

GAZETA BEZPŁATNA  
Numer 10/2023 (149)  
październik 2023  
Miesięcznik Polonii we Flandrii

# FLANDRIA

## PO POLSKU



- Jak Belg został chińskim mandarynem
- Belgijskie odkrycia i wynalazki
- Wybory i referendum za granicą - 15 października
  - Dramaty dzielnych dzieci
  - Cudowne diety nie istnieją
  - Śmiechu warte

## W NUMERZE:

- 3 Jak Belg został chińskim mandarynem
- 6 Belgia eksperymentuje z demokracją. Czy wynajdzie antidotum na populizm?
- 10 Odkrywamy Belgię
- 14 Belgijskie odkrycia i wynalazki
- 16 Kuchnia belgijska dla każdego
- 18 Europejski tytuł egzekucyjny – czym właściwie jest?
- 20 Przegląd prasy belgijskiej
- 24 Wybory i referendum za granicą 15 października 2023
- 26 Przegląd prasy polskiej
- 32 Z życia polskiej szkoły w Antwerpii
- 34 Dramaty dzielnych dzieci
- 37 Cudowne diety nie istnieją
- 38 Urodziny podwójnej Noblistki!
- 40 Spod Husarskiego Skrzydła
- 45 Lekomania – do leczenia
- 46 Śmiechu warto
- 48 Drabina przeciwbólowa – stopień pierwszy
- 51 Książka na dziś
- 52 Słowo o byle czym



**Redaktor naczelny:** Agata Kocińska. **Skład i łamanie:** Redakcja. Okładka: Park Topiarów, Durbuy, źródło: belgianasznowydom.blogspot.com

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

**Kontakt:** antwerpiapolsku@gmail.com

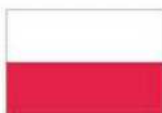
**Prenumerata:** jest możliwość wykupienia rocznej prenumeraty po wpłaceniu 33 euro na konto: BE24 0018 0253 5438.

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



**Projekt finansowany ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów  
w ramach konkursu Polonia i Polacy za Granicą 2023**



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

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

# Jak Belg został chińskim mandarynem

Jeśli ktoś myśli, że osoba, która nie jest Chińczykiem, nie może zostać mandarynem, jest w błędzie. Belg Paul Splingaerd jest tego najlepszym, choć odosobnionym przykładem. Podrzutek i analfabeta, któremu udało się wspiąć na najwyższe szczyty drabiny społecznej w Cesarstwie Chińskim. Historia jego życia to gotowy scenariusz na pasjonujący film.



autor: Anoniem; wikipedia.org  
(www.brusselstimes.com/43271)

Nazywany jest „belgijskim Marco Polo” swoich czasów. Jego belgijskie korzenie i status chińskiego mandaryna dały mu wyjątkowe możliwości jako łącznika przy wielu projektach chińsko-belgijskich pod koniec XIX wieku. Chociaż znacznie bardziej znany był w Chinach, jako Bi Lishi Lin (Belgijski Lin), cieszył się także pewną sławą w Europie.

Splingaerd urodził się w porewolucyjnych latach secesji Belgii od Holandii. Zaledwie kilkanaście lat wcześniej rewolucja belgijska doprowadziła do powstania Królestwa Belgii. Ale dopiero w 1839 roku, trzy lata przed narodzina-

mi Paula, traktat londyński ostatecznie uznał Belgię za niepodległy kraj. Rok jego narodzin był jednocześnie rokiem, w którym Chiny otworzyły się na Zachód.

W dniu swojego przyjścia na świat – 12 kwietnia 1842 roku Paul Splingaerd został umieszczony w brukselskim sierocińcu prowadzonym przez katolickie zakonnice. Zaledwie sześć tygodni później stał się przybranym dzieckiem rodziny Després z rolniczej miejscowości Ottenburg w gminie Huldenberg, w prowincji Brabancja Flamandzka.

W owym czasie była to okolica mająca za sobą lata nieurodzaju, epidemii i upadku przemysłu lnianego. Rosnąca bieda okazała się dla zdobycia podstawowej edukacji przeszkodą nie do pokonania. Paul, podobnie jak pozostałe dzieci z Ottenburg nie potrafił czytać i pisać.

W wieku 21 lat wyjechał do Brukseli, aby odbyć obowiązkową służbę wojskową i znaleźć pracę. Tam zetknął się z księdzem Theophile Verbist, belgijskim duchownym rzymskokatolickim, misjonarzem, założycielem Zgromadzenia Niepokalanego Serca Maryi, późniejszym prowikariuszem apostolskim Mongolii. To spotkanie całkowicie zmieniło jego życie.

