



- Belgia na wojnie z narkoterrorem
 - Rodzina mistrzów
 - Wielkanoc na świecie
 - Odkrywamy Belgię
- Narzekanie - narodowe hobby Polaków
 - Brain food czyli dieta MIND

W NUMERZE:

- 3 Belgia na wojnie z narkoterrorem
- 6 Rodzina mistrzów
- 8 Odkrywamy Belgię
- 10 Kuchnia belgijska dla każdego
- 12 Atrakcje dla dzieci w Antwerpii
- 16 Co powinienem wiedzieć prowadząc biznes w Belgii?
- 18 Przegląd prasy belgijskiej
- 22 Klinka Prawa EWSPA radzi
- 24 Przegląd prasy polskiej
- 26 Z życia polskiej szkoły w Antwerpii
- 31 Co i dlaczego wkładamy do wielkanocnego koszyka
- 32 Wielkanoc na świecie
- 36 Spod Husarskiego Skrzydła
- 38 Histrioniczne zaburzenie osobowości
- 42 Biblioteka niedużego CZŁOWIEKA
- 44 Moje zarobki – moja sprawa
- 46 Narzekanie – narodowe hobby Polaków
- 48 Brain food czyli dieta MIND
- 51 Książka na dziś
- 52 Słowo o byle czym

Z okazji nadchodzącej Wielkanocy życzymy Państwu miłości, która jest ważniejsza od wszelkich dóbr, zdrowia, które pozwala przetrwać najgorsze. Pracy, która pomaga żyć. Uśmiechów bliskich i nieznajomych, które pozwalają lżej oddychać i szczęścia, które niejednokrotnie ocala nam życie.

Redakcja



Redaktor naczelny: Agata Kocińska. **Skład i łamanie:** Redakcja. Okładka: dreamstime.com

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

Kontakt: antwerpiapopolsku@gmail.com

Prenumerata: jest możliwość wykupienia rocznej prenumeraty po wpłaceniu 33 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



Flandria po polsku

Belgia na wojnie z narkoterrorem

W antwerpskim porcie celnicy z roku na rok przechwytyują rekordowe ilości kokainy. Na ulicach miasta co tydzień słysząc strzały, a w styczniu jedna z zabłąkanych kul śmiertelnie trafiła dziecko. Belgijski minister sprawiedliwości przez ponad miesiąc musiał pozostawać w ukryciu, zaś innym oficjelom przydzielono zwiększoną ochronę. Czy terror to już codzienność Antwerpii, a cała Belgia staje się właśnie narkopaństwem?

Specyfika wielkiego portu

Antwerpia to drugi największy port w Europie, pod względem tonażu przeladowywanych towarów ustępuje tylko Rotterdamowi. Pod względem przelotu kokainy nie ma sobie równych w całym świecie. W 2022 r. przechwycono tu 110 ton narkotyku o „ulicznej” wartości 5,5 miliardów euro i szacuje się, że jest to najwyżej 15 proc. całego przemytu wysyłanego do Antwerpii z Kolumbii i Ekwadoru.

Miasto oferuje te same walory przestępcom, co legalnemu biznesowi, czyli centralne położenie, bliskość Holandii, Niemiec i Wielkiej Brytanii. Natomiast sam port sprzyja przestępcom swoją rozległością – 12 tys. hektarów nie sposób szczególnie zabezpieczyć. Jedynie odsetek wpływających ładunków jest skanowany,

a te wytypowane do dokładnej kontroli muszą jechać na skan dobrych kilka kilometrów. Zdarzało się już, że na tym odcinku kontener z kokainą cudownie zmieniał się w kontener bez kokainy.

Pełnoetatowe stanowiska w strukturach niektórych gangów zajmują headhunte-rzy. Rekrutują i szantażują oni pracowników portu, z których kilka tysięcy pracuje na terminalach podwyższonego ryzyka. Zwerbowany operator dźwigu do przenoszenia kontenerów za parę minut pracy może zarobić kilkadziesiąt tysięcy euro. Rekrutowani są również informatycy, którzy przechwytyują kody wymagane do odbioru ładunków.

Ofiary mikrokarteli

Choć zdecydowana większość przemytu z Ameryki Południowej szybko opuszcza Belgię, to problem nie daje o sobie za-

pomnieć mieszkańcom Antwerpii. W samym 2022 r. doszło tu do kilkudziesięciu incydentów: wybuchających granatów, podpałń, wybitych okien i witryn sklepowych. Padły pierwsze ofiary śmiertelne, w tym 11-letnia dziewczynka, która znalazła się za bramą garażową ostrzelaną przez przestępców. Na początku marca 2023 r. ciężko ranny został mężczyzna, który nosi to samo imię i nazwisko, co oczekujący aktualnie na proces i mieszkający w pobliżu przemysłnik.

Dilerzy i ich mocodawcy toczą walkę o strefy wpływów, a bezwzględne porachunki dosłownie rykoszetem trafiają w postronnych obywateli. Policjani eksperci mówią o „mikrokartelach”, które próbują uniezależnić się od mafii operującej przede wszystkim z Holandii. Nie tworzą jeszcze stałej hierarchicznej organizacji i nie zakotwiczą się w lokalnych społecznościach, a duża rotacja wśród członków gangów doprowadza do spięć.

Bandyci straszą, minister się kryje

Do dzisiaj nie wiadomo, kto dokładnie stoi za zuchwałymi próbami zastraszania belgijskiego ministra sprawiedliwości Vincenta Van Quickenborne’a. W styczniu wyszedł on po miesiącu z ukrycia, dokąd został wraz z rodziną ewakuowany na wnioski obawiających się o jego życie służb. To już drugi raz, gdy minister trafił do tzw. safehouse’u – poprzednio wydarzyło się to we wrześniu 2022 r., kiedy to udaremniono jego porwanie. W pobliżu



domu Van Quickenborne'a znaleziono wówczas samochód, w którym znajdował się karabin automatyczny, butelki z benzyną oraz opakowanie opasek zaciśkowych. Inne auto, na widok patrolu policji rzuciło się do ucieczki. Belgijska policja we współpracy z holenderską zatrzymała łącznie sześciu obywateli Holandii, wobec trzech z nich toczy się obecnie postępowanie.

Vincent Van Quickenborne z przekonaniem twierdzi, że nie będzie ostatnim politykiem, który na własnej skórze doświadczy narkoterroryzmu. Od pewnego czasu ochrona nie odstępuje czołowych prokuratorów i burmistrza Antwerpii Barta De Wevera, a pogróżki powodują, że ukrywać muszą się również dziennikarze śledczy. Zdaniem ministra celem mafii jest zastraszenie i demonstracja bezkarności. Z drugiej jednak strony przestępcy mogą posuwać się do tak brawurowych zachowań, jeśli belgijskie państwo faktycznie nadeptnie im na odcisk.

Przez lata nie udawało się to mimo szumnych zapowiedzi składanych zwłaszcza przez De Wevera, który urząd burmistrza objął na hasłach „war on drugs”, rozprawienia się z przestępczością i zwiększenia poczucia bezpieczeństwa. Na poziomie lokalnym i federalnym powstawały kolejne jednostki łączące policję, sądy, celników, obsługę portu, a także służby społeczne. Wobec braku wymiernych rezultatów politycy przeczucali się odpowiedzialnością i narzekali na związane ręce.

Miliard wiadomości, tysiące aresztowań

Przełom nastąpił w marcu 2021 r., gdy 1,6 tys. funkcjonariuszy policji i prokuratury zapukało do ponad 200 mieszkań w ramach międzynarodowej operacji „Sky”. W ciągu kolejnego roku udało się skonfiskować narkotyki, broń i pojazdy o łącznej wartości ponad 4,5 mld euro, a tysiące osób zatrzymano. Do dziś założono 3

tys. spraw karnych i zapadło już ponad 300 wyroków skazujących gangsterów, dilerów, ale też adwokatów, policjantów, pracowników lotniska, portu, szpitala czy urzędników samorządowych, którzy handlowali danymi osobowymi.

Powodzenie tak szeroko zakrojonej akcji przyniosło złamanie przez belgijskie służby szyfru Sky ECC, systemu, za pomocą którego komunikował się świat narkotykowy. Policja przechwyciła miliard zakodowanych wiadomości – wśród nich szczegółowe informacje o wypłynięciu transportu z Ekwadoru, dane statków, numery kontenerów, daty przybycia do Antwerpii. Od dwóch lat 800 śledczych pracuje na pełny etat nad odszyfrowaniem kolejnych wiadomości, a aresztowania mają miejsce praktycznie co tydzień.

Wspólny front Antwerpii i Rotterdamu

Dane ze Sky ECC to prawdziwa żyła złota, choć policja nie robi sobie złudzeń, że nagle zabraknie alternatywnych aplikacji i nowych kryptofonów. Tymczasem władze wdrażają rozwiązania na teraz. Utworzono setkę nowych etatów w porcie, który wyposażono w dodatkową aparaturę do skanowania. Pojawiły się skrupulatniejsze kontrole, zmiany w organizacji ruchu między terminalami, dźwigi wyposażone w wykrywacze narkotyków i paszporty biometryczne dla pracowników. To wszystko jednak działania doraźne i punktowe, mogące w najlepszym wypadku doprowadzić do tego, że kokaina będzie wpływać do Europy innym portem.

Dlatego na stałe zatrudniono również oficera łącznikowego w Ameryce Południowej, gdzie wspólną wizytę studyjną odbyli w 2022 r. burmistrz

wie Antwerpii i Rotterdamu. Oba miasta przygotowują się do wprowadzenia „inteligentnych” kontenerów, wyposażonych w czarne skrzynki rejestrujące każdy ich ruch w porcie i poza nim.

Jeszcze nie narkopaństwo, ale wojna trwa

W Holandii walka z narkoterroryzmem doprowadziła na ławę oskarżonych bossów i wykonawców tzw. Mocro Mafii, odpowiedzialnych za kilkadziesiąt zabójstw w ostatnim dziesięcioleciu. Już w trakcie trwającego cały czas procesu zastrzeleni zostali brat i adwokat świadka koronnego. Ten sam los spotkał dziennikarza kryminalnego Petera R. de Vriesa, który pozostawał ze świadkiem w zaufanym kontakcie.

W Belgii przemoc nie osiągnęła jeszcze takich rozmiarów i zapewne nie można też w jej przypadku mówić o narkopaństwie. Takim mianem zwykło się określać kraje, gdzie kryminalne bandy tworzą konkurencyjne dla władzy struktury, przejmują kontrolę nad administracją, korumpują i przenikają do elit rządzących. Z drugiej strony Antwerpia to port przerzutowy, kluczowy dla nielegalnej logistyki w całym regionie. Wygląda na to, że w najbliższym czasie jego znaczenie będzie tylko rosło, tak jak rośnie konsumpcja kokainy w Belgii, Holandii i w całej Europie. Kolejne tony rekwirowanej kontrabandy są wkalkulowaną stratą gangów, które od 20 lat nie podniosły ceny za gram narkotyku.

Maciej Bochajczuk jest absolwentem stosunków międzynarodowych na Uniwersytecie Wrocławskim. Od 13 lat mieszka w Belgii. Jest autorem bloga „A w Belgii” dostępnego na www.facebook.com/awbelgii oraz dziennikarzem Euractiv Poland.



www.niedziela.be



Zdrowych i Wesołych
Świąt Wielkanocnych

Rodzina mistrzów

Tym, kim dla Barcelony był Antoni Gaudi, tym dla Niderlandów była rodzina budowniczych Keldermans z Mechelen. Pokolenia Keldermansów budowały gotyckie katedry, ratusze i pałace, które do dziś ozdabiają niderlandzkie miasta.

Wszyscy znają antwerpską katedrę, Sint-Romboutstoren w Mechelen, ratusze w Gent i Leuven. Ale mało kto wie, że za tymi wszystkimi cudami architektury stoi jedna rodzina mistrzów budowniczych Keldermans z Mechelen.

Od Alkmaar po Utrecht i Middelburg, od Lier po Hoogstraten, od Zoutleeuw po Tongerlo. Pokolenia Keldermansów budowały cuda architektury w brabantkim stylu gotyckim. Zabytki, które zachwycają do dziś.

„Ludzie podróżują do Barcelony, ponieważ chcą zobaczyć prace Gaudiego. To architekt światowej sławy. Lecz tutaj prawie nikt nie zna nazwiska Keldermans” – mówi Karine Decoster, przewodnik miejski z Mechelen. „Ale to były inne czasy. Nazwiska mistrzów budownictwa były mniej ważne niż nazwiska klientów”.



Ratusz w Leuven, autor: Rutger96 (wikipedia.org)



Ratusz w Gent, autor: Civvi (commons.wikimedia.org)

Keldermans to nazwisko handlowe. Tak naprawdę rodzina nazywała się Van Mansdaele, ale ponieważ pracowali w domu zwanym piwnicą, Jan II zmienił nazwisko Van Mansdaele na Keldermans (piwnica po niderlandzku to kelder).

Niektórzy członkowie rodziny nie chcieli się pogodzić z nazwiskiem Keldermans i niezmiennie odmawiali podpisania swoich planów budowlanych i architektonicznych tym nazwiskiem, więc używali swojego prawdziwego nazwiska Van Mansdale.

Ród Keldermans to brabantka rodzina architektów, budowniczych, malarzy szkła, witrażystów i rzeźbiarzy działających w XV i XVI wieku. Współcześnie można by ich uznać za dużą firmę wykonawczą.

Każdy, kto z nimi współpracował mógł liczyć na kompleksowe usługi. Od projektu, poprzez dostawę materiałów i wykonanie. Posiadali zakład w Mechelen, własny kamieniołom w Perk, transportowali kamienie do Mechelen wzdłuż Dijle. Mieli też własny warsztat, w którym wykonywali posągi i witraże.

Robili wszystko, od projektów budynków poprzez obrazy na fasadach. Rysunki, projekty, obliczenia i wiedza były przekazywane z pokolenia na pokolenie. W rezultacie niekiedy budowle były do siebie podobne. Na przykład Paleis van de Grote Raad w Mechelen (obecnie część ratusza), ratusz w Middelburg, Sint-Romboutstoren i jego nieco mniejsza wersja: Sint-Jacobstoren w Antwerpii.

Keldermansowie tworzyli nie tylko w Księstwie Brabancji, regularnie otrzymywali też zamówienia z Holandii i Zelandii. Większość z nich została architektami miejskimi Mechelen, a późniejsze pokolenie architektami dworskimi cesarza

Karola V (ok. 1500-1530). Jeden z nich, Antoon III, pracował nawet jako rzeźbiarz w Hiszpanii przy nowej katedrze w Salamance.

Pierwszym mistrzem budowlanym był architekt Jan II Keldermans, znany także jako Jan Van Mansdale (ok. 1375-1445). Stworzył i współtworzył między innymi: dużą wieżę Sint-Romboutskathedraal w Mechelen, Sint-Gummaruskerk w Lier, Onze-Lieve-Vrouw-ten-Poelkerk w Tienen, Sint-Pieterskerk i ratusz w Leuven. Zbudował kilkanaście krypt grobowych.

WXV wieku zasłynął Andries Keldermans (1400-1488). Współpracował z innymi architektami, a w jego dorobku znalazły się m.in. następujące dzieła: Sint-Lievensmonstertoren w Zierikzee, Sint-Romboutskathedraal w Mechelen, ratusz w Middelburgu.

Najbardziej znanymi przedstawicielami rodu byli Antoon I Keldermans (1440-1512) i jego syn Rombout II Keldermans (1460-1531). Spod ręki Antoona I wyszły m.in. projekty Sint-Gertrudiskerk w Bergen-op-Zoom, Onze-Lieve-Vrouwekerk w Dordrecht, Onze-Lieve-Vrouwekerk w Veere. Fasada ratusza w Middelburgu z 1512 roku, z gigantycznymi posągami hrabiów holenderskich jest uważana za największe arcydzieło Antoona.

Rombout II Keldermans to jeden z najważniejszych architektów brabanckiego gotyku. Podobnie jak ojciec, był architektem miejskim w Mechelen. Piastował także stanowisko osobistego architekta cesarza Karola V.



fragment katedry w Antwerpii, autor: Alison Cassidy (wikipedia.org)

Najpierw budował wraz z ojcem, aby potem stać się autorem takich architektonicznych cudów jak m.in.: Sint-Jacobuskerk w Steenberg, zamek Schoonhoven (oba już zburzone), Onze-Lieve-Vrouw-over-de-Dijlekerk w Mechelen, ratusz w Zoutleeuw, Culemborg i Gent, zamek Gelmel w Hoogstraten, pałac Margaretha van Oostenrijk w Mechelen, czy zamek Vredenburg w Utrecht.

W każdej z ozdobnych nisz fasady ratusza w Gent, zaprojektowanego przez Rombout II pod koniec XVI wieku, miał znajdować się posąg, jednak gdy handel tkaninami zaczął upadać, zabrakło pieniędzy. Miasto nie było już w stanie dokończyć prac budowlanych. Obecnie stoją tu posągi ważnych postaci historycznych w charakterystycznych dla nich pozach. Jest wśród nich Keldermans pocierający w zamyśleniu brodę i studiujący swoje projekty gandawskiego ratusza.

Rombout II Keldermans ukończył także wielką wieżę Sint-Romboutskathedraal w Mechelen i – wraz z takimi twórcami jak Jan i Pieter Appelmans – stworzył antwepską katedrę.

Kiedy styl brabanckiego gotyku się skończył, o mistrzach z Mechelen zro-

biło się cicho. Niektórzy zrobili karierę w innych dziedzinach, jeden z nich został sekretarzem Wielkiej Rady Mechelen, a syn Rombouta II radnym miasta Antwerpii.

Raymond Keldermans około 1950 roku znalazł się w Stanach Zjednoczonych jako carillonista w Springfield w stanie Illinois. Mówi się, że jest potomkiem mistrza budowniczego Keldermansa ze strony ojca.

Mieszkający w Antwerpii Rombout Keldermans ma to samo imię, co XV-wieczny budowniczy Sint-Romboutstoren w Mechelen. Ale ten Rombout ma 52 lata i pracuje jako inżynier w firmie BASF w porcie.

„Moje imię nie zostało wybrane przypadkowo” – mówi Rombout. „Mój ojciec miał na imię Antoon. Tak jak ojciec historycznego Rombouta. O ile mi wiadomo, jest to trzeci raz w historii naszej rodziny, kiedy Antoon nazywa swojego syna Rombout. Nasza wież z mistrzami budowniczymi jest pielęgnowana i przekazywana od pokoleń”.

Według Rombouta z Antwerpii jego imiennik mieszka na wyspie Palau na Oceanie Spokojnym. To adoptowany syn Billa Keldermansa, jednego z synów Raymonda Keldermansa, który wyemigrował do Ameryki. Bill wybrał dla swojego przybranego syna imię z historii rodziny.

W Belgii, w wielu miejscowościach są ulice Rombout Keldermansstraat, ale mało kto wie, co te nazwy oznaczają i skąd się wzięły.

Anna Janicka

Odkrywamy Belgię

W tym niewielkim kraju, położonym w sercu Europy, na niewielkiej przestrzeni znajduje się wiele wyjątkowych miast, miasteczek i malowniczych wiosek z zachwycającą architekturą, a w wielu przypadkach również interesującą historią. Belgia skrywa wiele ciekawych miejsc, które koniecznie trzeba odwiedzić.

Hallerbos – „Niebieski las”

Okolo 20 kilometrów na południowy zachód od Brukseli, w pobliżu niewielkiego miasteczka Halle, można podziwiać Hallerbos – „Niebieski Las”. Miliony hiacyntowców pokrywają fioletowo-niebieskim kobiercem leśne poszycie. Turyści spacerując kilometrami krętych ścieżek, biegnących przez gęsty bukowo-brzozowy las, mogą cieszyć oczy baśniowymi widokami.

W czasach rzymskich Hallerbos był częścią ogromnego Kolenwoud, pierwotnego lasu i rozciągał się od brzegów Renu i Mozeli aż do Morza Północnego. Z biegiem czasu wielkość lasu stopniowo ulegała zmniejszeniu. Jednak w ostatnich latach rząd wykupuje grunty rolne w okolicy, by rozszerzać areal Hallerbos. Obecnie las zajmuje powierzchnię około 552 hektarów, z czego jego znaczna część znajduje się na terenie Flandrii, a około 50 ha przynależy do Walonii.

Okolica objęta jest rezerwatem przyrody, obszar lasu jest zalesiony od ponad minimum 300-400 lat. Występują w nim wiekowe gatunki drzew jak również nowe nasadzenia z okresu międzywojennego.

