób,

w związku z czym wszystkich pasażerów poddano kwarantannie.

- Do historii Orient Expressu przeszła zamieć śnieżna z 1929 roku, która unieruchomiła pociąg i na wiele dni uwięziła pasażerów na ok. 100 km przed Konstantynopolem. Personel pociągu z pełnym poświęceniem walczył, aby zapewnić podróżującym bezpieczeństwo, pożywienie oraz wodę.
- W czasie I wojny światowej kursy pociągu zostały zawieszono. Niemcy uruchomili w tym czasie własny „Orient Express”, który kursował na trasie Berlin-Stambuł, co miało pokazać wielkość niemieckiego imperium. 11 listopada 1918 roku w wagonie nr 2419 delegacja niemiecka podpisała zawieszenie broni.
- W czasie II wojny światowej, w 1940 roku, Adolf Hitler wykorzystał ten sam wagon jako miejsce podpisania kapitulacji przez Francję. Pod koniec wojny na rozkaz SS wagon został podpalony. Pozostało z niego logo i kilka liter z brązu.
- Herkules Poirot rozwiązał swoją najślynniejszą zagadkę w powieści królowej kryminału Agathy Christie „Morderstwo w Orient Expressie”. Akcja rozgrywa się za zamkniętymi drzwiami legendarnego pociągu zablokowanego przez śnieżycę. Podróżował nim także najślynniejszy brytyjski agent James Bond w filmie „Pozdrowienia z Rosji”.
- W marcu 2026 r. na morza wypłynie luksusowy żaglowiec Orient Express Silenseas. Napędzać go będą trzy sztywne żagle o wysokości ponad 100 metrów i powierzchni 1500 metrów kwadratowych. Przy sprzyjającej pogodzie będą one w stanie samodzielnie wprawiać w ruch statek, a przy niesprzyjającej aurze popłynię on dzięki silniko-



Nowa nazwa i logo nowego pociągu; autor: patrick janicek, en.wikipedia.org

wi spalającemu skroplony gaz ziemny i wodór.

Na pokładzie żaglowca o długości 220 metrów znajdują się 54 apartamenty o powierzchni 70 metrów kwadratowych, dwa olbrzymie baseny, dwie duże restauracje oraz kilka barów. Nie zabraknie na nim również miejsca na apartament prezydencki o powierzchni ponad 1415 metrów kwadratowych, który będzie posiadał także olbrzymi taras.

Georges Nagelmackers zmarł w wieku 60 lat w Villepreux niedaleko Wersalu, kiedy stworzony przez niego „luksusowy hotel na kółkach” najlepsze czasy miał jeszcze przed sobą. Belgijski inżynier przekształcił marzenie w rzeczywistość. Stworzył świat, jakiego niektórzy nie widzieli, nawet w snach. Orient Express przebojem wkroczył do realnego świata i pozostał w nim na zawsze.

Anna Janicka



autor: Juan de Vojnikov, commons.wikimedia.org

# O polityce po belgijsku: Vlaams Belang, czyli skrajny przepis na sukces

Belgijska scena polityczna jest, delikatnie rzecz ujmując, skomplikowana. W tym cyklu artykułów przedstawiam najważniejszych jej aktorów i tuż przed wyborami opisuję partię, która według wszelkich znaków na niebie i ziemi te wybory wygra. Co kryje się za sukcesem Vlaams Belang i co jego zwycięstwo mówi dzisiaj o Flandrii oraz Belgii?

## Spece od social media i migracji

Według ostatnich sondaży Vlaams Belang (VB), czyli Interes Flamandzki zgarnie co najmniej 25 proc. głosów, a zyskałby znacznie więcej, gdyby brać pod uwagę preferencje tylko w najmłodszej grupie wyborców. Już podczas wyborów w 2019 r. VB wypadł w tej kategorii znacznie lepiej niż konkurenci. Młodzi tradycyjnie głosują na partie liderujące w sondażach i te bardziej radykalne, ale politolodzy zwracają uwagę, że popularność skrajnej prawicy systematycznie rośnie od kilku lat. A to już można tłumaczyć wyjątkowo sprawną i zakrojoną na szeroką skalę kampanią w mediach społecznościowych. Dość powiedzieć, że na reklamy na Facebooku i Instagramie flamandzkie partie wydają najwięcej w Europie, a liderują im Vlaams Belang i N-VA (Nowy Sojusz Flamandzki). W 2023, roku przedwyborczym, każde z tych nacjonalistycznych ugrupowań wydało na kampanię w samym Meta prawie 1,7 mln euro.

Obcokrajowcy, imigracja, napięcia i problemy – treści, które VB kolportuje w social media i wszystkich innych dostępnych im kanałach, nie zmieniają się od dekad. Belgijscy publicyści lubią mówić o issue ownership, czyli tematach, w jakich dane ugrupowanie się specjalizuje, a przy-

najmniej za takie chce uchodzić. Vlaams Belang, do 2004 r. pod nazwą Vlaams Blok (Blok Flamandzki), bezkonkurencyjnie narzuca ton debaty o imigracji i polityce azylowej.

W ostatnich 15 latach wnioski o azyl w Belgii składało średnio 27 tys. osób rocznie. Trochę więcej niż jedna trzecia jest pozytywnie rozpatrywana. Dodatkowo ok. 3 tys. członków ich rodzin otrzymuje pozwolenie na pobyt. Vlaams Belang najchętniej ściałby te liczby do zera. Równocześnie postuluje pobranie w zastaw środków osób pozostających w procedurze azylowej, cofnięcie transferów i w ogóle równych praw socjalnych dla nie-Europejczyków. Jawnie kłóci się to z podstawowymi prawami człowieka. Ustami swoich liderów VB wygłasza brednie o „wielkim zastąpieniu”, czyli jakoby zaplanowanej przez światowych możnowładców „inwazji” obcych na Stary Kontynent i jego białą cywilizację.

## Daremny kordon

Pod koniec lat 80. ubiegłego wieku wszystkie ugrupowania na lewo od skrajnej prawicy podpisały deklarację wykluczającą z nią współpracę na jakimkolwiek szczeblu. Potwierdziły to po wyborach 1991 r., gdy Vlaams Blok zdobył szokujące wówczas 10 proc. głosów we Flandrii, a następnie na począt-

ku nowego tysiąclecia, gdy poparcie dla VB wzrastało, by w wyborach 2004 r. wynieść już ponad dwukrotnie więcej.

„Kordon sanitarny” trwa do dzisiaj na północy kraju, a na południu jest dodatkowo wzmocniony „kordonom medialnym” – francuskojęzyczne media nie emitują na żywo wystąpienia żadnych, nie tylko belgijskich, skrajnie prawicowych polityków, a wszystkie ich wypowiedzi opatrują stosownym kontekstem. Niektórzy dowodzą, że z tego właśnie powodu w powojennej historii Walonii nigdy nie przebiła się siła polityczna, która mogłaby skopiować nie tylko program, lecz także sukces Vlaams Belang. Zresztą VB jest formacją na wskroś flamandzką i bez szans na współrządzenie całym krajem, bo to zawsze wymaga stworzenia koalicji z Walonami.

Warto przy tym zauważyć, że niepodległość Flandrii to nie jest to, co spędza sen z oczu wyborcom. We wszelkich sondażach reformy ustrojowe są daleko w tyle za kwestiami takimi jak migracja, bezpieczeństwo czy gospodarka. Rozmawiam z Laurą [imię zmienione – przyp. red.], 57-letnią biologką, prowadzącą terapię schorzeń psychosomatycznych. W poprzednich wyborach głosowała na N-VA, dziś skłania się ku VB, choć czuje się Belgijką, jej rodzice pochodzili z przeciwnych stron granicy językowej.



# www.niedziela.be

## Portal Polaków w Belgii

poradnik emigranta  
co-gdzie-kiedy  
praca w Belgii  
katalog firm  
wiadomości  
ogłoszenia







Plakaty na KU Leuven zapraszające na spotkanie z Tomem Vandendriessche, europarlamentarzystą Vlaams Belang (fot. Maciej Bochajczuk)

Laurze na sercu leżą w pierwszej kolejności zmiany klimatyczne i związane z nimi ruchy demograficzne. – Do 2050 r. ludność Belgii ma wzrosnąć o kilka milionów, a jesteśmy małym, już teraz bardzo gęsto zaludnionym krajem. Jestem dumna, że pomagamy innym, ale powinniśmy robić to na miejscu, w kraju potrzebujących. Przeludnienie zawsze prowadzi do przemocy i przestępczości. – mówi.

Moja rozmówczyni waży słowa, zastrzeżę, że przestępczość nie ma nic wspólnego z pochodzeniem. Zaraz jednak dodaje, że dziś czuje się mniej bezpiecznie niż 10 lat temu, choć mieszka na wyjątkowo spokojnych przedmieściach Leuven. Opisuje: – W Antwerpii i Brukseli są miejsca, do których nie da się wejść. Rzadko odwiedzam te miasta, ale przecież tyle się słyszy o no-go zones. Natomiast w moim rodzinnym Leuven

są sklepy, w których sprzedawcy nie mówią po niderlandzku. Tak być nie może, wzajemny szacunek dla kultury i języka jest dla mnie bardzo ważny. Powinniśmy wziąć przykład z Australii albo Szwajcarii, gdzie nabycie obywatelstwa nie jest tak proste jak w Belgii.

## Partia pracującego ludu

Laura nie jest być może typową wyborczynią Vlaams Belang, ale przy tak powszechnym obecnie poparciu wiadomo, że budzi on sympatie w każdej grupie społecznej. Szczegółowe opracowanie socjologiczne „De breuklijnen voorbij” („Ponad podziałami”) przeprowadzone po poprzednich wyborach wskazało na ponadprzeciętne wyniki ugrupowania wśród osób z wykształceniem średnim i pracowników niewykwalifikowanych. Nie zaskakuje, że elektorat Vlaams

Belang – partii, która nigdy nigdzie nie (współ)rzadziła – czuje największą nieufność do polityki i innych ludzi w ogóle. Co zwraca uwagę, to deklaracja jednej trzeciej wyborców VB, że w razie zniesienia obowiązku głosowania, zostałyby w domu.

Przypominam, że badania odbyły się kilka lat temu, a dzisiaj Interes Flamandzki łączy głosy w znacznie większym stawie. Imigracja i bezpieczeństwo to wciąż jego popisowe przynęty, ale równocześnie pracuje on w terenie nad swym „społecznym” wizerunkiem. Przykładem jest miasteczko Ninove, gdzie w 2019 r. VB uzyskał 38 proc. Lokalni liderzy zapraszają na konsultacje w weekendy, rozsyłają paczki na święta, organizują wycieczki do parku rozrywki. Mówi się, że Ninove zostanie pierwszą gminą rządzoną przez VB, gdy w wyborach samorządowych odbywających się w październiku zdobędzie już bezwzględną większość.

W swoich kampaniach VB lubi odwoływać się do figury „ciężko pracującego Flamanda”, zupełnie jak pokrewna mu i zwycięska ostatnio w Holandii Partia Wolności mówi o „ciężko pracujących Holendrach”. Skrajna prawica ponad granicami powtarza, że broni zwykłych i sumiennych ludzi – a to przed imigrantami-najeźdźcami, a to przed rozrzutnymi socjalistami czy zdeprawowanymi liberałami. Dobrobyt i solidarność mają zaś być ograniczone do samych swoich. Na 100 stronach programu Vlaams Belang zaimki „nasz”, „nasza”, „nasze” występują 193 razy.

## Ku chwale chrześcijan, Flamandów i białych

Popularność skrajnej prawicy oznacza oczywiście porażkę belgijskiego mainstreamu. Tym dotkliwszą, że przegrywa on z ugrupowaniem wywodzącym się z tradycji faszystowskiej i niespecjalnie kwapiącym się, by się od niej odciąć. Historię



flandzkiego prawicowego ekstremizmu możemy śledzić od lat 30. minionego wieku i kariery Flamandzkiego Związku Narodowego (VNV), który podczas II wojny światowej poszedł na pełną współpracę z okupantem. Gdy po wojnie kolaborantów rozliczano i represjonowano, to wstawiała się za nimi Unia Ludowa (VU), tłumacząc ich wybory patriotycznymi pobudkami. VU wyewoluowała jako partia dość zróżnicowana politycznie, niezmiennie jednak dbająca o weteranów hitlerowskich legionów. W 1978 r. oderwała się od niej grupa radykałów, którym nie w smak były ustępstwa w walce o pełną autonomię regionu, zwłaszcza w kwestii statusu Brukseli. Tak właśnie powstał Vlaams Blok, później przemianowany na Vlaams Belang. Geneza zgoła odmienna od wspomnianej Partii Wolności Geerta Wildersa, bo w powojennej Holandii kolaboranci zostali całkowicie wypchnięci poza nawias życia politycznego.

Filip Dewinter, ojciec pierwszych sukcesów VB w latach 90., wciąż jego szara eminencja, aktualnie na stanowisku wiceprzewodniczącego Parlamentu Flandrii, w wywiadzie z 2020 r. spekulował, że w międzywojniu zapewne wstąpiłby do VNV. Rok później przewodniczący partii Tom Van Grieken wyraził przekonanie, że „w naszym społeczeństwie czynnikiem dominującym powinni być chrześcijanie, Flamandowie i biali”. W zeszłym roku podczas bratniej wizyty na meetingu Alternatywy dla Niemiec zachęcał, by Niemcy byli dumni ze swojej historii.

Gdy ambitny student prawa z Gandawy Dries Van Langenhove zorganizował Vlaams Belang bojową przybudówkę i zaczął konsolidować jej najzagorzalszych sympatyków w zamkniętych grupach na Facebooku, to w nagrodę otrzymał jedynkę na liście w wyborach 2019 r. Wtedy zawartość grup była już powszechnie znana – użytkownicy wymieniali niewybredne obrazki z Hitlerem, Auschwitz,



głodującymi dziećmi w Afryce, kobietami, „które znają swoje miejsce”... Langenhove przyznał, że dzielenie się takimi memami było elementem politycznej strategii. W marcu bieżącego roku został skazany na rok więzienia za rasizm i negacjonizm. Trwa procedura odwoławcza, Van Langenhove uważa się za „dysydenta w autorytarnym reżimie”, a Vlaams Belang podsyca jego wizerunek męczennika. Tom Van Grieken skomentował decyzję sądu słowami o „na wskroś zgniłym wymiarze sprawiedliwości”.

## Niebezpieczne związki

Na koniec trzeba wspomnieć o tym, czym wyborcy zwykli mniej zaprzętać sobie głowę, czyli o polityce zagranicznej. Jak na konserwatywną ekstremę przystało, VB regularnie musi się tłumaczyć z co najmniej kontrowersyjnych związków z Chinami tudzież Rosją. Tu na pierwszy plan wysuwa się Filip Dewinter. Do czasu pełnej inwazji Rosji na Ukrainę nie krył się on z szacunkiem dla Władimira Putina. Jeszcze miesiąc przed atakiem na Kijów pozował do zdjęcia z konsulem Federacji Rosyjskiej w Antwerpii, później wydalonym z Belgii za szpiegostwo. W zeszłym roku Dewinter udzielił długiego wywiadu kremlowskiemu portalowi propagandowemu Voice of Europe. Vlaams Belang ochoczo oddelegował też obserwatorów na pseudo-referendum na Krymie w 2014 r.

Jednym z delegatów był wówczas Frank Creyelman, który wraz z Dewinterem aranżował wizyty m.in. u syryjskiego dyktatora Bashara al-Assada i greckiego neonazistowskiego Złotego Świtu. W 2023 r. media ujawniły komunikację Creyelmiana z chińskim szpiegiem lobbującym za przychylnym traktowaniem ChRL w kilku europejskich parlamentach. Frank został z partii wyrzucony, za to pozostaje w niej jego brat Steven Creyelman, wobec którego dowodów szpiegostwa nie stwierdzono, ale na wszelki wypadek poproszono go o rezygnację z przewodzenia parlamentarnej komisji do spraw... zamówień dla armii. W ostatnich miesiącach trop chiński zaowocował jeszcze publikacją faktur, które za aranżację spotkań i kongresów w Europie Filip Dewinter wystawiał niejakiemu Shao Changchunowi. Spotkania odbywały się w 2016 r., a w 2017 Changchun został zdemaskowany jako szpieg i zmuszony do opuszczenia Belgii.

Demokratyczne wątpliwości co do Vlaams Belang można mieć na kilku poziomach. Jednak bliskie kontakty z niedemokracjami czy rasistowskie fantazje nie zniechęcają wyborców, którzy martwią się kosztami życia, obawiają imigrantów, a przede wszystkim mają wielką ochotę spróbować czegoś nowego i wstrząsnąć belgijskim establishmentem.

To skrócona wersja tekstu, który w całości można przeczytać na [facebook.com/awbelgii](https://www.facebook.com/awbelgii)

Maciej Bochajczuk jest absolwentem stosunków międzynarodowych na Uniwersytecie Wrocławskim. Od 14 lat mieszka w Belgii. Jest autorem bloga „A w Belgii” dostępnego na [www.facebook.com/awbelgii](https://www.facebook.com/awbelgii) oraz dziennikarzem Euractiv Poland.



# Czerwcowe sztuczki

Wyprzedażowe szaleństwo pchlich targów powoli się rozkręca, teatry uliczne i trupy cyrkowe tłumnie wyszły na ulice, do parków i na skwery, by pokazać nam swój kunszt, a artyści muzyczni dotrzymują im kroku i swoimi występami na świeżym powietrzu umilają nam każdą chwilę. Czerwiec, jak na miesiąc przygotowujący nas do wakacji przystało, oferuje mnóstwo atrakcji na świeżym powietrzu i to bardzo często za darmo.



Garazowe wyprzedaże i pchle targi dla wielu osób stanowią świetną okazję do pozbycia się zalegającego na strychu lub w garażu bałaganu i całej masy niepotrzebnych już rzeczy, dla innych zaś stanowią prawdziwe poszukiwanie skarbów. Dla wszystkich fanów tego typu wydarzeń zaczyna się więc bardzo intensywny czas, który śmiało można nazwać złotymi zniwami.

Wpisuje się to idealnie w światowy trend „zero waste” i właśnie dzięki takim inicjatywom wiele przedmiotów, już nie nowych ale wciąż sprawnych czy spełniających swoją funkcję, zamiast trafić na śmietnik, może służyć kolejnym właścicielom. Praktycznie każde miasto czy miasteczko z często cotygodniową regularnością organizuje tzw. rommelmarkt, więc z pewnością każdy znajdzie coś w swojej okolicy.

Długie i ciepłe letnie wieczory są idealną sceną dla tak lubianych w Belgii pokazów sztuki cyrkowej i teatrów ulicznych. Z

roku na rok wciąż przybywa zarówno wybitnych artystów w tej dziedzinie, jak i publiczności, która coraz chętniej wybiera właśnie taką formę spędzania wolnego czasu. Fani z pewnością z utęsknieniem oczekują tegorocznej edycji Visueel Festival Visuel, która odbędzie się w niedzielę 23 czerwca w Brukseli (w dzielnicy Berchem). Już po raz kolejny organizatorzy i twórcy udowodnią, że dla teatru ulicznego, cyrku i tańca nie istnieją granice językowe, ani wiekowe.

Czy ziemniaki mogą tańczyć? Czy Nellie, najstarszy hipopotam na świecie, może śpiewać jak słowik? Jak powiedzieć „bez żalu” nie mówiąc ani słowa? Czy kwiat może być naszym przewodnikiem po codziennym świecie? I w końcu – czy skrobanie ziemniaków i tarcie buraczków to już teatr? Ten niezwykle festiwal jest owocem ciężkiej pracy artystów obdarzonych niezwykle wrażliwością, nieskrępowaną wyobraźnią i wyróżniających się niespotykanym wręcz opanowaniem sztuki cyrkowej i talentem muzycznym.