Ksiądz szukał służącego, który towarzyszyłby mu w podróży do Mongolii,

wówczas chińskiej prowincji. Słabe wykształcenie młodego człowieka nie zniechęciło duchownego, który uznał go za „inteligentnego, bystrego, patriotycznego, lojalnego i pobożnego chrześcijanina”. I tak w sierpniu 1865 roku Paul wyruszył w podróż, która zaprowadziła go do Xiwanzi w Mongolii. Szybko nauczył się mongolskiego i, co ciekawe, chińskiego ze słuchu.

Trzy lata później ojciec Verbist zmarł, a Splingaerd znalazł zatrudnienie w pruskiej misji w Pekinie, gdzie miało miejsce drugie w jego życiu decydujące spotkanie. Niemiecki geolog i kartograf Ferdinand von Richthofen, twórca terminu „Jedwabny szlak”, zatrudnił Paula jako przewodnika i tłumacza. Wspólnie odbyli siedem misji podróżując przez jedenaście chińskich prowincji.

Belg wykorzystał te wyprawy, aby odświeżyć swoją znajomość języka, kraju i jego mieszkańców, oraz dowiedzieć się jak najwięcej o mineralogii i geomorfologii. Kiedy w 1872 roku jego kontrakt z von Richthofenem wygasł, rozpoczął handel futrami i wełną w Kalgan, obecnie Zhangjiakou. Tam poznał i poślubił Catherine Li, mandżurską chrześcijankę, z którą miał trzynastoro dzieci.

## Kariera w Chinach

Rok 1881 to nowy zwrot w życiu Belga. Rozpoczął pracę jako inspektor celny w Jiuquan. Dzięki talentowi do języków

nauczył się trochę rosyjskiego i tureckiego. Doświadczenie zdobyte podczas pracy u von Richthofena pozwoliło mu określić, jakie metale są transportowane przez jego obszar jurysdykcji. Kontrolował rosyjski handel z Chinami.

Sprawował również obowiązki sądowe i medyczne. Promował wśród Chińczyków i władz cesarstwa zachodnią kulturę i technologię. Pełnił tę funkcję przez czternaście lat. Jako wysoki przedstawiciel rządu cesarskiego zajmował wystawną oficjalną rezydencję, został także mianowany sędzią pokoju, zyskując reputację uczciwego negocjatora.

Belg i jego chińska żona bardzo zaangażowali się w działania na rzecz lokalnej społeczności. Przekształcili część swojego domu w ośrodek opieki i szczepień.

W 1896 roku Lin Fuchen zrezygnował ze stanowiska celnika i wraz z rodziną osiadł w Szanghaju. Przez pewien czas pracował jako inspektor górniczy w kopalni. Skontaktowali się z nim wtedy przedstawiciele belgijskiego króla Leopolda II. Chcieli wykorzystać jego znajomość języka i zwyczajów chińskich do wynegocjowania kontraktu na budowę linii kolejowej między Pekinem a Hankou. Jego udane wysiłki zostały nagrodzone przez króla Belgów. Otrzymał medal Chevalier de l'Ordre de la Couronne (Order Korony).

Nadal zajmował ważne dla rządu w Pekinie stanowiska. W uznaniu zasług otrzymał wiele nagród i wyróżnień, w tym tytuł mandaryna. Był także członkiem wielu prestiżowych stowarzyszeń naukowych w Europie.

Splingaerd stał się jednym z pierwszych Europejczyków, którzy poznali język mandaryński. Jego praca i badania w dziedzinie języka i kultury chińskiej przyczyniły się do rozwoju europejskiej wiedzy na temat Chin. Napisał wiele prac na temat Chin, w tym gramatykę języka mandaryńskiego i dzieło na temat chińskiej sztuki kaligrafii. Jego praca nad językiem mandaryńskim umożliwiła Europie głębsze zrozumienie chińskiej kultury i cywilizacji.

Interesował się również astronomią i pracował jako obserwator w cesarskim obserwatorium astronomicznym w Pekinie. Jego prace nad astronomią przyczyniły się do rozwoju europejskiej wiedzy na temat chińskiego systemu kalendarzowego i astronomicznego.

Splingaerd wiele razy spotykał się z cesarzem Chin Xianfengiem, który docenił jego pracę naukową i na polu kultury. Był jednym z niewielu Europejczyków, którzy mieli dostęp do cesarskiego dworu i był regularnie zapraszany na prywatne audjencje z cesarzem.