Rosną tu dęby, sosny, buki i sekwoje. Wrażenie robią strzeliste drzewa ze smukłymi pniami i ziemia pokrywająca bujnie kwitnące na niebiesko kwiaty, których jest tak wiele, że trudno nawet określić ich liczbę. A



autor: David Edgar, en.wikipedia.org

przede wszystkim oczarowują hiacyntowce, które w ciągu trzech tygodni zmieniają barwy: najpierw są fioletowe, potem stają się niebieskie i w końcu nabierają odcienia szarości. Piękny ekosystem przyciąga tysiące turystów i fotografów z całego świata.

Hiacyntowce (łacińska nazwa – endymiony) kwitną na wiosnę. Okres ich kwitnienia może wynosić między 2 a 3 tygodnie, zależny jest od warunków pogodowych i ilości światła słonecznego. Zakwitają około połowy kwietnia, a pełnię ich rozkwitu podziwiać można przez około 10 dni. W zdecydowanej większości są niebieskie, jednak można trafić także na kwiaty w kolorze białym. Natomiast w maju kwiaty zmieniają swój kolor z jasnoniebieskiego na szaroniebieski.



belgianasznowydom.blogspot.com

Łacińska nazwa hiacyntowców – endymiony pochodzi z mitologii greckiej. Endymion był pięknym młodzieńcem, uchodził za syna boga Zeusa i Kalyke (niektóre źródła podają że był synem króla elijskiego). Jak głosi legenda, zakochał się

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

Gosia: 0484.29.28.27
gosia@master-clean.be



huishoudhulp met
dienstencheques

Master-Clean.be
bv

Zdrowych, radosnych,
rodzinnych świąt
wielkanocnych!



w bogini Herze, za co został ukarany przez Zeusa ciągłym snem.

Pewnej nocy Selene, bogini księżyca, jadąc swym srebrnym wozem po niebie, ujrziała śpiącego Endymiona. Pokochała go i odtąd odwiedzała go każdej nocy w grocie góry Latmos, gdzie przebywał. Czasami schodziła na ziemię i gładząc złote włosy młodzieńca szeptała nad nim zaklęcia, które jednak nie mogły go obudzić.

Na prośbę Selene Zeus obdarzył Endymiona wieczną młodością, ale to musiało bogini księżyca wystarczyć. Symbolem tej niespełnionej wiecznej miłości stał się właśnie niebieski leśny dzwonek, zwany po łacinie enydmonem.

Żeby zobaczyć kwiatowe dywany w pełni rozkwitu, najlepiej na bieżąco śledzić rozwój dzikich hiacyntów na oficjalnej stronie Hallerbos, gdzie można obserwować stopień „niebieskości” lasu.

Pomimo że Hallerbos jest rezerwatem przyrody, wejście do niego jest bezpłatne. Trzeba jednak bez-

względnie przestrzegać kilku prostych i oczywistych zasad, jak trzymanie się wyznaczonych szlaków, nie deptanie i niezrywanie kwiatów. Można tu jeździć rowerem, a nawet zabrać czworonoga, byle był on na smyczy i nie biegał luzem. Podczas spaceru można skorzystać z bezpłatnych usług przewodnika przyrodniczego.

W lesie znajdują się trzy oznakowane szlaki piesze (biało-czarny, żółty i niebieski).

- Trasa biało-czarna o długości 1,8 km jest dostosowana dla osób z ograniczoną sprawnością ruchową i przy-



belgianasznowydom.blogspot.com

stosowana dla wózków inwalidzkich. W regularnych odstępach ustawione są ławki i stoły piknikowe.

- Trasę żółtą o długości 7 km można rozpocząć przy domku myśliwskim, ścieżka prowadzi wzdłuż trzech z czterech dolin w Hallerbos.
- Podczas spaceru trasą niebieską o długości 4 km, można podziwiać przepiękne drzewa iglaste oraz gigantyczne drzewa sekwoi.

Hallerbos jest atrakcyjny nie tylko wtedy, gdy pojawiają się hiacyntowce. Są tu też całe łany czosnku niedźwiedziego, kokoryczy, zawilców i innych kwiatów. Można spotkać jelenie, lisy, sarny, wiewiórki i łasice. Są i ptaki. Zaobserwowano ich ponad 105 różnych gatunków.

„Niebieski las”, który zabłąkał się na ziemi jakby z innego świata, to niezwykle miejsce stworzone przez naturę i ofiarowane ludziom. Warto to miejsce odwiedzić i uszanować to, co natura nam daje.

Agnieszka Buniowska

Źródła: halle.be

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.



Zalm met venkel uit de oven – pieczony łosoś z koprem włoskim i pieczonymi ziemniakami

Łosoś jest rybą bogatą w witaminy i minerały. W jego mięsie znajduje się dużo witamin z grupy B: B1, B2, B3, B6, B9, B12, a także A i E, nie brakuje w nim też witaminy D.

Łosoś dobrze smakuje i łatwo łączy się z innymi aromatycznymi składnikami. Jego dość intensywny i charakterystyczny smak można wzbogacać łagodnymi dodatkami, jak i tymi ostrymi, o mocnych zapachach i kontrastującym smaku.

Koper włoski znany jest również jako fenkuł włoski lub koper słodki. Choć z wyglądu przypomina bulwę, są to tak naprawdę zgrubiałe liście, które tworzą pękatą białą-zieloną cebulę. Łodygi fenkułu otoczone są strzępiastymi liśćmi i mogą osiągać nawet do dwóch metrów wysokości.

Właściwości zdrowotne kopru włoskiego odkryto już w starożytności. Grecy i Rzymianie stosowali nasiona fenkułu w łagodzeniu dolegliwości układu pokar-

mowego – wzdęć, zgagi i niestrawności. Zawarty w olejku koprowym anetol działa wiatropędnie i rozkurczowo, zmniejszając napięcie mięśni gładkich i wzmagając motorykę jelit. Dodatkowo nasiona kopru zwiększają produkcję soku żołądkowego oraz wydzielanie żółci, usprawniając procesy trawienne.

W olejku koprowym obecny jest również fenchon, który z jednej strony zwiększa objętość wydzieliny oskrzelowej i zmniejsza jej lepkość, z drugiej działa wykrztuśnie, pobudzając ruch nabłonka rzęskowego w drogach oddechowych.

Koper odznacza się wysoką zawartością potasu, wapnia, fosforu i magnezu, a także witaminy C. Ma też działanie przeciwbakteryjne.

Przepis na pieczonego łosia z koprem włoskim jest prosty. To danie szybkie i bardzo smaczne. Delikatny i soczysty filet z łosia połączony z aromatycznym koprem to gwarancja pysznego posiłku.

Składniki:

- 4 filety z łosia bez skóry
- 1 kg kopru
- 800 g ziemniaków
- 50 g parmezanu
- 5 łyżek pasty czosnkowej
- tymianek
- pieprz
- gruboziarnista sól morską.

Przygotowanie:

Ziemniaki obieramy i kroimy w plasterki. Koper przecinamy na pół, bulwę kroimy w plasterki, natkę odcinamy, drobno siekamy i odkładamy na bok.



Pokrojoną bulwę kopru i ziemniaki gotujemy, aż będą miękkie. Natkę kopru mieszamy z pastą czosnkową, pieprzem, solą i tymiankiem.

Układamy koper w naczyniu żaroodpornym i kładziemy na nim wszystkie plastry ziemniaków. Doprawiamy solą i pieprzem.

Posypujemy startym parmezanem i mieszanką natki kopru włoskiego oraz pasty czosnkowej.

Układamy filety z łosia na tartym serze, doprawiamy pieprzem i solą. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 225°C na funkcję grill. Pieczemy bez przykrycia przez około 20 minut.

Smacznego!

Agnieszka Wojtysiak



 **BELGIA**

 **NIEMCY**

 **HOLANDIA**

WWW.OSKI-BUS.PL

PRZEWOZY OSÓB

- KRAJOWE I ZAGRANICZNE



OSKI-BUS

Tomasz Tyszkiewicz

**6-TY PRZEJAZD
50% RABATU!**

*Zdrowych, pogodnych, rodzinnych
Świąt Wielkanocnych!*

WYJAZDY:

z Polski: niedziela, poniedziałek, wtorek, środa, czwartek

z Belgii: poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek

PROMOCJA DLA STAŁYCH KLIENTÓW:

6-ty przejazd 50%



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



WYPOSAŻENIE:

9 miejsc, klimatyzacja, rozkładane siedzenia, TV, uchylne szyby,
dodatkowe ogrzewanie części pasażerskiej, darmowe WiFi

Tomek: +48 693 136 881 +32 498 18 18 08

Atrakcje dla dzieci w Antwerpii

Każdy, kto podróżuje z dziećmi, wie, jak w praktyce wygląda zwiedzanie z dziećmi, zwłaszcza małymi. Przerwy na jedzenie, na toaletę, na lody i oczywiście atrakcje dostosowane do wieku dziecka. Muzeum jest dobrym pomysłem, ale małe dzieci więcej radości będą miały z zabawy na placu zabaw.

Dziś kilka propozycji właśnie dla rodzin z dziećmi. Wybrałam miejsca i atrakcje, które znajdują się w centrum miasta.

Zoo

Antwerpski ogród zoologiczny jest jednym z najstarszych i najbardziej znanych w Europie. Odwiedzających zachwycają piękne ogrody i wspaniałe zabytkowe budynki z XIX wieku, ale najważniejsze są zwierzęta: można tu zobaczyć m.in. pingwiny, żyrafy, słonie, lwy, tygrysy, koale, hipopotamy. Szczególnie dużą popularnością cieszą się pawilon motyli i akwarium.

Przed wizytą warto sprawdzić program dnia np. godziny karmienia zwierząt, które może być atrakcją dla dzieci. Na terenie ogrodu zoologicznego znajdują się toalety, place zabaw i kilka kawiarni.

Chocolate Nation

Miłośnikom czekolady polecam Chocolate Nation, największe na świecie belgijskie muzeum czekolady, które znajduje się naprzeciwko dworca Antwerpen Centraal. To nowoczesne muzeum, które pokazuje, jak powstaje czekolada i skąd się bierze jej aksamitna gładkość. Zwiedzanie to podróż a jej początkiem jest plantacja kakaowca – zwiedzający podąża za ziarnem kakaowym aż do portu w Antwerpii.



Plopsa Station Antwerp

Kolejne miejsce idealne dla dzieci to kryty park rozrywki Plopsa Station Antwerp. Jest tu 14 różnych atrakcji dla poszczególnych grup wiekowych, jak latające rowery – rodzaj karuzeli, przepiękna karuzela wenecka, zderzające się samochody, basen z piłkami i inne. Znajdują się tu też cztery punkty gastronomiczne,

w których można kupić spaghetti, frytki, naleśniki, hot-dogi, napoje i słodycze.

Ogród botaniczny

Przy ulicy Leopoldstraat znajdziesz prawdziwą oazę zieleni w centrum miasta, ogród botaniczny o powierzchni 8,3 arów, w którym rośnie około 2000 gatunków roślin. To miejsce o ciekawej historii, bo kiedyś był to ogród roślin

lecniczych przyległego szpitala św. Elżbiety, a dziś to miejsce dostępne bezpłatnie dla wszystkich.



Portopolis

Obok muzeum MAS znajduje się Portopolis, bezpłatne interaktywne centrum dla zwiedzających, gdzie specjalnie dla dzieci przygotowano ekspozycję edukacyjno-rozrywkową. Podczas zabawy dzieci dowiadują

się, co to jest port i kto jaką pracę tam wykonuje. Tuż obok znajduje się mały plac zabaw.

Kolejka turystyczna

To propozycja dla tych, którzy chcą w inny sposób zwiedzić i poznać miasto. Przy de Groenplaats znajduje się przystanek początkowy kolejki turystycznej. Wycieczka trwa 45 minut, w tym czasie zobaczymy najważniejsze zabytki Antwerpii.

Diabelski młyn

Na Steenplein tuż obok zamku znajduje się karuzela typu diabelski młyn. To wielka kolorowa atrakcja, która ma 55 metrów wysokości, 21 szerokości i 36 wagoników.

Linkeroever

Miejszem pomijanym a ciekawym dla rodzin z dziećmi jest Linkeroever, czyli lewobrzeżna część miasta. To miejsce polecam tym, których dzieci uwielbiają place zabaw, bo tam jest ich kilka i są



bardzo przestronne. Dodatkową atrakcją dla dzieci jest przeprawa promem na drugą stronę rzeki, bo nie ma mostu.

Aby dotrzeć na Linkeroever możemy skorzystać z komunikacji miejskiej albo tunelu św. Anny dla pieszych i rowerzystów. Jednak dla dzieci najlepszą opcją

jest prom, który jest bezpłatny a wejście na prom znajduje się koło zamku przy het Steenplein, tam też znajduje się rozkład rejsów.

Plac zabaw

Wielu rodziców w czasie zwiedzania lubi zrobić małą przerwę i pójść z dziećmi na plac zabaw. W Antwerpii jest bardzo dużo różnych placów zabaw. Poniżej adresy tych, które znajdują się blisko

najważniejszych zabytków: koło Grote Markt przy ulicy Zirkstraat, w południowej części miasta, czyli het Zuid przy ulicy Scheldestraat, niedaleko dworca Antwerpen Centraal, przy ulicy de Quinten Matsijslei znajduje się Stadspark i tam też jest plac zabaw.

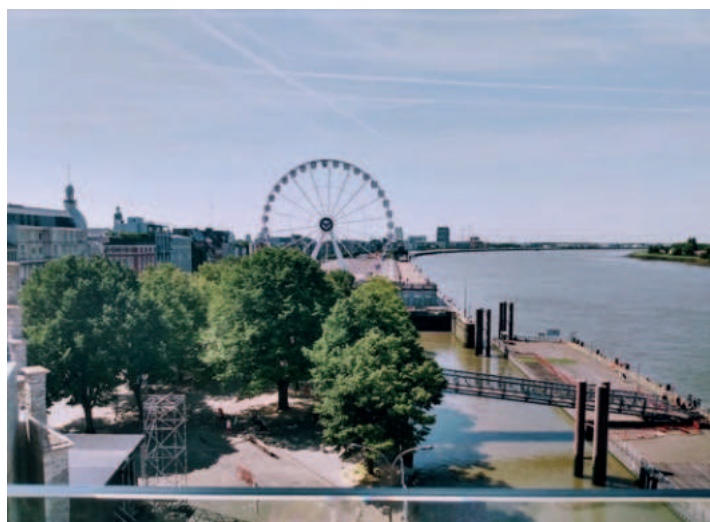


Iwona Maculewicz

pilot wycieczek, przewodnik po Antwerpii,
dziennikarz, fotografik

Zapraszam na zwiedzanie ze mną Antwerpii.

Szczegóły i bilety: www.maculewicz.net



ZOSTAŃ BOHATEREM

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

www.van-osta.be



ZGŁOŚ SIĘ
JUŻ TERAZ

Van Osta Gent

+32 484 57 78 49
aleksandra@vanosta.net

Van Osta Antwerpia

+32 493 51 29 39
olga@vanosta.net

Van Osta Waasland

+32 484 56 67 08
dominika@vanosta.net



Adwokat

polskojęzyczny belgijski adwokat w Antwerpii

Sylwia Rasson

Dane kancelarii:

Britselei 28, 2000 Antwerpia

Kancelaria aktywna na obszarze całego kraju

Kontakt:
gsm: 0484/79 03 92
email: srasson@outlook.com
fax: 03/289 73 54



ZATRUDNIAMY!

ASOBI
interieur

Kim jesteśmy?

Asobi Interieur BV to firma, która wykonuje wszystkie remonty od początku do końca: łazienki, kuchnie oraz kompletne renowacje.

Szukamy kogoś kto potrafi:

- kłaść płytki,
- wykonywać drobne prace tynkarskie,
- wylewać posadzki,
- wykonywać proste prace hydrauliczne i elektryczne,
- posiada prawo jazdy B (kat. BE mile widziana),
- posługuje się językiem niderlandzkim, angielskim lub francuskim.

Szukamy osoby:

- zmotywowanej i zaangażowanej,
- wykazującej się inicjatywą.

Co oferujemy?

- dobre warunki zatrudnienia,
- atrakcyjne wynagrodzenie,
- dodatki,
- samochód służbowy.

Zainteresowany?

- zadzwoń: +32 (0)475 38 94 65
- lub napisz: kris@asobi.be



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



**Miejsce
na twoją
reklamę**

**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

Co powinienem wiedzieć prowadząc biznes w Belgii?

Rozpoczęcie pierwszego (lub kolejnego) biznesu, zwłaszcza w obcym kraju nie jest proste. Również przedsiębiorcy, którzy od lat mieszkają w Belgii, muszą uważać na zmiany w systemie, które mogą mieć wpływ na ich działalność.

Poniżej przedstawiamy kilka często spotykanych mitów na temat fakturacji i płatności przy prowadzeniu działalności w Belgii.

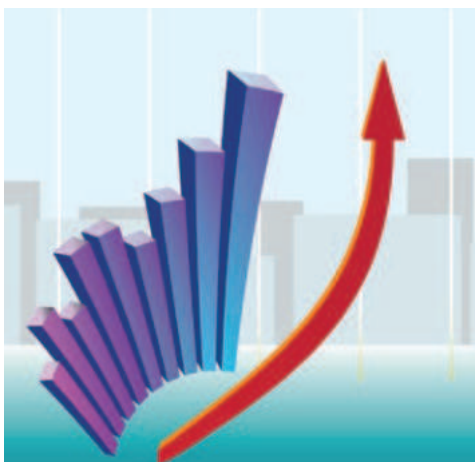
Muszę zastosować termin płatności 30 dni dla moich klientów

Termin płatności wynoszący 30 dni wydaje się standardem w Belgii. W pewnym sensie tak jest – jeśli strony umowy nie przewidują żadnego konkretnego warunku, prawo zakłada, że należna kwota zostanie zapłacona w ciągu 30 dni. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, aby strony uzgodniły inny termin, np. 7 lub 14 dni.

Maksymalny termin w transakcjach komercyjnych nie może jednak przekroczyć 60 dni (wliczając czas niezbędny do zaakceptowania towaru lub usługi, lub samej faktury). Ważne! dotyczy to tylko transakcji z innymi firmami. W przypadku konsumentów wymagany jest „rozsądny” termin płatności, w zależności od rodzaju towarów lub usług.

Mój klient może otrzymać moje ogólne warunki tylko na żądanie

Ogólne warunki handlowe (algemene voorwaarden/conditions générales) mają na celu chronić przedsiębiorców przed ewentualnymi sporami z klientem oraz ustalić warunki dostarczania towarów i usług. Nie wystarczy jednak zredagować taki dokument i przekazać go klientowi dopiero w momencie sporu...



Prawo belgijskie jest w tej kwestii bardzo surowe: warunki ogólne będą obowiązywać tylko wtedy, gdy kontrahent ma możliwość wziąć pod uwagę te warunki i je zaakceptować.

Warunki ogólne usług i towarów nie będą miały zastosowania, jeżeli klient ich nie otrzymał zanim coś poszło nie tak, a odpowiedzialność przedsiębiorcy będzie w zasadzie nieograniczona. Dlatego ważne jest, aby udostępnić kopię na samym początku – wraz z ofertą usług, lub gdy dokonany zostanie zakup. Czy można udowodnić, że warunki zostały zaakceptowane lub są same w sobie bezbłędne z prawnego punktu widzenia, to już inna kwestia.

Błąd na fakturze przez przypadek? Wystarczy, że wyślę nową fakturę

Faktura jest dokumentem oficjalnym, którego nie można zmienić po wysłaniu do klienta. Pomyłki oczywiście się

zdarzają. Adres klienta może być błędny, uzgodniony rabat nie został zastosowany lub zaaplikowano niewłaściwą stawkę VAT. Błędy te można naprawić. Jednak samo wysłanie nowej faktury nie jest w takim przypadku wystarczające i może prowadzić do problemów w księgowości obu stron (zwłaszcza gdy nadejdzie kontrola fiskusa).

Gdy wysłana faktura wymaga zmiany, najpierw należy sporządzić notę kredytową (credit nota/note de crédit). Jest to również ważne dla kalkulacji należnego państwu podatku VAT obu stron. Do celów kontroli podatkowej zarówno (nieprawidłowy) oryginał, nowa prawidłowa nowa faktura, jak i nota kredytowa muszą być przechowywane w księgowości obu stron.

Muszę iść do sądu, aby żądać zapłaty faktury od mojego klienta

Postępowanie sądowe w celu uzyskania zapłaty od klienta może kosztować dużo czasu, a zwłaszcza pieniędzy. Nie jest to jednak jedyna opcja. W przypadku niezapłaconej faktury wystosowanej klientowi profesjonalnemu (a więc nie konsumentowi), która nie została przez niego zaprzestowana, rozwiązaniem



może być procedura ściągania należności bezspornych (IOS/RCI).