Już tydzień później, między 28 a 30 czerwca w Zeventem (Park Mariadal) odbędzie się Cirkerie – festiwal, który co dwa lata zabiera widzów w niepowtarzalną podróż po świecie iluzji, sztuczek kuglarskich i przekraczania granic. Podczas tegorocznej edycji „głównym artystą” będzie grupa Zirkus Fähraway ze Szwajcarii, ale oprócz nich zaprezentują się też inni artyści, także lokalni, a chętni będą mogli wziąć udział w warsztatach chodzenia po linie, żonglerki czy pusz-





## Zapraszamy do współpracy Zadzwoń i sprawdź naszą ofertę

- atrakcyjne zarobki
- premia motywacyjna na start
- czeki żywnościowe €7
- zwrot kosztów transportu
- ubrania do pracy
- gwarancja wypłaty na czas
- oferujemy pracę dla osób bez godzin
- miła i profesjonalna obsługa w języku polskim

### REGION MECHELEN I ANTWERPIA

**Janina:** 0485.357.357  
janina@master-clean.be

**Kasia:** 0484.29.28.27  
kasia@master-clean.be

czania baniek mydlanych. Nie zabraknie też dodatkowych atrakcji dla dzieci, foodtracków z pysznym jedzeniem czy możliwości skosztowania cyrkowego piwa. Wstęp na większość wydarzeń jest bezpłatny.

W ten sam weekend, ale w Te Boelaarpark w Antwerpii będzie miał miejsce Circus Boelaere – darmowy festiwal sztuki cyrkowej dla całych rodzin. Na dwa dni ten zielony i urokliwy zakątek Antwerpii stanie się sceną dla trup cyrkowych, klaunów, akrobatów, kuglarzy i żonglerów. W wielu wydarzeniach będzie można wziąć udział jako pełnoprawny uczestnik, a nie tylko obserwator. Organizatorzy zapowiadają zapierające dech w piersiach występy, dużą dawkę humoru i świetnej muzyki oraz możliwość posilenia się i ugaszenia pragnienia w strefie gastronomicznej.

Ciekawym pomysłem na rozpoczęcie wakacji jest wizyta w Perplx w Kortrijk w sobotę 29 czerwca o 20.00 by zobaczyć spektakl dyplomowy zatytułowany Codarts. Wydarzenie jest owocem pracy absolwentów szkoły wyższej Codarts w Rotterdamie, a uwaga twórców została zogniskowana wokół najważniejszych

zagadnień sztuki cyrkowej. Możemy się więc spodziewać nowatorskich i nieszablonych podejść do dotychczasowo stosowanych technik, a akrobacje na pewno będą zapierały dech w piersiach.

Wspaniałym połączeniem wszystkiego, co najlepsze, jest festiwal In Vennen en Velden („Na torfowiskach i polach”) odbywający się w Klein Engelandhoeve, Turnhout w dniach 01-02.06.2024. Tamtejszy sad na dwa dni zamieni się w centrum festiwalowe, oferujące odwiedzającym możliwość cieszenia się ekscytującą mieszanką kultury i natury. Organizatorzy po raz kolejny postawili na regionalność, co oznacza nie tylko to, że lokalni artyści wystąpią podczas festiwalu, ale także możliwość uczestnictwa w jarmarku i zakupu różnorodnych produktów pochodzących z regionu.

Uczestnicy będą mogli pospacerować po wrzosowiskach, zwiedzać tereny



torfowisk i zachwycić się ich urokiem, uczestniczyć w koncertach, spektaklach, albo po prostu rozłożyć koc piknikowy i cieszyć się chwilą.

Tekst i zdjęcia: Sylwia Lichocka

# Kuchnia belgijska dla każdego

Belgia to raj dla miłośników piwa i kulinarnych rozkoszy. Kuchnia belgijska jest bardzo różnorodna, niezwykle smaczna i naprawdę warto jej spróbować.

## Aspergesalade met ham en basilicumboter

### Sałatka ze szparagów i szynki z masłem bazyliowym

Sezon na szparagi trwa bardzo krótko, dlatego jedzmy je, póki są dostępne. Mają bardzo szerokie zastosowanie i same w sobie nie potrzebują wielu dodatków. Można je łączyć w uniwersalny sposób.

Szparagi to bogactwo kwasu foliowego, dlatego są wskazane dla kobiet w ciąży. Mają dużo witaminy A, witamin z grupy B, witaminy C oraz wapnia. Są bogate w beta-karoten i witaminę E, odpowiedzialne za kondycję włosów, skóry i paznokci. Są bogate w błonnik i niskokaloryczne: 100 g to tylko 18 kcal, a do tego mają niski indeks glikemiczny (IG = 15). Są więc doskonałym dodatkiem do menu osób dbających o linię. Polecane w diecie osób chorych na serce. Są źródłem steroli roślinnych, które mają właściwości obniżania cholesterolu we krwi.

Karczochy to jedna z najstarszych roślin uprawnych, jakie są na Ziemi. Znali je już Grecy i Rzymianie. Pochodzą z okolic Morza Śródziemnego, gdzie stanowią powszechny składnik wielu dań. Opóźniają procesy starzenia i są cennym składnikiem stosowanym w profilaktyce antynowotworowej. Ponadto mają bardzo małą

zawartość tłuszczu oraz wysokie stężenie błonnika, dlatego wielu dietetyków sugeruje ich spożywanie na diecie odchudzającej. Zawarta w karczochach cynaryna ma także właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne.

Masło bazyliowe podkreśli smak każdej potrawy i nada jej niezapomniany aromat. Warto jeść produkty na bazie masła, gdyż jest ono produktem naturalnym. Zawarte w nim składniki występują naturalnie w mleku, czyli pierwotnym surowcu, z jakiego jest wytwarzane. Jest źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, przede wszystkim witamin A, D i E oraz karotenoidów.

Zawartość witaminy D w masle wynosi od 1 do 5 µg/100g produktu. Masło zawiera około 400 kwasów tłuszczowych krótkołańcuchowych, które łatwo się przyswajają, szybko trawią i dostarczają dużą ilość energii. Zaletą tłuszczu mlecznego jest obecność w nim sprzężonego kwasu linolowego trans – kwasu CLA.

Sałatka ze szparagami, szynką i masłem bazyliowym to prawdziwy rarytas. Warto jej spróbować.

### Składniki:

- 500 gramów białych szparagów
- 1 opakowanie sałaty mieszanej lub innej ulubionej
- 600g młodych małych ziemniaków
- 400 gramów serc karczochów (puszka)
- 1 ząbek czosnku
- 4 plastry gotowanej szynki
- 1 opakowanie mozzarelli
- 1 pęczek bazylii – używamy tylko

listki

- 4 łyżki prażonych orzeszków pinowych
- 100 gramów masła
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól, pieprz

### Przygotowanie:

Szparagi obieramy i kroimy na kawałki. Gotujemy je w lekko osolonej wodzie, aż będą al dente (nierozgotowane). Ostrożnie wyjmujemy z garnka i płuczemy w zimnej wodzie, następnie zostawiamy, aby z niej odciękły.

Ziemniaki dokładnie myjemy, większe dzielimy na pół i gotujemy w lekko osolonej wodzie. Po ugotowaniu podsmażamy je ze wszystkich stron na złoty kolor na odrobinie masła z oliwą z oliwek.

Płuczemy i kroimy sałatę. Szynkę kroimy na cienkie paseczki, serca karczochów kroimy w ósemki. Łączymy składniki i delikatnie mieszamy. Mozzarellę rwiemy na kawałki i dodajemy do pozostałych składników sałatki.

Rozpuszczamy masło. Obieramy i siekamy czosnek. Dodajemy go do masła i podgrzewamy przez 1 minutę. Siekamy ¼ liści bazylii, dodajemy do rozpuszczonego masła i dusimy przez około 2 minuty. Polewamy sałatkę masłem, doprawiamy solą, pieprzem i posypujemy orzeszkami pinowymi. Na koniec dekorujemy danie pozostałymi listkami bazylii.

Smacznego!

Agnieszka Wojtysiak





# Wybory do Parlamentu Europejskiego 2024

Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej zarządził na dzień 9 czerwca 2024 r., wybory posłów do Parlamentu Europejskiego w Rzeczypospolitej Polskiej.

Wyborcy przebywający za granicą będą mogli oddać głos w obwodach głosowania, które zgodnie z ustawą z dnia 5 stycznia 2011 r. – Kodeks wyborczy utworzył Minister Spraw Zagranicznych.

## Wykaz obwodów głosowania w Królestwie Belgii:

Państwo (terytorium)	Siedziba obwodowej komisji wyborczej	Nr obwodu
Królestwo Belgii	Bruksela I Rue des Francs 28 1040 Bruxelles	18
Królestwo Belgii	Bruksela II Rue Stevin 139 1000 Bruxelles	19
Królestwo Belgii	Bruksela III Avenue de Cortenberg 16 1000 Bruxelles	20
Królestwo Belgii	Antwerpia Sint Jozefstraat 35 2018 Antwerpen	21
Królestwo Belgii	Gandawa Kortrijksesteenweg 1025 9051 Gent	22
Królestwo Belgii	Liège Rue des Courteaux 229 4032 Chênée / Liège	23
Królestwo Belgii	Leuven Jules Vandenbemptlaan 12C 3001 Leuven	24



Aby oddać głos należy wystąpić do właściwego terytorialnie konsula o ujęcie w spisie wyborców.

Wnioski można składać do 4 czerwca 2024 r.

### Są trzy sposoby na złożenie wniosku:

- złożenie wniosku przy użyciu usługi e-Wybory, e-Wybory to usługa elektroniczna udostępniana przez Ministra Spraw Zagranicznych służąca wyborcom do zgłaszania się do spisów wyborców sporządzanych przez konsulów. Dzięki e-Wybory zgłoszenie do spisu jest możliwe bez wychodzenia z domu. Wyborca samodzielnie wybiera dogodny ze względu na miejsce pobytu obwód głosowania za granicą, a następnie wprowadza wymagane dane. Aby zgłosić się do spisu przy użyciu e-Wybory wyborca nie musi posiadać podpisu elektronicznego, podpisu zaufanego albo kwalifikowanego. Korzystanie z usługi e-Wybory w celu zgłaszania się do spisu wyborców będzie możliwe do 5 dnia przed dniem wyborów, tj. do 4 czerwca 2024 r.
- złożenie wniosku w postaci papierowej z własnoręcznym podpisem (osobiście lub listownie),

- złożenie wniosku na adres poczty elektronicznej konsula z załączonym skanem/fotografią podpisanego własnoręcznie wniosku (formularz wniosku dostępny na stronach internetowych placówek zagranicznych) [bruksela.amb.wybory@msz.gov.pl](mailto:bruksela.amb.wybory@msz.gov.pl)

Dzień wyborów do Parlamentu Europejskiego – 9 czerwca 2024 r.

Głosowanie w obwodach głosowania utworzonych za granicą odbywa się między godz. 7.00 a 21.00 czasu miejscowego.

W naszym salonie oferujemy:

## USŁUGI FRYZJERSKIE

koloryzacje, strzyżenie, balejaże,  
odżywianie, botox, nanoplastia,  
bioplastia, keratyna diamentowa,  
olaplex, odnowa joico i wiele innych)

## USŁUGI KOSMETYCZNE

dla kobiet, mężczyzn,  
młodzieży i dzieci



studio  
**GLAMOUR**

Schoonheidssalon-Kapper-Nagels-Permanente make up

### Usuwamy:

✓ niechciane makijaże permanentne (laserowe i nielaserowe)

✓ tatuaże

✓ blizny

Zajmujemy się również pigmentacją medyczną.

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU!

 Studio Glamour  
 2100 Deurne  
Ter Rivierenlaan 8  
 0468 25 83 71  
0486 92 98 11

## MAKIAŻ PERMANENTNY

spod igły  
mistrzynie Polski!  
(2018 ROK)

W naszej ofercie znajdziecie m.in.:  
kosmetykę twarzy i ciała,  
**PEDIKIUR** kosmetyczny i medyczny,  
**MANIKIUR** połączony z paznokciami żelowymi i hybrydą,  
**MASAŻE** ciała i twarzy,  
**ZABIEGI** odżywcze, oczyszczające, odmładzające





# R&J COMPANY CONSTRUCT

ZAPRASZAMY NA MECZE ! ORAZ  
NA ZAKĄSKI Z GRILLA I PIWO Z KIJA !



**TEAM A**

**TEAM B**

**16.06.2024**

**GODZINA : 15:00**

**21.06.2024**

**GODZINA : 18:00**

**25.06.2024**

**GODZINA : 18:00**

**TWEEMONSTRAAT 62  
ANTWERPEN**





# Gandawa – city trip

Gandawa była w średniowieczu miastem kupieckim, ale już wcześniej osadę dwukrotnie splądrowali wikingowie. Duży wpływ na początkowy rozwój miasta miały istniejące wówczas opactwa, których pozostałości można zwiedzać dziś.

Już w X wieku była to kwitnąca osada handlowa, w kolejnych wiekach stającą się prężnym centrum handlu. Z tego okresu pochodzi wiele wspaniałych zabytków, dużo mówiących o przeszłości miasta. De Korenmarkt zachwyca dziś turystów, bo otoczone jest wspaniałymi zabytkowymi budynkami – jak jeden z najstarszych w mieście monumentalny kościół św. Mikołaja (Sint-Niklaaskerk) czy Oud Postgebouw z początku XX wieku – oraz licznymi kawiarniami. Ale prawie 1000 lat temu handlowano tu zbożem.

Domy gildii i spichlerze przy de Graslei i de Korenlei też nawiązują do tej historii – wówczas był to jeden z najważniejszych portów śródlądowych średniowiecza. W XI wieku przybywały tu statki ze zbożem, a dziś cumują łodzie wycieczkowe oferujące rejsy dla turystów. Czy warto skorzystać z tej formy zwiedzania miasta? Zdecydowanie tak, można podziwiać miasto z zupełnie innej perspektywy.

Po rejsie warto zwiedzić gandawski zamek Gravensteen – wyjątkowy budynek o burzliwej historii, która pokazuje równie burzliwą historię społeczno-polityczną miasta. Początkowo zamek był siedzibą



hrabiów Flandrii, potem od XV wieku stał się siedzibą Raad van Vlaanderen – ówczesnego organu sądowego oraz więzienia. W XIX wieku w zamku mieściły się zakłady przemysłowe i mieszkania robotnicze. Kilka dekad później obiekt był zdewastowany i właściwie nadawał się do rozbiórki, ale ostatecznie został odnowiony i od początku XX jest jedną z głównych atrakcji turystycznych miasta. Dziś w zamku mieści się ciekawe muzeum broni i narzędzi tortur, które kiedyś były wykorzystywane też w Gandawie.

Historia miasta to również historia chrystianizacji tych terenów, a jej pozostałością są klasztory, beginaża i wyjątkowe kościoły. Ich zwiedzanie to prawdziwa podróż w czasie, bo każdy z nich ma niezwykłą historię. Zawirowania historyczne i wojny religijne w XVI wieku sprawiły, że wiele obiektów zostało zniszczonych. Także po opactwie św. Bawona (Sint-Baafsabdij) pozostały właściwie ruiny, uważane często za piękne i romantyczne. Opactwo św. Piotra (Sint-Pietersabdij) też na przestrzeni wieków bardzo ucierpiało i dziś, po długoletniej renowacji, można zwiedzać jego krużganki, dziedzińce i ogród.

Odwiedzając Gandawę koniecznie trzeba zwiedzić katedrę św. Bawona (de Sint-Baafskathedraal). Znajduje się tam jedno z najważniejszych dzieł światowego malarstwa – Adoracja Mistycznego Baranka (nid. Het Lam Gods) z roku około 1432. Twórcami są bracia Hubert i Jan van Eyck. Motywem przewodnim







dzieła jest odkupienie ludzkości przez ofiarę Chrystusa, co jest nawiązaniem do Chrystusa, jako Baranka Bożego.

Słynny Ołtarz Gandawski, bo tak też bywa to dzieło nazywane, to poliptyk składający się z 12 paneli. Jego historia przypomina gotowy scenariusz filmowy, bo przez kolejne stulecia poszczególne jego części (panele) były nielegalnie sprzedawane, podrabiane, przemycane i chronione przed dewastacją. Ostatecznie w roku 1920 wszystkie panele zostały odzyskane i ponownie połączone, ale w nocy z 10 na 11 kwietnia 1934 roku doszło do zuchwałej kradzieży dwóch paneli. Jeden szybko odzyskano, ale drugi, przedstawiający sprawiedliwych sędziów, nadal jest poszukiwany.

Śledztwo trwa już 90 lat. Nie brakuje podejrzeń i teorii spiskowych, które są in-

spiracją dla twórców. Amerykański pisarz Steve Berry napisał książkę pt. „Het geheim van Gent”. W tym thrillerze sensacyjnym fikcja literacka oparta jest na wydarzeniach historycznych. Wątek gandawski pojawia się też w amerykańskim filmie pt. „Obrońcy skarbów” (The Monuments Men).

Kolejnym obiektem, obowiązkowym na liście każdego turysty, jest oczywiście belfort, czyli średniowieczna dzwonnica o wysokości ponad 90 metrów. Jej zwieńczeniem jest połączony smok. Budynkiem zwracającym uwagę jest okazały gandawski ratusz, którego dwa główne skrzydła reprezentują dwa różne style architektoniczne: ekstrawagancki gotyk i renesans.

Gandawę można zwiedzać na wiele sposobów. Miłośnicy graffiti mogą pobrać mapę i poznać miasto idąc szlakiem sztuki ulicznej. Osoby zainteresowane przemysłową przeszłością miasta mogą odwiedzić Het Industriemuseum i przejść szlak pieszy „Sporen van industrieel Gent”. Muzeum przemysłu mieści się w dawnym budynku fabrycznym i opowiada o rozwoju wytwórczości w mieście. Nie jest to przypadek, bo właśnie w Gandawie pod koniec XVIII wieku rozpoczęła się rewolucja przemysłowa na kontynencie, kiedy przemycono z Anglii maszynę Spinning Jenny – mechaniczną przędzarkę.

Gandawa to miasto zabytków i muzeów. Każdy, niezależnie od zainteresowań znajdzie w nim coś dla siebie. Po zwiedzaniu warto wstąpić do jednej z wielu kawiarni i zjeść słynną gęstą zupę waterzooi, którą w swoim programie ugotował też Robert Makłowicz, skosztować lokalnego piwa Gentse Strop lub Gruut, a na deser oczywiście cuberdons – typowe gandawskie słodycze.



## Iwona Maculewicz

pilot wycieczek, przewodnik po Antwerpii,  
dziennikarz, fotografik

Zapraszam na zwiedzanie ze mną Antwerpii.

Szczegóły i bilety: [www.maculewicz.net](http://www.maculewicz.net)

# Przegląd prasy belgijskiej

## Obywatele nie chcą dłużej pracować

Obecnie ustawowy wiek emerytalny w Belgii to 65 lat. Od 1 lutego 2025 roku zostanie podwyższony do 66 lat, od 1 lutego 2030 roku do 67 lat. Dotyczy on zarówno mężczyzn, jak i kobiet. Wprawdzie istnieje możliwość wcześniejszego skorzystania ze świadczeń emerytalnych, jednak będą one niższe.

Im bliżej do podniesienia wieku emerytalnego, tym częściej słychać głosy, że mieszkańcy Belgii nie są entuzjastami późniejszego przechodzenia na emeryturę, nie chcą dłużej pracować. Takie zdanie ma 9 na 10 respondentów, którzy wzięli udział w badaniu firmy doradczej Securex.

We Flandrii dwóch na trzech mieszkańców regionu nie chce pracować do 67. roku życia. Idealny wiek przejścia na emeryturę to według nich 60,5 roku.

hln.be



## Pomysł likwidacji dotacji dla wspólnot religijnych

We Flandrii uznane wspólnoty religijne otrzymują środki od rządu federalnego na wynagrodzenia i emerytury duchownych oraz świeckich pracowników kościelnych. Lokalne samorządy zobowiązane są do troski o budynki sakralne służące danej społeczności, mają również obowiązek zapewnienia i pokrycia kosztów mieszkań osobom duchownym oraz dofinansować wspólnoty, jeśli któreś z nich zabraknie środków finansowych.

Flamandzka minister spraw wewnętrznych Gwendolyn Rutten (Open Vld) chce dla miast i gmin zniesienia obowiązku wpłacania ok. 60 mln rocznie na pokrycie deficytów lokalnych wspólnot wyznaniowych.

„Każdy może wierzyć, ale moim zdaniem nie można nikogo zmusić do płacenia za wiarę innej osoby. Wiara należy do sfery prywatnej. Rząd nie powinien być już zobowiązany do pokrywania deficytów” – powiedziała Rutten.

„Władze lokalne powinny mieć możliwość samodzielnego decydowania, w porozumieniu z lokalną wspólnotą wyznaniową, za jakie koszty będą odpowiedzialne. Na przykład wspólnoty często są współwłaścicielami budynku kościoła i są odpowiedzialne za jego utrzymanie. Oznacza to również, że różne kościoły rzymskokatolickie we Flandrii powinny wykazać się wzajemną solidarnością finansową, wspierając się nawzajem – dodaje minister.