Chińczycy szanowali go za pracę naukową i kulturalną oraz za jego umiejętności językowe. Jego działania przyczyniły się do zacieśnienia relacji między Europą a Chinami i do lepszego wzajemnego zrozumienia obu kultur. Zmarł w 1906 roku w Xi'an w Chinach.

W setną rocznicę jego śmierci regionalne towarzystwo historyczne w Ottenburg wystawiło mu pomnik. W 2008 roku w mieście Jiuquan wzniesiono kolejny pomnik ku jego czci.



Pomnik w Ottenburg, autor: Wouter Hagens, wikipedia.org

W 2009 roku potomkowie Splingaerda spotkali się w Lanzhou w Chinach, w stulecie powstania pierwszego żelaznego mostu łączącego dwa brzegi Żółtej Rzeki (Huang He) obok rzeki Jangcy, najważniejszej rzeki Chin. Jej nazwa pochodzi od prostego faktu, że jest ona po prostu żółta. Dosłownie. Lanzhou to stolica prowincji Gansu i największe miasto leżące nad Rzeką Żółtą. Znajduje się tu pierwszy stały żelazny most przerzucony nad tą rzeką na początku XX wieku. Inicjatorem budowy mostu był Belgijski Mandaryn.

„Belgijski Marco Polo”, jak i Marco Polo urodzony o ok. 600 lat wcześniej w Wenecji, dzięki pełnym przygód podróżom do Chin i Mongolii mają ze sobą wiele wspólnego. Jednak ścieżki, którymi dotarli na karty historii, miały nie tylko geograficzny wymiar.

„Włoski Marco Polo” – nie ujmując tutaj jego zasług – podążał szlakiem przetartym wcześniej przez swojego ojca i stryja – weneckich kupców. Ale nasz belgijski podróżnik, który również przebył tysiące kilometrów, odbył jeszcze jedną wielką osobistą podróż – podróż awansu społecznego, w którą wyruszył jako podrywacz i analfabeta z farmy w Ottenburg. Dotarł bowiem aż na dwór cesarski w Chinach oraz na salony dyplomatów i arystokratów w Europie.

Paul Splingaerd jest przykładem człowieka, który tak wyjątkową karierę zawdzięczał sam sobie, własnemu wysiłkowi i wytrwałości w dążeniu do osiągnięcia swoich celów.

Anna Janicka

Źródła:  
nl.wikipedia.org,  
focusonbelgium.be/nl,  
brusselstimes.com



## 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
- żadnych dodatkowych kosztów dla klientów
- 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

miejsce na twoją  
reklamę  
specjalna promocja  
dla nowych klientów

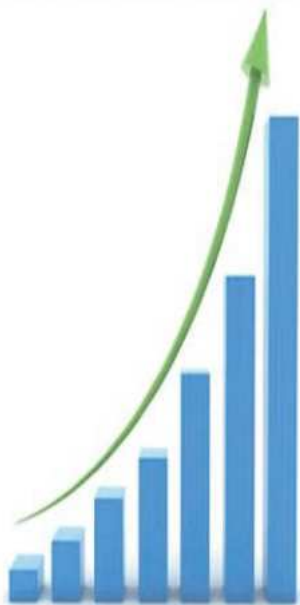
antwerpiapolsku@gmail.com

## Body Shape Pro *Izabela Olek*

- Skuteczna pomoc w utracie kilogramów i wymodelowaniu sylwetki
- Spersonalizowane plany żywieniowe oraz treningowe
- Suplementacja
- Treningi grupowe oraz indywidualne

**BODY SHAPE | PILATES | ZUMBA**

f BodyShape Pro Izabela Olek  
@ bodyshape\_pro\_izabela\_olek  
✉ bodyshapepro.izabela@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

# Belgia eksperymentuje z demokracją. Czy wynajdzie antidotum na populizm?

W Belgii trwa polityczny eksperyment i być może właśnie tu wykuwa się przyszłość demokracji. Od kilku lat każdy mieszkaniec Wspólnoty Niemieckojęzycznej na wschodzie kraju ma szansę uczestniczyć w tworzeniu regionalnego prawa. Od tego roku panele obywatelskie na stałe weszły również do parlamentu federalnego.