Pierwszym wymaganym krokiem w procedurze jest skontaktowanie się z adwokatem, który musi ustalić, czy spełnione są wymagania dotyczące zastosowania procedury. Jeśli tak, przekaże sprawę komornikowi, który wyśle ostateczne wezwanie do zapłaty dłużnikowi.

Jeżeli klient nie zapłaci w ciągu miesiąca (lub nie zażąda planu płatności, albo nie zakwestionuje faktury), komornik sporządzi specjalny raport, który prześle do Ministerstwa Sprawiedliwości w celu jego potwierdzenia. Po potwierdzeniu dokument będzie miał taką samą moc prawną jak wyrok i może być wykorzystany jako podstawa do zajęcia majątku klienta w celu zapłaty.

Procedura ta jest z reguły szybsza niż procedura sądowa. Ostateczne ostrzeżenie

komornika może już w wielu przypadkach wystarczyć, aby wyrzucić presję na klientcie do zapłaty. Jej koszty są również niższe niż w przypadku postępowania sądowego (wymagana jest jedynie formalistyczna kontrola przez prawnika i interwencja komornika). Nie trzeba uiszczać z góry kosztów postępowania i kosztów adwokackich, aby sporządzić pozew). Koszty procedury IOS będą oczywiście naliczone dłużnikowi.

Minusem jest ograniczona możliwość naliczania odszkodowania kosztów prawnych (co jest normalne w postępowaniu sądowym). Jeżeli w trakcie procedury dłużnik oprotestuje fakturę, może to w rzeczywistości wydłużyć czas windykacji.

Nie naliczam klientowi VAT, więc nie muszę wpisywać jej stawki na fakturze

Na fakturze z odwrotnym obciążeniem nie musimy podawać stawki VAT – błąd!

‘Zerowa’ stawka podatku Vat (0%) jest również stawką i musi być zaznaczona na fakturze. Należy także podać podstawę jej naliczania – ‘BTW verlegd’. Od tego roku istnieje również obowiązek podania poniższej reguły na każdej fakturze z obciążeniem odwrotnym:

“Verlegging van heffing. Bij gebrek aan schriftelijke betwisting binnen een termijn van één maand na de ontvangst van de factuur, wordt de afnemer geacht te erkennen dat hij een belastingplichtige is gehouden tot de indiening van periodieke aangiften. Als die voorwaarde niet vervuld is, is de afnemer ten aanzien van die voorwaarde aansprakelijk voor de betaling van de verschuldigde belasting, interesten en geldboeten”

Marlena Chrabąszcz

Centrum biznesu i administracji w Belgii

Jan van Loon

Adwokat – Agio Legal

ZAPRASZAMY NA SPOTKANIE DLA PRZEDSIĘBIORCÓW W NIEDZIELĘ, 23 KWIETNIA O 14.00.

Chcesz dowiedzieć się jaki jest właściwy sposób fakturowania? Jak pobierać płatności? Jak spełnić wymogi dotyczące podatku VAT? Jak chronić swój biznes za pomocą odpowiednich warunków ogólnych?

Zapraszamy na wydarzenie podczas którego podzielimy się z Polonią w Belgii informacjami na temat prowadzenia działalności gospodarczej w Belgii!

Więcej informacji na temat wydarzenia będzie można znaleźć w mediach społecznościowych "Flandria po Polsku" oraz fanpage Centrum biznesu i administracji w Belgii.

Marlena Chrabąszcz
Centrum biznesu i administracji w Belgii



Jan van Loon
Adwokat – Agio Legal



Przegląd prasy belgijskiej

Flandria: nowy podział administracyjny

Decyzją flamandzkiego parlamentu Flandria została podzielona na 15 regionów. Dekret wejdzie w życie wiosną tego roku. Według władz ten podział ma usprawnić działanie lokalnej administracji, policji czy firm komunalnych.

Flandria składa się z pięciu prowincji: Vlaams-Brabant, Antwerpen, West-Vlaanderen, Oost-Vlaanderen i Limburg – ten podział nie ulega zmianie.

Oraz z 15 regionów: Denderregio, Oost-Brabant, Antwerpen, Halle-Vilvoorde, Limburg, Brugge, Kempen, Rivierenland, Vlaamse Ardennen, Westhoek, Gent, Waasland, Zuid-West-Vlaanderen, Oostende i Midwest.

hln.be

Porozumienie w sprawie akcyzy na energię

Od 1 kwietnia VAT na gaz i prąd zostanie na stałe obniżony do 6 proc. Jednocześnie od 1 kwietnia na gaz i energię elektryczną zostanie nałożona akcyza. Będzie określona stawka za pakiet podstawowy i wyższa stawka dla tych, którzy zużywają więcej, niż ten pakiet podstawowy. Jeśli ceny energii ponownie wzrosną przed 1 kwietnia, podatek akcyzowy zostanie odroczony.

Tak zwana rozszerzona taryfa socjalna wprowadzona w 2021 roku będzie wycofywana w czterech etapach. Od przy-



szlego roku będzie dotyczyć tylko tych, którzy otrzymują określone świadczenia lub zasiłki (zasiłek integracyjny, zasiłek dla osób niepełnosprawnych czy gwarancja dochodu dla osób starszych), tak jak przed 2021 r.

PAP

Obniżenie prognozy inflacji na rok 2023

Prognoza została obniżona z 5,3 proc. na 4,8 proc. (inflacja w 2022 roku wyniosła 9,5%). Na rok 2024 Belgia prognozuje średnioroczną inflację na poziomie 2,9 %.

Belgijskie biuro statystyczne Statbel przewiduje, że cena ropy w tym roku wyniesie średnio 85 dolarów za baryłkę i 80 dolarów za baryłkę w roku następnym. 2024 r. przewidywane prognozy dla kursu euro to średnio 1,10 dolara za euro w 2023 r. i 1,12 dolara za euro w 2024 roku.

wnp.pl

Niezapłacone mandaty drogowe mogą być potrącane z wynagrodzenia

Federalna Służba Publiczna Sprawiedliwości ogłosiła nowy środek mający na celu walkę z nieuczciwymi płatnikami mandatów drogowych. Niezapłacone mandaty drogowe mogą być potrącane z wynagrodzenia.

Od 2020 roku osoby, które nie zapłaciły mandatu mimo różnych monitów policji i sądów, otrzymają nakaz zapłaty. Jest to ostateczne upomnienie plus 35% proponowanej ugody. Jeśli pomimo nakazu zapłaty sprawca nadal odmawia zapłaty żądanej kwoty, nakaz zapłaty zostanie uznany przez prokuratora za wykonalny, a następnie przekazany do SPF Finances w celu przymusowego ściągnięcia należności.



SPF

Finances zdecydował się na współpracę z SPF Justice. Obecnie łączą swoje bazy danych. Tak więc w przypadku belgijskich przestępców, SPF Finances może teraz dochodzić kwoty przez: zajęcie wynagrodzeń, zajęcie przez komornika, zajęcie zwrotów podatku bezpośredniego, zajęcie kont bankowych, unieruchomienie samochodu podczas wspólnej kontroli FPS Finance i policji.

W przypadku przestępców z UE grzywna będzie przekazywana do państwa członkowskiego. Sprawca zawsze ma możliwość stawienia się przed sędzią. Jeśli sprawca nie zgadza się z ustalonym wykroczeniem, może złożyć do sądu policyjnego odwołanie od nakazu zapłaty.

dompolskibxl.be

Dług Walonii jest proporcjonalnie 5 razy większy niż dług Flandrii

Ekonomista Xavier Debrun z Narodowego Banku Belgii w kilku słowach podsumował sytuację budżetową Belgii. „To sytuacja nie do utrzymania. Dług wynosi obecnie 105% PKB. To stawia nas wśród najgorszych uczniów w całej Europie”.

Sytuacja nie jest taka sama we wszystkich częściach kraju. Zadłużenie finansowe Walonii (257% dochodu) jest pięć razy wyższe niż zadłużenie Flandrii (58% dochodu).

DELTA[®]

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



1785 Merchtem, Brusselsesteenweg 173

BO BEZPIECZEŃSTWO
JEST NAJWAŻNIEJSZE!



Według RTBF „zadłużenie Walonii rośnie w zawrotnym tempie. W 2015 roku wynosiło około 8 miliardów euro, w 2024 roku będzie to już 40 miliardów.

„Czas działać i dokonywać wyborów. Nie jesteśmy jeszcze w sytuacji Grecji w 2010 roku. Ale zaprzeczanie problemowi lub uważanie go za nieistotny jest chowaniem głowy w piasek” – mówi ekonomista NBB.

Przewodniczący N-VA, Bart De Wever napisał na Twitterze: „Nawet francuskojęzyczne media muszą przyznać: zadłużenie Walonii wzrosło pięciokrotnie w ciągu ostatnich dziesięciu lat i nie ma perspektyw na poprawę. Przeciwnie. Czas wreszcie coś z tym zrobić”.

rtbf.be

Prawie 70 proc. pracowników popiera obniżenie zasiłków dla bezrobotnych

Z badań przeprowadzonych na uniwersytecie w Gent wynika, że prawie siedmiu na dziesięciu pracowników opowiada się za obniżeniem zasiłków dla bezrobotnych. Ankietowani uważają, że różnica w dochodach między osobami pracującymi a tymi, którzy pobierają zasiłek dla bezrobotnych jest w Belgii zbyt mała.

Prof. ekonomii pracy Stijn Baert wskazuje, że „w Belgii istnieje tak zwana pułapka bezrobocia, czyli sytuacja, w której dochód uzyskiwany przez osoby o niskich dochodach jest niewiele wyższy od zasiłku dla bezrobotnych” – podaje dziennik „Het Laatste Nieuws”.

Naukowiec dodaje, że wyniki badania nie są dla niego zaskakujące, ponieważ

„pracownicy chcą sprawiedliwej zależności między wysiłkiem a dochodami”.

60 proc. ankietowanych chciałoby jednocześnie, aby obecna automatyczna indeksacja wynagrodzenia w większym stopniu dotyczyła osób o najniższych dochodach. 7 proc. respondentów chciałoby jej całkowitego zniesienia.

bankier.pl

Jedna trzecia flamandzkiego budżetu idzie na dotacje

Rząd flamandzki opublikował zestawienie wszystkich dotacji przyznanych w 2022 r. Okazuje się, że ponad jedna trzecia budżetu flamandzkiego jest wydatkowana na dotacje.

„Liczby po raz kolejny potwierdzają, że rząd flamandzki jest bardzo hojny w dotacjach” – mówi Chris Janssens – polityk partii Vlaams Belang. „To do rządu flamandzkiego należy ostateczne



wyciągnięcie wniosków z przeglądu. Najwyższy czas, aby wszystkie te dotacje zostały ocenione pod kątem skuteczności ich przyznawania”.

Rejestr dotacji daje każdemu możliwość samodzielnego sprawdzenia, które firmy, organizacje non-profit lub władze lokalne otrzymują dotacje. Teraz po raz pierwszy dostępny jest przegląd kwot dotacji przyznanych w ciągu roku. To pokazuje, że w 2022 r. rozdysponowano nie mniej niż 17,8 mld euro dotacji. To więcej niż jedna trzecia całkowitego budżetu wynoszącego 51 miliardów. To znacznie więcej niż szacowane 13,3 mld euro, o których rząd mówił dwa lata temu.

„Liczby po raz kolejny potwierdzają, że rząd flamandzki jest bardzo hojny w dotacjach”, mówi Janssens. „To pieniądze podatników, więc każde euro musi zostać dwukrotnie obrócone, zanim zostanie wydane”. Na przykład rząd flamandzki przekazał miliony dotacji firmom widmo z sektora kultury podczas kryzysu związanego z koronawirusem.

„Rząd musi wreszcie wyciągnąć wnioski i powstrzymać nieskuteczne dotacje. W zasadzie likwidacja milionowych dotacji dla klubów hobbystycznych może rozpocząć się już dziś” – powiedział Chris Janssens.

vlaamsbelang.org

„Etyczni” hakerzy będą mogli działać legalnie

W Belgii działa około 3 tys. etycznych hakerów. Testują bezpieczeństwo systemów i sieci obsługiwanych przez firmy komercyjne i organy rządowe w celu ujawnienia słabych punktów zabezpieczeń. Firmy są następnie powiadamiane o problemie, aby można było go rozwiązać. Etyczni hakerzy postrzegani są jako jedna z głównych sił walki z cyberprzestępczością.



„Do tej pory potrzebowaliśmy pozwolenia firmy na rozpoczęcie hakowania. Musieliśmy zostać poproszeni o przetestowanie bezpieczeństwa ich systemów” – tłumaczy etyczny haker, Inti De Ceukelaire. Nowe belgijskie prawo pozwoli im na włamanie się do baz danych belgijskich firm bez uprzedniej zgody. Do tej pory takie praktyki mogły oznaczać dla hakera więzienie.

Ale to nie znaczy, że panuje całkowita wolność. Nowe prawo dotyczy wyłącznie spółek belgijskich. Hakerzy nie mogą jeszcze poświęcać swojej energii na hakowanie zagranicznych firm. Co więcej, etyczni hakerzy są zobowiązani do powiadomienia firmy o wszelkich wykrytych lukach w ciągu 72 godzin.

Etyczne hakowanie nie powinno być postrzegane jako sposób generowania przychodów dla hakera. Etycznym hakerom nie wolno wystawiać rachunku za swoją pracę.

niedziela.be

Zaostrzenie kar za posiadanie narkotyków

W Belgii kary za zażywanie lub posiadanie na własny użytek takich narkotyków jak kokaina, ketamina czy LSD wzrosną ze 150 do 1000 euro – zdecydował minister sprawiedliwości Vincent Van Quickenborne. Chce on także, by grzywny z tego powodu były egzekwowane podobnie jak mandaty drogowe tj. ściągane z pensji w przypadku braku zapłaty. Obecnie konieczne jest postę-

powanie sądowe, które zdaniem ministra jest zbyt przewlekłe.

„Każdy, kto z łatwością zapłaci 50 euro za gram kokainy, nie będzie zniechęcony grzywną w wysokości 150 euro” – twierdzi Van Quickenborne. Właśnie dlatego zdecydował się on na podwyższenie mandatów za posiadanie narkotyków przeznaczonych na własny użytek do tysiąca euro.

Szef resortu sprawiedliwości chce stworzyć system, który ma zapobiegać bezkarności. Proponuje wprowadzenie „nakazu zapłaty”, który już obowiązuje przy mandatach drogowych. W przypadku braku płatności grzywna zostanie ściągana z pensji lub przez komornika.

wnp.pl

"Nie powinna pouczać innych krajów w kwestiach praworządności"

W wywiadzie dla brukselskiego dziennika „Le Soir” szefowa Ligi Praw Człowieka (LDH) stwierdziła, że „Belgia nie powinna pouczać innych krajów w kwestiach praworządności”. W jej ocenie zasada praworządności była lekceważona w ubiegłym roku w Belgii bardziej niż kiedykolwiek.

Z powodu kryzysu w przyjmowaniu uchodźców sądy wydały tysiące wyroków skazujących Belgię za nieudzielenie pomocy osobom ubiegającym się o azyl. Były to orzeczenia belgijskich sądów pracy (8 tys.) oraz Europejskiego Trybunału Praw Człowieka (1114).

Dyrektor LDH Pierre-Arnaud Perrouty twierdzi, że praworządność w Belgii jest systematycznie lekceważona i mówią wręcz o zmianie jak na Węgrzech Viktora Orbana.

„Na arenie międzynarodowej stawia to Belgię w skomplikowanej sytuacji. W



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 regionie Gent – Wetteren – Merelbeke - De Pinte - Deinze - Nazareth - Gavere - Waregem....

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

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.**
- Drobne tłumaczenia (przysięgę) **za darmo.**
- Poprawne i wierzytelne informacje.
- Pomoc administracyjną.

Miło będzie Ciebie poznać !
Jolanta, Katelijn, Sylwia i Manuela

Biuro:
Sint-Denijslaan 3 bus 202, 9000 Gent
0478 78 77 77 • 09 292 75 21
info@polishathome.be

Dowiedz się szczegółów
0465 08 86 07
www.polishathome.be

obliczu masy niewykonanych lub wykonanych zbyt późno orzeczeń, trudno na arenie europejskiej czy międzynarodowej pouczać inne kraje w kwestii praworządności” – twierdzi Romainville.

PAP

Flandria: centralne testy w szkołach

Rząd flamandzki dał zielone światło do przeprowadzania centralnych testów, które wszyscy uczniowie będą musieli zdawać od 2024 roku na czterech etapach swojej kariery szkolnej: w czwartej i szóstej klasie

szkoły podstawowej oraz w drugiej i szóstej klasie szkoły średniej. Dotyczy to egzaminów z języka niderlandzkiego i matematyki dla wszystkich uczniów we Flandrii.

Flamandzki minister edukacji Ben Weyts (N-VA) postrzega centralne testy jako sposób monitorowania jakości edukacji. Projekt dekretu trafi teraz do parlamentu flamandzkiego.

System ma zostać po raz pierwszy przetestowany w maju w 700 szkołach i dotyczyć ponad 21 000 uczniów w czwartej klasie szkoły podstawowej i w drugiej klasie gimnazjum.

hln.be

Nocny pociąg do Berlina ruszy z końcem maja

Dzięki wsparciu Komisji Europejskiej European Sleeper zaplanował na

maj 2023 roku uruchomienie nocnego pociągu na trasie Bruksela-Amsterdam-Berlin. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, w 2024 roku trasa ta zostanie przedłużona do Drezna i Pragi.

Ceny biletów na nowe połączenie wahają się od 49 euro za miejsce w 6-osobowym przedziale do 319 euro za prywatny 6-osobowy przedział do spania. Spanie w przedziale jednoosobowym to koszt 159 euro, a w dwuosobowym – 129 euro za osobę.

Drugie połączenie holendersko-belgijskiej spółki kolejowej, tym razem do Barcelony, zostanie uruchomione wiosną 2025 roku.

fakty.nl

Opracowała:
Karolina Morawska



Klinka 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.

Rejestracja umowy najmu w Belgii – korzyści dla wynajmującego i najemcy

Agnieszka Z: Mam duży dom i całe piętro mieszkalne z oddzielnym wejściem. Chciałabym wynająć mieszkanie młodej osobie, która przyjechała z Polski ale zastanawiam się, czy muszę rejestrować umowę najmu, do czego ma to służyć i jakie będę miała z tego tytułu zabezpieczenie? Proszę o pomoc.

Klinika: Rejestracja jest bardzo ważną czynnością, zwłaszcza w obecnych czasach, ponieważ:

- **Ułatwia egzekwowanie warunków umowy:** Jeśli umowa jest zarejestrowana, wynajmujący ma lepsze narzędzia do egzekwowania warunków umowy, takich jak opłaty za najem czy zasady dotyczące zakazu palenia.
- **Chroni przed nieuczciwymi najemcami:** Rejestracja umowy pozwala wynajmującemu na uzyskanie informacji na temat historii najmu najemcy, co może pomóc w uniknięciu sytuacji, w której najemca jest nieuczciwy lub nie płaci za najem.
- **Ułatwia rozwiązanie sporu:** Jeśli dojdzie do sporu między wynajmującym a najemcą, rejestracja umowy pozwala na szybsze i łatwiejsze rozwiązanie sporu, ponieważ sąd może łatwiej ustalić, kto jest odpowiedzialny za dany problem.
- **Ułatwia uzyskanie zabezpieczenia:** W przypadku, gdy najemca nie płaci za najem, rejestracja umowy pozwala wynajmującemu na uzyskanie zabezpieczenia finansowego na podstawie zarejestrowanej umowy. Rejestracja umowy najmu w Belgii również ma kilka korzyści dla najemcy, w tym:
- **Zabezpiecza prawa najemcy:** Pozwala najemcy na uzyskanie pewności, że jego prawa są chronione i że wynajmujący nie będzie mógł go pozbawić mieszkania bez ważnego powodu.
- **Ułatwia rozwiązanie sporu:** Jeśli dojdzie do sporu między najemcą a wynajmującym, rejestracja umowy pozwala na szybsze i łatwiejsze rozwiązanie sporu, ponieważ sąd może łatwiej ustalić, kto jest odpowiedzialny za dany problem.
- **Ułatwia uzyskanie zwrotu kaucji:** Jeśli najemca płaci kaucję, rejestracja umowy pozwala mu na łatwiejsze uzyskanie zwrotu kaucji po zakończeniu najmu, jeśli nie nastąpiły żadne szkody w mieszkaniu.
- **Ułatwia uzyskanie odszkodowania za szkody:** Jeśli najemca doznał szkód na skutek nieprawidłowego działania wynajmującego, rejestracja umowy pozwala mu na łatwiejsze uzyskanie odszkodowania.