Ministerstwo analizuje także zawarty w konstytucji obowiązek wypłacania przez rząd pensji księżom, imamom czy rabinom. „To także jest przestarzałe. Dlatego Open Vld chce przedstawić rządowi federalnemu reformę dotyczącą finansowania wspólnot religijnych”.

hln.be

## „Praca znowu musi się opłacać”

Belgia pozostaje mistrzem w opodatkowywaniu pracy. Z każdego 100 euro, które firma opłaca z tytułu kosztów wynagrodzeń, 52,7 euro trafia do skarbu państwa.

„Mimo wszystkich obietnic wyborczych to więcej niż w 2019

r., kiedy do skarbu państwa trafiło 52,3 euro” – mówi ekonomista Stijn Baert.

Z 38 krajów, należących do OECD, żaden nie ma tak wysokich obciążeń podatkowych jak Belgia, która od wielu lat znajduje się na szczycie listy obciążeń podatkowych. – To wystarczający powód, aby niemal każda partia polityczna w tym kraju, mając na uwadze zbliżające się wybory, krzyczała, że „praca znowu musi się opłacać”. Dokładnie tę samą obietnicę usłyszeliśmy w 2019 r. – wyjaśnia Baert. „Wtedy na jedną osobę do skarbu państwa trafiło 52,3 euro”. Innymi słowy: pomimo wszystkich obietnic wyborczych 5 lat później płacimy więcej, a nie mniej.

Radzimy sobie gorzej niż sąsiednie kraje. Podatnicy mają też się lepiej w krajach skandynawskich, gdzie podatki również są wysokie, ale władze zapewniają lepsze usługi w zakresie opieki zdrowotnej, wyższych emerytur, prawie bezpłatnej opieki nad dziećmi itp.

Belgia musi zwiększyć opłacalność pracy. Łatwiej to jednak powiedzieć, niż zrobić. „Jeśli powiesz A, musisz także powiedzieć B” – mówi Baert i ma ważną wskazówkę dla wyborców: „Jeśli słyszysz, jak politycy mówią, że chcą, aby praca była bardziej opłacalna, zapytaj ich: skąd chcą wziąć na to pieniądze i jakie będą tego konsekwencje?”.

vrt.be





# DELTA<sup>®</sup>

ÉCHAFAUDAGE SPRL

## RUSZTOWANIA



- ✓ sprzedaż i wynajem rusztowania
- ✓ montaż, demontaż, transport
- ✓ szybko, tanio i solidnie

Kontakt:

+32 493 075 816

piotr.kolota@delta-echafaudages.be

www.delta-echafaudages.be

 DELTA - Échafaudage

BO BEZPIECZEŃSTWO  
JEST NAJWAŻNIEJSZE!



1785 Merchtem, Brusselsesteenweg 173



### Pomysł N-VA na Brukselę

Flamandzka partia chce przekształcić 19 gmin Brukseli w jeden region miejski z jedną strefą policyjną. Taki postulat zapisany jest w programie, z którym N-VA powalczy o głosy wyborców w Brukseli. Reforma powinna usprawnić politykę i zwiększyć jej skuteczność, ale także pomóc w uporządkowaniu sytuacji budżetowej stolicy.

Komentatorzy polityczni zwracają uwagę, że De Wever chce w Brukseli kontynuować drogę, którą obrał w Antwerpii, odkąd został burmistrzem tego miasta. Przynajmniej na poziomie organizacyjnym i budżetowym. Antwerpia jest obec-

nie wolna od długów, a zakres inwestycji wzrósł ze 160 do 400 milionów euro. Natomiast Bruksela jest finansowym bankrutem.

Według Cielte Van Achter z N-VA w Brukseli największe korzyści można osiągnąć ze stworzenia jednego regionu miejskiego. Powinno to zapewnić jedność polityki we wszystkich dziedzinach. Liczba parlamentarzystów zostanie znacznie zmniejszona. Należy też wprowadzić jedną strefę policyjną w całym mieście. „Sześć stref, kto robi coś takiego?” – pyta De Wever. „Jeśli policja się nie połączy, nigdy nie wydobędzie się z tego bałaganu”.

### Miliony wystawionych mandatów, a stan dróg coraz gorszy

Na pytanie, dlaczego tak się dzieje, odpowiedź jest prosta. Dochody z manda-

tów za parkowanie i innych wykroczeń drogowych są inwestowane gdzie indziej. Kierowcy mówią, że wjazd do Belgii od razu jest odczuwalny. Tak zły jest stan nawierzchni dróg.

Liczba wystawianych mandatów rośnie z roku na rok. Za nieprawidłowe parkowanie Antwerpia zarobiła w 2023 roku 13,5 mln euro, Bruksela dwukrotnie więcej. W całej Belgii tylko dochody z mandatów za parkowanie wynoszą dziesiątki milionów euro. Ogromne są także wpływy z innych wykroczeń drogowych np. z mandatów za przekroczenie prędkości.

hln.be

W ubiegłym roku do budżetu federalnego wpłynęło też 433 milionów należności z tytułu zaległych grzywien i wyroków skazujących.

Touring – organizacja mobilności krytykuje sposób rozdysponowywania tych

przychodów, które nie są ponownie inwestowane w infrastrukturę drogową. Wpływy trafiają do wspólnej puli, która jest przeznaczana na inne pozycje budżetu, takie jak edukacja, kultura, infrastruktura sportowa i środowisko. Swoją rolę odgrywają także lata zaniedbań ze strony władz.

Reasumując: wystarczy, żeby rząd zainwestował pieniądze tam, gdzie jest to konieczne, a stan belgijskich dróg ulegnie znacznej poprawie. Tylko trzeba to robić z sensem.

autoweek.nl

## „W konflikcie zbrojnym Belgia nie będzie pomocą, ale ciężarem”

Theo Francken, jeden z czołowych flamandzkich polityków (N-VA), podczas Zgromadzenia Parlamentarnego NATO w Albanii przyznał, że w Belgii „zapasy amunicji są prawie wyczerpane i oscylują na poziomie 7% natowskiej normy. „Możemy zejść jeszcze niżej, do 0%, ale wtedy żołnierze w trakcie ćwiczeń zamiast strzelać z karabinów będą musieli krzyknąć „bum, bum. To absurd” – powiedział Francken. Przyznał też, że możliwości belgijskiej pomocy militarnej dla Ukrainy są niewielkie.

„Jeśli kiedykolwiek dojdzie do konfliktu, Belgia nie będzie w stanie udzielić pomocy, a wręcz będzie ciężarem dla swoich sojuszników. To oni będą musieli udzielić nam pomocy. W przypadku ewentualnego ataku na Belgię, już po kilku godzinach będziemy musieli rzucać we wroga kamieniami” – zauważył polityk. N-VA.

„W ostatnich latach w naszym kraju nic nie zrobiono w zakresie obronności. Tutaj wszyscy śpią spokojnie. Trudno dotrzeć do opinii publicznej i parlamentu. Wiele osób myśli: nie będzie tak źle, przez Brukselę nie przejadą żadne rosyjskie czołgi, po prostu zostawią nas w spokoju”. „Izrael ma Żelazną Kopułę i system

Patriot. Nie mamy takiej europejskiej żelaznej kopuły, a co dopiero belgijskiej. Poszczególne kraje mają różne systemy. A Belgia nie ma nic”.

n-va.be

## Co trzecia kobieta jest ofiarą przemocy psychicznej

W belgijskim społeczeństwie skala przemocy wobec kobiet jest znacznie bardziej powszechna, niż sądzono. 1 na 13 kobiet padła ofiarą przemocy na tle seksualnym. 1 na 7 kobiet doświadczyła przemocy fizycznej ze strony swojego partnera. Około 30% wszystkich kobiet w Belgii padło ofiarą przemocy psychicznej.



Badanie Flamandzkiego Urzędu Statystycznego pokazuje, że przemoc seksualna, fizyczna i psychiczna często są ze sobą powiązane. Kobiety będące w gorszej pozycji (na przykład ze względów ekonomicznych) lub pochodzące ze środowisk ubogich, są bardziej narażone na molestowanie ze strony partnera. Badanie pokazuje też, że około 1 na 5 kobiet w Belgii padła ofiarą jakiejś formy przemocy (fizycznej, seksualnej, psychicznej itp.), której dopuściła się osoba niebędąca z nią w związku.

Są istotne różnice pomiędzy regionami. We Flandrii 24,7% ankietowanych kobiet stwierdziło, że padło ofiarą jakiejś

formy przemocy ze strony partnera. W Regionie Stołecznym Brukseli było to 33,7%, a w Walonii – aż 42,5%.

W Walonii (26,6%) i Brukseli (28,1%) odsetek kobiet, które stwierdziły, że padły ofiarą przemocy ze strony osoby innej niż ich partner, był około dwukrotnie wyższy niż we Flandrii (13,2%).

niedziela.be

## Rodziny o niskich dochodach najbardziej odczuwają brak miejsc w żłobkach

Jak wynika z corocznego Barometru Rodziców, opublikowanego przez Ligę Rodzinną (Ligue des Familles), niedobory żłobków zmusiły 23% rodziców do zaprzestania pracy lub skrócenia godzin pracy. Ponadto 62% rodziców ma trudności ze znalezieniem opiekunów dla swoich dzieci, a 55% ma trudności z dotarciem do pracy na czas ze względu na godziny otwarcia żłobków (61% kobiet i 37% mężczyzn).

Rodziny o niskich dochodach są najbardziej dotknięte niedoborami żłobków, ponieważ opcje opieki prywatnej są często zbyt wysokie i przekraczają miesięczne wynagrodzenie wielu rodzin. Ta sama część populacji (58%) ma jedynie 20 dni płatnego urlopu rocznego.

Liga Rodzinna bije na alarm w związku z nieproporcjonalnym wpływem niedoborów żłobków na życie rodzin w całym kraju. „Jeśli chodzi o miejsca w żłobkach, karane są dzieci, ale także ich rodzice” – powiedziała RTBF przewodnicząca ligi, Madeleine Guyot. Problem ten w nieproporcjonalny sposób dotyka kobiet. „Znając tę rzeczywistość, politycy powinni zachować czujność i podjąć działania, ale tak nie jest”.

niedziela.be

Opracowała:  
Karolina Morawska



# Mira Gajewska



## Szanowni Państwo

W wyborach Europejskich 09.06.2024 zostałam zaproszona na listę nr. 11 Opvolger, do partii Open Vld (Flamandzka Liberalno-Demokratyczna partia). Vlaams Parlement-Okręg wyborczy Antwerpia.

Open Vld chroni nasze prawa obywatelskie, stymuluje wzrost gospodarczy, wspiera przedsiębiorczość i kreatywność.

Jestem z Polski z Warszawy, studiowałam ekonomie i księgowość. Mieszkam 35 lat w Antwerpii z moim belgijskim mężem, byłam właścicielką dwóch firm.

Moje priorytety :

- **Bezpieczeństwo i Wolność** to wartości najważniejsze, ale nigdy oczywiste.

- Dbałość o **równowagę między ekonomia i ekologia**. Przedsiębiorczość tworzy **dobrobyt**.

- Dzięki edukacji wyrównują się różnice społeczne.

- **Nie możemy stracić kontaktów społecznych** ponieważ umiejętności społeczne rozwijają się w grupie w społeczeństwie, nie online.

-Dofinansowanie i docenianie **sportu** w edukacji.

Tylko z Twoją pomocą mogę zrealizować ten plan.

**Chcesz się z nami skontaktować?**

[gajewskaopenvld@gmail.com](mailto:gajewskaopenvld@gmail.com)

**open vld** Morgen doen werken

VU: Tom Ongaena, Meisensstraat 34, 1000 Brussel. Niet op de openbare weg gooien.



[poetsdienst-vanosta.be](http://poetsdienst-vanosta.be)



- **Interesujące stawki**
- **Czeki żywieniowe**
- **Dodatkowe wynagrodzenie za telefon i kilometry**
- **Pieniądze wakacyjne & premia koncoworoczna**
- **Naliczanie emerytury**
- **Prezenty Van Osta & inne dodatki**
- **Zwrot kosztów za ubrania robocze**

ZGŁOŚ SIĘ  
JUŻ TERAZ

# ZOSTAŃ BOHATEREM



**Van Osta Gent**

0484 57 78 49  
[aleksandra@vanosta.net](mailto:aleksandra@vanosta.net)

**Van Osta Antwerpia**

0493 51 29 39  
[olga@vanosta.net](mailto:olga@vanosta.net)

**Van Osta Waasland**

0484 56 67 08  
[dominika@vanosta.net](mailto:dominika@vanosta.net)

# Klinika Prawa EWSPA radzi

Klinika Prawa w Brukseli oferuje bezpłatne konsultacje, wyjaśnienie wszystkich wątpliwości i okoliczności sprawy, jak również wskazanie możliwych dróg postępowania w sprawie, oraz ewentualne sporządzenie pism procesowych lub wniosków.

Gwarancją rzetelności i profesjonalności oferowanej pomocy jest to, iż prowadzone przez studentów sprawy w zakresie działalności Kliniki Prawa są każdorazowo konsultowane z kadrą naukową pracującą w Europejskiej Wyższej Szkole Prawa i Administracji z siedzibą w Warszawie.

Wszystkie osoby, pytające o poradę prawną prosimy o dokładne opisanie stanu faktycznego sprawy oraz dołączenie do maila kserokopii dokumentów związanych ze sprawą.

## Systemy majątkowe

*Agnieszka R:* *W tym roku planujemy z moim partnerem ślub. Jaki system majątkowy wybrać, tak aby był korzystny dla nas obojga?*

**Klinika Prawa:** Gratulacje! W kontekście wyboru systemu majątkowego przy planowaniu ślubu, warto zastanowić się nad różnymi opcjami dostępnymi dla małżeństwa.

Oto porównanie ustroju wspólności majątkowej z innymi systemami.

### 1. Ustrój Wspólności Majątkowej

Ochrona Finansowa: Badanie Uniwersytetu w Liège i Vrije Universiteit Brussel wskazuje, że ustrój wspólności majątkowej oferuje

solidną ochronę finansową dla obu małżonków. Wspólny majątek tworzy równowagę, zabezpieczając ekonomicznie obie strony, co jest szczególnie korzystne w sytuacjach niesprawiedliwości ekonomicznej.

*Równość:* *W ustroju wspólnoty majątkowej wszelkie nierówności finansowe są zniwelowane, co może być istotne, zwłaszcza dla partnerów, którzy nieco słabiej prosperują ekonomicznie.*

*Trzy Rodzaje Majątku:* *System ten oferuje elastyczność dzięki trzem rodzajom majątku, umożliwiając dostosowanie go do indywidualnych potrzeb i sytuacji.*

### 2. Ustrój Rozdzielności Majątkowej

Odrębność Finansowa: Ustrój ten zakłada odrębność majątków, co może być korzystne w przypadku partnerów, którzy chcą utrzymać niezależność finansową. Jednakże, w przypadku rozwodu, może to prowadzić do nierówności ekonomicznej.

*Brak Wspólnego Majątku:* *Jako że nie ma wspólnego majątku, istnieje mniejsza ochrona w przypadku trudności finansowych jednego z małżonków.*

### 3. Konkubinacj Prawny

Brak Formalności Małżeństwa: Konkubinacj prawny to opcja dla par, które nie chcą formalnie zawierać małżeństwa. Obejmuje wspólne życie, ale bez konieczności dzielenia majątku.

*Mniejsza Ochrona Finansowa:* *W porównaniu do małżeństwa konkubinacj prawny oferuje mniejszą ochronę finansową i dzie-*

*dziczną, co może prowadzić do trudności w sytuacjach życiowych i rozwodowych.*

### 4. Faktyczny Konkubinacj

Brak Formalności: Bez formalnych zobowiązań prawnych faktyczny konkubinacj może dawać swobodę, ale jednocześnie nie oferuje ochrony finansowej ani dziedziczenia.

*Brak Dziedziczenia Automatycznego:* *W przypadku śmierci partnera partnerzy faktycznego konkubinatu nie mogą automatycznie dziedziczyć majątku.*

Podsumowując, wybór systemu majątkowego jest zawsze indywidualną decyzją, zależną od potrzeb i stanu posiadania danej pary. Analiza różnych opcji i zrozumienie ich konsekwencji finansowych może pomóc w podjęciu świadomej decyzji, która zapewni ochronę i równowagę w związku.

## Krajowy rejestr chroniący rower przed kradzieżą

*Mariusz Z:* *co mogę zrobić jak skradziono mi rower?*

**Klinika Prawa:** Jeśli Twój rower został skradziony w Belgii, możesz podjąć kilka kroków w celu zgłoszenia kradzieży i zwiększenia szans na odzyskanie pojazdu. Oto co możesz zrobić:

- Zgłoś kradzież policji: Przedstaw wszelkie dostępne informacje na temat roweru, w tym jego markę, model, numer seryjny (jeśli jest dostępny) oraz miejsce i czas kradzieży.
- Sprawdź lokalne ogłoszenia:





Regularnie sprawdzaj lokalne ogłoszenia o znalezionych rowerach lub skradzionych przedmiotach. Może się zdarzyć, że ktoś znajdzie Twój rower i postanowi go zwrócić lub sprzedać.

- Skontaktuj się z ubezpieczycielem: Jeśli posiadasz ubezpieczenie roweru, zgłoś kradzież swojemu ubezpieczycielowi. Przedstaw wszelkie wymagane dokumenty i informacje, aby ubiegać się o odszkodowanie lub zastąpienie skradzionego roweru.
- Monitoruj internet i portale społecznościowe: Sprawdzaj także internetowe fora rowerowe oraz portale społecznościowe, gdzie użytkownicy często dzielą się informacjami o skradzionych rowerach i podejrzanych osobach.
- Bądź czujny na rynku wtórnym: Jeśli Twój rower zostanie skradziony i sprzedany na rynku wtórnym, istnieje szansa, że będzie można go zidentyfikować. Bądź czujny i śledź ogłoszenia sprzedaży używanych rowerów.

Szybka reakcja i zgłoszenie kradzieży odpowiednim władzom są kluczowe dla zwiększenia szans na odzyskanie pojazdu.

Jeśli chcesz skuteczniej chronić swój rower przed kradzieżą, teraz możesz skorzystać z nowej inicjatywy. Dzięki „mybike” – pierwszemu bezpłatnemu krajowemu rejestracji – masz możliwość zarejestrowania swojego dwukołowego pojazdu i otrzymania bezpłatnej naklejki z unikalnym kodem.

Aby zarejestrować swój rower, wystarczy wejść na platformę mybike.belgium.be i wpisać niezbędne informacje. Gdy już to zrobisz, otrzymasz naklejkę, która będzie służyć jako środek odstraszcający dla potencjalnych złodziei.

Rejestr „mybike” oparty jest na już istniejącym modelu brukselskim, znanym jako MyBike.Brussels. Ponad 50 000 ro-

werzystów, którzy już zarejestrowali swoje rowery, zostanie poproszonych o przeprowadzenie prostego procesu przeniesienia danych swoich rowerów do centralnej bazy danych, która będzie teraz koordynowana na szczeblu federalnym.

Dzięki obecności unikalnego kodu na naklejce policja i sądy będą miały dostęp do bazy danych, co ułatwi identyfikację prawowitych właścicieli w przypadku odnalezienia skradzionych rowerów. Ponadto przyszli nabywcy używanych rowerów będą mogli sprawdzić, czy dany rower nie został zgłoszony jako skradziony, skanując kod na naklejce.

Wszyscy właściciele rowerów w wieku 13 lat i starsi mogą z łatwością zalogować się do systemu i zapisywać wszystkie istotne

dane dotyczące swojego pojazdu. Nawet w przypadku odsprzedaży roweru jego nowy właściciel może przenieść go do rejestru, zapewniając ciągłą przejrzystość i bezpieczeństwo.

Oficjalne uruchomienie projektu „mybike”, obejmującego swoim zasięgiem całą Belgię, miało miejsce 23 kwietnia. Wzięli w nim udział federalni i regionalni ministrowie ds. mobilności. Ta inicjatywa ma na celu poprawę bezpieczeństwa rowerzystów i ograniczenie przypadków kradzieży rowerów w Belgii.