## Doświadczenia w skali mikro

Polityczna konstrukcja całej Belgii przypomina jeden wielki poligon doświadczalny, ale ta historia zaczyna się w jej małym wycinku, znanym w Polsce jako Eupen i Malmedy. Przeszło sto lat temu, czyli w momencie wejścia w życie Traktatu Wersalskiego, niemieckie wcześniej ziemie przyłączono do Królestwa Belgii. Dziś 80 tys. mieszkańców „Kantonów Wschodnich” (oni sami posługują się określeniem „Ostbelgien”) ma status jednej z najlepiej chronionych mniejszości na świecie. W myśl federalnej logiki Belgii przysługuje im autonomia w zakresie oświaty, kultury, samorządów, budownictwa socjalnego i subsydiowania odnawialnych źródeł energii. Niemieckojęzyczni Belgowie mają własny parlament, rząd z czterema ministrami, radio i telewizję. Niemiecki jest jednym z trzech oficjalnych języków kraju, mimo że na co dzień posługuje się nim mniej niż 1 proc. ludności. Każda kolejna reforma pogłębiająca federalizację

Belgii będzie równoznaczna z dalszym poszerzeniem niezależności regionu.

Skala mikro pozwala na przetestowanie rozwiązań dla problemów, które trapią zachodnią demokrację w znacznie szerszym wymiarze. W Belgii i nie tylko politycy jako grupa nie cieszą się, oględnie rzecz ujmując, wysokim zaufaniem społecznym. Według ostatnich badań większość Walonów i Flamandów nadal wprawdzie preferuje obecny system, ale już ponad jedna trzecia z nich jest gotowa wypróbować alternatywę z „silnym przywódcą”. Tylko połowa Belgów twierdzi, że ich państwo zarządzane jest w sposób demokratyczny, a zaufanie do polityków deklaruje najwyżej czterech na dziesięciu.

## Aktualizacja zmęczonego systemu

Podobnie jak w Polsce sceptycyzm obywateli w Belgii ma silne korzenie historyczne, co nie zmienia jednak jednoznacznie negatywnej tendencji ostatnich lat. Na tym gruncie w całej Europie i poza nią kwitnie populizm. Każdy szanujący się politolog wyraził już zdanie w tej kwestii, a z roku na rok przybywa intelektualistów z dziedzin pokrewnych, którzy zabierają głos i przedstawiają swoje recepty. Jednym z nich jest David Van Reybrouck, jeden z najbardziej płodnych belgijskich autorów. Historyk, archeolog,

poeta, dramaturg. W 2010 r. jako 39-latek opublikował przeszło 600-stronicową historię Kongo, później równie monumentalny tom o wybijaniu się na niepodległość Indonezji. W międzyczasie ukazał się jego zdecydowanie szczuplejszy traktat zatytułowany „Przeciwko wyborom” (niderl. „Tegen verkiezingen”) i do dzisiaj został on przetłumaczony na 20 języków.

Punktem wyjściowym publikacji jest krytyka „archaicznych” narzędzi do podejmowania politycznych decyzji: wyborów, ściśle powiązanych z nimi sondaży oraz referendum. Te ostatnie zwykły sprowadzać się do pojedynczych kwestii, wykluczają pogłębioną debatę i żerują na emocjach. Wybory zaś to „demokratyczne incydenty”, niewiele różniące się od sondaży, które „pytają ludzi, co myślą, gdy akurat nie myślą”, bo są akurat pochłonięci innymi sprawami. David Van Reybrouck diagnozuje „syndrom demokratycznego zmęczenia” i zaleca „technologiczny update”. Nie nawołuje do twardego resetu i rewolucji, ale zaleca uzupełnić aktualny system parlamentarny o losowo wybranych obywateli, wolnych od wytycznych partyjnych, nie baczących na cykle wyborcze i nie skrzepowanych medialnym przekazem dnia. W ten sposób zaoszczędzony czas mieliby oni poświęcać na analizy, wysłuchiwanie opinii ekspertów i niezakłócone niczym obrady.

# www.niedziela.be

## Portal Polaków w Belgii

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



Wśród czytelników „Przeciwko wyborom” znalazł się Oliver Paasch, od 2014 r. nieprzerwanie premier Niemieckojęzycznej Wspólnoty Belgii. W rezultacie spotkań z Van Reybrouckiem i skupionej wokół niego grupy konsultantów G1000, Paasch postanowił dać zielone światło dla paneli obywatelskich w Eupen i Malmedy. W tym czasie podobne panele i zgromadzenia miały już za sobą obrady w Islandii (dyskutowano zmianę konstytucji), Irlandii (omawiano m.in. aborcję oraz małżeństwa par jedнопłciowych), czy chociażby w Gdańsku, gdzie wspierał