Pełnomocnictwo w Belgii do sprzedaży nieruchomości w Polsce

Piotr S: Mam zamiar sprzedać działkę w Polsce, ale nie mam możliwości wyjazdu z Belgii, mam nogę w gipsie i kontrole lekarskie. Gdzie mogę sporządzić pełnomocnictwo i upoważnić mojego brata aby mnie prezentował podczas sprzedaży u notariusza?

Klinika: Zalecamy skontaktowanie się z belgijskim notariuszem lub adwokatem specjalizującym się w międzynarodowych sprawach cywilnych. Ważne jest również, aby upewnić się, że pełnomocnictwo spełnia wymagania polskiego prawa, w tym że zawiera wszelkie niezbędne informacje i upoważnienia oraz że zostało podpisane przez osobę, która ma do tego legalne uprawnienia.

Można też skorzystać z usług polskiego notariusza w Polsce, który będzie w stanie pomóc w zrozumieniu wymagań polskiego prawa (przygotować takie pismo konkretnie do danej czynności z uwzględnieniem wszystkich danych, nr działki w księdze wieczystej), weryfikacji poprawności dokumentu oraz danych.

Belgijski notariusz lub prawnik będzie w stanie sporządzić dokument pełnomocnictwa zgodnie z belgijskim prawem i wymaganiami polskimi dotyczącymi przekazywania pełnomocnictwa. Powinien również zadbać o apostille – potwierdzając, że dany dokument pochodzi z właściwego urzędu, autentyczność podpisu i pieczęci urzędnika zagranicznego. Dzięki



temu można posłużyć się zagranicznym dokumentem urzędowym w Polsce.

Pamiętać jednak należy o tłumaczeniu przez tłumacza przysięgłego na język polski po zakończonej procedurze.

Zarówno Polska, jak i Belgia, są stronami Konwencji Haskiej o zniesieniu wymogu legalizacji zagranicznych dokumentów urzędowych, sporządzonej 5 października 1961 roku. To oznacza, że aby móc posłużyć się dokumentem pochodzącym z Belgii w Polsce, wystarczy, że w miejscowym urzędzie uzyskasz apostille.

Apostille na dokumentach pochodzących z Belgii nadaje Ministerstwo Spraw Zagranicznych Królestwa Belgii. Informacje dotyczące procedury otrzymania apostille dostępne są pod adresem: www.diplomatie.belgium.be/en/services/legalisation_of_documents/e_apostille_e

Mandat ochronny dla osoby bliskiej

Kinga W: *Mój tata w wieku 85 lat mieszka sam w domu i zarządza swoimi sprawami. Jednak nieszczęśliwy upadek zmienia to wszystko. W związku z czym ja i moje rodzeństwo uważamy, że dobrym pomysłem byłoby załatwienie za niego kilku spraw. Ale czy mamy do tego prawo? Czy tata może udzielić nam pełnomocnictwa do podejmowania określonych czynności w jego imieniu?*

Klinika: Tak, proszę pamiętać, że zwykle pełnomocnictwo wygasa z chwilą, gdy mocodawca staje się prawnie niezdolny do działania. Inaczej jest w przypadku pełnomocnictwa pozasądowego, które pozostaje ważne nawet wtedy, gdy dana osoba nie jest już zdolna do wyrażania woli. Osoba udzielająca pełnomocnictwa – mocodawca, musi być jednak zdolna do wyrażenia swojej woli w chwili jego udzielania. Jeśli tak nie jest, pozostaje jedynie kuratela, która jest bardziej kłopotliwa.

Do sporządzenia mandatu w sprawie ochrony pozasądowej nie jest konieczny notariusz.

Mandat ochronny dla osoby bliskiej można sporządzić pod prywatnym podpisem, ale skorzystanie z pomocy notariusza jest obowiązkowe w przypadku darowizny lub sprzedaży nieruchomości. Ponadto, jeśli mandatariusz nie jest już w stanie wyrazić swojej woli, mandat jest ważny tylko wtedy, gdy został zarejestrowany w Centralnym Rejestrze Umów Mandatowych <https://authentieke-bronnen.belgium.be/>.

Jeśli zdecydujesz się na sporządzenie prywatnego mandatu, będziesz musiała zadbać o procedurę rejestracji, tj. złożyć uwierzytelniony odpis mandatu u urzędnika Sądu Sprawiedliwości Pokoju, który następnie dokona jego rejestracji.

Zlecniodawcy i pełnomocnicy wspólnie decydują o tym, kiedy mandat nabiera mocy prawnej – natychmiast lub w późniejszym terminie. Nawet jeśli wejdzie w życie natychmiast, Twój tata – zlecniodawca może nadal samodzielnie prowadzić swoje sprawy, np. dokonywać płatności lub zawierać umowy.

Zazwyczaj istnieje klauzula, że „tak długo, jak zlecniodawca pozostaje zdolny do wyrażania swoich życzeń, agent informuje go z wyprzedzeniem o każdej czynności prawnej, którą proponuje wykonać, a która nie wchodzi w zakres bieżącego zarządzania”.

Mandat ochronny dla osoby bliskiej został stworzony po to, by uniknąć konieczności przechodzenia przez justice w przypadku serii aktów. System ten bardzo dobrze sprawdza się w przypadku osób, u których wyraźnie stwierdzono demencję lub które mieszkając w domu spokojnej starości chcą, aby ich dzieci zajęły się niektórymi ich sprawami, mimo że nie są prawnie niezdolne do pracy, dając większą swobodę.

Małgorzata Wilk

Klinika Prawa EWSPA w Brukseli

e-mail: dompolskibxl@gmail.com

www.dompolskibxl.be



EUROPEJSKA WYŻSZA SZKOŁA PRAWA I ADMINISTRACJI

STUDIUM ADMINISTRACJĘ EUROPEJSKĄ W BRUKSELI!



KIERUNKI STUDIÓW

PRAWO LUB ADMINISTRACJA EUROPEJSKA Z MOŻLIWOŚCIĄ STUDIOWANIA W RAMACH ITS

INDYWIDUALNY TOK STUDIOWANIA

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

FILIA W BRUKSELI

Zdobądź praktyczną wiedzę i wkrocz na międzynarodowy rynek pracy wyprzedzając konkurencję

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.

+48 697 305 309

rekrutacja@ewspa.edu.pl

www.rekrutacja.ewspa.edu.pl



Przegląd prasy polskiej

Skarbowka będzie wiedziała o nas więcej

Został opublikowany projekt ustawy dostosowującej polskie przepisy do unijnego obowiązku raportowania przez platformy cyfrowe informacji o użytkownikach. Przepisy mają wejść w życie w przyszłym roku.

Dzięki temu urzędy skarbowe będą mogły gromadzić dane wszystkich sprzedawców e-platform. Na celowniku znajdzie się każdy, kto dokona co najmniej 30 transakcji na kwotę minimum 2 tys. euro w ciągu roku. Dotyczy to aż 17 mln polskich obywateli.

– Limity wyłączenia nie są duże, co w praktyce może spowodować, że dane setek tysięcy użytkowników popularnych portali sprzedażowych jak Allegro czy OLX trafią do fiskusa – powiedział Łukasz Kacprzyk, doradca podatkowy w Grant Thornton.

Te zmiany dotkną nie tylko sprzedawców, ale też osób, które w internecie oferują usługi. Fiskus będzie zbierał informacje dotyczące np. najmu nieruchomości, wynajęcia pojazdów, usług fryzjerskich czy hydraulicznych.

niedziela.be

Nowy obowiązek w samochodach od 2024 r.

W przyszłym roku mają wejść w życie nowe szczegółowe przepisy dotyczące obowiązkowych systemów wykrywających rozkojarzenie kierowców. Auto będzie śledzić wzrok kierowcy i wykryje m.in. korzystanie z telefonu podczas jazdy.

Zgodnie ze wstępną propozycją, opublikowaną przez Komisję Europejską, system automatycz-

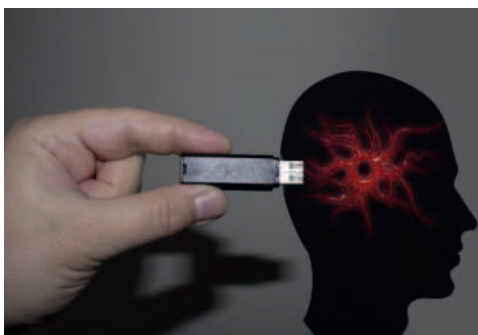
nie będzie się włączał po przekroczeniu prędkości 20 km/h. W dokumencie określono trzy strefy. Jeśli kierowca będzie na nie patrzył przez odpowiednio długi czas, wzbudzi reakcję systemu Advanced Driver Distraction Warning (ADDW). Wszystko po to, by kierujący podczas jazdy patrzył na drogę.

Gdy wzrok kierowcy znajdzie się w strefie trzeciej – 30 stopni poniżej przewidywanego widoku na drogę – na dłużej niż 6 sekund, nastąpi reakcja systemu. Po przekroczeniu prędkości wynoszącej 50 km/h czas ten zostanie skrócony do 3,5 sekund. Co więcej, nawet szybkie, krótkotrwałe spojrzenie na drogę nie wstrzyma odmierzania czasu oderwania oczu od drogi. Chodzi o to, by wyeliminować m.in. przypadki korzystania podczas jazdy z trzymanego w dłoni telefonu z różnym spoglądaniem przed siebie.

Gdy kierowca nie będzie patrzył na drogę, pojawi się reakcja. Tu Komisja Europejska zamierza dać producentom wolną rękę, czy będzie to ostrzeżenie graficzne – wyświetlane na ekranie zegarów, dźwiękowe czy haptyczne, objawiające się na przykład drżeniem kierownicy.

Propozycja nowych przepisów nakazuje zapewnienie możliwości ręcznego wyłączenia systemu wykrywającego rozproszenie przez kierowcę.

autokult.pl



Nowe zasady dla spadkobierców

Trwają prace dotyczące zmian w prawie spadkowym. Mają na celu przyspieszenie całej procedury dziedziczenia. Przy okazji zmniejszony zostaje koszt rozpatrywania tego typu spraw. Jest to możliwe do osiągnięcia przez skrócenie linii spadkobierców.

Nowe zasady mają również być uczciwą formą dziedziczenia. Dlatego też wprowadzone zostały zmiany na korzyść osób małoletnich i ubezwłasnowolnionych. Istnieją również dwie grupy osób, które będą mogły zostać odsunięte od prawa do spadku. Są to osoby z zaległymi alimentami oraz ci, którzy odmawiają opieki nad spadkodawcą.

Zmianą jest skrócenie linii osób do spadku. Wcześniej trzecią grupą spadkową byli dziadkowie, ich rodzeństwo i cała ich dalsza rodzina. Obecnie prawo do spadku będą mieć wyłącznie dziadkowie, ich rodzeństwo oraz potomstwo.

W przypadku dzieci i osób ubezwłasnowolnionych również ułatwiono procedurę dziedziczenia. Wcześniej konieczne było złożenie dokumentów do 6 miesięcy od śmierci spadkodawcy. Obecnie będzie możliwość zawieszenia daty złożenia decyzji spadkowej. Będzie to możliwe w sytuacji, gdy oświadczenie wymagać będzie zgody sądu opiekuńczego.

wydarzenia.interia.pl

Zakaz sprzedaży energetyków niepełnoletnim

Opublikowano projekt dotyczący zakazu promocji napojów energetycznych i sprzedaży ich osobom poniżej 18. roku życia. Ustawa wprowadza zakaz sprzedaży napojów z dodatkiem tauryny i kofeiny osobom poniżej 18 roku życia.

Sprzedaż „energetyków” nie będzie możliwa także na terenie szkół i innych jednostek systemu oświaty oraz w automatach vendingowych.

Zakaz ma także dotyczyć reklamy takich napojów, co ma pomóc kształtować zdrowe nawyki żywieniowe wśród najmłodszych.

Według projektu reklama napojów spełniających powyższą definicję nie będzie możliwa w telewizji, radiu, kinie i teatrze w godz. 6-20. Jedynym wyjątkiem od tej zasady będzie reklama prowadzona przez „organizatora imprezy sportu wyczynowego lub profesjonalnego w trakcie trwania tej imprezy”.

Zakaz reklamy ww. napojów obejmie także prasę dziecięcą i młodzieżową, okładki dzienników i czasopism oraz m.in. słupy i tablice reklamowe.

Za reklamę lub promocję napojów z dodatkiem tauryny i kofeiny, naruszającą powyższe postanowienia, sąd będzie mógł nałożyć grzywnę od 10 do 500 tys. zł, karę ograniczenia wolności lub obie te kary łącznie.

W określonych przypadkach ustawa przewiduje także przepadek napojów z dodatkiem tauryny i kofeiny.

Nowelizacja wprowadza definicję „energetyka”, a więc napoju z dodatkiem kofeiny lub tauryny. Za taki napój według projektu uznawany jest produkt, w którego składzie znajduje się kofeina w proporcji przewyższającej 150 mg na litr lub tauryna z wyłączeniem substancji występujących w nich naturalnie.

Nowelizacja Ustawy ma wejść w życie 1 stycznia 2024 roku.

portalspozywczy.pl



Rekordowo dużo uгод z frankowiczami

Swego czasu bardzo popularne były kredyty frankowe. Kurs był niski, a doradcy finansowi przekonywali, że zaciągnięcie zobowiązania właśnie we frankach szwajcarskich to idealne wyjście.

Do czasu, aż wybuchła „bomba frankowa”, czyli do 15 stycznia 2015 r. Nagle kursy walut oszalały, a frank szwajcarski umocnił się wobec złotego o kilkadziesiąt procent. Dzień ten jest nazywany „czarnym czwartkiem”. Ludzie z dnia na dzień dowiedzieli się, że muszą zapłacić bankom dużo więcej. Wielu z nich do tej pory nie wyszło z kłopotów.

Wielu także uznało, że banki nie informowały ich o takim zagrożeniu. Że udzielając kredytów we frankach zapewniały, że operacja jest bezpieczna.

Obecnie, po licznych przegranych w sądach, banki masowo proponują frankowym klientom przeliczenie ich kredytów na złotówki.

mBank na koniec stycznia zawarł 3 tys. ugod, a jeszcze na koniec 2022 r. było ich tylko 1880.

„Od początku uruchomienia programu zawarliśmy ponad 20,8 tys. ugod z kredytobiorcami. 73 proc. spraw, które trafiają do Sądu Polubownego przy KNF, zakończyło się podpisaniem ugody. Obecnie prowadzimy ok. 12 tys.

procedur ugodowych” – informuje w komunikacie PKO BP.

Z kolei Bank Millennium tylko w czwartym kwartale 2022 r. zawarł ponad 1,3 tys. ugod, a w całym roku było to ponad 7,94 tys. porozumień z klientami.

niedziela.be

Aplikacja mObywatel zastąpi tradycyjny portfel portfelem elektronicznym

Rząd przyjął projekt ustawy zrównującej dokumenty zawarte w aplikacji mObywatel z dokumentami tradycyjnymi. Oznacza to, że wszystkie dokumenty, których używamy na co dzień – plastikowe prawa jazdy, dowody osobiste czy legitymacje szkolne i studenckie – będą traktowane na równi z dokumentami w aplikacji mobilnej. Oczywiście dokumenty tradycyjne nadal będą używane.

W założeniu aplikacja mObywatel ma być „urzędem w telefonie”. Dzięki temu będziemy mogli załatwić wszystkie te sprawy urzędowe, do załatwienia których dzisiaj potrzebny jest tradycyjny dowód osobisty.



Na przykład wystawiać pełnomocnictwa osobom, które w naszym imieniu załatwią wiele spraw urzędowych. To narzędzie może być szczególnie przydatne osobom przewlekłe chorym lub niepełnosprawnym. W aplikacji będzie można zrealizować również opłaty urzędowe.

Z aplikacji mObywatel korzysta już coraz więcej Polaków. Niedawno skończyła 5 lat. Do tej pory została ściągnięta 9 mln razy. Za jej pośrednictwem pobrano m.in. ponad 5 mln certyfikatów covidowych czy ponad 3,7 mln mPraw jazdy.

niedziela.be

Opracowała:
Katarzyna Frankowska

Z życia polskiej szkoły w Antwerpii



Życzenia wielkanocne

Z okazji zbliżających się świąt Wielkanocy życzymy naszym Uczniom i ich Najbliższym, aby upływały one w radosnej, rodzinnej atmosferze. Niech wiosna budząca świat do życia zawita również w naszych sercach i nappełni nas nadzieją na lepsze dziś i lepsze jutro. Niech Zajączek przyniesie każdemu jakąś niespodziankę, a Dyngusowi niech towarzyszy śmiech i zabawa.

Wesołego Alleluja!

Grono Pedagogiczne Szkoły Polskiej w Antwerpii

Warsztaty wielkanocne

Tradycyjnie, gdy zbliża się Wielkanoc, w naszej szkole organizowane są świąteczne warsztaty, mające na celu przypomnienie uczniom o tradycjach i zwyczajach związanych z obchodzeniem tego święta w Polsce. W czasie ich trwania nasi uczniowie zawsze wykonują własnoręcznie jakąś świąteczną ozdobę. Nie inaczej było i w tym roku! W sobotę 4 marca

i w środę 8 marca, pod czujnym okiem mam-artystek, pani Małgorzaty Wnuk i Karoliny Berlińskiej, nasi podopieczni przygotowywali piękne, barwne prace. W radosnej, kolorowej i bardzo kreatywnej atmosferze nasi uczniowie tworzyli prawdziwe arcydzieła. Spod ich rąk wychodziły eleganckie stroiki, strojne wieniec i świeczniki, nastrojowe girlandy, kur-

czaczki z jajek, puchate zajączki z wełny, witraże, zakładki do książek, świąteczne kartki i wiele, wiele innych...

Wszystkie te prace zostaną wystawione 26 marca, w niedzielę, w Kościele przy Klasztorze Braci Mniejszych Kapucynów w Antwerpii – na drugim w historii naszej szkoły Kiernaszu Wielkanocnym.



Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego

Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego to święto, które zostało ustanowione przez UNESCO 17 listopada 1999 r. Ma ono służyć promocji języka ojczystego oraz uświadamieniu, jak nie-

zwykle ważne jest poprawne posługiwanie się nim w życiu codziennym.

Z okazji tego wyjątkowego święta postanowiliśmy zgłębić sekrety języka polskie-

go! Rozmawialiśmy z uczniami na temat tego, czym jest język ojczysty, dlaczego powinno się go używać w sposób poprawny oraz jak można rozszerzać swoje słownictwo, niekoniecznie wypierając ro-

dzime słowa obcymi, co często się zdarza, gdy funkcjonujemy w dwóch językach. Po takim wprowadzeniu, uczniowie poznali historię ojczystego języka, oglądając nietuzinkowe animacje pt.: „Błyskawiczne dzieje polszczyzny” – powstały one w ramach kampanii społecznej „Ojczysty znam, lubię, szanuję” programu Mam Gen Wolności.



Najwięcej emocji wzbudziły jednak „lepieje”, krótkie rymowanki zaczynające się od słów: „Lepiej...”, tworzone przez naszych podopiecznych oraz ich slogany reklamowe upowszechniające poprawną znajomość języka polskiego.

Obchody Międzynarodowego Dnia Języka Ojczystego upłynęły w bardzo miłej i radosnej atmosferze. Zmagania z polszczyzną były trudne, ale wprawiły wszystkich w radosne nastroje. Mamy nadzieję, że dzięki tym zajęciom nasi uczniowie przypomnieli sobie, iż język polski jest skarbem, o którego poprawne używanie powinniśmy dbać na co dzień.

Po przypomnieniu historii rodzimej mowy uczniowie wzięli udział w wyzwaniach językowych. Ich zadaniem było znaleźć jak najwięcej słów w wykreślanie, połączyć i wyjaśnić przysło-

wia, odgadnąć jak się poprawnie mówi problematyczne wyrażenia, odnaleźć homonimy (słowa brzmiące tak samo, a znaczące coś innego)...

Rekrutacja uczniów szkoły podstawowej i liceum ogólnokształcącego w szkole polskiej im. Gen. St. Maczka przy Ambasadzie RP w Brukseli z siedzibą w Antwerpii na rok szkolny 2023/2024

Zapraszamy nowych uczniów do klas pierwszych szkoły podstawowej i liceum ogólnokształcącego oraz

– Uwaga nowość –

DZIECI 5-LETNIE I 6-LETNIE DO ODDZIAŁÓW DZIECIĘCYCH

Szanowni Państwo,

od 01 marca 2023 r. rozpoczęła się rekrutacja uczniów 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 2023/2024.