Małgorzata Wilk  
Klinika Prawa EWSPA w Brukseli  
e-mail:  
dompolskibxl@gmail.com  
www.dompolskibxl.be



## EUROPEJSKA WYŻSZA SZKOŁA PRAWA I ADMINISTRACJI





### FILIA W BRUKSELI

**STUDIUM ADMINISTRACJE  
EUROPEJSKĄ W BRUKSELI!**

Zdobądź praktyczną wiedzę i wkrocz na międzynarodowy rynek pracy wyprzedzając konkurencję

### POZNAJ NASZĄ OFERTĘ



**KIERUNKI  
STUDIÓW**

PRAWO LUB ADMINISTRACJA  
EUROPEJSKA Z MOŻLIWOŚCIĄ  
STUDIOWANIA W RAMACH ITS



**TRYB STUDIÓW**

Studia I stopnia na kierunku  
Administracja Europejska są  
realizowane w trybie  
niestacjonarnym w formule  
distance learning. Program  
studiów jest realizowany  
w toku 6 semestrów.  
Absolwent uzyskuje tytuł  
zawodowy licencjata.



**INDYWIDUALNY TOK  
STUDIOWANIA**

Począwszy od I semestru studiów  
Uczelnia stwarza możliwość  
podjęcia kształcenia w ramach  
Indywidualnego Toka Studiów, co  
potencjalnie może spowodować  
skrócenie czasu trwania studiów  
z 3 nawet do 2 lat! ITS umożliwiła  
realizację 3 semestrów  
programowych w obrębie dwóch  
semestrów organizacyjnych  
w roku akademickim.



+48 697 305 309



rekrecja@ewspa.edu.pl



www.rekrutacja.ewspa.edu.pl

# Przegląd prasy polskiej



## Katastrofa demograficzna

W Polsce rodzi się coraz mniej dzieci. Liczba urodzeń spada od 2018 roku, nie pomogło wprowadzenie w 2015 roku programów wsparcia rodziny. Tymczasem żeby zapewnić stabilny rozwój demograficzny, na każde 100 kobiet powinno przypadać średnio co najmniej 210-215 urodzonych dzieci. Teraz liczba urodzeń na 100 kobiet to 126. Oznacza to, że wskaźnik dzietności wynosi 1,26.

To efekt odkładania na później przez młodych ludzi decyzji o założeniu rodziny, posiadaniu mniejszej liczby dzieci lub wyborze życia bez dzieci. Jeśli dolożyć do tego wydłużającą się długość życia, to w efekcie będziemy mieli zmniejszanie podaży pracy oraz coraz szybsze starzenie się społeczeństwa. To, że się starzejemy, oznacza, że coraz więcej osób pobiera emerytury, na które ktoś musi zarabiać. Bez zmian w obecnym systemie przyszłe świadczenia emerytalne będą znacznie niższe.

O ile w 2019 r. emerytury stanowiły 54 proc. ostatniego otrzymanego wynagrodzenia, to w 2060 roku ma to być tylko 25 proc. Dekadę później państwo musiałoby wydać na system emerytalny dodatkowo 6,7 proc. PKB. To więcej niż dziś przeznaczają na opiekę zdrowotną.

gorzowskie.pl

## Kto zarabia za dużo, kto za mało?

No Fluff Jobs sprawdził, jaka jest opinia Polaków o wybranych zawodach. Uczestnicy badania ocenili, kto w Polsce zarabia za dużo, a kto powinien zarabiać więcej. Według ankietowanych zbyt dużo zarabiają politycy (aż 86 proc. wskazań). Na drugim miejscu znaleźli się influencerzy (prawie 70 proc.). Podium zamykają prawnicy, których zarobki za zbyt duże uznaje 54 proc. respondentów. Na dalszych miejscach znaleźli się sportowcy, dziennikarze, oraz lekarze.

Wśród zawodów, w których zarobki są adekwatne do wiedzy i umiejętności, ankietowani najczęściej wymieniali księgowych, przedstawicieli handlowych i programistów. Zdaniem respondentów za mało zarabiają przede wszystkim pielęgniarki (65 proc.), rolnicy i nauczyciele (odpowiednio 59 proc. i 54 proc.).

Uczestników badania zapytano również o to, jakie skojarzenia budzi dany zawód. Najbardziej pozytywne skojarzenia wśród Polaków budzą pielęgniarki (71 proc.). Najwięcej negatywnych skojarzeń wzbudzają natomiast politycy oraz influencerzy (odpowiednio 70 proc. i 54 proc.), czyli ci, którzy w naszej ocenie zarabiają za dużo.

biznes.wprost.pl



## Zakaz sprzedaży alkoholu na stacjach benzynowych. Polacy podzieleni

Ponad połowa Polaków nie chce wprowadzenia zakazu sprzedaży alkoholu na stacjach benzynowych – wynika z sondażu IBRIS dla Radia ZET. Ponad 40 proc. ankietowanych jest za wprowadzeniem ograniczenia. 5 proc. badanych nie ma zdania na ten temat.

Wyniki jasno dają do zrozumienia, że większość społeczeństwa nie zgadza się z pomysłem rządu. 54 proc. badanych stwierdziło, że „nie” – przy czym 29 proc. stwierdziło, że „raczej nie”, a 25 proc. „zdecydowanie nie”. Za wprowadzeniem takowego zakazu opowiedziało się 41 proc. ankietowanych. 5 proc. osób nie miało zdania w tej sprawie.

Jeśli chodzi o podział głosów według politycznych preferencji – jak podkreśliło Radio Zet – zakaz popierają w większości zwolennicy obozu rządzącego (wyborcy KO, Trzeciej Drogi i Lewicy), opowiada się za nim 60 proc. ankietowanych, 37 proc. jest przeciw.

Po stronie wyborców opozycji (PiS i Konfederacji) jest zdecydowanie więcej przeciwników wprowadzenia restrykcji, bo aż 67 proc. badanych, za jest zaledwie co trzeci zwolennik.

Restrykcjom sprzeciwia się 47 proc. kobiet i 62 proc. mężczyzn. Za ich wpro-







diensstencheques  
**polish@home**

## U nas pracujesz z uśmiechem!

Lubisz wykonywać **prace domowe**?  
Cechuje Cię sumienność i staranność?

**Dołącz do nas!**

**Pracuj w zaufanej i stabilnej firmie.**

**Już od 11 lat oferujemy:**

- ✓ **Korzystne warunki pracy**
- ✓ **Grafik według Twoich potrzeb**
- ✓ **Wzajemny szacunek i zaufanie**
- ✓ **Dobre samopoczucie**
- ✓ **Pomoc i domową atmosferę**
- ✓ **Dbłość o to co ważne**
- ✓ **Pogawędkę przy kawie i uśmiech**

Mieszkasz w rejonie **Gent - Wetteren - Merelbeke - De Pinte - Deinze - Nazareth - Gavere - Waregem - Geraardsbergen - Ninove - Brakel - Zottegem - Oudenaarde - Eke - Nazareth...**

**Zadzwoń, przekonaj się  
i pracuj od jutra z uśmiechem!**

info@polishathome.be  
www.polishathome.be

### CZY WIESZ ŻE:

- Czeki elektroniczne rejestrujemy za Ciebie.  
**Zrelaksuj się po pracy.**
- Czeki papierowe oddajesz wtedy, kiedy **Tobie najlepiej pasuje.**
- Twój grafik jest zawsze dostępny przez **aplikację.**
- **Każdemu dajemy szansę.**  
Przyjmujemy również osoby bez własnych klientów.

### PONADTO ZAPEWNIAMY:

- Kompetentną i uśmiechniętą **obsługę w języku polskim.**
- **Poprawne i wiarygodne informacje.**
- **Pomoc administracyjną.**

**Miło będzie Ciebie poznać!**  
**Katty, Katelijk, Sylwia i Manuela**

**Biura**

**09 292 75 21**

Sint-Denijslaan 3 bus 202, 9000 Gent  
Groteweg 59, 9500 Geraardsbergen  
Beverstraat 92, 9700 Oudenaarde

wadzeniem opowiada się 45 proc. kobiet i 37 proc. mężczyzn.

PAP

## Nowe uprawnienia ratowników medycznych

Weszły w życie przepisy, które rozszerzają uprawnienia ratowników medycznych. Regulacje wprowadzają dużo nowości w procedurach, które od teraz ratownicy medyczni będą mogli przeprowadzać samodzielnie.

Dotyczy to zarówno podawania leków (zniesiono ograniczenia dotyczące drogi ich podawania), jak i poszerzenia listy leków, szczególnie tych o znaczeniu kardiologicznym. Dzięki temu ratownicy będą mogli reagować szyb-

ciej i efektywniej w krytycznych sytuacjach, zanim pacjent trafi pod opiekę lekarza specjalisty.

Zmiany wprowadzają również możliwość samodzielnego rozszerzonego diagnozowania pacjenta przez ratowników medycznych, co jest szczególnie istotne w przypadku wypadków czy stanów zagrożających życiu. Możliwość przeprowadzania USG oraz testów antygenowych na obecność wirusów bezpośrednio na miejscu zdarzenia pozwoli na szybsze postawienie diagnozy i odpowiednią reakcję, co ma kluczowe znaczenie dla pacjenta.

niedziela.be

## Polacy trafiają do więzienia częściej niż inni mieszkańcy UE

Polska jest drugim krajem w Unii Europejskiej z najwyższym odsetkiem

więźniów – wynika z danych opublikowanych przez Europejski Urząd Statystyczny. Na każde 100 tys. mieszkańców 190 osób przebywa w Polsce za kratami. Wyprzedzają nas jedynie Węgry (200 więźniów na 100 tys. mieszkańców). Podium zamykają ex aequo Czechy i Słowacja (181 więźniów na 100 tys. mieszkańców).

Na przeciwnym biegunie rankingu sklasyfikowano Finlandię, Holandię i Słowenię, w których odsetek osób przebywających w zakładach karnych wynosi kolejno 52, 64 i 65 na każde 100 tys. W całej UE jest łącznie 483 593 więźniów, co oznacza, że za kratami przebywa 108 na każde 100 tys. osób.

Znacznie lepiej Polska wypada w zestawieniu dotyczącym przeludnienia więzień. Pośród 27 krajów wspólnoty aż w 11 liczba osób przebywających w zakła-



dach karnych przekracza ich pojemność. Zdecydowanie najgorzej jest na Cyprze, gdzie więźniów jest ponad dwukrotnie więcej niż miejsc.



Więzienia są przeludnione także we Francji, Belgii, Rumunii, Włoszech, Austrii, Szwecji, Chorwacji, Grecji, Słowenii i na Węgrzech. Dla porównania polskie zakłady karne są zapełnione w nieco ponad 80 proc. Zdecydowanie najlepiej jest pod tym względem na Malcie, a także w Estonii i Łotwie, gdzie więźniowie wypełniają kolejno 59, 62 i 67 proc. dostępnych miejsc.

polsatnews.pl

## Nowe przepisy dla taksówkarzy

Już w czerwcu tego roku taksówkarze oraz inni kierowcy, zajmujący się przewozem osób na aplikację, będą musieli posiadać polskie prawo jazdy. Zmiany te mają służyć przede wszystkim zwiększeniu poczucia bezpieczeństwa pasażerów.

Nowe przepisy mają ułatwić weryfikację osób wykonujących przewóz, które swoją pracę świadczą np. przez aplikacje takie jak Uber czy Bolt. Wymiana prawa jazdy na polskie sprawi, że informacje o tym dokumencie trafią do krajowej bazy CEPiK. To z kolei pozwoli monitorować wykroczenia drogowe popełnione przez zagranicznych kierowców, a tym samym przyznawać im zarówno mandaty, jak i punkty karne.

„Mówi się, że te przepisy ograniczają możliwość podjęcia pracy w Polsce. Ale czy rzeczywiście zawód taksówkarza to

powinna być pierwsza praca, jaką podejmuje obcokrajowiec, który bierze na barki bezpieczeństwo przewożonych osób, nie znając często ani kultury, ani obyczajów, ani przepisów obowiązujących w naszym kraju?” – pyta wiceminister infrastruktury Paweł Gancarz.

Wiceminister zwracał również uwagę na konieczność uwzględnienia w tej sprawie interesów dwóch środowisk: dużych koncernów oraz rodzimego rynku firm taksówkarskich i samych taksówkarzy, którzy przez dziesiątki lat rozwijali polski rynek usług przewozowych.

PAP



## Staliśmy się potęgą w produkcji AGD

Na europejskim rynku produkcji AGD pokonaliśmy Włochy i Niemcy. Liderem staliśmy się zarówno dzięki zagranicznym, jak i rodzimym inwestycjom. Na świecie w eksporcie AGD Polska jest numerem dwa za Chinami.

Branża AGD w Polsce to dziś 35 zakładów i 110 tys. zatrudnionych osób, zarówno pośrednio, jak i bezpośrednio – przy produkcji. Nasz kraj odpowiada za 40 proc. produkcji sprzętu AGD. Jednak w segmencie pralek, suszarek do ubrań i zmywarek udział ten wynosi aż 60 proc. Z kolei w kuchniach i piekarnikach stanowi 40 proc., a w lodówkach – 30 proc.

Co czwarty produkowany w Polsce sprzęt AGD trafia do Niemiec, 11 proc. eksportu do Wielkiej Brytanii, a 10 proc.

do Francji. Łączna wartość tego eksportu w ubiegłym roku to 23 mld zł.

Ale nie tylko w Europie wiemy o tym. Polska jest drugim na świecie graczem na tym rynku, ustępując miejsca na podium jedynie Chinom – z 35 proc. udziału w wartości eksportu globalnego. Polska w tym ujęciu odpowiada za 13 proc. globalnego rynku. Jesteśmy numerem jeden w eksporcie suszarek do ubrań i zmywarek, zaś w pralkach zajmujemy drugą pozycję.

„wprost”.pl

## Polacy zmieniają swoje nastawienie do UE

57 proc. Polaków uważa członkostwo naszego kraju w Unii Europejskiej za coś dobrego – wynika z najnowszego badania Opinii 24 na zlecenie think tanku More in Common. Co dziesiąty Polak jest przeciwnego zdania. Jedna trzecia naszego społeczeństwa obecności w UE nie uważa ani za coś pozytywnego, ani negatywnego.

Ponad połowa Polaków (59 proc.) jest przekonana, że integrację europejską należy dalej pogłębiać, 41 proc. twierdzi, że już w tym momencie zaszła ona zbyt daleko. Jako społeczeństwo uważamy też, że Polska poza UE radziłaby sobie gorzej niż będąc jej członkiem (57 proc.). Jednak aż 29 proc. Polaków – 12 proc. w sposób zdecydowany i 17 raczej – myśli, że polexit poprawiłby sytuację naszego kraju.

Polacy są zdania, że głos naszego państwa w UE nie jest dostatecznie szanowany. Tak uważa 47 proc. badanych, przy czym aż jeden na pięciu Polaków (19 proc.) jest o tym absolutnie przekonany.





## Szukasz elastycznej pracy jako pomoc domowa u solidnego pracodawcy?

- ✓ Umowa na stałe!
- ✓ Stałe wynagrodzenie, pieniądze wakacyjne oraz premia na koniec roku!
- ✓ Czeki żywnościowe o wartości 5 euro!
- ✓ Sama ustalasz godziny pracy!
- ✓ Możesz pracować już od 10 godzin tygodniowo!
- ✓ Wysokiej jakości szkolenia!



**Zainteresowana/y? Skontaktuj się z naszymi polskimi koleżankami!**

**Agnieszka Pokora (Limburg)**

M: +32(0)499 56 56 71

agnieszka.pokora@dienstenaanhuis.be

**Anna Wolek (Antwerpen)**

M: +32(0)492 73 09 08

anna.wolek@dienstenaanhuis.be



**Więcej informacji można znaleźć pod adresem [www.dienstenaanhuis.be](http://www.dienstenaanhuis.be).**

Odmienną opinię wyraża 40 proc. Dwie trzecie naszego społeczeństwa jest zdania, że duże kraje jak Francja i Niemcy mają w UE zbyt rozległy wpływ. 52 proc. naszych rodaków nie uważa, że pojedyncze kraje członkowskie powinny dysponować prawem weta. Ponad jedna trzecia Polaków broni tej formy walki o własne interesy na forum unijnym.

Pytani o szczegółowe kwestie, znajdujące się w sferze decyzyjnej UE, Polacy najbardziej krytykują podejście do migracji. Aż 61 proc. naszego społeczeństwa twierdzi, że Bruksela źle radzi sobie z tym tematem.

Wywiązywanie się ze swoich obo-

wiązków przez Unię w sprawie migracji docenia tylko nieco ponad jedna czwarta (28 proc.) badanych.

wydarzenia.interia.pl

### Jak bardzo zadłużona jest Polska?

Eurostat opublikował dane dotyczące IV kwartału 2023 roku. W porównaniu z III kwartałem 2023 r. dziesięć państw Unii Europejskiej odnotowało wzrost długu sektora instytucji rządowych i samorządowych w relacji do PKB. Wśród nich jest także Polska.

Najbardziej zadłużonym państwem UE jest Grecja, gdzie dług brutto sektora in-

stytucji rządowych i samorządowych wyniósł 161,9 proc. PKB. Na drugim miejscu uplasowały się Włochy (137,3 proc. PKB), na trzecim – Francja (110,6 proc.). W średniej sytuacji są też Hiszpania (107,7 proc.) i Belgia (105,2 proc.).

Najmniej zadłużonym państwem UE na koniec 2023 r. była Estonia (19,6 proc.). Niewielkim długiem w relacji do PKB pochwaliły się również: Bułgaria (23,1 proc.), Luksemburg (25,7 proc.), Dania (29,3 proc.) i Szwecja (31,2 proc.).

Zadłużenie Polski w IV kwartale 2023 r. wynosiło 1,691 bln złotych. Z wynikiem 49,6 proc. PKB Polska zajmuje 16 miejsce na 27 państw Unii Europejskiej. wiadomosci.radiozet.pl

Opracowała:  
Katarzyna Frankowska



# Oferujemy:



**Kontrakt bezterminowy od 1. dnia pracy**, bardzo atrakcyjne wynagrodzenie, gwarancję wypłaty na czas, czeki żywnościowe po **8 euro od 1. dnia pracy**



**100% zwrot kosztów transportu**, odzież ochronną, wakacyjne, premie roczne.



**Atrakcyjne dodatki** pieniężne do wynagrodzenia (**premie "przywitalne"** dla osób rozpoczynających pracę, które dołączyły do naszej firmy z własnymi klientami; **premie "motywacyjne"** za stuprocentową frekwencję w pracy dla osób pracujących na pełny etat, **premie "za polecenie firmy"** - za polecenie naszej firmy i przyprowadzenie nowej osoby, która podejmie pracę w firmie Belgica oraz **premie za korzystanie z własnego samochodu**). Wszelkiego rodzaju świadczenia socjalne oraz płatny urlop edukacyjny.

**Zatrudniamy zmotywowane osoby, również bez własnych godzin!**

## Szukasz pracy jako pomoc domowa?

## Zadzwoń do nas!



**Pracę podczas nieobecności klienta** (centrum prasowania lub zastępstwo), pomoc w sprawach administracyjnych (bank, urząd gminy, ubezpieczenie itp.)



**W celu ułatwienia rozliczenia dwa przedostatnie pracujące dni** każdego miesiąca biura czynne są w godzinach od 9.00 do 19.00; w pozostałe dni pracujące biura czynne są od 9.00 do 17.00.

**Nie pobieramy od klientów dodatkowych kosztów!**

### NASZE BIURA:

✦ Italiëlei 213  
2000 Antwerpen  
☎ 03 301 11 11  
✉ info@belgicaservices.be

✦ Avenue Rogier 411  
1030 Schaerbeek  
☎ 02 335 35 35  
✉ info@belgicaservices.be

✦ Vlaanderenstraat 56  
9000 Gent  
☎ 09 248 00 00  
✉ info@belgicaservices.be

✦ Chaussée de Waterloo 117  
1060 Saint-Gilles  
☎ 02 335 35 35  
✉ info@belgicaservices.be

### PRASOWALNIA:

✦ Steenweg naar Halle 12  
1652 Alsemberg  
☎ 02 335 35 35  
✉ info@belgicaservices.be



[www.belgicaservices.be](http://www.belgicaservices.be)



Bądź na bieżąco!  
Polub nas na Facebooku  
BelgicaServices





DIENSTENCHEQUES • TITRES-SERVICES

Nasze biura  
w Antwerpii,  
Gent i Brukseli:  
0484 65 00 55 Antwerpia  
0484 36 30 08 Gent  
0486 38 89 84 Bruksela

Szukasz pracy w  
dienstencheques?