w 2019 r. zadekretowały i zabudżetowały nowy mechanizm decyzyjny, niezależny od diskutowanych tematów i politycznej koniunktury. W tym sensie politycy sami zdecydowali się więc oddać część władzy, a niemieckojęzyczny parlament przyjął dekret jednogłośnie. De facto powstało coś na kształt dodatkowej izby, w której w rotacyjnym systemie zasiadają losowo wybrani mieszkańcy powyżej 16 roku życia. System opiera się na dwóch filarach: Radzie i Panelach Obywatelskich. Rada liczy 24 członków (w pierwszej kadencji wylosowanych z ogółu mieszkańców, następnie spośród uczestników paneli) nominowanych na półtoraroczną kadencję. Do jej zadań należy ustalanie tematów diskutowanych w osobnych panelach. Każdy z nich składa się z od 25 do 50 obywateli i po okresie przeznaczonym na dyskusję i konsultacje ma formułować zalecenia dla parlamentu. Politycy mogą w najlepszym przypadku podsuwać tematy, nie mają jednak wpływu na dalszy przebieg obrad ani treść zaleceń.



Zdjęcie z obrad, źródło: [www.buergerdialog.be](http://www.buergerdialog.be)

je śp. Paweł Adamowicz. Obywatele radzili, zostali wysłuchani, przedstawili wnioski i propozycje, ale koniec końców rozeszli się i wrócili do domów, a wtedy ton publicznej dyskusji znów nadawali zawodowi politycy.

## Wielkie zmiany dla małych problemów

„Model wschodniobelgijski” jest inny i pod tym względem absolutnie pionierski, bo tutaj forum obywateli ma charakter stały. Władze Eupen i Malmedy

nad piątym obszarem tematycznym. Po „Poprawie warunków pielęgniarzy i pacjentów”, „Inkluzji w szkole”, „Mieszkalnictwie” i „Cyfrowych kompetencjach”, obywatele przedstawili swoje rekomendacje dotyczące „Integracji imigrantów”. Zagadnienia ważne i aktualne, ale nie zapominajmy, że odnoszą się one do terytorium o powierzchni średniego polskiego powiatu z liczbą ludności równą Jeleniej Górze. Na tym opiera się też główny zarzut podnoszony przez powątpiewających w doniosłość projektu. Wspólnota Niemieckojęzyczna jest

sielankową, względnie zamożną prowincją, z niskim bezrobociem, homogeniczną kulturą i bez skrajnych partii. Jeden z lokalnych dziennikarzy przyznał, że „byłoby wspaniale przeprowadzić ten projekt w miejscu z prawdziwymi problemami”. Oliver Paasch odpowiedział na to, że nowe idee najlepiej testować w bezpiecznym otoczeniu.

## Wylosowany możesz być i ty

Trudniejsze sprawdziany już trwają lub zaraz się rozpoczną. Za przykładem najmniejszego belgijskiego regionu powoli podążają bowiem inne części kraju. Od 2021 r. w Parlamencie Brukselskim „mieszane” obywatelsko-poselskie komisje debatowały i sformułowały już zalecenia na temat rozwoju sieci 5G, bezdomności, bioróżnorodności oraz hałasu w mieście. W czerwcu bieżącego roku Parlament Walonii dał zielone światło dla stworzenia analogicznego gremium posłów i wyłonionych w drodze głosowania obywateli. Kwestie przez nich rozpatrywane będą sugerować inni Walonowie w drodze petycji. Wreszcie w myśl prawa uchwalonego w lutym 2023 r. instytucja paneli obywatelskich na stałe zawita w ogólnobelgijskiej Izbie Reprezentantów. Najpierw losowe zaproszenia trafią do szerszej grupy Belgów, a spośród tych, którzy potwierdzą chęć udziału, wybrane zostanie od 50 do 75 osób. System uwzględni reprezentatywny rozkład miejsca zamieszkania, płci, wieku i wykształcenia. Wylosowany może być właściwie każdy obywatel cieszący się pełnią praw. Wyjątkiem są aktywni politycy, ich doradcy oraz przedstawiciele sądownictwa. Przed rozpoczęciem obrad paneliści odbędą spotkania z parlamentarzystami, organizacjami pozarządowymi i innymi ekspertami.