UWAGA: od tego roku Minister Edukacji Narodowej rozszerzył naszą ofertę edukacyjną o oddziały dziecięce. Planujemy od 01 września 2023 r. stworzenie ODDZIAŁU DZIECIĘCEGO dla dzieci 5-letnich i dzieci 6-letnich.

Obowiązująca procedura zgłoszenia ucznia do szkoły, czy dziecka do oddziału dziecięcego, jest opisana na stronie internetowej szkoły www.antwerpia.orpeg.pl w zakładce Rekrutacja 2023/2024.

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

Rekrutacja trwa do 31 maja 2023 roku.

Serdecznie zapraszamy!



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 oraz premie „za polecenie firmy” - za polecenie naszej firmy i przyprowadzenie nowej osoby, która podejmie pracę w firmie Belgica. Wszelkiego rodzaju świadczenia socjalne oraz płatny urlop edukacyjny.

Zatrudniamy zmotywowane osoby, również bez własnych godzin!

Czekamy na Wasze telefony. Z przyjemnością odpowiemy na wszelkie Wasze pytania dotyczące pracy w firmie Belgica.

0488 01 20 00 Antwerpia
0489 95 44 33 Bruksela
0485 46 06 06 Bruksela



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

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

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

PRASOWALNIA:

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



www.belgicaservices.be



Bądź na bieżąco!
Polub nas na Facebooku
BelgicaServices

Nasze biuro w Antwerpii:
Italiëlei 213
2000 Antwerpen
Tel.: 0488 01 20 00

8€

**Szukasz pracy w
dienstencheques?
Oferujemy atrakcyjne stawki!***

38 h / tydz.: 14,96 €
30-37 h / tydz.: 14,86 €
20-29 h / tydz.: 14,54 €
13-19 h / tydz.: 14,22 €

*dla osób posiadających własnych klientów





BELGICA

DIENSTENCHEQUES

Wesołego
Alleluja!



Spokojnych i pogodnych
Świąt Wielkanocnych
pełnych miłości i rodzinnego
ciepła życzy Belgica.

Tel.: 0488 01 20 00

Co i dlaczego wkładamy do wielkanocnego koszyczka

W wielkanocnym koszyczku nic nie jest przypadkowe. Każdy produkt i każda potrawa mają swoją symbolikę.

Święcenie pokarmów to jeden z najpopularniejszych polskich zwyczajów związanych z Wielkanocą. W Wielką Sobotę – w ostatnim dniu Wielkiego Tygodnia, poprzedzającego święto Zmartwychwstania - zanosimy do kościoła koszyczki wielkanocne z symbolicznymi produktami, które powinny się znaleźć na świątecznym stole.

Poświęconym przez kapłana pokarmem – święconką rozpoczynamy śniadanie wielkanocne. Dzielimy się pokarmami ze święconki, podobnie jak podczas Wigilii Bożego Narodzenia dzielimy się opłatkiem.

W koszyczkach ze święconką znajduje się to, co przed wiekami święcono w Wielką Sobotę. Są więc jajka, chleb, sól czy chrzan. I tak jak dawniej święcone stroi się białą serwetką i zielonymi listkami bukszpanu, który oznacza radość i nadzieję na zmartwychwstanie.

W różnych regionach Polski święconka wygląda nieco inaczej, są jednak produkty obowiązkowe, mające swoją symbolikę i znaczenie.

Koszyczek wielkanocny – lista produktów obowiązkowych:

- **Baranek** – symbol zwycięstwa życia nad śmiercią. Może być cukrowy, ale także wykonany z chleba czy masła. Po poświęceniu, należy umieścić go w centralnym miejscu wielkanocnego stołu.
- **Jajko** – symbol nowego i odradzającego się życia oraz płodności. Do



autor: Ejdzej.pl.wikipedia.org

koszyczka najlepiej włożyć kolorowe pisanki lub tradycyjne jajka barwione łupinkami cebuli.

- **Chleb** – dla chrześcijan jest to najważniejszy symbol przedstawiający ciało Chrystusa. Ma gwarantować dobrobyt i pomyślność. Nie wkładamy do koszyczka całego bochenka, tylko kawałek, którym podzielimy się podczas wielkanocnego śniadania.
- **Szynka, kielbasa, wędlina** – symbol dostatku, zdrowia i płodności.
- **Woda** – znak przygotowania do nowego życia, symbol zmycia grzechów
- **Sól** – symbol oczyszczenia, życia i prawdy. Bez soli nie ma życia. Dawniej wierzono, że odstrasza zło.
- **Czarny pieprz** – nawiązuje do gorzkich ziół dodawanych dawniej przez Żydów do sosu charoset. To symbol ich niewolniczej pracy przy produkcji cegieł w Egipcie.
- **Baba wielkanocna** (najlepiej domowa) – symbol doskonałości i zaradności.
- **Chrzan** – znak krzepy i siły fizycznej. Kawałek korzenia wkładamy do koszyczka, aby zapewnić nam dobre zdrowie. Po poświęceniu chrzan dzielimy i rozdajemy uczestnikom świą-

tecznego posiłku.

- **Masło** – symbol dostatniego i bogatego życia. Włożenie tego produktu do koszyczka ma zapewnić obfitość przez cały rok.
- Na wsi w wielkanocnym koszyczku powinien znaleźć się **ser** – symbolizujący przyjaźń oraz porozumienie człowieka z przyrodą.

Czego nie powinniśmy wkładać do wielkanocnego koszyczka:

- Czekoladowego zajączka, który nie jest wielkanocnym symbolem.
- Żółtych kurczaczków – jest to również symbol świecki, mimo że kurczak kojarzy się z jajkiem.
- Maskotek.
- Przedmiotów codziennego użytku.

Może się wydawać, że do koszyczka wielkanocnego można włożyć wiele produktów. Tymczasem, jak widać, obrzęd ten – jak wiele innych w kościele katolickim – ma swoje określone ramy, których należy przestrzegać.

Aleksandra Dobiecka

Wielkanoc na świecie

Okres Wielkanocy to nie tylko Niedziela Palmowa, śmigus-dyngus, pisanki i cukrowe baranki. Święto to obchodzone jest na wiele sposobów, czego dowodzą zwyczaje i tradycje w różnych krajach.

Brazylia

W każdym mieście i miasteczku odbywa się „wieszanie Judasza” (malhação de Judas). Mieszkańcy tworzą ogromną kukłę z podobizną tego apostoła, a na szyi wieszają mu tabliczki z nazwiskami nielubianych i niepopularnych osób, głównie polityków. Zanim kukła zostanie powieszona lub spalona, można ją obić kijem lub ukarać kopniakami.

W Wielki Piątek organizuje się Mistéria Męki Pańskiej. Największym i najbardziej znanym jest przedstawienie w Nova Jerusalem w stanie Pernambuco, wystawiane od ponad czterystu lat. To miasto – teatr zajmuje powierzchnię 100 tysięcy metrów kwadratowych.

W różnych jego częściach budowane są specjalne budynki imitujące miejsca z Jerozolimy z czasów Chrystusa. Cały spektakl podzielony jest na kilka scen, w każdej z nich aktorzy występują w innych kostiumach, a publiczność przemieszcza się od sceny do sceny wraz z aktorami.

W przedstawieniu bierze udział ponad 500 osób. Część z nich to mieszkańcy Nova Jerusalem, nie brak jednak zawodowych aktorów, jak i brazylijskich gwiazd.

Irlandia

W Wielką Sobotę w wielu miastach odbywa się pochód, któremu przewodzi lokalny rzeźnik, To tak zwany „pogrzeb śledzia”. Rzeźnik niesie zawieszoną na kijku śledzia, którego mieszkańcy zmęczeni 40-dniowym postem biją czym popadnie. Zmaltretowany śledź zostaje

wrzucony do rzeki. Następnie rzeźnik nakłada na ten sam kij udekorowany kwiatami barani udziec. I zaczyna się świętowanie.

Wielka Brytania

W Niedzielę Wielkanocną w miasteczku Bacup mężczyźni wykonują tańce ludowe. Twarze mają pomalowane na czarno i ubrani są w przedziwne stroje. Ich ruchami dyryguje bat, który ma odpędzać złe duchy.

W niektórych rejonach kraju organizuje się zawody w turlaniu jajek (Egg Rolling). Po sygnale każdy, kto chce wziąć udział w zabawie, puszcza jajko. Zwycięzcą jest osoba, której jajko zatrzyma się najdalej.

Francja

W mieście Haux, w Wielkanocny Poniedziałek, na głównym placu mia-

sta, serwowany jest gigantyczny omlet zrobiony na ogromnej patelni z ponad 4500 jaj. Zjada go nawet 1000 osób. Każdego roku to wydarzenie przyciąga tłumy ludzi.

Geneza tej tradycji sięga czasów Napoleona. Kiedy jego armia przechodziła przez południowe rejony Francji zatrzymała się właśnie w Haux, mieszkańcy poczęstowali żołnierzy omletami. Cesarzowi danie tak zasmakowało, że następnego dnia nakazał mieszkańcom zrobić olbrzymi omlet dla swojej armii.

Hiszpania

W Katalonii, w mieście Verges, w Wielki Czwartek, od północy do rana odbywa się „taniec śmierci” („dansa de la mort”). Tancerze ubierają się w kostiumy szkieletów i paradują ulicami miasta. Zwyczaj, który nawiązuje do „czarnej śmierci” (pandemia dżumy z XIV wieku, która zabiła od 75 do 200 milionów ludzi na całym świecie), pokazuje upływ czasu i nieuchronność śmierci.

Grecja

W Wielki Czwartek Grecy malują jajka na kolor czerwony symbolizujący krew Jezusa. Popularny jest także zwyczaj wywieszania czerwonej tkaniny.

W Wielki Piątek oplakuje się ukrzyżowanego Jezusa. Sklepy i firmy są zamknięte, lub pracuje się krócej. Nie wykonuje się ciężkich prac fizycznych, a używanie narzędzi, a także szycie uznawane jest za ciężki grzech. Wieczorem w całym kraju odbywają się uroczyste procesje.



Wit - Rood Antwerpen Cup

sport i rodzina

Klub piłkarski Wit-Rood Antwerpen
zaprasza na turniej piłkarski
połączony razem z piknikiem rodzinnym

Kontakt:
Grzegorz - 0498 727 404
Kamila - 0488 388 317
adam.zebczynski@gmail.com

Adres:
Park Groot Schijn
Ruggeveldlaan 488
2100 Deurne

**Sobota
3 czerwca 2023
godz 10.00-19.00**

Jezeli chcesz zostac sponsorem na turnieju
Wit-Rood Cup
tutaj jest miejsce na twoja reklame
Termin zgłoszen do 28 kwietnia 2023

W Wielką Sobotę, o godzinie 23.00 Grecy idą do kościoła na mszę rezurekcyjną, w trakcie której przed północą gąsną wszystkie światła, aby wierni mogli przygotować się na zmartwychwstanie Jezusa.

O północy, na znak zmartwychwstania, w niebo wyrzeliwane są fajerwerki. Kapłan przekazuje wiernym święty ogień, którym zapalają oni swoje świece. Wracając do domu niosą ze sobą zapalone świece. Jeśli płomień nie zgaśnie, oznacza to szczęście dla całej rodziny.

Na Korfu, w Wielką Sobotę, mieszkańcy o poranku wyrzucają przez okna na ulicę wszelkiego rodzaju gliniane i ceramiczne wazy i garnki. W ten sposób witają wiosnę i robią miejsce na nowe naczynia, w których będą przechowywać tegoroczne plony.

Włochy

Jedna z najbardziej widowiskowych wielkanocnych procesji wielkanocnych odbywa się w miasteczku Enna na Sycylii. Uczestniczy w niej aż 2000 zakonników. Jakież 200 km dalej, w Trapani, misteria Męki Pańskiej trwają 16 godzin, a nawet całą dobę.

W południowych regionach kraju odbywają się procesje zakapturzonych zakonników. W okolicach Bari tradycją jest palenie całonocnego ogniska przed kościołem Madonna della Lama. Z kolei na Sycylii wielkanocne pochody z figurami Marii i zmartwychwstałego Chrystusa zakłócają diabły, których zawsze pokonują aniołowie. Jest też wielki wóz wypełniony fajerwerkami, ciągnięty przez woły.

Przed katedrą woły zostają odłączone od wozu. Procesja wchodzi do kościoła, a biskup zapala raketę w kształcie gołębic, która „sfruwa” po drucie do wozu i ponownie wraca do katedry. Zapala ona race w wozie, który zaczyna niemalże eksplodować od wybuchów.

Norwegia

W czasie Świąt Wielkanocnych znaczącą rolę w Norwegii odgrywają wielkanocne thrillery Påskekrim. Można je kupić w promocyjnej cenie w specjalnych pakietach i wersjach kieszonkowych.

Wszystko zaczęło się w 1923 roku, kiedy najpopularniejszy norweski dziennik Aftenposten opublikował na swoich łamach artykuł opisujący, jak w wigilię Wielkanocy pociąg wyruszający ze stolicy



do Bergen został napadnięty i obrabowany. W Norwegii zapanował popłoch, takie przestępstwo i to na taką skalę w tym spokojnym na ogół kraju...

Okazało się, że w rzeczywistości była to promocja książki pod tym samym tytułem. Promocja tak wiarygodna, że nikt nie odróżnił fikcji od prawdy, a książka stała się bestsellerem. Od tamtego czasu Norwegowie w Wielkanoc chętnie sięgają po kryminały. Księgarnie odnotowują wzrost sprzedaży, a swoje mroczne hity piszą na te okazje takie gwiazdy jak Jo Nesbø, Jørn Lier Horst, Karin Fossum, czy Camila Lackberg ze Szwecji.



Szwecja

Jednym ze szwedzkich zwyczajów wielkanocnych jest „Påskkäringar”. To pozostałość po dawnych ludowych wierzeniach, według których w Wielki Czwartek, po zapadnięciu zmroku, czarownice zlatywały się do miejsca zwanego Blåkulla, gdzie spotykały się z diabłem.

Zwyczaj przebierania się za wielkanocne wiedźmy, podtrzymują dziewczynki, które w Wielką Sobotę chodzą od domu do domu z koszykami. Miotła, wiązka gałązek z wierzby i ozdobne

pióra to stały element każdego przebrania. Im straszniejszy kostium, tym lepiej. Mieszkańcom wręczają świąteczne kartki i składają życzenia, w zamian prosząc o łakocie lub datki.

Stany Zjednoczone

W wielu miastach odbywają się parady wielkanocne – najbardziej znana jest ta z Nowego Yorku na Manhattanie, zwana Paradą Wielkanocnych Kapeluszy. Nowojorczyści prześcigają się w stworzeniu jak najbardziej pomysłowego nakrycia głowy, ozdobionego elementami w kształcie króliczków, kurczaczek i pisanek.

Fantazyjne kapelusze, czapeczki i meloniki dekoruje się barwnymi kwiatami, ptasimi gniazdami, a nawet scenkami rodzajowymi. Tak odziani paradują nie tylko ludzie, ale nawet psy.

Innym zwyczajem jest „Faberge’s Big Egg Hunt NYC”, czyli miejskie polowanie na jajka w Nowym Jorku. Oficjalna nazwa pochodzi od słynnego jubilera Karola Faberge, który tworzył złotnicze arcydzieła dla rosyjskich carów. Co roku projektowane są jajka-rzeźby przeznaczone specjalnie na polowanie. Ukrywa się je w różnych dzielnicach miasta, a celem zabawy jest znalezienie jak największej liczby jajek przez mieszkańców.

Gwatemala

Antigua w Gwatemali jest miejscem największej Wielkanocnej uroczystości na świecie trwającej od piątku do niedzieli. W przygotowaniu wydarzenia bierze udział całe miasto.

Jednym z najbardziej imponujących aspektów są „Alfombras” (z arabskiego: dywany), które zdobią procesyjną trasę. Wytwarzane są przez mieszkańców tygodniami, a nawet miesiącami przed Wielkanocą.

Procesyjny “dywan”

powstaje z piasku, który ma za zadanie wypoziomować bruk. Następnie kładzie się

na niego zebrane trociny zabarwione na odcienie: żółty, czerwony, niebieski, zielony, purpurowy i czarny. Dla dekoracji i zapachu dodaje się igły sosnowe oraz kwiaty.



Wzory dywanów odzwierciedlają tradycję Majów, symbolikę biblijną i sceny z natury. Ze względu na intensywny szczegół i ilość poświęconego czasu, ich wytwarzanie uważane jest za sztukę ofiarną. Także, po każdym przemarszu procesji, dzieło musi być natychmiast odtworzone przed kolejnym przemarszem. To wkład ludności – coś od siebie dla upamiętnia śmierci Chrystusa.

I na koniec ciekawostka z Australii, gdzie króluje Bilby – rodzimy torbacznik – symbol świąt Wielkanocnych. Króliki to dla Australijczyków szkodniki sprowadzone do tego kraju przez europejskich osadników. Miały służyć jako pożywienie i cel polowań, ale, jak to w życiu bywa, wynikało z tego więcej szkody niż pożytku.

W 1991 roku w Australii rozpoczęto kampanię mającą na celu zastąpienie wielkanocnego jajka wielkanocnym Bilby. To Wielkouch króliczy – niewielki torbacznik, rodzimy mieszkawiec Australii, który żyje tu od milionów lat, a teraz zagrożony jest wyginięciem. Bilby podbił serca Australijczyków. Zwierzątko pojawia się na świątecznych kartkach, w programach telewizyjnych oraz w formie czekoladowych figurek.

Malwina Komysz

Źródła: soultravel.pl, polki.pl, czasnawywczas.pl

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

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

Usuwamy:

- ✓ niechciane makijaże permanentne (laserowe i nielaserowe)
- ✓ tatuaże
- ✓ blizny

Zajmujemy się również pigmentacją medyczną.

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU!

**MAKIAŻ
PERMANENTNY**
spod igły
mistrzyni Polski!
(2018 ROK)

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



Spod Husarskiego Skrzydła

Pierwsza Polska Dywizja Pancerna pod dowództwem generała dywizji Stanisława Maczka

81 lat temu, 25 lutego 1942 roku, z rozkazu Naczelnego Wodza generała broni Władysława Sikorskiego, na terenie Wielkiej Brytanii utworzono Pierwszą Polską Dywizję Pancerną. Sformowana została z jednostek wydzielonych z Pierwszego Korpusu Polskiego w Wielkiej Brytanii. W skład dywizji wchodziły między innymi:

- Sztab z kwatermistrzostwem, Pułk Rozpoznawczy – 10 Pułk Strzelców konnych, 10 Brygada Kawalerii Pancernej, 1 Pułk Pancerny, 2 Pułk Pancerny, 24 Pułk Ułanów, 10 Pułk Dragonów;
- Trzy bataliony Strzelców: 1 Batalion Strzelców Podhalańskich, 8 Batalion Strzelców, 9 Batalion Strzelców, Samodzielny Szwadron CKM;

- Artyleria dywizyjna: pułki motorowe, pułk przeciwlotniczy, pułk przeciwpancerny, batalion saperów i batalion łączności.

Dywizja dysponowała również służbą warsztatowo-naprawczą, żandarmerią, służbą medyczną, zaopatrzeniem, pocztą polową, kasą polową oraz sądem polowym.

Zaraz po sformowaniu dywizji zaczęto organizować ośrodki szkolenia i poligony dla kierowców, działonowych, strzelców, radiooperatorów i radiotelegrafistów.

Największym problemem, z jakim borykało się dowództwo dywizji, był niski stan osobowy, chociaż wciąż napływali z kontynentu żołnierze, którzy brali udział w obronie Francji. Zaczęli również

przybywać ochotnicy – Polacy z całego świata, którzy chcieli dołączyć do Wojska Polskiego.

Problem rozwiązał się dopiero wtedy, kiedy duże zasoby polskich żołnierzy zostały oddelegowane ze środkowego wschodu z armii, którą generał Władysław Anders wyprowadził z ZSRR.

Etatowy stan dywizji wynosił: 885 oficerów, 15.210 szeregowych, 381 czołgów, 473 dział różnych kalibrów, 4050 pojazdów mechanicznych. Dywizja w swoim składzie posiadała czołgi: Cromwell, Sherman M4, Sherman firefly, Stuart, Sherman crab.

Cały czas trwało intensywne szkolenie, żołnierze zapoznawali się z nowym sprzętem, tworzyła się struktura dywizyjna.



Gen. dyw. Stanisław Maczek w trakcie dowodzenia dywizją 1944 rok, wikipedia



Gen. Dwight Eisenhower wizytuje oddziały 1 dyw. panc. Gen. S. Maczek po prawej Holandia 1944, wikipedia



Odnaka Pierwszej Polskiej Dywizji Pancernej

Jednostka uczestniczyła w obronie przed ewentualnym desantem Wehrmachtu około dwustukilometrowego odcinka wschodniego wybrzeża Szkocji, a w wolnych chwilach polscy żołnierze pomagali miejscowym rolnikom przy zbiorach płodów rolnych.