Oferujemy atrakcyjne stawki!\*

38 h / tydz.: 15,57 €  
30-37 h / tydz.: 15,46 €  
20-29 h / tydz.: 15,13 €  
13-19 h / tydz.: 14,79 €

\*dla osób posiadających własnych klientów

8€





DIENSTENCHEQUES • TITRES-SERVICES

Witamy Państwa w nowo  
otwartym biurze w **Gandawie**.



**Vlaanderenstraat 56**  
**9000 Gent**

**0484 36 30 08**  
**0486 14 01 07**  
**09 248 00 00**



Szukasz pracy jako pomoc domowa?  
Nie przegap tej okazji!  
Zadzwoń do nas już teraz!



# Przesady o ciąży

Przesądów związanych z ciążą jest mnóstwo. Niektóre z nich są naprawdę zadziwiające. W jakie ciążowe zabobony jeszcze całkiem niedawno wierzyły kobiety, a może wierzą i dziś?

Przekazywane z pokolenia na pokolenie, powtarzane i rozpowszechniane przez babki, matki i ciotki, ciążowe przesady przyjmowane były przez przyszłe mamy z niepokojem. Zwłaszcza na wsiach. Odpowiednia opieka lekarska nie była tak dostępna jak dzisiaj, kiedy dzięki rozwojowi medycyny niemal wszystko możemy sprawdzić i naukowo wytłumaczyć.

Choć żyjemy w XXI wieku, nadal słyszymy o przesądach ciążowych. Oto te nadal pokutujące w naszym społeczeństwie.

## Kobiecie w ciąży nie wolno:

- Obcinać ani farbować włosów: po strzyżeniu dziecko będzie miało „krótki rozum”, czyli stanie się niezbyt mądre i mało inteligentne, albo też, co gorsza, urodzi się tyse. Z kolei po farbowaniu włosów urodzi się rude. A „rude nie ma duszy”.
- Nosić na szyi koraliki, łańcuszków, szalików czy apaszki, gdyż dziecko owinie się pępowiną wokół własnej szyi i się udusi. Przy okazji; nie powinna przechodzić pod rozwieszonymi kablami, sznurami z bielizną i tym podobne.
- Patrzyć przez wizjer od drzwi, bo dziecko urodzi się z zezem.
- Zamartwiać się, bo dziecko urodzi się leworęczne.
- Patrzyć na ogień, bo dziecko będzie na twarzy miało plamy.
- Dzielić się jedzeniem: będzie miała mało pokarmu i dla jej dziecka może jedzenia zabraknąć.
- Spoglądać na księżyc, bo dziecko urodzi się tyse. Zaś poprzez patrzenie na słońce dziecko po urodzeniu będzie zanosić się płaczem.



- Malować paznokci, ponieważ prowadzi to do autyzmu.
- Zbliżać się do kotów, bo wysysają dobrą energię i dziecko może urodzić się chore.
- Siadać po turecku, bo dziecko będzie miało krzywe nogi.
- Patrzyć na ludzi nieurodzivych i osoby o innym kolorze skóry, bo dziecko będzie nieładne.

## Ale na tym nie koniec

Gdy ciężarna oparzy się albo przestraszy, nie może dotykać dłonią swego ciała, bo w miejscu, w którym się dotknie, jej dziecko będzie miało znamię. Nie powinna także jeść truskawek, ponieważ u dziecka mogą pojawić się tak zwane znamiona truskawkowe. A co gorsza, truskawkowe pestki zapchają kanaliki w piersiach i dzidzius nie będzie miał co jeść.

Kobieta w ciąży nie może być matką chrzestną i świadkiem na ślubie. W przypadku chrztu zabierze szczęście lub zdrowie swojemu dziecku. W innej wersji i zdrowie odbiorą chrzczonemu dziecku. Jeśli zaś chodzi o świadkowanie na ślubie, kobieta w ciąży musi się tego wystrzeżać, ponieważ panna młoda będzie miała problem z zająciem w ciążę i ogólnie kłopoty z ciążą.

## Na koniec...

- Jeśli u kobiety w ciąży pojawiły się piegi, to urodzi dziewczynkę. Jeśli ma brzuch okrągły lub opadnięty, będzie dziewczynka, a jeśli spiczasty – chłopiec.
- Przed urodzeniem się dziecka nie wolno mu niczego kupować, bo to przyniesie nieszczęście.
- Dotykanie innej ciężarnej grozi poronieniem.

A po porodzie... dziecko powinno mieć przy wózku przyczepioną czerwoną wstążeczkę, żeby nikt nie rzucił na nie złego uroku.

Nie istnieją żadne naukowe badania potwierdzające powyższe teorie, traktowane obecnie z dystansem i przymrużeniem oka. Ale są i tacy, którzy twierdzą, że w przesady ciążowe nie wierzą, ale na wszelki wypadek...

Malwina Komysz



# Z życia polskiej szkoły w Antwerpii

## Nietypowe lekcje



Najmłodszy uczniowie naszej szkoły 20 kwietnia spotkali się w gmachu klasztoru Braci Mniejszych Kapucynów, gdzie odbyły się specjalne lekcje z okazji Dni Ziemi.

Poszukiwaniem historii polskich imigrantów na parowcach budowanych w Antwerpii zajęli się podopieczni z klas 4, 5 i 8. Razem z nauczycielkami zwiedzili muzeum Red Star Line.

Nasza młodzież szkolna miała z kolei niepowtarzalną okazję – mogła wejść na pokład, zakotwiczony w porcie w Antwerpii, najsłynniejszego polskiego żagłowca „Dar Młodzieży”. Zostaliśmy oprowadzeni przez samego bosmana, który opowiedział nam o życiu na żagłowcu i rejsach ze studentami.



Z pewnością takie nietypowe lekcje na długo pozostaną w naszej pamięci.

## Gala Dyktanda Polonijnego w Beneluksie

Gala Dyktanda Polonijnego w Beneluksie miała miejsce 21 kwietnia 2024 roku w Brukseli. Wydarzenie zaszczylicili swoją obecnością konsule z Ambasady RP w Brukseli, Luksemburgu i Holandii. W renomowanym Dyktandzie, które odbyło się pod patronatem honorowym Małżonki Prezydenta RP, Agaty Kornhauser-Dudy, wzięło udział ponad 2000 uczniów z ponad 20 szkół z regionu Beneluksu. Z radością chcielibyśmy poinformować, że wszystkie nasze wyróżnione uczennice zostały uhonorowane dyplomem laureata konkursu:

Polonijnym Mistrzem Ortografii Polskiej w grupie I została Weronika Kulesza oraz reprezentująca naszą szkołę w grupie III – Aleksandra Moździerz. W naszej grupie są też trzy Wicemistrzynie Ortografii Polskiej – Hanna Opiatowska, startująca w grupie II, Patrycja Gąciarz z grupy III oraz Julia Pyzio, reprezentująca grupę IV.

Serdecznie gratulujemy Wam oraz Waszym rodzicom!





## Majowe święta

Dzieci z oddziału dziecięcego z okazji Święta Konstytucji Trzeciego Maja rozmawiały o Polsce. Zapoznały się z mapą naszego kraju. Najmłodszy wiedzą, co jest stolicą Polski, znają nasze symbole narodowe.

Uczniowie szkoły podstawowej, świętując Dzień Flagi oraz Dzień Polonii i Polaków za Granicą, wykonali lapbooki i plakaty na temat Polski.

4 maja w brukselskim parku Jubelpark odbyła się 3 edycja Polish Day in Brussels. To wyjątkowe wydarzenie było doskonałą okazją do świętowania 20-lecia członkostwa Polski w Unii Europejskiej. Odwiedzający festiwal mieli możliwość poznać piękno różnych regionów Polski i spróbować ich specjałów.

Podczas imprezy promowaliśmy nie tylko Naszą Szkołę, ale również polską kulturę. Nasze stanowisko zaszczytli swoją obecnością Pani Marszałek Sejmu Małgorzata Kidawa-Błońska oraz Ambasador RP w Królestwie Belgii Rafał Siemianowski.



### REKRUTACJA

Szanowni Państwo,

Od 01 marca 2024 r. trwa rekrutacja uczniów do oddziałów dziecięcych, do pierwszej klasy SZKOŁY PODSTAWOWEJ I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO W SZKOLE POLSKIEJ IM. GEN. ST. MACZKA PRZY AMBASADZIE RP W BRUKSELI Z SIEDZIBĄ W ANTWERPII NA ROK SZKOLNY 2024/2025.

**UWAGA:** Minister Edukacji Narodowej rozszerzył naszą ofertę edukacyjną o oddziały dziecięce (5-cio i 6-cio latków).

Planujemy od 01 września 2024 r. stworzenie ODDZIAŁU DZIECIĘCEGO dla dzieci 4-letnich, jeżeli będzie zainteresowanie. Obowiązująca procedura zgłoszenia ucznia do szkoły, czy dziecka do oddziału dziecięcego, jest opisana na stronie internetowej szkoły: [www.antwerpia.orpeg.pl](http://www.antwerpia.orpeg.pl) w zakładce Rekrutacja 2024/2025.

Uczniowie przyjmowani są w miarę posiadanych miejsc. O przyjęciu decyduje kolejność zgłoszenia.

Serdecznie zapraszamy!

# Moc wdzięczności

Rozprawienie się z tendencją do oceniania, krytykowania, do bezrefleksyjnego szufladkowania i zazdrośczenia innym to spory wysiłek.



Tym większy, że jako naród wyjątkowo jesteśmy w tej materii utalentowani. Albo mamy wygórowane poczucie krzywdy hołdując roszczeniowej postawie, że coś nam się od życia należy, albo wręcz przeciwnie – pielęgnujemy w sobie niską samoocenę i niezасługiwanie, co rodzi szereg frustracji i generuje negatywne nastawienie do życia. I tak zwykle wpadamy na przemian raz w jedną, raz w drugą pułapkę myślenia, nie zauważając i nie doceniając tego, co od losu otrzymujemy.

Roszczeniowość i oczekiwania nie pozwalają nam bowiem widzieć tego, co się naprawdę w naszym życiu dzieje. Dostrzegamy jedynie, że nie jest tak, jak sobie wymarzyliśmy, że nasz partner miał być inny, a nie jest, że nasze oczekiwania nie zostały spełnione, że coś miało być, miało się zdarzyć, a się nie zdarzyło i można by tak wymieniać bez końca. Pewne rzeczy są i będą w naszym życiu niespełnione. I im wcześniej się z tym pogodzimy, tym lepsze będzie nasze życie. Nie jest szczególnie miłe się z tym doświadczeniem skonfrontować, ale za to jest prawdziwe i uczciwe w stosunku do samego siebie.

Z krytykanctwa, z wiecznego poczucia niezadowolenia, zazdrości i złorzeczenia nic dla nas dobrego nie wynika. Ani nas to nie buduje, ani nie sprawi, że będziemy szczęśliwsi. Bo to za doświad-

czaniem wdzięczności idą witalność, zainteresowanie życiem i poczucie spełnienia. Wyrażanie wdzięczności za to, co mamy, sprawia, że nasze życie robi się bardziej przejrzyste i klarowne, że ma jakiś głębszy sens. Wdzięczność pozwala docenić hojność wszechświata oraz, co niezwykle istotne, dostrzec własną w nim sprawczość.

Pomaga też wydobyć się z syndromu ofiary, czyli przestać uważać się za kogoś wyłącznie i nadzwyczajnie pokrzywdzonego. Nie unieważniając krzywd, pokazuje tę stronę naszego istnienia, za którą możemy być wdzięczni. Sprawia, że umiemy dostrzec duże i te całkiem małe przejawy życia, których doświadczamy każdego dnia mimo trudności, kłopotów i stresu. Nie oceniamy, nie złorzecząc na świat, los i ludzi mamy ogromną szansę odkryć, że może zupełnie niepotrzebnie dzielimy życie na dobre i złe okresy, bo zazwyczaj to złe, co nam się w życiu przydarza, okazuje się z perspektywy czasu wartościowe dla naszego rozwoju i rozumienia, o co w życiu chodzi.

Jak często wraz z upływającym czasem przychodzi refleksja, że jesteśmy wdzięczni nie tylko za to, co dobre i miłe, ale też za ból i traumatyczne przeżycia, które doprowadziły nas do momentu, w którym znajdujemy się dzisiaj, które w taki lub inny sposób nas ukształtowały, któ-



re zmusiły nas do wykształcenia często unikalnych umiejętności jak wyjątkowa zaradność, niezłomność charakteru czy odwaga i wola przetrwania w każdych, także tych najbardziej karkołomnych okolicznościach losu.

Dla jakości naszego życia bardzo ważna jest wdzięczność duchowa i odrobina wewnętrznej pokory. To rodzaj umowy społecznej, w wyniku której zachowujemy się w stosunku do siebie nawzajem przyzwoicie, bo inaczej ten świat byłby nie do wytrzymania. I tak, jeśli ktoś zrobi coś dla mnie, to ja mu dziękuję. A jeśli ja zrobię coś dobrego dla kogoś, to ta osoba mi dziękuję. Wyrażamy w ten sposób wzajemną wdzięczność i szacunek.

Dzieciństwo i traumatyczne przeżycia u niektórych bywają tak straszne, że choć oko wykol, trudno w takiej przeszłości znaleźć coś dobrego. Dobro można jednak dostrzec w innych ludziach, niekoniecznie tych najbliższych. I za to warto wyrazić wdzięczność. Za to, że w morzu zła i cierpienia znalazło się kilka kropel dobra. Dobra, które – jeśli damy mu szansę – poniesie nas emocjonalnie do góry. Wysyłamy w ten sposób światu komunikat pt. „jest dobrze”, a jemu nie pozostaje nic innego, jak na nasz komunikat odpowiedzieć tym samym.

Wdzięczność to w największym skrócie odpowiedź na dobro, które nas spotyka. To serdeczność wobec naszego dobroczyńcy lub dobrego losu, który się do nas uśmiechnął. To jeden z najpiękniejszych i najszczerzych stanów psychicznych, potęgujący się w miarę, jak go doświadczamy. Uczy nas miłości i rozwija wewnętrznie. Nie da się go wymusić, nie pojawia się też za każdym



razem, kiedy coś otrzymujemy, ale wtedy, kiedy czujemy, że zostaliśmy obdarowani z dobroci serca.

Starajmy się ze wszystkich sił doceniać to, co mamy, nawet tak wydawałoby się oczywiste kwestie jak dach nad głową czy jedzenie. Bo one są oczywiste (i z powodu swej oczywistości na co dzień niezauważane) dla tego, kto je ma, a absolutnie bezcenne i upragnione dla tego, kto doświadcza ich braku.

Odczuwanie wdzięczności może nas wyprowadzić z labiryntu używek, narkotyków czy wirtualnej rzeczywistości. Trzeba w praktykowanie wdzięczności włożyć sporo pracy, ale warto ją wykonać, wszystkie bowiem psychiczne i duchowe drogi na skróty prędzej czy później kończą się stanami depresyjnymi. Wdzięczność umożliwi nam wzmocnienie duszy jasną stroną istnienia. A przecież każdy z nas bez wyjątku tej jasnej strony potrzebuje.

Praktykować wdzięczność można na wiele sposobów. Jedni prowadzą dzienniczki wdzięczności, inni wyliczają w myślach przed snem wszystkie piękne chwile z mijającego dnia, jeszcze inni wyrażają wdzięczność w modlitwie lub

w czasie medytacji. Ważne jest jednak, aby wdzięczność praktykować, aby się w niej ćwiczyć i doskonalić. Być systematycznym i uważnym w dostrzeganiu dobra, które nam się przydarza. Bo z wdzięcznością jest jak z ćwiczeniem mięśni. Aby była w dobrej kondycji trzeba ją utrzymywać w dobrej formie i stale nad nią pracować.

Każdego ranka budzę się z wdzięcznością za to, co podarował mi los, za to, że jestem tym, kim jestem (mimo burz i huraganów) i całkiem siebie lubię, choć kiedyś tak nie było, że mam poczucie wewnętrznego spokoju i zgody na życie takie, jakim ono jest, bez specjalnego koloryzowania i nadbudowywania barokowej otoczki.

Jestem wdzięczna za to, że jest mi ciepło, że nie jestem głodna i że mogę sobie pozwolić na zakup wymarzonych książek, które czytam pasjami. Za to, że wykonuję profesję, którą kocham i która daje mi bardzo wiele sa-

tysfakcji i poczucia spełnienia w życiu. I za to, że mogę doświadczać codziennych małych szczęść w postaci pięknych drzew za oknem, pachnącej kawy czy wysłuchania rozwojowego podcastu.

Jestem wdzięczna za wszystko, co dał mi los. Także za trudy życia, których doświadczyłam, za porażki, złe wybory, nieudane relacje, za ciężką chorobę i wszystkie przykre konsekwencje, które ze sobą niesie. Nigdy nie skarżyłam się na los i na to, że inni mają lepiej. Bo przecież nie wiem, jak naprawdę mają.

A Ty? Za co jesteś dzisiaj wdzięczna/wdzięczny?

Aleksandra Szewczyk, psycholog

## ALEKSANDRA SZEWCZYK PSYCHOLOG

Doradztwo psychologiczne dla osób w kryzysie

- problemy w związkach, relacjach z bliskimi, samotność
- praca indywidualna i grupowa z osobami dorosłymi oraz z dziećmi
- problemy z emocjami, stresem, nerwica, depresja

Gabinet: Gitschotellei 152/4, 2600 Berchem  
E-mail: aleksandra7676@hotmail.com  
GSM 0486 76 05 98

To jest miejsce na  
Twoją reklamę



Oficjalny Przedstawiciel NC+

**Golbik Tomasz**

Umowy i Dekodery z NC+

Montaż satelity od A do Z

Telewizja internetowa

Sprzedaż wszystkich akcesoriów

TV SAT SERVICE 24h 7/7

Gsm: +32 0484 02 44 95

E-mail: tomaszgolbik88@hotmail.com

BTW BE 0682.964.231

## Kiedy?

**15 czerwca**  
**16.00 - 19.00**

Pani **Edyta Piasecka**, mama i założycielka Centrum Wsparcia Pedagogicznego „Feniks” dla Polaków za granicą. Od 9 lat mieszka w Belgii, gdzie z pasją wspiera dzieci i rodziców w ich rozwoju. Na spotkaniu przedstawi swoje doświadczenia i omówi wyzwania dzieci polskich rodzin mieszkających za granicą, proponując rozwiązania na ich wsparcie.



Pani **Monika Zuń**, 25-latką z Antwerpii, od 12 lat mieszka w Belgii i jest pasjonatką działań w mediach społecznościowych. Na spotkaniu przedstawi swoje doświadczenia w social mediach oraz omówi, jak wspiera kobiety w budowaniu własnych biznesów online, korzystając z telefonu komórkowego.

Opowie także o strategii łączenia pracy w mediach społecznościowych z etatem i jak jej zaangażowanie w Zespół Marzeń pomogło jej realizować marzenia.

## Gdzie?

**Italiëlei 213,**  
**2000 Antwerpen**



Pani **Natalia Jerzak**, certyfikowana trenerka WenDo, edukatorka praw dziecka i ilustratorka, aktywnie działa w Fundacji HerStory i tworzy wzory skarpetek pod marką BananaMama. Od 14 lat prowadzi warsztaty twórcze. Na spotkaniu opowie o swojej inspiracji książką „Outspoken: Why Women's Voices Get Silenced and How to Set Them Free” Veronici Rueckert, swoim autorskim ćwiczeniu na uwalnianie siły głosu oraz o budowaniu pewności siebie, aby każdy głos kobiety był słyszany. Wspomni również o swoich pasjach, takich jak ilustrowanie, występy radiowe i praktyki świadomej pracy z ciałem i oddechem w czasie wolnym.



# Creativeworkshop

## "Hawaii + pizza"

Szukasz atrakcji dla swoich dzieci w wieku od 4 do 12 lat?  
Mamy dla Ciebie idealną propozycję!

Podczas kolejnych warsztatów plastyczno-technicznych w Cinema Rix, prowadzonych przez panią Iżę Karbowskią, dzieci będą miały okazję tworzyć hawajskie dekoracje, naszyjniki Waikiki oraz ozdoby do napojów z egzotycznych owoców.

**Następnie czeka nas coś wyjątkowego dla smakoszy!  
Pizza na tureckim cieście!**

Dzieci będą mogły wykazać się kreatywnością, tworząc własne wariacje pizzy pod czujnym okiem prowadzącej.