Równocześnie mnożą się grupy nacisku, które chcą uświadamiać i mobilizować szersze kręgi obywateli. Konsorcjum „We



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

poetsdienst-vanosta.be

ZGŁOŚ SIĘ  
JUŻ TERAZ

ZOSTAŃ BOHATEREM



Van Osta Gent

0484 57 78 49  
aleksandra@vanosta.net

Van Osta Antwerpia

0493 51 29 39  
olga@vanosta.net

Van Osta Waasland

0484 56 67 08  
dominika@vanosta.net

Need To Talk” skupia kilka think tanków i w tym roku rozesłało kilkanaście tysięcy listów zapraszających Belgów do wspólnej narady nad finansowaniem partii politycznych. Komisja parlamentarna ds. konstytucji potwierdziła, że wysłucha przedstawicieli tej inicjatywy, której przewodzi wspomniany wcześniej David Van Reybrouck.

## Już iskra czy jeszcze ciekawostka?

Czy „lottokracja” i niezależne ciała doradcze pomogą demokracji i podreperują wizerunek polityki w ogóle? Na tym wczesnym wciąż etapie nasuwają się pytania o przejrzystość pracy paneli narażonych na wpływy i manipulację doświadczonych polityków oraz lobbystów. Wątpliwości budzi również legitymacja instytucji, której szczególny mandat zostaje wyłączony spod kontroli wyborców.

Czy panele obywatelskie, chcąc „pomóc” demokracji przedstawicielskiej, jednocześnie jej nie lekceważą?

Samo wbudowanie dialogu obywatelskiego w belgijską (czy jakkolwiek inną) politykę zapewne nie wystarczy do przywrócenia zaufania między rządzącymi a rządzonymi. Niemniej zaangażowanie reprezentatywnej grupy ludności może wyjść na dobre i legitymacji, i – w konsekwencji – wydajności systemu. Dotyczy to zarówno kwestii o sporym ładunku ideologicznym, jaki i wszystkich tych, z którymi politycy sobie wyraźnie nie radzą i właśnie sporami światopoglądowymi maskują swoją niemoc, czy to w przedmiocie klimatu czy migracji.

To, co oferują panele obywatelskie to nowa demokratyczna iskra, która może ocieplić i zbliżyć proces ustawodawczy do jego „odbiorców końcowych”. David Van Reybrouck utrzymuje, że zaangażowani w proces decyzyjny obywatele z okazjonalnych wyborców zmieniają się w szczęśliwych obywateli właśnie.

Ostatecznie to od ich poczucia sprawczości będzie zależało, czy doświadczenie z Wspólnoty Niemieckojęzycznej Belgii nie pozostanie tylko politologiczną ciekawostką.

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](https://www.facebook.com/awbelgii) oraz dziennikarzem Euractiv Poland.



# 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.

## Miniaturowe miasteczko

Durbuy często promowane jest jako „najmniejsze miasto na świecie”, chociaż ten tytuł dźierży miejscowość Hum w Chorwacji, wpisana zresztą do Księgi Rekordów Guinnessa. To pięknie położone miasteczko według Wikipedii zamieszkuje zaledwie 14 osób. Inne źródła podają, że liczba ta waha się od 14 do 22 mieszkańców.

Durbuy nie jest też najmniejszym miasteczkiem w Belgii. Było nim z 400 mieszkańcami do 1977 roku, ale potem połączyło się z innymi miejscowościami i straciło ten tytuł. Stare miasto liczy ok. 400 mieszkańców, zaś cała gmina ok. 11 tys. osób (zdecydowana ich większość mieszka w jednej z okolicznych miejscowości). Od 1985 roku najmniejszym miastem w Belgii jest Mesen (988 mieszkańców).

Miejscowość turystycznie rozkwitła, kiedy ogłosiła się „najmniejszym miastem



Uliczka w Durbuy, autor: Ravindra Hegade, nl.wikipedia.org

na świecie”. Wiele turystów odwiedza tę miejscowość z powodu sprytnie wymyślonego sloganu turystycznego. Nie są jednak zawiedzeni. Dzięki swojemu położeniu i zachowanej średniowiecznej architekturze miasto przyciąga każdego roku tysiące ludzi i nie ustępuje żadnemu z innych belgijskich miast i miasteczek.

Durbuy, jedno z najpiękniejszych i najbardziej urokliwych miejsc w Belgii, położone w Walonii w prowincji Luksemburg nad rzeką Ourthe, ukryte jest w wąskim

wąwozie. Nazwa miejscowości pochodzi od celtyckiego słowa „Durobodium” i oznacza „mieszkanie w pobliżu twierdzy”. Pierwsze wzmianki o tej osadzie pojawiają się w materiałach historycznych z XV wieku.