W połowie marca 1944 roku dywizję odwiedził marszałek Montgomery, a 13 kwietnia wizytował ją głównodowodzący wojsk alianckich generał Eisenhower.

W 1941 roku polskich żołnierzy, pełniących służbę obrony wybrzeża, odwiedził Król Jerzy VI wraz z księżniczką Elżbietą przyszłą królową. W towarzystwie naczelnego wodza oraz generalicji król wizytował stanowiska i schrony obrony wybrzeża.

Po obiedzie w kasynie 24 Pułku Ułanów król wraz ze swą żoną udał się na noc do jednego ze swych zamków w Glamis, gdzie stacjonujący tam Pułk Artylerii Brygady wystawił w nocy wartę honorową.

Na początku sierpnia 1943 roku dywizja brała udział w ćwiczeniach między dywizyjnymi we wschodniej Anglii, podczas których bardzo dobrze się zaprezentowała.



Żołnierze 1 dyw.panc. na manewrach w Szkocji. Widoczny czołg MK III Valentine, wikipedia

Zbliżał się wyczekiwany okres odwetu za dwie kampanie. W maju 1944 dywizja została przerzucona do Anglii, gdzie w czerwcu wzięła udział w dużych manewrach dywizyjnych. W nocy 5 czerwca 1944 roku przyszedł rozkaz przerwania ćwiczeń i całkowitej ciszy radiowej. Rankiem dnia następnego rozpoczęła się inwazja wojsk sprzymierzonych na kontynent. Nadszedł D-DAY, dzień szturm na plażę Normandii!!!

Według wcześniejszych ustaleń sztabu sprzymierzonych, Polska Dywizja Pancerna nie miała być użyta w pierwszej fazie inwazji na kontynent. Kiedy pod koniec lipca wojska sprzymierzonych zajęły przyczółki na plażach Normandii, nadszedł czas na polskich żołnierzy. Po uzupełnieniu i zaopatrzeniu w sprzęt wojenny 27 lipca zaczęło się zaokrętowanie.

4 sierpnia 1944 roku Pierwsza Polska Dywizja Pancerna w całości stała na biwakach w północnej Normandii. Do akcji weszła 8 sierpnia 1944 w składzie 1 Armii Kanadyjskiej podczas operacji „TOTALIZE”. To tam rozpoczął się zwycięski szlak bojowy Polskiej Dywizji, który wiódł przez Francję, Belgię, Holandię aż po Niemcy ale o tym już w kolejnym materiale.

Pomysłodawcą oraz dowódcą dywizji był jeden z najwybitniejszych strategów II wojny światowej generał dywizji Stanisław Maczek. Pełnił on służbę dowódcy do końca zwycięskiego szlaku 20 maja 1945 roku. Na jego miejsce został powołany generał brygady Klemens Rudnicki, który pełnił tę służbę do rozformowania dywizji, czyli do 10 czerwca 1947 roku.

Strategia polskiego dowódcy sprawiła, że miasta Europy Zachodniej wyzwolone przez polską dywizję pancerną nie zostały zniszczone. Polscy żołnierze wykazali się wielką odwagą oraz wolą walki, nieśli wolność obcym narodom, walczyli o „Naszą i Waszą Wolność”, ale umierali za Polskę.

Chwała Bohaterom!

Jan Marek Kulesza, Wojciech Romaniak



Histrioniczne zaburzenie osobowości

Zapewne każdy z nas na przestrzeni swojego życia spotkał w swoim życiu osobę, którą mógłby opisać jako barwnego, kolorowego ptaka. Człowiek o osobowości typu „kolorowy ptak” natychmiast zapada nam w pamięć. Zawsze wyróżnia się na tle innych nie pozostawiając nam złudzeń, że mamy oto do czynienia z kimś bardzo specjalnym.

Oryginalny styl ubierania się (często zmysłowy i prowokujący), niezwykle emocjonalny, czasem wręcz teatralny sposób wyśławiania się, zamaszyste gesty, nieustająca potrzeba bycia w centrum uwagi i uwodzący styl bycia sprawiają, że często bywamy taką osobą wręcz urzeczni. A już na pewno taka barwna, niezwykle charakterystyczna postać zapada nam mocno w pamięć. I jeśli to wszystko jest mocno przerysowane to z dużą dozą prawdopodobieństwa możemy przypuszczać, iż mamy do czynienia z histrionicznym zaburzeniem osobowości.

No dobrze, ale co w zasadzie oznacza słowo histrioniczność i skąd to pojęcie się wzięło? Słowo „histrion” z łacińskiego znaczy aktor, a samo histrioniczne zaburzenie osobowości po raz pierwszy opisano w latach osiemdziesiątych zastępując starsze, wywodzące się z psychoanalizy pojęcie osobowości histerycznej, bardzo mocno związane z płcią żeńską. Termin histeria, mimo iż dzisiaj jest już zdecydowanie niepopularny, w dalszym ciągu ma jednak swoje zastosowanie, a odnosi się do stanu nadmiernej pobudzenia emocjonalnego.

I tu pewna historyczna ciekawostka: otóż dla starożytnych Greków źródłem hysterii była wędrująca macica. I nikt inny jak sam

Hipokrates myślał, że owa wędrująca macica, kiedy już zawędruje do mózgu (tak, tak, wiem jak to w świetle obecnej wiedzy absurdalnie brzmi), to wywołuje przyływ nagłych, niekontrolowanych przez kobietę emocji.

W przypadku histrionicznego zaburzenia osobowości mamy do czynienia z zachowaniem teatralnym, z zachowaniem widocznym, trudnym do przeoczenia i mocno przerysowanym, można by rzec udratyzowanym. Moglibyśmy też o takim typie powiedzieć, że jest pełen/pełna egzaltacji i wystudiowanych gestów. Są to osoby, dla których wygląd zewnętrzny jest bardzo ważny i które właśnie wyglądu używają do tego, aby uwodzić innych.

Zewnętrzna aparycja zajmują się zresztą do przesady, obawiając się upływającego czasu i starości. Robią zatem, co mogą, aby tej urody i powabu nie stracić.

Sposób ich wyrażania

się jest głośny i niezwykle emocjonalny, sprawiający wrażenie, że to, co ich dotyczy lub ich spotkało, jest absolutnie niezwykle.

Niejako w kontrze do tego, co widzimy na zewnątrz, cechą charakterystyczną osób dotkniętych histrionicznym zaburzeniem osobowości jest ich płytkość i chwiejna uczuciowość oraz łatwość ulegania wpływowi innych osób lub okoliczności. Ponadto dramatyzowanie siebie i tego, co się wokół nich dzieje, a także poszukiwanie podniet i docenienia przez innych, dzięki czemu człowiek ten może nieustająco być w centrum czyjejś uwagi. Nie jest dla tych osób zupełnie istotne to, co logiczne i rozsądne. Tak samo jak nieistotne są twarde argumenty i odwoływanie się do faktów. Ważne są tylko emocje i to też jedynie te o silnym zabarwieniu.

Uwodzicielskość w wyglądzie i zachowaniu to również cecha osób z histrionicznym zaburzeniem osobowości. I tak z jednej strony mamy uwodzicielskość i urok osobisty, a z drugiej osoby te cierpią z powodu wysokiego poziomu lęku o to, że ktoś może je wykorzystać i porzucić. Nieustannie towarzyszy im wysoki poziom przeżywania oraz wysoka reaktywność, zwłaszcza w relacjach interpersonalnych. Są one głodne osobistych dramatów, a jeśli na dany moment nie mają swoich (o co często się usilnie





starają) to chętnie będą intensywnie przeżywały oraz w teatralny sposób omawiały dramaty innych.

Osoby cierpiące na histrioniczne zaburzenie osobowości mogą być do tego stopnia uzależnione od emocjonalnego pobudzenia i ciąglego poszukiwania wrażeń, że przez całe swoje życie przechodzą dosłownie od jednego kryzysu do drugiego. Ich reakcje emocjonalne będą przy tym niezwykle intensywne. Ujawniają one rozliczne zachowania teatralne, ponieważ przyciągają do siebie w ten sposób innych, znajdując się jednocześnie w centrum uwagi.

Często zdarza się takim osobom „przeszacować” bliskość lub ważność relacji. Jak wynika z ich opowieści, ktoś jest ich przyjacielem, lub łączy ich z daną osobą bardzo bliska więź, podczas gdy wcale niekoniecznie musi to odpowiadać rzeczywistości. Relacje i związki postrzegają jako głębsze niż są one w rzeczywistości.

Aspekt seksualnej prowokacji, uwodzieńczości jest widoczny w całym zachowaniu tych osób. Nie tylko w stosunku do aktualnego partnera (partnerki), ale w całej atmosferze tworzonej wokół siebie. Rozseksualizowane, prowokacyjne zachowanie występuje zatem także w relacjach społecznych, rodzinnych, czy w miejscu pracy. Co ciekawe, owo zewnętrzne rozseksualizowanie czy też próba uwiedzenia całego świata wcale nie musi oznaczać, że osoby cierpiące na histrioniczne zaburzenie osobowości są nad wyraz aktywne seksualnie.

Zazwyczaj bywa dokładnie odwrotnie, a uwodzenie służy tylko i wyłącznie skutecznej realizacji potrzeby skupienia na sobie uwagi.

Osobowość histrioniczna demonstruje ogromny potencjał seksualny przy jednoczesnym lęku i odrazie wobec swojej aktywności seksualnej. Mamy tu bowiem do czynienia z prezentowaniem fałszywej dojrzałości, która nie pozwala na dotarcie do właściwych im potrzeb seksualnych. Przeprowadzone na osobach histrionicznych badania, dotyczące zachowań i postaw seksualnych, pokazują, że osoby te prezentują silniejszą postawę niechęci wobec seksu (anorgazmia, pochwica), niższą samoocenę oraz częstsze i silniejsze znużenie seksem.

Zobaczmy zatem, jak bardzo niespójny i rozszczępiony jest obraz osoby z tym typem zaburzenia osobowości. Bywa, że osoby histrioniczne nie osiągają w życiu zawodowym zbyt wiele nie ze względu na brak talentów, a ze względu na brak umiejętności sprecyzowania długostansowego celu, niesamodzielną, szybko wycofywanie się i zniechęcanie do zawodowych zadań oraz odczuwaną beznadzieję.

Wraz z osobowością histrioniczną często w parze idzie skłonność do uzależnień. I mam tu na myśli nie tylko

alkohol, narkotyki czy uzależnienie od chemseksu, ale także różnego rodzaju środki wspomagające chudnięcie, czy też ze względu na nadmierną ważność atrakcyjnego wyglądu, uzależnienie od medycyny estetycznej czy operacji plastycznych.

Na kształtowanie się osobowości histrionicznej zwykle wpływ ma wiele czynników. I są to zarówno czynniki natury genetycznej, jak i osobowościowej (temperamentalnej). Nie bez wpływu pozostają również kwestie związane z wychowaniem (często nieodpowiednia czy niewystarczająca opieka niedostępna, zimna emocjonalnie matka) oraz procesami rozwojowymi. Dlatego też w każdym przypadku potrzebne jest bardzo indywidualne podejście do danej osoby i dobrze przeprowadzony szczegółowy wywiad psychologiczny.

Powodem, dla którego osoby cierpiące na histrioniczne zaburzenie osobowości zgłaszają się na terapię, jest nie tyle zaburzenie samo w sobie, ile problemy i kryzysy dotyczące relacji z innymi ludźmi. Najczęściej są to sytuacje, w których osoba ta doświadcza konfliktu, bądź kryzysu w istniejącej relacji, odczuwając jednocześnie silny lęk przed możliwą rozłąką. Nie może dalej funkcjonować w dotychczasowy sposób lub pogarsza się jej możliwość funkcjonowania i radzenia sobie w codziennym życiu.

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



Celem i misją firmy jest pomoc Polakom mieszkającym w Belgii w rozwiązywaniu różnorodnych spraw związanych z pobytem, funkcjonowaniem i pracą w tym kraju w sposób profesjonalny, dyskretny i przyjazny

Zakres działań

- pomoc w charakterze tłumacza w placówkach, tłumaczenia dokumentów, pism, e-maili oraz inne w tym również przysięgłe,
- pomoc w przeprowadzeniu Klienta i jego spraw przez różne skomplikowane procedury w placówkach belgijskich,
- informowanie,
- doradztwo i porady indywidualne.

Pomagam między innymi w takich spraw jak:

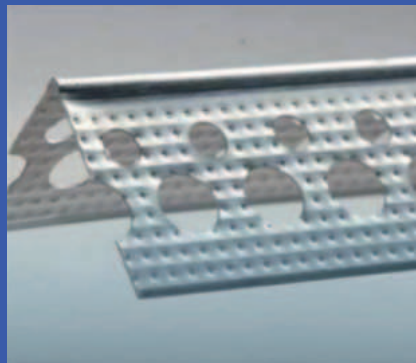
- meldunek w gminie, zmiany adresów w gminie oraz sprawy obywatelskie,
- zakładanie firm,
- kupno/ sprzedaż nieruchomości,
- rejestracja i ubezpieczenia pojazdów,
- inne ubezpieczenia w tym przeciwpożarowe, ubezpieczenie rodzinne obejmujące szkody wyrządzone przez Ciebie, czy kogoś z Twojej rodziny lub Twojego zwierza osobom trzecim, ubezpieczenia cywilne, itd.,
- rozkładanie zaległych, nieopłaconych faktur na raty, kontakty z komornikami,
- reprezentowanie w bankach, placówkach służby zdrowia, notariusz, policja, itd.,
- wypełnianie wniosków min. świadczenia rodzinne, emerytalne, mieszkania socjalne, premie, itp.,
- oraz wiele innych.

Uwaga:

Powyższe sprawy toczą się według zasad i procedur belgijskiego prawa na co nie mam wpływu. Moje zadanie to przygotowanie dokumentu, czy wniosku wymaganych do rozwiązania sprawy ewentualny kontakt z daną placówką, oddziałem w Belgii w związku z tym nie odpowiadam za ostateczne decyzje podjęte przez organy belgijskie.

+32 489 931 951

e-mail: info@koperska-pomoc.be
www.koperska-pomoc.be



POLSKI SKLEP BUDOWLANY

Tel.: +32 484 137 895 +32 465 309 956
Tweemontstraat 62, 2100 Deurne



Company Construct
BOUWMATERIALEN

GODZINY OTWARCIA

Poniedziałek - piątek 6.00 - 18.00

Sobota 6.00 - 16.00

Niedziela i święta - zamknięte



**TAŚMY,
PIANKI,
WKRETY, KOŁKI,
SILIKONY**



*Wesołych, pełnych nadziei i wiary
świąt Wielkiej Nocy*

Wypożyczalnia maszyn

Roofing od €45 netto



Laminaat od €9 m/2



Biblioteka niedużego CZŁOWIEKA

„Była raz sobie baaardzo zmęczona książka z bajkami. Najchętniej wsunęłaby się pod kołderkę i zasnęła twardym, zdrowym snem aż do rana, ale dzieci nie miały jeszcze ochoty na sen i żądały, by książka nadal je zabawiła”. (Fragment „Bajki o zmęczonej książce z bajkami” Eliza Sarnacka-Mahoney).



Kącik dla ucznia

Choć świat wokół nas zmienia się nieuchronnie, a wraz z nim zmienia się także potrzeba sięgania po książkę, to umiejętność czytania zalicza się wciąż do największych cudów naszej cywilizacji. Dzięki tej umiejętności doskonalimy nasz rozwój intelektualny. Dlatego niemal w każdej Polskiej Szkole znajduje się kilka regałów z lekturami i nowościami literackimi dla dzieci.

Jednak tylko w Leuven, w Polskiej Szkole im. Marii Skłodowskiej-Curie przy Stowarzyszeniu Daskalia można

odkryć prawdziwą bibliotekę dla NIEDUŻEGO człowieka z bogatym księgozbiorem różnorodnej literatury dziecięcej. Zgromadzone książki są przeznaczone dla najmłodszych, a także dla nieco starszych dzieci aż do lat 16. Na półkach w naszej bibliotece można odnaleźć pozycje nastawione na rozwój malucha, jak również opowieści przygodowe, serie fantastyczne, czy książki edukacyjne.

Proponując bogaty księgozbiór z ciekawymi i atrakcyjnymi graficznie nowościami wydawniczymi, przekonujemy dzieci, że czytanie książek jest świetnym sposobem spędzania wolnego czasu i doskonałą alternatywą dla ich codziennych zajęć.

Lubić czytanie

Podczas cotygodniowych zajęć w polskiej szkole nasi uczniowie regularnie odwiedzają bibliotekę i wybierają lektury, które są dla nich interesujące. Tym samym, spędzają czas na wolnej lekturze oraz mają możliwość pożyczyć książki do domu, aby dokończyć opowieść. Czytanie bowiem nie tylko rozwija wyobraźnię i wrażliwość oraz pozwala budować im warsztat językowy, ale też daje radość, ukojenie, a czasami może być nawet czymś więcej...

Bibliotekę niedużego człowieka staramy się stworzyć w taki sposób, aby wygospodarować również

przestrzeń na zabawę dla najmłodszych. Znajdują się tam dlatego kąciaki z krzeselkami, można usiąść na schodach, na pufach, schować się w „domku pod stołem”... wszystko po to, aby dzieci dobrze się czuły w tej stworzonej specjalnie dla nich strefie czytania. W wybranych momentach proponujemy też opowieści czytane przez animatora lub krótkie chwile na zabawy edukacyjne z grami, klockami czy puzzlami. W tym wyjątkowym miejscu, opiekun może również spokojnie usiąść z dzieckiem, pobawić się, a w międzyczasie co nieco przeczytać...



Miejsce przyjazne dzieciom

Wiadomo, że rodzice niemowląt bardzo chętnie przeglądają ze swoimi dziećmi małe książeczki. Niektóre z nich zawierają jedynie czarno-białe obrazki o wyraźnych konturach, inne natomiast składają się z większej ilości kolorowych ilustracji i ciekawych, krótkich opowieści, które zaintrygują małego czytelnika. A co powiecie na duży wybór, eleganckich bajek dla niemowląt i małych dzieci?

W naszej bibliotece znajdziecie klasyczne baśnie, ponadczasowe bajki i legendy, tak dobrze znane nam samym już od pierwszych lat dzieciństwa, ale również zupełnie nowe, powstałe zaledwie kilka lat temu nowości. Sprawdźcie nasze propozycje!



Godziny radości i zabawy

Oto nadchodzi niepowtarzalna szansa!

Dołączcie do akcji promującej czytelnictwo wśród najmłodszych, rozpoczynającej się w maju pod hasłem: KTO DUŻO CZYTA, DUŻO UMIE.

W każdą sobotę otwieramy drzwi Biblioteki NIEdużego CZŁOWIEKA dla wszystkich dzieci, małych i starszych oraz ich rodziców, słowem wstęp dla

Zapiszcie koniecznie w kalendarzach:

**MAJ, każda sobota,
od 10.00 do 14.00 w Leuven,
ul Tervuursesteenweg 295
(BO TerBank)**

miłośników książek (tym razem nie tylko dla uczniów Polskiej Szkoły im MSC w Leuven).

Więcej informacji i dokładne terminy na stronie www.daskalia.eu oraz na www.facebook.com/szkoladaskaliaeu/

ZAPRASZAMY

Zespół pedagogiczny Polskiej Szkoły
im. Marii Skłodowskiej-Curie w
Leuven przy Stowarzyszeniu Daskalia



**To jest miejsce na
Twoją reklamę**

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

antwerpiapolsku@gmail.com



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

Moje zarobki – moja sprawa

Pytania o zarobki to temat drażliwy. Nie udzielamy odpowiedzi osobom postronnym, znajomym i przyjaciółom, a nawet najbliższym. W tej kwestii jesteśmy wyjątkowo nieufni, zamknięci w sobie. Choć chętnie interesujemy się zarobkami innych, niechętnie opowiadamy o swoich: albo nie odpowiadamy wprost, albo w odpowiedzi mijamy się z prawdą, albo unikamy tego tematu jak ognia.

Kiedys jeden z polskich ośrodków akademickich przeprowadził ankietę zawierającą tylko jedno pytanie. Czy należy ujawnić wysokość pensji? Prawie 90% ankietowanych odpowiedziało, że nie. Powód? Taka jawność wprowadziłaby niezdrową atmosferę i jeszcze większą zawiść w społeczeństwie. Wszyscy zaczęliby liczyć uposażenia wszystkich i dopiero zrobiłoby się zamieszanie. Badania pokazują, że w Polsce tylko 12% ludzi ufa komuś poza rodziną.