Nie przegap tej wspaniałej okazji, by spędzić niezapomnianą niedzielę w Cinema Rix (De Gryspeerstraat 86, 2100 Deurne)!  
Dołącz do nas na kreatywną przygodę pełną hawajskich inspiracji, własnych pizzowych kombinacji i radości twórczego działania. Czekamy na Ciebie!

\*zajęcia dla dzieci w wieku od 4 do 12 lat pod opieką opiekunów (+18).

Kiedy?

**23 czerwca**  
**14.00 - 17.00**

Gdzie?

**Cinema  
Rix**





# Instytut Języka i Kultury Polskiej im. Polskich Lotników w Gandawie

to promocja języka polskiego oraz historii, tradycji i kultury polskiej  
na terenie Belgii, a także możliwość nauki i pogłębiania mowy ojczystej  
przez polskie dzieci i młodzież.

DOŁĄCZ DO NAS  
[instytutgent.be](http://instytutgent.be)

## SZKOŁA POLSKA

PRZEDSZKOLE od 3 lat

ZERÓWKA

KLASY 1 - 7

KLASA VIP 13+

KLASA "Język polski od podstaw" 7 - 10 lat

**Zajęcia dodatkowe:**

język angielski

język francuski

zajęcia artystyczne

zajęcia sportowe

religia

Uczeń na pierwszym miejscu!  
U nas rozwijane są skrzydła  
i spełniane marzenia!



EMAIL

[sekretariat@instytutgent.be](mailto:sekretariat@instytutgent.be)



TELEFON

0486 34 25 34



KOD QR

zeskanuj mnie





**JACEK  
WALKIEWICZ**



EDYTA  
KEMPINSKA



BOŻENA JOANNA  
ZIELONKA



SYLWIA  
PETRYNA



ŁUKASZ  
NIZIOŁEK



BARTOSZ  
LANGA



MARLENA  
KLESTA



EDYTA  
NALES



JUSTYNA  
NIEWINSKA

STRATEGIE LUDZI SUKCESU

22 CZERWCA 2024 – BELGIA

**POL-BIZXXL**  
NETWORKING



Miejsce  
na twoją  
reklamę

## Dołącz do bezpłatnej grupy wsparcia!

Zapraszamy kobiety, które doświadczają  
przemocy lub doświadczały w przeszłości  
i nadal zmagają się z jej skutkami.

+32 466 901 702

epe.bruksela@gmail.com



## TELEFON ZAUFANIA DLA CIEBIE



Poniedziałek	prawniczka (pl, en)	09.30 - 10.30
	psycholożka (pl, fr)	20.00 - 21.00
Wtorek	psycholożka (pl, en)	20.00 - 22.00
Środa	prawniczka (pl, en)	22.00 - 23.00
Czwartek	psycholożka (pl, en, nl)	8.00 - 10.00
Piątek	psycholożka (pl, fr)	9.00 - 10.30

+32 466 901 702

epe.bruksela@gmail.com

# Polska szkoła „Eureka” na Dniu Dziedzictwa w Leuven

Co roku w pierwszą niedzielę po świętach wielkanocnych we Flandrii obchodzony jest Dzień Dziedzictwa, czyli Erfgoeddag. Tego dnia miasto Leuven skupia się na tym, co jego mieszkańcy otrzymali od swoich przodków.

Pojęcie dziedzictwa kulturowego jest bardzo szerokie, może oznaczać nie tylko wszystkie rzeczy materialne takie jak budynki, przedmioty, obiekty przyrodnicze, ale także rzeczy niematerialne, czyli np. umiejętności, obyczaje czy tradycje. Ogólnie mówiąc wszystko może być spuścizną po poprzednich pokoleniach. Taki dar dla potomnych jest bardzo ważnym czynnikiem rozwoju społeczno-gospodarczego, ułatwia też porozumienie w sytuacjach konfliktu, integruje ludzi. Stąd tak duży nacisk na ochronę naszego dziedzictwa, którym zajmuje się wiele instytucji, od UNESCO po władze lokalne danego miasta.

Podczas tego święta w Leuven spory nacisk kładzie się nie tylko na tradycje flamandzkie, ale także obyczaje innych mieszkańców miasta. Kultura jest w ciągłym procesie zmiany, który powodujemy także my, Polacy, mieszkający pomiędzy Flamandami. Nasze miasto jest międzynarodową mozaiką, dzięki której może ono prężnie się rozwijać. Jest też dobrym przykładem na zrówno-

ważoną integrację, gdzie starsze pokolenie Flamandów wchodzi w ciepłe, aczkolwiek asertywne interakcje z przedstawicielami innych kultur.

Wyrażają oni nie tylko zainteresowanie nowoprzybyłymi, ale są też aktywni w samym procesie integracji. Jako wolontariusze przychodzą na cotygodniowe spotkania „Kom Binnen”, gdzie przy ciastku, herbacie czy kawie uczą obcokrajowców języka niderlandzkiego. Takich spotkań tygodniowo jest parę, gdyż odbywają się w różnych miejscach miasta. Jest to tylko jedna z kilku inicjatyw wspierająca edukację języka lokalnego, który jak wiadomo umożliwia integrację. Poza darmową edukacją miasto dba o szeroką ofertę kulturalną, do której między innymi należy organizacja dnia dziedzictwa.

Polska szkoła im. Marii Skłodowskiej-Curie od zawsze kładła nacisk na propagowanie naszego, polskiego dziedzictwa kulturowego. Od zarania dziejów wiemy, że coś, co łagodzi obyczaje i zespala ludzi, to jedzenie. Stąd zrodził się pomysł, aby tego dnia, mimo niesprzyjających warunków pogodowych, częstować społeczność lokalną polskimi przy-



smakami. Grono pedagogiczne wraz z rodzicami przygotowało masę polskich wypieków. Od piernika, aby zapoznać z ciastem typowo bożonarodzeniowym, noworocznymi faworkami, po tradycyjną babkę wielkanocną. Nie zabrakło także ciast uniwersalnych, które pojawiają się na naszych stołach okrągły rok, takich jak serniki na zimno, na ciepło, rogaliki drożdżowe itp.

Wreszcie pochwaliliśmy się też tym, jak i nasza kultura się zmienia, także w zakresie tego, co już na stałe zagościło na stołach wielu z nas. Czyli, jeszcze nie takie tradycyjne, aczkolwiek często wypiekane muffinki, rurki z kremem a nawet andruty. Całe przygotowania do tego święta przebiegały w radosnej atmosferze chęci



pokazania, jak my, Polacy na obczyźnie, cenimy sobie naszą kulturę i jesteśmy jednocześnie otwarci zarówno na dzielenie się nią z innymi, ale też i na to, co jest nowe.

Polacy, dzięki swojej odwadze charakteryzują się też często ciekawością poznania tego, co obce i nieznanne, a co za tym idzie trochę ryzykowne. Są to nasze cenne i ważne cechy narodowe, dzięki którym bardzo dobrze adaptujemy się do otoczenia, gdziekolwiek jesteśmy. Dbamy o nasze własne dziedzictwo kulturowe, jednocześnie szanując lokalne, gdzie żyjemy.

W naszej szkole próbujemy wykorzystać naturalną dziecięcą ciekawość i



chęć przeżywania przygody, aby ułatwić proces edukacyjny. Doświadczenie polskości, które tak bardzo ułatwia naszym uczniom naukę, jest dla nas priorytetem. Większość małych Polaków na emigracji ma spory problem z motywacją do nauki języka polskiego. Nic dziwnego, to trudne: w wolnym czasie zamiast grać

w gry na konsoli uczyć się w klasie. Stąd nasze dodatkowe starania, aby sposób zapoznawania dzieci z obowiązkowym materiałem edukacyjnym był jak najbardziej bliski doświadczeniu. Generuje to nie tylko dodatkowe pozytywne pobudzenie neurologiczne, ale też uaktywnia dodatkowe obszary w mózgu wspierające procesy zapamiętywania. Dlatego zapraszamy Państwa pociechy nie tylko do nauki języka polskiego, ale także do doświadczenia w naszej szkole Polski i polskiej kultury.

Aleksandra Wojtczak

Uznany w Belgii psycholog kliniczny, psychoterapeuta i psycholog szkolny.

**POLSKA SZKOŁA W LEUVEN  
IM. MARI SKŁODOWSKIEJ-CURIE**

**EUREKA**

**Po Ra na doświadczenie Polski**

**ROK SZKOLNY  
2024/2025  
RUSZYŁY ZAPISY!**

**Edukacja  
przystosowana  
na doświadczenie**

**f** [www.facebook.com/szkoladaskaliaeu](https://www.facebook.com/szkoladaskaliaeu)

**@** [szkola@daskalia.eu](mailto:szkola@daskalia.eu)

**📍** Tervuursesteenweg 295, 3001 Heverlee

**🌐** [www.daskalia.eu](http://www.daskalia.eu)

**JAKOŚCIOWA NAUKA JĘZYKA POLSKIEGO I HISTORII POLSKI DLA DZIECI**

Chcemy być szkołą przyjazną dziecku, otwartą na jego potrzeby i rozwijającą jego potencjał. Uczymy o Polsce i języku polskim w atrakcyjny sposób, dbamy o zaangażowanie dzieci, rozbudzamy ich ciekawość, motywację i zadowolenie z nauki.

**NASZE ATUTY**

- MIŁOŚĆ DO POLSKI, JĘZYKA POLSKIEGO, HISTORII I KULTURY POLSKIEJ, KTÓRĄ STARAMY SIĘ ZARAŻAĆ DZIECI.
- ATRAKCYJNA DLA DZIECI FORMA ZAJĘĆ, ANGAŻUJĄCE METODY PRACY, NAUKA PRZEZ ZABAWĘ, GRĘ, RUCH, ŚPIEW. NA NASZYCH LEKCJACH NIE MA NUDY!
- DOBRE RELACJE. ZWRACAMY UWAGĘ NA PRZYJAZNĄ ATMOSFERĘ W KLASACH. ROZWIJAMY KOMPETENCJE EMOCJONALNE DZIECI, Z EMPATIA ODPOWIADAMY NA POTRZEBY UŻNIÓW.
- WYKWALIFIKOWANA KADRA PEDAGOGICZNA STAŁE PODNOSZĄCA SWOJE KWALIFIKACJE. W NASZEJ SZKOLE ROZWIJAJĄ SIĘ NIE TYLKO DZIECI!
- STAŁY KONTAKT Z RODZICAMI, CYKLICZNE ZEBRANIA, LEKCJE OTWARTE, IMPREZY SZKOLNE DLA RODZIN.

# Spod Husarskiego Skrzydła

## Barwy i Tradycje – część I

Pierwsza Polska Dywizja Pancerna oficjalnie przestała istnieć w 1947 roku. Przez wiele lat w powojennej Polsce nie wspomniano o Dywizji, nie pamiętano o żołnierzach Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie, wręcz był zakaz mówienia o ich chwale bojowej. Zapomniano również o jej dowódcy Generale Broni Stanisławie Maczku.



Oznaczenie przynależności narodowej oraz odznaka rozpoznawczą 1 polskiej Dywizji Pancernej a dzisiaj 11LDKPanc

Po upadku żelaznej kurtyny zaczęto wracać pamięcią do tych zapomnianych bohaterów. Przedstawiciele rządu polskiego oraz oficerowie odrodzonego Wojska Polskiego coraz częściej nawiązywali kontakty z kombatantami żyjącymi na zachodzie Europy. Dzięki ich staraniom od września 1992 roku wszystkie tradycje bojowe po 1 Polskiej Dywizji Pancernej odziedziczyła 11 Lubuska Dywizja Kawalerii Pancernej im. Króla Jana III Sobieskiego z Żagania skrót: 11LDKPanc.

Wojciech Romaniak

11LDKPancerna swój rodowód wywodzi od 11. Dywizji Piechoty. Decyzją Ministra z 13 lipca 1992 r. żagański związek taktyczny otrzymał nazwę 11. Dywizji Kawalerii Pancernej, stając się spadkobiercą bojowych tradycji dwóch największych pancernych związków taktycznych z okresu II wojny światowej: 1. Drezdeńskiego Korpusu Pancernego Wojska Polskiego (od września 1967 r.), oraz 1. Polskiej Dywizji Pancernej (od września 1992 r.) walczącej o wyzwolenie Francji, Belgii i Holandii pod dowództwem gen. Stanisława Maczka. 1 wrze-

śnia 2003 r. otrzymała nazwę wyróżniającą „Lubuska”. Doroczne święto obchodzi 12 września w rocznicę Odsieczy Wiedeńskiej.

11LDKPanc. jest dywizją wyjątkową, dynamicznie rozwijającą się i perspektywiczną. Przez dziesięciolecia uważana za przodującą, wręcz elitarną, dzięki czemu uzyskała miano „kuźni generałów”. Znana jest z uczestnictwa w misjach pokojowych i stabilizacyjnych. Już blisko 20

tysięcy żołnierzy, pełniło służbę misyjną w różnych zakątkach globu ziemskiego. Między innymi w Bośni i Hercegowinie, Kosowie, Rumunii, we Włoszech, na Łotwie, w Estonii i Turcji. Także w Kambodży, Egipcie, Syrii, Libanie, Iraku, Afganistanie i Afryce (Namibia, Republika Czaad).

Żołnierze różnią się od innych kolegów z armii czarnym beretem i czarnym naramiennikiem na lewym ramieniu kurtki i płaszczu (od 2006 r. są noszone przez żołnierzy zawodowych 11LDKPanc.).

To odznaka honorowa, nadana 10. Brygadzie Kawalerii Pancernej we Francji w 1940 r. przez gen. W. Sikorskiego za walki obronne w Kampanii Wrześniowej 1939 r. w Polsce. Nawiązuje do tradycji czarnych kurtek skórzanych 10. Brygady Kawalerii, dowodzonej wówczas przez płk. Stanisława Maczka, z powodu których Niemcy nazwali brygadę „Czarna Brygada” (Die Schwarze Brigade).

Po utworzeniu 1. Dywizji Pancernej w Wielkiej Brytanii rozciągnięto prawo noszenia czarnego naramiennika na inne pododdziały, które weszły w skład rozbudowanej i zreorganizowanej 10BKPanc. Innym natomiast oddziałom dywizji nadano prawo noszenia czarnego naramiennika dopiero w lutym 1945 r.

Oznaka rozpoznawcza tzw. „skrzydełko husarskie” wprowadzona została w 1991 r. do munduru polowego, wyjściowego i galowego, noszona na lewym rękawie munduru w formie stylizowanego czarnego skrzydła husarskiego oraz szyszaka umieszczonego w okrągłej tarczy z pomarańczowym tłem. Kolory czarny i pomarańczowy symbolizują wojska pancerne. Odznakę zaprojektował rotmistrz S.



10 Brygada kawalerii pancernej im. Gen. Broni Stanisława Maczka  
Święto Brygady sierpień 2023 Świętoszów



Glasser. Są to charakterystyczne symbole dywizji nawiązujące do wspaniałych kart historii polskich wojsk pancernych.

## Źródło tradycji

11LDKPanc. kontynuuje dziedzictwo tradycji dwóch największych pancernych związków taktycznych, walczących podczas II wojny światowej: 1. Drezdeńskiego Korpusu Pancernego Wojska Polskiego utworzonego na obszarze b. ZSRR dowodzonego przez gen. bryg. Józefa Kimbara oraz 1. Polskiej Dywizji Pancernej dowodzonej na froncie zachodnim przez gen. bryg. Stanisława Maczka. Żołnierze tych związków rozślawiali chwałę polskiego oręża na szlakach bitewnych II wojny światowej. To właśnie ich, po zakończeniu wojny, los rozproszył po całym świecie, by po wielu latach mogli powrócić do Żagania.

## Pierwsze kontakty z żołnierzami gen. Stanisława Maczka

Po nawiązaniu w 1991 r. kontaktów z Kołem Krajowym Światowego Związku Kół 1. Dywizji Pancernej „Benelux” 11. Dywizja rozpoczęła kontynuowanie tradycji bojowych oddziałów 1. Dywizji Pancernej. Pierwsze kontakty z żołnierzami gen. Maczka, mieszkającymi poza granicami Polski i zrzeszonymi w różnych kołach, odbyły się z inicjatywy ówczesnego dowódcy 11. Dywizji płk. dypl. Adama Rębacza. Szczególnie bliskie kontakty były z prezesem koła „Benelux” Ryszardem Łuczakiem, działającym na terenie Belgii i Holandii, który w 1991 r. zaprosił do Belgii z okazji 25-lecia Koła delegację Żagańskiej Dywizji na czele z jej dowódcą. Podczas tej wizyty powiadomił on prezesa Związku Kół 1. Dywizji Pancernej, rtm. Witolda Deimela, o zgodzie gen. Maczka na przyjęcie tradycji bojowych 1. Dywizji Pancernej przez 11. Dywizję z Żagania.

Konsekwencją było zorganizowanie wiosną 1991 r. w Żaganiu spotkania członków Koła „Benelux” z kadraj i żołnierzami oddziałów 11. Dywizji. Kulminacyjnym punktem spotkania było odczytanie listu od gen. Stanisława Maczka, w którym m.in. wyraził on zgodę, by żagańscy żołnierze nosili na rękawach skrzydełko husarskie, a także czarny beret. W odczuciu kombatantów przekazanie tradycji żołnierzom Żagańskiej Dywizji było przedłużeniem legendy 1. Dywizji Pancernej i jej dowódcy. Ryszard Łuczak powiedział wówczas: „Przestaliśmy być emigrantami. Nasza tułaczka zakończyła się z chwilą przekroczenia granicy w Olszynie”.

Wiosną 1992 r. zapadła decyzja, iż bojowe tradycje 1. Dywizji Pancernej przejmą żołnierze Żagańskiej Dywizji. Parę miesięcy później Dywizja przyjęła nową nazwę 11DKPanc. im. Króla Jana III Sobieskiego. W historii Żagańskiej Dywizji było to wydarzenie o wyjątkowym znaczeniu, bowiem nastąpiło symboliczne połączenie czynu legendarnej Dywizji z tradycją wojsk husarskich, które pod wodzą króla Jana III Sobieskiego 12 września 1683 r. odniosły pod Wiedniem wielkie zwycięstwo. W ten sposób żołnierze z Żagania sięgnęli do bogatych tradycji polskiego oręża, stając się jednocześnie ich spadkobiercami i kontynuatorami.

W latach 1992-1995 oddziały i pododdziały Żagańskiej Dywizji teoretycznie zakończyły proces przejmowania tradycji jednostek 1. Dywizji Pancernej. Wraz z tradycjami przejęto symbolikę oraz barwy oddziałów i pododdziałów 1. DPanc. Wszystkie jej oddziały posiadały odznaki pamiątkowe i oznaki rozpoznawcze, ustanowione w celu kształtowania patriotycznych postaw żołnierzy i kadry, kul-



Sala Tradycji Czarnej Dywizji Żagań

tywowania tradycji i zwyczajów.

Już w końcu grudnia 1989 r. wprowadzono pamiątkową odznakę dywizji, opartą na wzorze odznaki 1DPanc, jako jedną z pierwszych w Wojsku Polskim. Dwa lata później, we wrześniu, wpro-

wadzano także do munduru galowego krawat dywizyjny w czarno-pomarańczowych barwach wojsk pancernych. Od 1992 r. żagańscy kawalerzyści zaczęli nosić czarne berety wraz z kolorowymi proporczykami oraz skrzydełko husarskie na lewym rękawie munduru, nawiązując do tradycji wojsk pancernych i husarii Sobieskiego.

Na podkreślenie zasługuje także fakt, że podczas uroczystych obchodów 100 rocznicy urodzin gen. Stanisława Maczka i 50-lecia utworzenia 1. Dywizji Pancernej, 30 marca 1992 r. w Leopoldsburgu (Belgia), udekorowano sztandar 99 pz (99 Pułk Zmechanizowany – późniejsza 34. BKPanc), jako spadkobiercę tradycji 9. Batalionu Strzelców Flandryjskich, belgijskim odznaczeniem bojowym – sznurem „Fourragere”. W ten sposób 99 Pułk Zmechanizowany był jedyną jednostką w Wojsku Polskim odznaczoną przez Siły Zbrojne Państw Zachodnich.

Wiesław Chłopek  
Kustosz sali tradycji Czarnej Dywizji  
w Żaganiu

zdjęcia: kolekcja prywatna



# Małżeństwo na odległość. Czy ma szanse przetrwać?

Wiele małżeństw żyje razem, ale jednak osobno. Jedno tu, drugie tam. Spotykają się w weekendy, raz na dwa, trzy miesiące lub jeszcze rzadziej. Młodzi i starsi stażem małżonkowie podejmują taką decyzję, bo trzeba wybudować dom, wykształcić dzieci, mieć godziwą emeryturę. Ale czy taki związek na odległość ma szanse przetrwania?