W 1331 roku Jan Luksemburski król Czech, samowzwańczy król Polski, nadał Durbuy status miasta. Za jego rządów miasto zostało ufortyfikowane. Powstały długie na 550 metrów mury obronne, wieże strażnicze i trzy bramy, w tym dwie ze zwodzonym mostem.

Największy wzrost gospodarczy nastąpił pod koniec XVI wieku. Durbuy było w regionie jednym z najważniejszych ośrodków hutnictwa, handlu i przemysłu. Jednak pod koniec XVII wieku za rządów Ludwika XIV przemysł całkowi-



belgianasznowydom.blogspot.com

cie zaniknął, wały obronne i bramy zostały usunięte, a zamek zniszczony.

Życie w miasteczku skupia się na rynku otoczonym w XVII i XVIII wieku wąskimi brukowanymi uliczkami i kamieniczkami z szarego kamienia. Każda ma swój niepowtarzalny charakter. Układ miasta pozostał bez zmian od XIV w. Kręte brukowane uliczki wraz z kamiennymi budynkami tworzą wyjątkowy klimat.

Na starym mieście jest sporo hoteli, restauracji i sklepów, na parterze wielu domów mieszczą się sklepiki z regionalnymi wyrobami. Klimatycznymi uliczkami można chodzić bez końca, a obejście całego starego miasta nie zajmuje dużo czasu.

## Skala Homaliusa

Leżące w wąwozie Durbuy otaczają wzgórza. Jedno z nich jest szczególnie warte zainteresowania. Tuż przy centrum znajduje się Roche à la Falize – Skala Homaliusa znana też jako Falize (najwyższy punkt miasteczka) licząca 300 milionów lat. Warstwy, ukształtowane w odwróconą literę U, utworzone zostały poprzez gromadzące się przez miliony lat osady morskie. Można wejść na szczyt, z którego rozpościera się wspaniały widok na miasteczko i okolice.

## Zamki

W Belgii przetrwało więcej średniowiecznych zamków niż w jakimkolwiek innym europejskim kraju, a każdy z nich ma swoją ciekawą



Skala Homaliusa; [belgianasznowydom.blogspot.com](http://belgianasznowydom.blogspot.com)

historię. Château de Durbuy znajduje się na jednym z brzegów rzeki Ourthe. Z historycznych zapisków wynika, że pierwszy zamek został zbudowany przed rokiem 900 n.e. Przez lata swojej burzliwej historii był wielokrotnie zniszczony. Należał do wielu możliwych właścicieli, od rodu Burgundów po hrabiego Ursel, który ostatecznie w 1731 roku zamek odbudował.

Rozbudowany i odrestaurowany w 1882 roku, zachował swój wygląd do dziś. Podczas drugiej wojny światowej zamek okupowali niemieccy żołnierze,



Park Topiarów; [belgianasznowydom.blogspot.com](http://belgianasznowydom.blogspot.com)

a potem alianci przekształcili go w szpital wojskowy. Obecnie zamek należy do rodziny Ursel i nie jest udostępniony dla zwiedzających.

XVIII-wieczny Zamek Château Bomal-sur-Ourthe w stylu klasycznym położony jest na szczycie wzgórza z widokiem na rzekę Ourthe i miasto. Dziś służy jako hotel, restauracja oraz miejsce wydarzeń kulturalnych.

## Labirynt Durbuy

To wyjątkowa atrakcja w sercu Ardenów: park tematyczny o powierzchni 11 hektarów pol kukurydzy i 10 km alejek odwiedzany rocznie przez ponad 70 000 turystów. Ogromny labirynt rozciąga się na polach kukurydzy, gdzie na każdym kroku można wplątać się w magiczną i pełną przygód historię. Fantastyczna zabawa dla całej rodziny w niesamowitym otoczeniu przyrody.

W parku znajdują się miniaturowe reprodukcje najbardziej znanych na świecie labiryntów: gigantyczny kukurydziany labirynt, labirynt drzewi z ukrytymi sekretnymi kodami, które otwierają drogę do wyjścia, labirynt w ciemności, czy mini labirynt dla najmłodszych.

Drewniane palisady, gęszcz korytarzy, ponad 600.000 ziaren kukurydzy, przedstawienia teatralne wśród wysokich kłob kukurydzy, pokazy animacji, interaktywne wyzwania, puzzle 3D, to wszystko w niesamowitym gigantycznym labiryncie.