Pieniężna mentalność po polsku

Ten sposób podchodzenia do tematu pieniędzy wynika z dotychczasowej historii, ogólnonarodowej tendencji do narzekania i przedstawiania

kiego w czarnych barwach. W skrajnych postawach uważa się, że

ten, kto ma, to albo się „nachapał przy korycie”, albo ma układy, albo jest kryminalistą, bo uczciwą pracą na pewno do tego nie doszedł.

Wielu z nas odnosi wrażenie, że takie pytania odzierają z prywatności, że jest to wkraczanie w najbardziej intymne sfery naszego życia. Często zapominamy, że i tak dla niektórych osób są one jawne. Ich wysokość zna nasz pracodawca, księgowość, izba skarbową, nasz bank, ubezpieczyciel. Ale nie chcemy, żeby je znał sąsiad czy zawistny krewny.

To, czy ktoś zarabia więcej, czy mniej, zawsze będzie budzić skrajne emocje. Zwłaszcza wtedy, gdy niezaspokojone są podstawowe potrzeby. Dlatego nie rozmawiamy o swoich zarobkach, a pracodawcy nie ujawniają wysokości uposażeń pracowników. Dla nich tajność wynagrodzeń jest bardzo ważna: mogą nagradzać tych, których chcą, a nie tych, których powinni.

Wiem, ale nie powiem

Nie mówimy o naszych zarobkach z wielu powodów. – Nie chcę, aby ktoś wiedział, bo po co komu potrzebna taka wiedza? Czasem nie dlatego, że nie chcemy o nich powiedzieć, lecz dlatego, że mamy np. w tym przypadku własny interes. Jeżeli wpadnie nam coś „na boku”, nie widzimy powodów, dla których mieliby-



śmy kogoś o tym informować. A już na pewno nie odpowiedni urząd podatkowy.

Zatajamy stan konta także dlatego, aby ktoś nie wpadł na pomysł, aby zwrócić się do nas z prośbą o pożyczkę.

Nie powiem, gdyż boję się zazdrości i zawiści tych, którzy zarabiają mniej, poza tym nie chcę, żeby mną pogardzano, jeżeli zarabiam zbyt mało. Mam też uzasadnione obawy, że mój pracodawca byłby z tego powodu bardzo niezadowolony. Trzeba tu dodać, że wiele firm stosuje w umowach o pracę klauzulę poufności dotyczącej wynagrodzenia.

Nie chcemy być oceniani przez pryzmat naszych zarobków, grubości portfela, otrzymanej premii, czy rat kredytu. Ale gdy zarabiamy za mało, możemy dorobić się łatki życiowego nieudacznika. Gdy pieniędzy mamy dużo, to albo należymy do jakiegoś „układu”, albo – co gorsza – nie jesteśmy uczciwi. Jednak Polacy, choć nie lubią rozmawiać o swoich zarobkach, często chcą wiedzieć, ile zarabiają inni.

O zarobkach otwarcie i szczerze rozmawiamy tylko z tymi, których darzymy największym zaufaniem. Najczęściej jest



to współmałżonek, z którym dzielimy sprawy finansowe i omawiamy domowy budżet, radości i problemy.

Jak to traktują inni?

W niektórych krajach ludzie zarabiają dokładnie tyle, ile wykazują w dokumentach finansowych. U nas jednak dalej funkcjonuje postawa „to moja sprawa, ile zarabiam”.

Dla nas to pytanie nie jest najwykleszym w świecie jak na przykład w Finlandii. Tam wszystkie dane są jawne, a ludzie mają zaufanie do swojego państwa i działających organów władzy.

W przypadku na przykład złamania przepisów drogowych policjant sprawdzi w internecie, jakie uposażenie ma dany obywatel i w zależności od wysokości zarobków ustala kwotę mandatu. Tam wszyscy wiedzą, kto ile zarabia. W tym miejscu trzeba jednak dodać, że w Finlandii prawie każdy człowiek ma zarobki, które pozwalają żyć na przyzwoitym poziomie.

Tak źle i tak niedobrze

Rozmowa o pieniądzu nie powinna zaczynać się i kończyć tylko podaniem konkretnej sumy. Może warto zastanowić się, czym jest dla mnie praca? Jak ją wykonuję? Jeżeli zarabiam zbyt mało, może trzeba podnieść kwalifikacje, albo zmienić pracę?

A może należy zacząć rozmawiać o swoich zarobkach i poczuć dumę, że zarabiamy właśnie tyle, że jesteśmy doceniani przez szefa, że czerpiemy ze swojej pracy satysfakcję. Że trzeba się cieszyć z tego, że ma się pracę. Bo jak się okazuje, opowiadanie o swoich zarobkach wymaga otwartości, zaufania do ludzi i poczucia własnej wartości.



Mówi się, że ludzie pracują za taką pensję, za jaką chcą pracować. Że pieniądź daje władzę. Można ją komuś dać i można odebrać. – Może coś w tym jest?

We współczesnym świecie zarobki są bardzo ważnym kryterium oceny człowieka. Ile zarabiasz świadczy o tym, kim jesteś, o twojej pozycji.

Dlatego ludzie boją się ujawniania wysokości dochodów. Bo jeżeli okaże się, że ktoś zarabia mniej niż osoba na tym samym stanowisku, świadczyć to będzie o jej niezaradności i nieudolności. Jeżeli z kolei zarabiamy więcej niż kolega wykonujący tę samą pracę, to staniemy się obiektem zazdrości i zawiści. Nie mówiąc już o posądzeniach o różnego rodzaju układy, lizusostwo lub załatwianie sobie wyższej płacy przez intymne kontakty z pracodawcą.

Dobra praca to nie tylko ta dobrze opłacana

Są ludzie, dla których wysokość wynagrodzenia nie jest najważniejszym w życiu celem. Uważają, że źle jest przeliczanie wszystkiego tylko na pieniądze. Dla wielu z nas sensowna i satysfakcjonująca praca, czasami nawet gorzej płatna, jest tym, co całkowicie komuś odpowiada. Tacy ludzie zarabiają mniej, ale wykonywana praca daje im satysfakcję, zapewnia komfort czasowy i elastyczność godzin pracy. Nie czują się gorsi, ale pytanie o zarobki jest dla nich z powyższych względów krępujące. Oni operują innymi kategoriami:

zarabiam tyle i to mnie satysfakcjonuje. Ale to nie oznacza, że jestem gorszym pracownikiem, czy w jakikolwiek sposób dyskryminowanym człowiekiem.

Pewnie dalej nie będziemy potrafili rozmawiać o swoich zarobkach. Będziemy ukrywać ich wysokość dla dobra naszego i innych. Nie pytajmy więc innych o zarobki.

Ale pewne dane powinny być jawne. Mam na myśli zarobki w sferze publicznej, które finansujemy z naszych pieniędzy, czyli płaconych podatków. Dlatego, że tak ciężko na nie pracujemy, nie powinny być marnotrawione przez na przykład niekompetentnego urzędnika czy nieodpowiedzialnego polityka. Wszystko, co jest dotowane przez państwo (czytaj: za moje pieniądze), powinno być jawne, przejrzyste i skrupulatnie rozliczone. A my, choć to długotrwały i trudny proces, starajmy się nauczyć, że do pewnych trudnych tematów można podejść po prostu zwyczajnie.

Nie odczuwajmy więc żalu, kiedy znajomy nie odpowie nam na pytanie, ile zarabia. Przecież tak naprawdę ta wiedza nie jest nam do niczego potrzebna.

Hanna Korcz



Narzekanie – narodowe hobby Polaków

Mówią o nas, że rzadko się uśmiechamy, nie wierzymy w siebie, a na twarzy mamy wypisany smutek. Widzimy wszystko w szaroburych barwach i nie umiemy cieszyć się z tego, co mamy. Zazdrościmy innym sukcesów, udanego życia osobistego, awansu w pracy. I narzekamy.

Na rząd, polityków i władze miasta. Na deszcz i upały – przecież ktoś za to odpowiada! Na spóźniający się autobus i uliczne korki. Narzekamy na dziury w jezdni, a nie widzimy, że niedaleko właśnie oddano do użytku nową drogę. Utyskujemy, że sąsiad to złodziej i oszust, bo kogo dziś stać na nowe auto? Ale tego, że sąsiad uczciwie pracuje na dwóch etatach, już nie widzimy. Mamy zakorzenione w naszej mentalności, że uczciwość oznacza biedę, a bogactwo pochodzi z oszustwa.

Według polskiej tradycji kulturowej narzekać trzeba, aby uzyskać współczucie i pocieszenie. Wtedy czujemy się lepiej. Wynika to chyba z nawielowiekowej niewoli i długiej walki o niepodległość, kiedy nie można było po prostu iść do sklepu i kupić, trzeba było to sobie „załatwić”. Ale nie jest to usprawiedliwienie na teraz.

A czy nie jest tak, że nie potrafimy cieszyć się z tego, co mamy? Z dobrej pracy, udanego małżeństwa, dzieci nieprzynoszących zmartwień. Narzekamy i zazdrościmy innym. Uważamy, że jest źle, a będzie jeszcze gorzej. Ile jest prawdy w tych obiegowych opiniach? Nie mnie



„przecież ty ciągle narzekasz...”. – Tak, byliśmy do tego przyzwyczajeni przez starsze pokolenia. – Ale pytam, jak się chronić przed ludźmi, którzy wiecznie narzekają? I czy można się oduczyć narzekania?

Inne narodowości jakoś potrafią normalnie żyć bez narzekania. BEZ NARZEKANIA! Jak oni tak mogą? W społeczności amerykańskiej tkwi przekonanie, że nie należy pokazywać swoich słabości i do życia trzeba podchodzić optymistycznie.

to oceniać, ale ciągłym narzekaniem spowodujemy, że jeżeli zaistnieje prawdziwy problem nikt nas nie wysłucha i nie potraktuje tego poważnie. Usłyszymy:

Kiedy spytamy przeciętnego Amerykanina: jak leci? Na ogół odpowie, że „dobrze, doskonale”. Zadając to samo pytanie Polakowi, usłyszymy raczej: „lepiej nie pytać” lub „stara bieda”. Amerykanie na ogół czują się lepiej niż zazwyczaj, Polacy – gorzej niż zwykle.

Chwalmy się, zamiast narzekać

Niejedne badania psychologiczne wykazują, że nastrój, w jakim jesteśmy, przenosi się na osoby dookoła. Tak samo jak i narzekanie. Zawsze wyznawałam pogląd, że lepiej jest się chwalić, jak Ci jest dobrze, aniżeli narzekać, jak to jest źle dookoła. To nic, że możesz wyjść na snoba, narcyza, chwaliپیę. Osobiście wołałabym spędzać czas ze znajomymi, którzy na co dzień są w dobrym nastroju i generalnie starają się zawsze znajdować dobre strony swojego życia zamiast tych złych. Życie



mam tylko jedno i szkoda mi byłoby spędzić jego większość w atmosferze narzekania i wzajemnej nienawiści.

Spotykając starego znajomego lub obcą nam osobę po raz pierwszy, liczyłeś, że sobie pogadacie i wymienicie się wrażeniami. Gdy już się widzicie... – Bach! A teraz sobie trochę ponarzekaemy... na pogodę, pracę, wysokie ceny, służbę zdrowia, urzędników, rząd, sąsiadów i brak pieniędzy. Spędzacie cały wieczór tylko narzekając na to, co wydarzyło się w tym czasie i jak to kiepsko jest obecnie. Przykłady można by mnożyć. Narzekamy. Czy lubimy to robić? A może chcemy po prostu innym popsuć nastrój? Aż odechciewa się żyć, a przynajmniej robić takie spotkanie po raz kolejny.

Nie narzekajmy tylko dlatego, że obecnie nie możemy znaleźć lepszego wspólnego

tematu do rozmowy. Wysil się i przekieruj temat na coś innego. Porozmawiajcie o czymś miłym. Wyobraź sobie, że zamiast narzekania opowiedzieliście sobie ciekawe historie z tego czasu rozłąki.

Powiedzieliście, co tam u Was obecnie w trawie piszczy, i wymieniliście się informacjami o planach na przyszłość. Czy tak nie byłoby lepiej?

Zamiast tylko narzekać na obecny stan rzeczy, starajmy się też szukać sposobu, jak można go poprawić. Narzekanie dla samego narzekania jest bez sensu.

Natomiast kiedy już nie możesz czegoś kompletnie poprawić, a ewidentnie Cię to irytuje – to polecam strategię Alexa „Ignore it, love it, leave it or change it”. Serio, szkoda Waszego czasu i zdrowia na narzekanie, jeśli nie można nic z daną rzeczą zrobić.

Stosuję te zasady od kilku lat i myślę, że wychodzę na tym całkiem dobrze. Co prawda czasem spotkam się u moich kolegów z niezrozumieniem, gdy zamyslam kolejną gadkę narzekania. Ale tak już mam – wolę żyć pozytywnie.

Hanna Korcz



 **ELLES POUR ELLES**
CENTRUM ANTYPHOBOWE

**ZAPRASZAMY NA
KRĘGI KOBIET**



ZAPISY POD ADRESEM EPE.BRUKSELA@GMAIL.COM

KRĘGE ODWYJAJĄ SIĘ ONLINE W PONIEDZIAŁKI I WE WTORKI.

WIĘCEJ INFORMACJI NA [HTTP://ELLESPOURELLES.BE/KRĘGE-KOBIET/](http://ELLESPOURELLES.BE/KRĘGE-KOBIET/)

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

Brain food czyli dieta MIND

Obecnie prawie 50 mln ludzi na świecie jest dotkniętych jedną z chorób mózgu a szacuje się, że w 2030 dotknie to aż 75 mln ludzi.

„Optymalne żywienie jest medycyną jutra” (dr L. Pauling)

Dieta MIND pozwoli Ci cieszyć się sprawnym umysłem wiele lat. Jej nazwa wzięła się od słowa „mind” co znaczy umysł a jej zadaniem jest opóźnić wystąpienie chorób neurodegeneracyjnych i wpływać optymalnie na funkcjonowanie kognitywne. Jak wynika z badań, zastosowanie się do zasad pozwala na zachowanie stanu umysłu jak osoby młodszej o 7,5 roku. Dieta MIND powstała na bazie dwóch najbardziej uznanych w świecie nauki diet: DASH i śródziemnomorskiej.

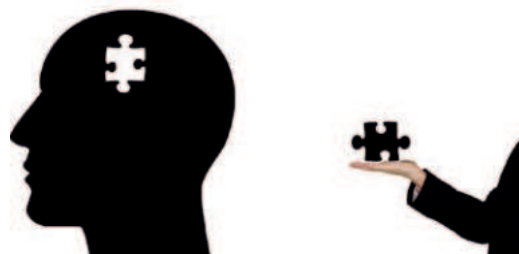
No co trzeba zwrócić uwagę podczas komponowania posiłków w diecie MIND?

- **Miedź** odgrywa istotną rolę w mózgu. Niewłaściwe utlenianie tego pierwiastka jest związane z zaburzeniami neurologicznymi takimi jak np. choroba Parkinsona czy Alzheimer. Badania przeprowadzone przez naukowców wykazały, iż odpowiedni poziom miedzi jest także niezbędny dla mózgu będącego w stanie spoczynku. Miedź wspiera pracę układu nerwowego i wykorzystywana jest przez enzymy, które dostarczają energię do mózgu, wspomagają jego system ochronny i przekazują sygnały do organizmu. Do pokarmowych źródeł miedzi należą:



wątróbka, ostrygi, wołowina, podroby indyka, kraby, łosoś, ziarna sezamu i słonecznika, ciecierzycy, orzechy nerkowca, migdały, produkty z pełnego ziarna, ziemniaki, tofu, kakao, szpinak i ciemnozielone warzywa liściaste – jarmuż, szparagi, drożdże.

- **Cynk** jest jednym z najważniejszych pierwiastków śladowych w organizmie. Niedobór, jak i nadmiar może upośledzać funkcje poznawcze, powodując zaburzenia uczenia się i pamięci. U osób dorosłych zalecana dawka cynku wynosi około 15-20 mg dziennie. Cynk znajdziemy w: białej fasoli, zielonym groszku, grochu, rybach, pestkach dyni, nabiale, jajkach, czekoladzie gorzkiej (co najmniej 70% kakao – to właśnie kakao wpływa korzystnie na nastrój, skupienie i pracę mózgu), czosnek i cebula.
- **Żelazo.** W USA aż 10 milionów populacji ma niski poziom żelaza, a połowa z nich cierpi na anemię. Żelazo jest jednym ze składników, bez których organizm nie funkcjonuje. Pierwiastek jest odpowiedzialny za transport tlenu, syntezę DNA i metabolizm mięśni. Jego niedobór powoduje zmęczenie i zmniejszoną wydajność. Niskie lub wysokie stężenia żelaza wiążą się z gorszymi wynikami w testach pamięci. Żelazo odgrywa kluczową rolę w prawidłowej morfologii, neurochemii i bioenergetyce mózgu. Pierwiastek ten oddziałuje na procesy kluczowe dla regulacji nastroju, koncentracji, funkcji poznawczych czy poziom lęku. Produkty bogate w



żelazo: wątróbka; mięso wołowe i wieprzowe, suszone owoce, np. morele, rośliny strączkowe, orzechy, kakao.

- **Witamina C** przyczynia się do powstawania, dojrzewania i sprawniejszego funkcjonowania neuronów. Kwas askorbinowy poprawia pamięć, zdolność uczenia się i może pomagać w leczeniu zaburzeń pamięci u starszych osób. Dieta na dobrą pamięć powinna zawierać: owoce cytrusowe, brokuły, ziemniaki, truskawki, brukselkę i paprykę.
- Niedobory **witamin z grupy B** prowadzą do zawrotów głowy, zmęczenia, nastrojów depresyjnych, a nawet do utraty pamięci. Witaminy znajdziemy w: mleku, jajkach, jogurtach naturalnych, pomarańczach, bananach, awokado, wątróbce, wołowinie, batatach, ciecierzycy, soczewicy, produktach pełnoziarnistych.
- **Witamina D** wspomaga prawidłowe działanie komórek układu nerwowego i wykazuje działanie neuroprotektoryjne czyli usuwa blaszki amyloidowe, które są charakterystyczne dla choroby Alzheimer. Odpowiedni poziom witaminy D zapobiega demencji i zaburzeniom poznawczym. Warto jeść zatem: wątróbkę, żółtka jaj, ser i ryby.

- **Magnez** jest naturalnym składnikiem rozluźniającym. Redukuje uczucie niepokoju i pobudzenia. Przyczynia się do ograniczenia obsesyjnych lęków. Dobrymi źródłami magnezu są: pestki dyni, gorzka czekolada, nasiona Chia, orzechy ziemne, nerkowce, migdały, szpinak, czarna fasola, mleko sojowe.



- **Przeciwutleniacze** opóźniają lub zapobiegają uszkodzeniom komórek. Przeciwutleniacze można podzielić na flawonoidy, których źródłem są głównie rośliny oraz nieflawonoidy, które występują w witaminach czy enzymach. Dwa rodzaje flawonoidów – luteolina i diosmina opóźniają chorobę Alzheimera i zapobiegają problemom z pamięcią. Dieta dla mózgu bogata w przeciwutleniacze powinna zawierać: pomidory, zieloną paprykę, cytrynę, zieloną herbatę, przyprawy takie jak: imbir, kurkuma, cynamon, kolendra, oregano, karczochy, kakao, jeżyny, jagody, maliny, truskawki.

- **Najbardziej wskazane dla mózgu są nienasycone kwasy tłuszczowe typu omega-3 i omega-6.** Mózg podczas pracy potrzebuje kwasu linolowego, którego źródłem, oprócz ryb, jest olej kukurydziany. Lecytyna wpływa korzystnie na naszą pamięć, a tego składnika możemy doszukać się w soi, kielkach pszenicy i żółtkach jaj. Kolejne produkty, które uznano za ważne w optymalnej pracy mózgu to ryby i owoce morza, oliwa z oliwek. Codzienne spożywanie oliwy z oliwek jest jednym z głównych elementów diety śródziemnomorskiej. Mózg w znacznej mierze składa się z tłuszczu DHA, który jest częścią grupy kwasów tłuszczowych omega-3. Dla mózgu do procesu zapamiętywania i większej koncentracji niezbędne są tłuste ryby, które są doskonałym źródłem kwasów omega-3, w tym DHA. Najlepsze są ryby morskie: łosoś, tuńczyk, makrela, dorsz, halibut.