Ludzie nie są stworzeni do bycia w samotności, ale realia codziennego życia nierzadko wymuszają na nich podejmowanie decyzji o rozłące. Kiedy zapada postanowienie o wyjeździe jednego z małżonków do pracy daleko od domu, rozpoczyna się życie na odległość. Krótki z założenia pobyt przedłuża się do roku, dwóch, pięciu...

Przed podjęciem decyzji o wyjeździe małżonkowie powinni dokładnie i szczerze omówić sytuację, jaka może w związku z tym powstać. Czy jedna osoba podda wszystkim domowym obowiązkom związanym z wychowywaniem dzieci, prowadzeniem domu i pracą zawodową? Czy więź łącząca małżonków jest na tyle silna, że rozłąka nie zniszczy ich związku? Jak poradzić sobie z tęsknotą i samotnością z daleka od domu? Bo ta tęsknota i rozłąka potrafią zniszczyć życiową stabilizację i najbardziej trwałą więź.

W świadomości społecznej panuje przekonanie, że mężczyźni nie odczuwają tak dotkliwie rozłąki jak kobiety. Szybciej się aklimatyzują, łatwiej rozpoczynają emigracyjne życie towarzyskie, a co za tym idzie, częściej zdradzają. Ale w rzeczywistości to właśnie ci twardzi mężczyźni o wiele gorzej niż kobiety znoszą rozstanie.

Dla kobiet, tęsknota za domem, mężem i często dziećmi, jest bardzo bolesna, ale potrafią one szybciej przystosować się do nowych warunków. Rzadziej nawiązują



damsko-męskie znajomości, pracują ponad siły tylko po to, żeby jak najszybciej wrócić do domu lub ściągnąć rodzinę do siebie.

## Daleko od siebie

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego po wejściu Polski do Unii Europejskiej związków na odległość było ponad 300 tysięcy. Dziś ta liczba jest już o wiele większa, bo mieszka się tam gdzie jest praca. Ludzie doceniają dobrobyt, a przenoszenie się z miejsca na miejsce w poszukiwaniu pracy nie stanowi już problemu.

Kilkanaście lat temu jeden z małżonków wyjeżdżał do pracy za granicę. Dzisiaj zjawisko wyjazdu do pracy obejmuje również teren jednego kraju. Mąż i żona pracują w Polsce, ale w dwóch różnych jej częściach.

Jeżeli jeden z małżonków otrzymuje propozycję pracy w innej części Polski, wyjeżdża, wynajmuje tam mieszkanie i odwiedza rodzinę raz lub dwa razy na miesiąc. Coraz rzadziej rozważana jest przez małżonków opcja przeprowadzki całą rodziną. Jest to zwykle niemożliwe z

kilku powodów, a dwa najważniejsze to praca drugiego z małżonków i szkoła dla dzieci. Przeważają względy ekonomiczne, a nie rodzinne.

## Czy związek na odległość ma szanse przetrwania?

I tak i nie. Jedni radzą sobie ze stresem związanym z rozłąką, inni nie. Jednym jak powietrza brakuje obecności bliskiej osoby, inni są na tęsknotę bardziej uodpornieni i lepiej sobie z nią radzą. Zdarza się, że odległość wzmacnia związek, sprawia, że staje się silniejszy, a wbrew pozorom małżonkowie mają do siebie większe zaufanie. Wyjazd jednego z partnerów, choć jest problemem dla bliskich, nie musi oznaczać katastrofy.

Rozłąka może też zniszczyć życie rodzinne. Małżonkowie zadręczają się pytaniami: Co on(a) tam robi? Czy jest wierny(a)? Czy jeszcze mnie kocha? Do tego dochodzą codzienne, życiowe problemy, z którymi ciężko sobie poradzić samemu.

Temat zdrady jest bardzo istotny. Ludziom wydaje się, że kiedy żyją razem, problem zdrady nie istnieje. Niestety i bez wyjazdów ludzie zdradzają. Mają poczucie niespełnienia. Żyją w jednym mieszkaniu, ale nie razem, tylko obok siebie. Mijają się każdego dnia.

To nie wyjazd rodzi zdrady – mówią psychologowie, – ale inne, ważniejsze



przyczyny. W momencie wyjazdu jednego z partnerów druga osoba myśli, że zmienia się całe jej dotychczasowe życie. Zapomina jednak o tym, że kiedy byli razem, też żyli osobno. Nie potrafili ze sobą rozmawiać, a ich życie rodzinne polegało na przesyłaniu sobie komunikatów w stylu „odbierz dzieci, wyrzuć śmieci, zrób zakupy”.

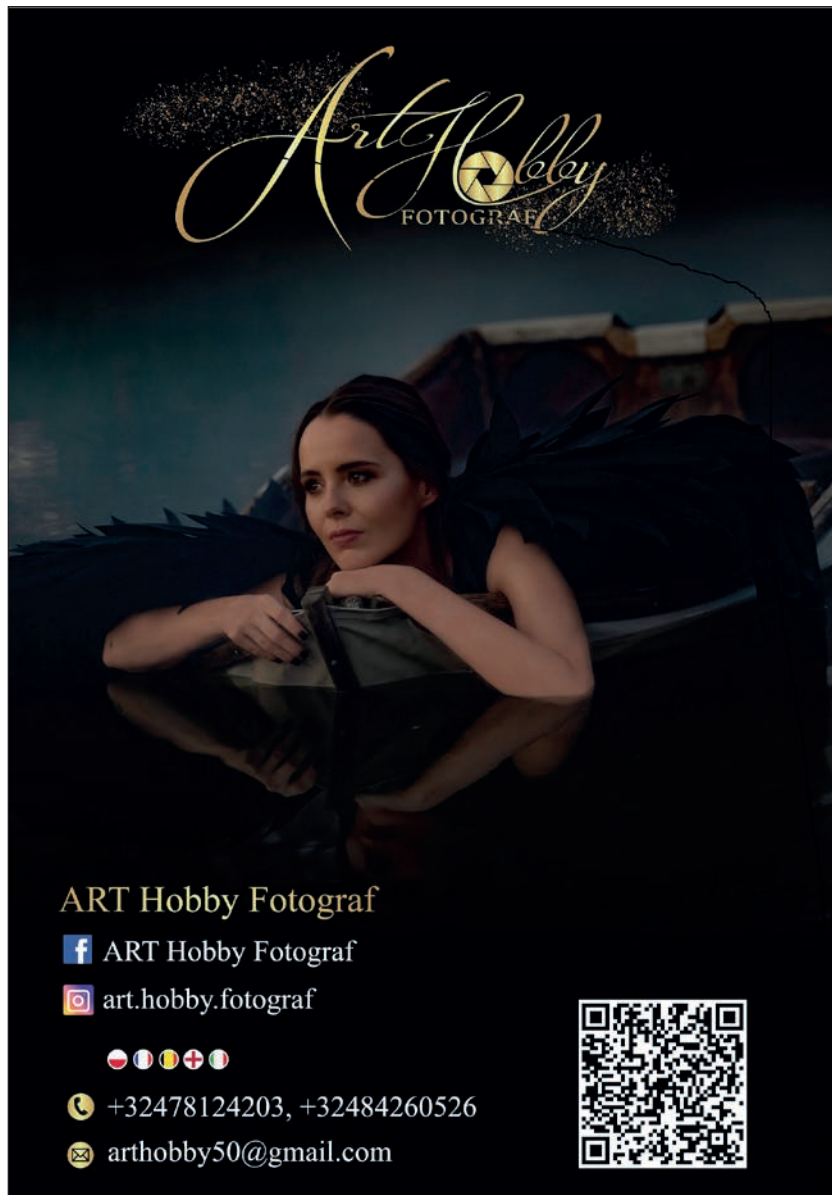
To, że ludzie mieszkają pod jednym dachem nie oznacza, że są razem, często mają poczucie nieobecności drugiej osoby i samotności. Dla takich związków rozłąka jest szansą na scalenie związku. Na prawdziwe zatęsknienie. Bo dopiero wtedy, kiedy nie ma obok nas tej drugiej osoby, zdajemy sobie sprawę z tego, jak bardzo była dla nas ważna.

Magazyn „Journal of Communication” opublikował swego czasu wyniki badań amerykańskich naukowców, z których wynika, że odległość wcale nie ma aż tak złego wpływu na związek. W badaniu wzięło udział 100 par (ludzie młodzi). Połowa z nich mieszkała razem, druga część żyła na odległość przez 17 miesięcy. Jedni i drudzy na prośbę naukowców prowadzili dzienniki, w których opisywali swoje wzajemne relacje.


Okazało się, że pary żyjące osobno kontaktowały się ze sobą o wiele rzadziej, niż te mieszkające razem, co nie było dla nikogo zaskoczeniem. Ale było coś jeszcze. Partnerzy żyjący na odległość, w trakcie wspólnych rozmów przekazywali sobie więcej informacji, odnosili się do siebie z większą czułością niż partnerzy żyjący razem.


Amerykańscy naukowcy dowiedli, że w wielu przypadkach odległość powoduje, iż partnerzy bardziej się do siebie zbliżają. Bardziej niż w tradycyjnych związkach. Ale obawiają powrotu do dawnego życia. Tego, kiedy nie dzieliła ich odległość.


Ewa Janik





**ART Hobby Fotograf**

 ART Hobby Fotograf

 art.hobby.fotograf

 +32478124203, +32484260526

 arthobby50@gmail.com




**SIBMOWING**

MOVE WITH US IN COMFORT!

**WINDA - PRZEPROWADZKI - TRANSPORT**

 [www.sib-mowing.be](http://www.sib-mowing.be)

 [igorkoter@gmail.com](mailto:igorkoter@gmail.com)

   0465 265 459 Igor



Polski sklep spożywczy w Belgii

# STOKROTKA

Produkty prosto z POLSKI!



**NAJTANIEJ W MIEŚCIE**

Dostawa świeżego towaru 7 dni w tygodniu

**STOKROTKA**



GALLIFORTLEI 39  
2100 DEURNE

**0485210082**

[Stokrotka.pl@hotmail.com](mailto:Stokrotka.pl@hotmail.com)





**OSKI - BUS**

Tomasz Tyszkiewicz

**POLSKA WOJEWÓDZTWA:**

- mazowieckie,
- łódzkie,
- kujawsko-pomorskie,
- wielkopolskie



**USŁUGI:**

- ⇒ przewóz osób (Gostynin),
- ⇒ paczek, przesyłek, przeprowadzki,
- ⇒ wyjazdy grupowe na lotniska,
- ⇒ imprezy okolicznościowe i inne,
- ⇒ grupy powyżej 5 osób, w każdy rejon Europy

**WYJAZDY:**

- z Polski:  
sobota-niedziela  
środa-czwartek
- z Belgii:  
poniedziałek, piątek

**WYPOSAŻENIE:**

- 9 miejsc, klimatyzacja,
- rozkładane siedzenia,
  - uchylnie szybki,
  - TV,
- dodatkowe ogrzewanie części pasażerskiej,
  - darmowe WiFi



**Tomek:**

**+48 693 136 881**

**+32 498 18 18 08**

# Operacje bariatryczne bez tajemnic

Według ekspertów otyłość zyskała miano epidemii naszych czasów. W Polsce statystycznie ponad 20% rodaków jest otyłych. Według danych z 2021 roku ta przypadłość dotyczy 18% mężczyzn i 15% kobiet, w tym otyłość olbrzymia – około 0,5%.

Tendencja rosnąca wskazuje, że do 2025 roku otyłość w Polsce będzie dotyczyła 30% mężczyzn i 26% kobiet. Zgodnie z danymi GUS i NFZ 50% Polaków powyżej 15 roku życia ma za wysoki wskaźnik BMI. Tyjemy znacznie szybciej niż większość mieszkańców Europy, co w dużej mierze związane jest z brakiem aktywności fizycznej. Tylko co trzeci Polak ćwiczy regularnie, a ok. 70% nie podejmuje żadnych aktywności fizycznych.

Zgodnie z raportem WHO ponad 800 mln ludzi na świecie jest otyła, a prawie 2 mld ma nadwagę. Oznacza to odpowiednio 13% i 39%. W światowej czołówce są mieszkańcy: Republiki Nauru – 90% osób z nadwagą lub otyłością, Palau – 85,1%, Wyspy Cooka – 84,7%. Stany Zjednoczone w kontekście światowej otyłości zajmują 15 miejsce (67,9%). Według ostatnich prognoz Światowej Federacji Otyłości do 2035 roku ponad połowa ludzkości będzie zmagać się z otyłością lub nadwagą.

Otyłość jest chorobą przewlekłą i wymaga specjalistycznego leczenia. Od 2022 roku bardzo otyli ludzie w Polsce, których BMI przekracza 40 lub 35, jeśli cierpią z powodu chorób przewlekłych związanych z otyłością, mogą skorzystać z fachowej opieki bariatrycznej (operacje na żołądku) w ramach refundacji NFZ.

Z nadmierną wagą łączą się: cukrzyca, nadciśnienie, choroby układu krążenia, problemy ze snem, a także stany przedrakowe (znaczna nadwaga może przy-

czyniać się do nowotworów piersi i jelita grubego). Otyłość wpływa na kondycję psychiczną, prowadzi do depresji i zaburzeń odżywiania.

## Kilka słów o żołądku

Żołądek (łac. ventriculus, stomachus) ma postać worka mięśniowego w kształcie litery J. Znajduje się pod przeponą na wysokości od 11 kręgu piersiowego. Pomimo niewielkich rozmiarów żołądek wykonuje ogromną pracę: w ciągu 70 lat życia przetwarza do 50 tysięcy litrów płynów i 30 ton pokarmu. Pojemność żołądka dorosłego człowieka to 1 litr (max 4 litry) a wielkość pustego żołądka to mniej więcej wielkość dłoni. Długość wynosi 25-30 cm a szerokość 12-14 cm. Pojemność żołądka u noworodka – zaledwie 50 ml.

### Żołądek składa się z następujących części:

- Otwór górny (wpust) jest w górnej części żołądka, gdzie trafia pokarm przechodzący przez przełyk. Zwieracz zapobiega cofaniu się treści pokarmowej do przełyku.
- Dno żołądka znajdujące się obok wpustu, po lewej stronie, poniżej przepony.
- Trzon to największa część żołądka. Zbiegając się ku dołowi, zwęża się i zagina, przechodząc w kolejną część – przedodźwiernikową.
- Odźwiernik obejmuje zwieracz odźwiernika czyli mięsień, który regu-

luje przechodzenie treści pokarmowej do jelit.

### Ściana żołądka jest zbudowana z trzech warstw:

1. błony surowiczej, która powleka żołądek od zewnątrz,
2. mięśniowej – zbudowanej z warstwy podłużnej, okrężnej i skośnej. Błona ta odpowiada za wytrzymałość i elastyczność żołądka.
3. Błona śluzowa wyściela żołądek do wewnątrz i chroni go przed działaniem kwasu solnego.

Rolą żołądka jest magazynowanie i trawienie pokarmu. Jest on mechanicznie obrabiany w żołądku, mieszany z sokiem żołądkowym, rozdrabniany i przemieniany w papkowatą masę. Ponadto sok żołądkowy, w którym jest kwas solny, ma działanie bakteriobójcze i odkaża pokarm.







## Metody zmniejszenia żołądka

- **Plikacja żołądka** to nowa procedura jego zmniejszania. Żołądek jest obszywany wzdłuż jego zewnętrznej krzywizny, co redukuje pojemność o około 60-80%. Zabieg jest odwracalny i obejmuje krótki okres hospitalizacji. Nie można jednak przewidzieć dokładnej utraty masy ciała.
- **Rękawowa resekcja żołądka (Sleeve Gastrectomy)** ma na celu usunięcie ok. 4/5 żołądka. Po operacji zostaje wąska rękaw o pojemności 100-150ml. Mniejszy żołądek to szybsze uczucie sytości oraz spożywanie mniejszej ilości jedzenia. Po operacji koniecznie trzeba zmienić nawyki żywieniowe. Przez pierwszych 14 dni po zabiegu stosuje się dietę płynną lub miksowaną. Następnie stopniowo wprowadza się pokarmy stałe.

Rękawowa resekcja żołądka wykonywana jest w znieczuleniu ogólnym a operacja trwa ok. 90 minut. W pierwszej dobie po zabiegu wykonuje się RTG górnego odcinka przewodu pokarmowego w celu oceny efektu operacji. Do jej wad należą: wyższe ryzyko niepowodzenia w przypadku nieprzestrzegania diety w okresie pooperacyjnym, zwłaszcza u osób uzależnionych od cukru lub pijących słodzone napoje, powikłania chirurgiczne: nieszczelność czy krwawienia, ryzyko

nasilenia lub wystąpienia choroby refluksowej przełyku, ryzyko niedoborów pokarmowych, konieczność wykonania zespolenia żołądkowo-jelitowego, ryzyko wystąpienia zespołu poposiłkowego (ang. dumping syndrome).

Ponadto duża część przewodu pokarmowego nie jest już dostępna dla badania endoskopowego.

- **Wyłączenie żołądka (Gastric By-Pass, Mini Gastric By-Pass)** to wyjątkowo trudna do odwrócenia metoda. Po operacji następuje utrata ok. 30% do 40% całkowitej masy ciała. Ostateczny efekt obserwuje się w ciągu 2 pierwszych lat. Większość pacjentów utrzymuje utratę 25% masy ciała przez 10 lat po zabiegu. U przeszło połowy pacjentów z cukrzycą typu 2 obserwuje się normalizację poziomu cukru we krwi.

Gastric By-Pass polega na przecięciu żołądka i podzieleniu go na dwie części. Są nimi zbiornik żołądkowy oraz część wyłączona z pasażu. Mniejsza z części zostaje połączona z jelitem cienkim, w ten sposób powstaje pętla pokarmowa. Druga część żołądka zostaje połączona z dalszą częścią jelita cienkiego.

Mini Gastric By-Pass – za pomocą szwów wycina się długi wąski zbiornik o pojemności ok. 50 ml, który pełni funkcję nowego żołądka. Następnie jelito cienkie łączy się z nowo powstałym żołądkiem.

- **Balon żołądkowy** umieszczany jest żołądka. Jest on miękki, silikonowy wypełniony solą fizjologiczną. Znaczna objętość tego balonu powo-

duje szybkie uczucie sytości. Ta metoda jest bezoperacyjna i w pełni odwracalna. Jej celem jest wspomaganie utraty wagi ciała przy wprowadzeniu racjonalnego sposobu odżywiania u pacjenta. W połączeniu z dietą i modyfikacją stylu życia można oczekiwać utraty 7-15% masy ciała po 6 miesiącach stosowania (do 30% nadmiaru masy ciała zależnie od dodatkowych czynników). Balon należy endoskopowo usunąć po 6-12 miesiącach.

- **Endoskopowa Plastyka Żołądka metodą OverStitch** – metoda zmniejszenia żołądka przeprowadzana jest za pomocą endoskopu ze specjalistycznym systemem szyjącym OverStitch. Żołądek zostaje zmniejszony o około 60% bez konieczności jego usuwania. Zabieg odbywa się w znieczuleniu ogólnym, dzięki czemu pacjent nie odczuwa bólu. Cały proces trwa około 60 minut. Jest to mało inwazyjny zabieg, który nie pozostawia rozległych blizn na jamie brzusznej. Od pacjenta wymagane jest prowadzenie zdrowego trybu życia. W pierwszych tygodniach po zabiegu niezbędna jest dieta płynna. Następnie stopniowo wprowadzane są zblendowane posiłki, a później pokarmy stałe.

Ewelina Szermińska,  
magister pielęgniarstwa  
ZNA Middelheim



# Książka na dziś

## „Gdzie śpiewają raki”

15 milionów – w tylu egzemplarzach sprzedał się powieściowy debiut Amerykanki Delii Owens. Co ciekawe – kiedy książka ukazała się drukiem, jej autorka dobiegała siedemdziesiątki, a pracowała nad nią prawie dziesięć lat. Powieść Owens jest przykładem, jak przypadek może wywindować konkretny tytuł na szczyty list bestsellerów. Książka została wydrukowana w niewielkim nakładzie, i gdyby nie szczęśliwy dla niej zbieg okoliczności mogłaby nie uzyskać tak ogromnego rozgłosu.



deliaowens.com

Bardzo popularna i nagrodzona Oscarem aktorka Reese Witherspoon prowadziła w sieci internetowy klub miłośników książek. Tak zachwyciła się powieścią Owens, że natychmiast po jej przeczytaniu poleciła ją czytelnikom. Od tego momentu książka zaczęła się rewelacyjnie sprzedawać. Na jej podstawie nakręcono film, a prawo do ekranizacji wykupiła właśnie Reese Witherspoon.

Powieść „Gdzie śpiewają raki”, wydana w 2018 roku, stała się wydawniczym fenomenem ostatnich lat. Przez prawie

trzy lata znajdowała się na liście bestsellerów „New York Timesa”, uważanej za najbardziej rozpoznawalny na świecie wyznacznik popularności danego tytułu.

Bohaterkę opowieści Kyę Clark poznajemy w 1952 roku. Mieszka wraz z domownikami w prymitywnej chacie na mokradłach Karoliny Północnej. Rodzina odcięta jest od innych ludzi. Ojciec – weteran wojenny nadużywa alkoholu, bije matkę dziewczynki i jej rodzeństwo. Po jednej z awantur matka opuszcza rodzinę. W niedługim odstępie czasu, nie mogąc znieść zachowania toksycznego ojca alkoholika, z domu ucieka też trójka starszego rodzeństwa.

Przez pewien czas dziewczynka pozostaje pod opieką brata i ojca, ale wkrótce i oni znikają z jej życia. Najpierw porzuca ją brat, później ojciec. Mała Kya zostaje całkiem sama na mokradłach w otoczeniu dzikiej przyrody. Nazywana przez okolicznych mieszkańców „dziewczyną z bagien” uczy się przetrwania w trudnych warunkach. Przyroda staje się jej jedynym towarzyszem i powiernikiem. Rozległe bagna stają się jej domem, a ptaki przyjaciółmi. Nie zna innego świata oprócz mokradel. Korzysta z dóbr przyrody: zbiera małże, łowi ryby, które na

przystani wymienia na najpotrzebniejsze rzeczy. Jej życie jest smutne i niepewne. Nie chodzi do szkoły, bo początki spotkania z edukacją okazały się wielkim nieporozumieniem, toteż postanowiła wrócić do dawnego życia.

Jest niezwykle wrażliwa, mądra i inteligentna. Przetrwiała tyle lat, żyjąc samotnie na mokradłach dzięki swojej niezwyklej intuicji i roztropności. Pośród wilgotnych bagien znalazła ciszę i spokój, ale też samotność. Poznawała bogate życie lokalnej fauny i flory, ale nic nie było w stanie dać jej takiego ciepła i miłości, jakie daje tylko bliskość człowieka.

Ludzie mówili, że Kya została wychowana przez dzikie zwierzęta, nie umie porozumiewać się z ludźmi i jest niezwykle agresywna wobec obcych. Niemal wszyscy od lat traktowali dziewczynę z dystansem, niechęcią, wręcz pogardą. Tylko nieliczni okazywali jej sympatię: afroameerykańska rodzina, która doświadczyła podobnego traktowania, oraz dwóch chłopców zafascynowanych tajemniczą Kyą – pozujący na samca alfa Chase i wrażliwy Tate, który uczył ją czytać i pisać. Wkrótce jednak i on ją opuścił. Wyjechał na studia, a dziewczyna została porzucona po raz kolejny.

Po latach na mokradłach znaleziono ciało Chase'a. Podejrzanie padło oczywiście na



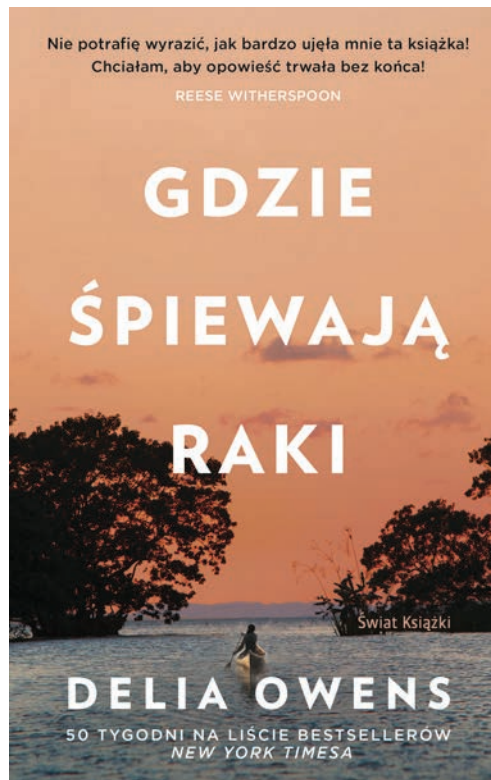
„dziwaczkę z bagien”. Czy śmierć młodego człowieka była nieszczęśliwym wypadkiem, czy jednak ktoś mu w tym pomógł? Czy życie Kyi jeszcze kiedykolwiek wróci do normalności, cokolwiek ona oznacza?

„Gdzie śpiewają raki” to przepiękna i przejmująca historia o miłości i szukaniu sprawiedliwości, namalowana na bogatym tle dzikiej natury mokradel Karoliny Północnej. To opowieść o niezłomnej dziewczynie – która jak nikt inny walczy o siebie – o dojrzeniu, uczuciach, relacjach międzyludzkich oraz o samotności. To jedna z tych książek, którą czyta się jednym tchem. Nie tylko jest piękna, ale i zawiera wiele mądrości.

## „Całe moje życie prowadziło do tej historii”

Autorka książki – Delia Owens urodziła się w 1949 roku w Thomasville, w stanie Georgia. Studiowała biologię na uniwersytecie Georgia i otrzymała licencjat z zoologii. Później, na uniwersytecie kalifornijskim, uzyskała doktorat z behawiorystyki zwierząt. Na studiach poznała swojego byłego już męża, Marka Owensa.

Zanim Delia została pisarką, zajmowała się ochroną zwierząt w Afryce. Wraz z mężem i pasierbem Christopherem w 1974 roku wsiadła na pokład samolotu do RPA, mając przy sobie niewiele ponad zmianę ubrania i lornetkę.



Małżonkowie kupili używanego land rovera i pojechali w głąb pustyni Kalahari, gdzie w promieniu setek kilometrów nie było dróg, ludzi ani wody. Tam powstała ich pierwsza książka „Zew Kalahari” opowiadająca o życiu Owensów wśród lwów, hien, żyraf i wielu innych zwierząt. To także przejmująca relacja z ich walki z niebezpieczeństwami życia na jednym z ostatnich nieskałanych cywilizacją miejsc na ziemi.

Małżeństwo przeprowadziło się do Zambii, gdzie powstała ich druga książka „The Eye of the Elephant”, opowiadająca o walce z kłusownikami polującymi na słonie w Parku Narodowym North Luangwa. Kością słoniową handlowali

tam dosłownie wszyscy, co spowodowało wyginięcie prawie całej populacji tych zwierząt. Owens postanowił walczyć z kłusownikami radykalnymi metodami. Historia tej walki zakończyła się dla amerykańskich zoologów smutno.

30 marca 1996 roku amerykańska stacja ABC w programie „Turning Point” pokazała dokument pod tytułem „Deadly Game: The Mark and Delia Owens Story”. W filmie pojawia się niepokojąca scena: ktoś strzela do kłusownika. Mężczyzna ginie na miejscu. Kiedy dokument zyskał światowy rozgłos, zambijski rząd wszczął dochodzenie w sprawie morderstwa. Owensowie nigdy nie zostali formalnie powiązani ze sprawą, niemniej jednak krótko po tym incydencie wrócili do Stanów. Do dzisiaj są wzywani do Zambii jako świadkowie morderstwa, bowiem w tym kraju zabójstwa nie ulegają przedawnieniu. Cała trójka konsekwentnie odmawia jednak podróży do Zambii.

Delia Owens rozwiodła się z mężem. Mieszka sama z kotem na odludziu, z dala od cywilizacji. Z przyjaciółmi i mediami kontaktuje się głównie za pomocą internetu. Nie zależy jej na popularności – twierdzi że, gdy ma się tyle lat, co ona, nie jest to już ważne. I choć Delia i Mark Owens są rozwiedzeni, autorka podziękowała mu w „Gdzie śpiewają raki” jako pierwszemu czytelnikowi jej książki.

Polecam,

Agnieszka Buniowska

## To jest miejsce na twoją reklamę

nie czekaj - napisz i skorzystaj  
z nowych promocji  
antwerpiapolsku@gmail.com



# Słowo o byle czym

## Nie ma rady na rady baby

Niedawno Apocomito Apococito opuścił swoją wieś, której nazwa Nanieck nomen omen też jest na nie. To zachęciło go podprogowo do osiedlenia się w niej, z czego zdał sobie sprawę po latach.

Apocomito wrócił do domu z kolejnej trasy, gdzie dawał wykłady w kołach gospodyń. Cieszyły się one dużym, ale przyrodzona skromność i pokora profesora kazały mu kontynuować misję podawania w wątpliwość wszystkiego, co się da.

Ludziska szeptali, że pochodzi on z Japonii, choć na to nie wygląda, co wzmogło zaskoczenie, kiedy poturbował bandę osiłków z powiatu, którzy przyjechali rozgonić zabawę w gminnej remizie.

Wymiar się tym zainteresował, ale sprawę umorzono gdyż „ten nobliwy pan nie byłby w stanie”. Wdzięczni mieszkańcy wybrali go i orzekli, że nowy wójt będzie pełnił urząd dożywotnio. Ufundowali też tablicę z napisem „Bójta się wójta”.

Każda kosa musi trafić na kamień, żeby kosiarz nie usnął przy robocie. Dlatego profesor musiał się położyć, bo go łamało w kościach. Niestety w zasięgu nie było ani sake, ani lekarza, bo wyjechał na kontrakt przy zmywaku. Dlatego zwabiona ciszą sąsiadka przysła otoczyć go pulchnym ramieniem i życzliwą opieką. Na domiar życzliwości przypomniła sobie, że w sąsiedniej wsi Kacze Łapy mieszka zaawansowana w słusznym wieku i niesłusznym zapomnieniu baba zielarka.

Po pół godzinie przed zmurszałym płótem stanęła furmanka z workiem trocin

na ławie „żeby się babie łatwiej siedziało”. Baba wbiła siekierkę w pień, zacisnęła kwicistą chustę pod brodą i podeszła do furtki.

– Że co? Że profesor zachorzał, co to aż z Japuni? Mnie to za jedno, gdzie kto rodzon, bo wszystko od Stwórcy je i tamoj się wróci, co by sprawę zdać. Wieża migiem, bo stworom kolacją trza zadać. Jenó kuferek z medycynom wezne. A nie trząchać, bo to szklanne, a nie jakie plastykawe dziabiewie.



### Medycyna radykalna

- Niech będzie pochwalon – rzekła baba widząc wykrzywioną bólem twarz profesora leżącego w łóżku i trzymającego się przez koldrę za dolną część brzucha.
- Jestem profesor Apocomito Apococito – wyjęczał chory. – Mam powiedzieć, co mnie boli?
- Cicho być. To jo mom wiedzieć, co ci je. A wy ludziska precz idźta, bo zaro medycyne czynić bede.

Baba podparła drzwi miotłą, zacisnęła chustę pod brodą i jedynym ruchem zrzuciła koldrę z profesora. – A tero rozepnij sie i napnij sie.

- Ale ja... zresztą wszystko mi jedno, tylko żeby już nie bolało.
- Jo osiem dych z okładem mom i nie takie żem widziola. No, no... ale aż takie to żem nie widziola, dodała baba i przystąpiła do badań.



- No i co? – niecierpliwł się profesor Apocomito.
- Choróbsko to zawsze abo czego za mało, abo czego za wiele.
- Czyli brak równowagi w organizmie, dodał profesor.
- To, co jo tu widze, to o jedno za wiele... a bylišta łostatnio w wychodku, ale w lesie abo i w polu? – A skąd pani wie?

### Wola boska i szczypce

Baba bez słowa sięgnęła do kufereka. Po chwili wyjęła spore szczypce i flakonik.

- A po co ci to? – wykrztusił Apocomito.
- Babka moja, święty pamienci zielarka, z bożom pomocom wyrwała tym to i tamto.
- Zielarka szczęknięła dwa razy narzędziem, a profesor zbladł.
- Co to, to nie. Nie dam sobie amputować...
- „Bójta się wójta”, a wójt strachliwy. Tu ino drzazga siedzi, ot cała problema.
- To ja mam tam drzazgę?
- Jako żywo. Ino jom w jednym kawał-





ku wyrwać trza, zaś okowitą polać, co by sie nie paprało.

...już po wszystkiemu. Ino jeszcze chlyb z pajęczynom zagnieść i przyłożyć, a wnet łopuchlizna zeńdzie.

- Już mi lepiej, profesor westchnął z ulgą. – Nie bardzo wierzyłem w pani kompetencje, ale teraz widzę, że pani wie, co robi.
- A bo jo nie kopetencyje żem przywiezła, jeno medycynie i cęgi, bo paznokiety już nie takie.

## Rozmowy na poziomie

- Tam, skąd pochodzę, na wiele schorzeń stosuje się akupunkturę, choć akurat tu by nie pomogła. – A co to hakopuntura?
- W wybrane na ciele punkty, a jest ich 365, wbija się specjalne igły. To przywraca równowagę energii.
- Jo mom pare kolcy jeża i tyż używom, ale żeby aż tyła?
- Nie wszystkie na raz, tylko te akurat potrzebne.

Baba poluźniła chustę pod brodą. – No, na mnie pora, bo stwory żyć już pewnie wołajom.

- Jestem pani bardzo zobowiązany. Jeśli by pani potrzebowała pomocy, to śmiało do mnie, jak w dym. Moja katana niejeden problem skróciła.
- Katane to jo mom na jesień i zime, ale skracać nie trza.
- Zaraz pani coś pokażę. Profesor wyskoczył z łóżka. Jednym ruchem wyjął miecz i ssszu! ściał sam knot świeczki, która ani drgnęła.
- No, no, jo sobie radze mojom siekierkom, ale tak, to nie... to jako łostrom mota brzytwe?

– A po co mi to? odpowiedział Apococito. – Mam też krótki miecz wakizashi, ale nie jest ostry jak brzytwa, bo to brzytwa może być tak ostra jak wakizashi.

- Jo wom powim. To marnotrawienie je, żeby taki chłop samopas w chałupie żył. A kobita to i kordle ugrzeje i co do jedzynio uwarzy. A tak, to chłodno i głodno...
- To miło z pani strony, ale tam żony nie miałem, a tu, choć mówię po polsku, to jeszcze myślę po japońsku. Takie mieszanie kultur nie zawsze jest dobre, bo problemy się rodzą dopiero wtedy, kiedy krew ostygnie i zaczyna się rozumieć nie tylko to, co druga osoba mówi, ale też to, co i jak myśli. Dlatego najpierw warto się upewnić, że oboje myślą w tym samym języku. A jeśli nie, to czy są inne okoliczności, które ich będą przez lata łączyć, a nie dzielić.

...i do tego mundry żeś. To jo, staro baba wom powim: takiego i ze świcom nie najdzie. Bo mundry to wie, co łączy, wtedy zgoda i pokój pod strzechom. A to tyż kobity robota, bo szyja głową krynci. Przecie Adam nie dał Ewie japka do zjedzynio, ino to łona jemu dała, bo jom żmij pokusił. A potem to baby na traktorze niby chłopcy jeździły, a dzieciska samopas sie pętały. Ale co jo tam wim.

## Podróż życia

W ramach wdzięczności za wyleczenie prof. Apococito zaprosił babę na wakacje do Japonii, żeby zwiedziła klasztor, w którym się wychował. Po długich namowach baba się zgodziła. – Jeno sie ugodał z somsiadką Melą, co by o stwory pieczę miała.

- A ja wyznaczę ludzi, żeby tam zaglądali i przywozili to, co będzie trzeba, dodał Apococito.
- A łone to cie posłuchajom? A daleko to je?
- Profesor położył rękę na katanie. – Posłuchają. A podróż załatwię kanałami dyplomatycznymi.

– No to raz kozie śmierć. Jadymy, ino z tuzin świeczek trza, bo w kanale ciemno będzie.

Baba po dwóch miesiącach wróciła z klasztoru i wbrew oczekiwaniom sąsiadki Meli, w żaden sposób się nie zmieniła.

- A co jo sie miała zmieniać. To, co łone godajom, to jo dawno wim. Ino trza sięść grzecznie w łogrodzie abo kiele drzewa i posłuchać som siebie. Tu je wszystko zapisano i nico wiency nie trza, ino przestać godać i słuchać począć. Łone kcioły co by jo tam się łostała i za uczyciela robiła la uczni. Ale kto by moje stwory obrządzał?

Michał Nowacki



**INSTAL  
bvba**

- ✓ Naprawy i przeglądy kotłów gazowych i olejowych z atestem.
- ✓ Montaż kotłów kondensacyjnych, wentylacji i klimatyzacji.
- ✓ Instalacje centralnego ogrzewania, wodno-kanalizacyjne i gazowe.

**Nasza firma posiada  
20-letnie doświadczenie.**

**Kontakt:** 0494254125, 0498699317  
info@instal.be

**JESTEŚ W PUŁAPCE?**

**JEST  
WYJŚCIE**



SKONTAKTUJ SIĘ Z  
**ANONIMOWYMI  
ALKOHOLIKAMI**

POLSKOJĘZYCZNA INFOLINIA  
AA W BELGII  
**+32 484 931102**



Punkt Informacyjno-Kontaktowy  
Polskojęzycznej Wspólnoty AA  
w Holandii i Belgii

**To jest miejsce na  
Twoją reklamę**

Nie czekaj!  
Napisz lub zadzwoń  
i skorzystaj  
z **nowych promocji!**

antwerpiapopolsku@gmail.com



**JK ELEKTRO bvba**  
usługi elektryczne

- 15-letnie doświadczenie na rynku belgijskim
- instalacje domowe, sklepowe, biurowe
  - małe i duże przeróbki
  - domofony, wideofony
- uziemienie, plany, schematy
- zwiększanie mocy (electrabel, infrax,
- odbiory techniczne instalacji)
- instalacje przeciwpożarowe
- instalacje alarmowe
- nowe instalacje



jk.elektro@hotmail.com  
Meierhoek 31  
2170 Merksem  
btw. BE 0688.886.278

Jacenty +32 495 340 632  
Adam +32 488 416 538







# TRYCHOLOG

## Antwerpia

**Dominika Stengert**

Akredytacja Międzynarodowa IAT Australia  
8 letnie doświadczenie

Diagnozowanie i leczenie:

- intensywnego wypadania włosów,
  - łysienia androgenowego kobiet i mężczyzn,
  - wypadania włosów u młodzieży i dzieci,
- leczenie ŁZSu, łupieżu, atopowego zapalenia skóry, łuszczycy.

**Tel.+32 487 85 40 44**



**Zakup bądź sprzedaż nieruchomości  
mogą być proste**

**Dabelle Vastgoed**

BIV 516 743

BE 0751.510.171

BA en borgstelling via NV AXA Belgium Polis  
nr: 730.390.160



0032 499 43 45 59

[www.dabellevastgoed.be](http://www.dabellevastgoed.be)

[david@dabellevastgoed.be](mailto:david@dabellevastgoed.be)

# perfectie @ home

Zatrudnia już ponad 1000 pracowników na terenie Belgii

## OFERUJEMY:

Elastyczne godziny pracy i wynagrodzenie **ZAWSZE** na czas.  
Zaufani i przeszkoleni pracownicy mówiący w różnych językach pomogą Ci ustalić grafik dostosowany do twoich potrzeb.

## Ponadto otrzymasz u nas:

- elektroniczne bony żywnościowe za 8 euro
- wynagrodzenie za telefon
- ubrania do pracy: koszulki polo, fartuszki oraz buty
- wynagrodzenie za pranie ubrań
- zwrot kosztów transportu do klienta
- roczny abonament na de lijn
- pieniądze wakacyjne oraz roczną premię
- **HOSPITALIZATIEVERZEKERING** dla Ciebie i Twojej rodziny



## Nasze biura:

Leon Stynenstraat 70, **Antwerpen**  
Frans Van Heymbeecklaan 1, **Deurne**  
Kapelstraat 25, **Hove**  
Provinciale Steenweg 50, **Schelle**  
Handelslei 106, **Zoersel**

antwerpen@perfectieathome.be  
deurne@perfectieathome.be  
hove@perfectieathome.be  
schelle@perfectieathome.be  
zoersel@perfectieathome.be