Zalecane są ryby i owoce morza dziko żyjące (charakteryzują się najniższym zanieczyszczeniem metalami ciężkimi), jednak zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia ryby typu hodowlany łosoś norweski także nadają się do spożycia. Zasobne w nienasycone kwasy tłuszczowe są także orzechy. Należy je spożywać w ilości co najmniej 5 porcji na tydzień (jedna porcja to garść orzechów – 30g). Wybieraj orzechy niesolone, niesmażone (nieprażone) i bez posypki.

- **Awokado** w 30 proc. składa się z łatwo przyswajalnych tłuszczów, w tym dobroczynnych dla mózgu kwasów tłuszczowych omega-3. To także źródło magnezu, żelaza, potasu, witamin C, E, K oraz łagodzących stresy witamin z grupy B. Dodatkowo zawiera więcej pełnowartościowego i łatwo przyswajalnego białka niż krowie mleko. Awokado dostarcza tyrozyny, która kontroluje pracę mózgu, sprzyjając pamięci, szybkości i jasności myślenia jak również dba o spokój umysłu i poczucie równowagi.

- regularne spożycie kawy wpływa bardzo korzystnie na zdrowie mózgu i z czasem może zapobiegać neurodegeneracji. W badaniach wykazano, iż każdy rodzaj kawy jest zdrowy, także kawa rozpuszczalna.
- Miłorząb dwukłapowy (ginkgo biloba) to roślina, która może wspierać pracę mózgu, jednak jej wpływ jest znikomy. Dla osób szukających

suplementów poprawiających pracę mózgu lepszy jest gotu kola czy bacopa monnieri (mają więcej badań a ich działanie jest odczuwalne). Żeń-szeń to dobry suplement na poprawę poziomu energii, witalności, czy odporności. Ma także korzystny wpływ na funkcje kognitywne.

- **Czerwone i białe wino** – pite z umiarem są źródłem polifenoli a więc działają neuroprotekcynie i antymiażdżycowo.
- **Rozmaryn i szalwia** – zwalczają wolne rodniki uszkadzające mózg.
- **Owoce** mają właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne. W tej grupie prozdrowotny wpływ wykazano dla owoców jak maliny, truskawki i jagody. Są to owoce bogate w substancje o potencjale antyoksydacyjnym. Zaleca się spożywać je co najmniej w ilości 2 porcji na tydzień (jedna porcja to ½ szklanki). Borówka spożywana w dużych ilościach spowalnia procesy starzenia komórek nerwowych tym samym pozwala zachować sprawność umysłową do późnych lat starości.
- Odwodniony mózg nie pracuje najlepiej, dlatego pij 2 L wody dziennie.

Ewelina Szermińska,
magister pielęgniarstwa

AZ Rivierenland Rumst



STOKROTKA

A close-up photograph of a fluffy yellow chick, likely an Easter chick, sitting among colorful flowers and a large egg. The chick has bright yellow, downy feathers, a small orange beak, and large, dark, round eyes. It is positioned in the center-left of the frame. To its right is a large, light brown egg with some dark speckles. In the foreground, there are several flowers: a large orange one on the left and a cluster of small white ones on the right. The background is a soft, out-of-focus mix of green and yellow, suggesting a grassy field. The overall lighting is bright and cheerful.

NAJTANIEJ W MIEŚCIE

Dostawa świeżego towaru 7 dni w tygodniu

STOKROTKA

GALLIFORTLEI 39
2100 DEURNE

0485210082

Stokrotka.pl@hotmail.com

Książka na dziś

Wojciech Chmielarz, urodzony w 1984 roku w Gliwicach, to jeden z najpopularniejszych polskich autorów powieści kryminalnych. Felietonista, dziennikarz, publikował swoje teksty m.in. na łamach „Polityki”, „Pulsu Biznesu” i „Nowej Fantastyki”.

Był redaktorem naczelnym nieistniejącej już strony niserwis.pl, zajmującej się tematyką terroryzmu, przestępczości zorganizowanej i spraw bezpieczeństwa. Pracował także jako analityk biznesowy w firmie monitorującej szarą strefę akcyzową.

Od 2013 do 2019 roku niezmiennie znajdował się w gronie finalistów Nagrody Wielkiego Kalibru – w 2019 roku z dwiema książkami „Cienie” oraz „Żmijowisko”.

„Żmijowisko” zdobyło również wyróżnienie przyznawane przez czytelników i zostało uhonorowane Złotym Pociskiem przyznawanym przez Warszawski Festiwal Kryminału. Na podstawie książki powstał serial zrealizowany przez Canal+

Grupa przyjaciół ze studiów wraz ze swoimi rodzinami spędza co roku wspólnie wakacje. Tym razem wybierają gospodarstwo agroturystyczne na odludziu, malowniczo położone pośród jezior i lasów w małej miejscowości Żmijowisko.

Każdego niemal dnia, chcąc odreagować stres szybkiego wielkomiejskiego życia, bawią się do upadłego. Jest mnóstwo alkoholu, są również narkotyki. Podczas jednej z takich imprez dochodzi do nieprzyjemnego incydentu, kiedy ktoś kogoś prawie topi w pobliskim jeziorze. Pomiędzy biesiadnikami wybucha kłótnia, podczas której powracają problemy z przeszłości.



Od tego czasu napięcie między nimi zaczyna narastać. Pojawiają się wyrzuty, wychodzą na jaw dawno zapomniane sprawy, a następnego dnia znika Ada, 15-letnia córka jednej z par. Poszukiwania dziewczyny nie dają żadnych rezultatów, jakby rozplynęła się w powietrzu, lub zapadła się pod ziemię. Nikt nic nie wie, nikt niczego nie zauważył. Poszukiwania utykają w martwym punkcie.

Rodzice Ady – Arek i Kamila nie byli szczęśliwą rodziną. Tworząc pozory normalności tkwili w małżeństwie, które zawarli wiele lat wcześniej ze względu na ciężę Kamili, rezygnując tym samym ze swoich marzeń i z miłości. Po zniknięciu córki przepaść pomiędzy nimi staje się ogromna.

Kamila, po namowie Roberta – swojej utraconej młodzieńczej miłości – udziela wywiadu, w którym ukazuje męża w niekorzystnym świetle. Przedstawia Arka ja-

ko osobę, która straciła zainteresowanie i zaangażowanie w związku z dalszymi poszukiwaniami córki. Pieniądze, których potrzebowali, przegrywał w kasynie. Kobieta wprost twierdzi, że została przez niego oszukana i doprowadzona na skraj załamania psychicznego, co poskutkowało podjęciem przez nią dwóch prób samobójczych. Ich małżeństwo praktycznie już nie istnieje.

Rok później ojciec Ady wraca do Żmijowiska. Chce podjąć ostatnią próbę odnalezienia córki i rozwiązać zagadkę. Spotyka tam narzeczoną zniechwalonego Roberta,

pół Polkę, pół Nigeryjkę Adaome, przepiękną modelkę, którą poznał na ostatnich wakacjach.

Kobieta pomaga mężczyźnie i ma w tym swój ukryty cel. Potajemnie zbiera materiały, aby napisać książkę o wydarzeniach ostatnich wspólnych wakacji grupy dawnych przyjaciół. Liczy, że uda się jej zdobyć jakieś nieopublikowane jeszcze informacje.

Adaome i Arek wspólnie odkrywają kilka zatuszowanych faktów. Czy okażą się one ważne dla tej sprawy? Czy uda im się odkryć prawdę?

Finał tej historii jest zaskakujący, nieprzewidywalny, wręcz druzgocący. Chcących poznać prawdę o zaginięciu nastolatki, zapraszam do lektury „Żmijowiska”.

Polecam,
Agnieszka Buniowska

Słowo o byle czym

Pytania notoryczne, sporadyczne i takie tam

W dorobku ludzkości funkcjonuje uniwersalny zestaw – Siedem Pytań Arystotelesa: co / kto / kiedy / gdzie / jak / dlaczego / z kim.

Dobrze skonstruowana opowieść czyli: poemat epicki, epos, tragedia (w starożytności), późniejsze dzieła aż do współczesnych nowel, romansów, czy powieści (także kryminalnych) oraz filmów, jeśli nie zawierają odpowiedzi na te pytania, były i są „niekompletne”. Zawsze powodują u odbiorcy świadomy i/lub podświadomy niedosyt czyli poczucie, że „czegoś tu brak”.

Ten ponadczasowy zestaw pytań znalazł też zastosowanie m.in. w kryminologii, aby zorganizować prowadzenie profesjonalnego śledztwa. Możemy więc tę kombinację pytań zaliczyć do niewygodnych pytań zadawanych **notorycznie** przez osoby dociekające prawdy, co jest nie po nosie osobom, które uważają, że ich prywatność zostaje w ten sposób naruszona.

Tak więc taki jeden przemyka z urzędu po korytarzach urzędu, notorycznie kłapie

drzwiami, unikając odpowiedzi na niewygodne pytania i jest w sposób notoryczny nieobecny dla petenta, który go na ten urząd wybrał i zaopatrzył w immunitet w celu osiągnięcia celu, jakim jest niczym niezakłócone urzędowanie.

Notorycznie – oznacza „stale postępujący w

pewien sposób, (zwykle naganny): notoryczny kłamca, notoryczny spóźnialski”. To zachowanie nieustannie się powtarza, pomimo zwracania uwagi i prośb o zaprzestanie go”.

Docieklivość może mieć wydźwięk pejoratywny (z powodu istoty słowa **notoryczny**), choć bywa bardziej ustawiczna, niż notoryczna. Ale to zależy od tego, (kto) wypowiada opinie (**o czym**), (**kiedy**) i (**gdzie**), (**jak**), (**dla czego**) i (**z kim**).

Przykład 1

Dobra opowieść to „życie, z którego usunięto nudne i niepotrzebne fragmenty”. Np. bohaterka filmu rano budzi się w pełnym makijażu, wyprasowanej sukience i ani jej w głowie mycie zębów. To dlatego, że te detale nie wnoszą do danej fabuły niczego istotnego.

Chyba że żona napoiła męża środkiem nasennym i właśnie spędziła noc z sąsiadem z naprzeciwka w celu przyprawienia rogów śpiochowi, który się rozkopał i zbyt wcześnie obudził. Na półprzytomne pytanie męża „dlaczego nie śpisz, kochanie”, żona odpowiada „bo nie mogłam spać, kochanie”. On to przyjął bez szemrania, ale dowcip mu się wystrzył dopiero w pracy, kiedy sekretarka przyniosła mu kawę i wyczekująco oparła się o biurko.

– Nie ma mnie dla nikogo, zadysponowałam, bo właśnie uderzyła go myśl: „to



ja sobie tutaj ten tego, ale co **moja żona** tam robi w pełnym makijażu, i **z kim**, kiedy **ja** **śpię**? **Gdzie** była? Chyba zaczęłam wieczorne ziółka wylewać do palmy w rogu sypialni i wtedy zobaczymy, co jest grane.

To okoliczności nadają sens szczegółom, które albo stają się istotne, albo nie mają znaczenia dla danej fabuły. Nasz bohater uderzył się w czoło i zbladł, kiedy wyobrażenia podsunęła mu kolejne, jeszcze bardziej bolesne pytanie – dlaczego?

Przykład 2

Zestaw Arystotelesa może też pomóc w zrozumieniu rzeczywistości, kiedy otrzymujemy przekaz, że zaistniał określony stan rzeczy, ale ten przekaz nie informuje „dlaczego?”. Np. mały Jaś wraca z płaczem do domu i mówi do taty „a Ewka mnie kopła”. – **A gdzie?** – pyta tata. – A w przedszkolu.

Ojciec wypada z domu, biegnie do placówki, zastaje jeszcze Ewkę i spuszcza manto jej tatusiowi. Potem wraca jeszcze bardziej napięty i pyta synka – **dlaczego** Ewka cie kopła?

– A bo stanąłem butem na jej gębie – odpowiedział rezolutnie chłopiec.

– Nic to, synek. Przesz łona ma gembe jak stara wycieraczka. Mogłeś się łomylić.

– No i jej tata powiedział, że nie mówi



się kopła, ale kopnęła, dodał synek. – A **za to** dostał łosobnego kopa...

Przy całym szacunku dla Filozofa widzę w Jego zestawie dziurę. Brak w nim bowiem pytania, które filozoficznie dla Człowieka najważniejsze nie jest, ale ostatnio stanowi coraz mniej **sporadyczny** powód wszczęcia wielu dochodzeń przez wymiar sprawiedliwości:

ILE?

Oraz jego pochodne np.: Za ile? Ile czasu minęło? Ile razy to się wydarzyło? Ile to jest warte? Ile kilogramów to waży? Ile razy zgrzeszyłeś, synu? Ile będzie wynosić miesięczna rata? Ile będzie tych rat? Ile zarabia on, a ile ja? Ile jest mięsa w mięsie? – **STOP!** A skąd to niedorzeczne pytanie? – A dlaczego niedorzeczne? A może jednak dorzeczne – czyli do rzeczy?

Ale żeby nie było, że się czepiamy precyzowania, ile jest jednostek w pewnej całości (np. ile kilogramów), od pytań notorycznie sporadycznych przejdźmy do pytań notorycznie retorycznych np. „Ile razy mam ci powtarzać, że nie? Albo „A skąd ja ci wytrzasnę tyle kasy na hulajnogę?”.

Poza tym potrząsanie rzeczywistością wpływa pobudzająco na układ nerwowy, podobnie jak pogoń chyżego lwa za rączę antylopą wpływa na układ trawienny drapieżnika, który wbrew utartym poglądom nie jest tylko mięsożerny (pardon, osoby wrażliwe proszę kolejne zdanie pominąć). Drapieżnik bowiem rozpoczyna ucztę od wgrzyzania się w trzewia roślinożercy w celu pozyskania nadtrawionych treści pochodzenia roślinnego, aby uzupełnić dietę mięsną cennymi składnikami. To, że drapieżniki też potrafią wyszukiwać odpowiednie zioła



i rośliny w celach zdrowotnych, nie jest żadną wiedzą tajemną.

A teraz od brutalnego potrząsania przejdźmy do łagodnego głaskania zwójów w celu wzniesienia się nad poziomki, w celu spojrzenia na realia z perspektywy niespełnionego poety, który zna pytania, lecz nie zna odpowiedzi i niech pies trąca kwestię ilości mięsa, zanim taki jeden zacznie rzucać mięsem w celu skierowania pary w gwizdek.

Pytania lustrzane

Za każdym poniższym pytaniem kryje się jego lustrzane odwrócenie, co może zaspokajać zapotrzebowanie Szanownej Osoby Czytającej na samodzielne potrząsanie własnym umysłem. Dla ułatwienia dodam odwrócenia, żeby nie było, iż propaguję jakieś nowe trendy, że niby nie pies merda ogonem, lecz ogon merda psem.

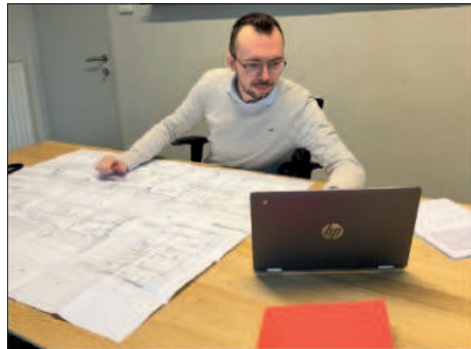


• Ile jest dorosłego człowieka w dziecku?
– Ile jest dziecka w dorosłym człowieku?

- Ile jest młodzieńca w dziadku?
– Ile jest dziadka w młodzieńcu?
- Ile jest dziewczyny w babci?
– Ile jest babci w dziewczynie?
- Ile jest człowieka w kosmosie?
– Ile jest kosmosu w człowieku?
- Ile jest odpowiedzi w pytaniu?
– Ile jest pytania w odpowiedzi?
- Ile jest człowieka w urzędniku?
– Ile jest urzędnika w człowieku?
- Ile rzeczy materialnych posiada człowiek? – Ile rzeczy materialnych posiada człowiek?
- Ile jest wiedzy w nauce?
– Ile jest nauki w wiedzy?
- Ile jest zwątpienia w pewności?
– Ile jest pewności w zwątpieniu?
- Ile jest bogactwa w biedzie?
– Ile jest biedy w bogactwie?
- Ile jest umierania w narodzinach?
– Ile jest narodzin w umieraniu?
- Ile jest rozłąki w bliskości?
– Ile jest bliskości w rozłące?

Tę listę pytań można rozszerzać wedle własnego uznania i interesujących nas zagadnień, a także według wielkości różnic pomiędzy powierzchownym potrząsaniem rzeczywistością, a dogłębnym roztrząsaniem własnego EGO.

Michał Nowacki



JESTEM OTWARTY NA WSZYSTKIE TWOJE PYTANIA DOTYCZĄCE NIERUCHOMOŚCI

KIM JESTEM?

Mam na imię David i jestem agentem nieruchomości. Z wielką przyjemnością i ambicją wkroczyłem w życie nieruchomości w Antwerpii. Na co dzień zajmuję się sprzedażą, wynajmem, negocjowaniem oraz wyceną nieruchomości. Chcesz sprzedać swoją nieruchomość a nie wiesz jak się za to zabrać? Jestem gotów pomóc tobie w tej ważnej życiowej decyzji.

☎ 0499/43.45.59

✉ david@palton.be

🌐 www.palton.be

📍 Handelslei 93, 2980 Zoersel



ŚLEDŹ MNIE
NA INSTAGRAMIE



WWW.DEALVERBODEN.COM

BELGIJSKA FIRMA PRZEPROWADZKOWO TRANSPORTOWA Z ANTWERPII



przeprowadzki - windy - transport - magazyn do przechowywania

USŁUGI:

1. PRZEPROWADZKI OD A DO Z:

- z windami, ciężarówkami, pracownicy do pomocy (lub bez)
- dysponujemy 2 ciężarówkami do przeprowadzek 27m³ i 39m³, większa z windą, mniejsza bez windy
- koce, liny do mocowania, wózki
- opróżnianie domów po wyprowadzce, ze swoim kontenerem

2. WINDY

- dysponujemy 3 windami: od 1 do 10 piętra, w tym jedna na przyczepie 21m (wynajem na godzinę, dzień, tydzień, miesiąc)

3. TRANSPORT

- dostawa mebli ze sklepów do klienta, dostawa materiałów budowlanych, palety itd.

4. MAGAZYN DO WYNAJECIA

- wynajem miejsca w magazynie do przechowywania rzeczy, mebli - różne pojemności

DODATKOWE USŁUGI:

- demontaż i montaż mebli
- pakowanie - rozpakowywanie
- sprzedaż materiałów do przeprowadzek (pudełka, taśmy, koce, liny, wózki, itd)

TRANSPORT:

na terenie Belgii i pobliskich krajów oraz na różnego rodzaju imprezy: wesela, urodziny, spotkania, VIP, itd

✓wymagane ubezpieczenia i atesty

✓ubezpieczenie KBC

✓staranności profesjonalizm

✓10 lat doświadczenia

**Dołożymy wszelkich starań aby
przeprowadzka do nowego mieszkania odbyła się
bez stresu dla Ciebie.**

Pamiętaj o pozwoleniu i znakach przed przeprowadzką!



Andrzej: +32 485/850.499

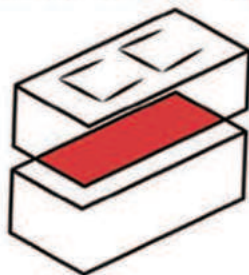
info@desaan.be, www.desaan.be

f desaan.verhuizingen

Ważne! Po dokonaniu rezerwacji można bezpłatnie zrezygnować do 24h przed

MATERIAŁY BUDOWLANE

oferujemy trwałe i wysokojakościowe materiały!



STUCKERS

BOUWMATERIALEN



Od teraz mamy również płytki w swoim asortymencie!
Płytki matowe, z połyskiem, drewnopodobne oraz wiele więcej!
Dostępne w wymiarach 30x60cm, 45x45cm, 60x60cm, 60x120cm!
Ceny już od €20,75 incl. za m²! Przy zakupie większej ilości
oferujemy zniżki w wysokości 20-30%



W ofercie posiadamy także
odpływy liniowe łazienkowe,
w wymiarach 500mm-900mm,
różne wzory w tym odpływy pod płytki!



ZAPRASZAMY!



Chcesz dowiedzieć się więcej? Zajrzyj na naszego Facebooka! [/stuckers.bouwmaterialen](#)

Oferujemy również dowóz materiałów, zamówienia można składać mailowo lub telefonicznie.

KONTAKT:

kom. +32 468 17 04 56
mail stuckersbvba@gmail.com
 [/stuckers.bouwmaterialen](#)

GODZINY OTWARCIA:

PON - PT 6:00 - 18:00
SOB 7:00 - 15:00

ADRES:

BOTERLAARBAAN 108
2100 DEURNE



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