## Park Topiarów

Ciekawostką jest, że w tak małym mieście znajduje się największy na świecie (według niektórych źródeł) unikatowy park

topiarowy, w którym można zobaczyć około 250 rzeźb roślinnych – drzew i krzewów modelowanych przez przycinanie. Niektóre okazy mają ponad 100 lat – większość jest efektem kilkudziesięcioletniej pracy pokoleń ogrodników.

Topiary to rośliny o kształcie ostatecznie uformowanym przez człowieka, hodowane w celach zdobniczych oraz do kształtowania architektury przestrzeni. Znanie od starożytności, spotykane są w różnych formach i kształtach, od najprostszych aż po najbardziej wymyślne.

Twórcą ogrodu w Durbuy jest znany i ceniony w świecie belgijski artysta Albert NAVEZ. Ten wyjątkowy ogród jest obecnie własnością miasta.

Na powierzchni ponad 10 000 m<sup>2</sup>, zaprojektowanej w stylu ogrodów renesansowych i barokowych, można podziwiać ok. 250 imponujących (najstarsza

z nich ma ponad sto lat) rzeźb ludzi i zwierząt (m.in. słoń, jelenie, panda) wykonanych z bukszpanu, z przyciętych i wyciętych drzew, krzewów oraz roślin pnących, przycinanych finczyjnie co wtorek (od kwietnia do października). Można znaleźć posągi przedstawiające np. Manneken Pis czy opalającą się na leżaku Pamelę Anderson.

Topiary Park to prawdziwy klejnot Walonii i wspaniałe dzieło sztuki współczesnej. Dodatkowego uroku temu miejscu dodaje widok na zamek i wzgórze. Park jest otwarty cały rok, jednak najlepiej zwiedzać to miejsce zwłaszcza w miesiącach letnich, kiedy bukszpany są w pełnym rozkwicie.

Dzięki swojemu położeniu nad brzegiem rzeki Ourthe – prawym dopływem Mozy znanej jako „wędkarski raj Walonii” – Durbuy zaprasza na wędkowanie, żeglownię, plażowanie lub piknik

na brzegu. Dla miłośników aktywnego wypoczynku są ścieżki dla pieszych i dla rowerzystów, jest więc z czego wybierać.

Durbuy położone jest w skalistym wąskim wąwozie. Żeby w pełni docenić jego położenie można obejrzeć to miejsce z pociągu turystycznego. Zwiedzający mogą też podziwiać małe uliczki między domami. Trasa pociągu prowadzi przy starożytnych murach miasta, wzdłuż jeziora i u stóp średniowiecznego zamku.

To miniaturowe, doskonale zachowane średniowieczne walońskie miasteczko, warte jest obejrzenia. Dzięki urokliwym domom w kolorze piasku miasto wygląda jak z bajki. Można pospacerować po brukowanych uliczkach, zajrzeć do sklepików i kawiarni, a także zjeść raki w jednej ze świetnych restauracji.

Polecam,  
Agnieszka Buniowska



WIELKA WYMIANA KONTAKTÓW  
9 GRUDNIA 2023 – BELGIA

**POL-BIZ** **XXL**  
NETWORKING



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



**Zakup bądź sprzedaż nieruchomości  
mogą być proste**

**Dabelle Vastgoed**

BIV 516 743

BE 0751.510.171

BA en borgstelling via NV AXA Belgium Polis

nr: 730.390.160



0032 499 43 45 59

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

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

## 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 27m<sup>3</sup> i 39m<sup>3</sup>,  
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 przeprowadzki!**



**Andrzej: +32 485/850.499**

[info@desaan.be](mailto:info@desaan.be), [www.desaan.be](http://www.desaan.be)



[desaan.verhuizingen](https://www.facebook.com/desaan.verhuizingen)

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

# Belgijskie odkrycia i wynalazki

„Największe odkrycia często bywają dziełem przypadku. Jedni nazywają to przeznaczeniem, inni szczęściem” (Marc Levy).

Gdyby za każdy istotny dla ludzkości wynalazek przyznawano Nagrodę Nobla, Belgia z pewnością otrzymałaby ich mnóstwo. Lista wynalazków z tego kraju jest imponująca. Oto najważniejsze i najciekawsze z nich.

- Belgowie zawdzięczamy atlas – zbiór map. Pierwszy nowożytny atlas świata „Theatrum orbis terrarum” wydano w 1570 roku w Antwerpii, a jego autorem był kartograf Abraham Ortelius. Aż do swojej śmierci w 1598 roku naukowiec regularnie poprawiał i rozbudowywał atlas, wydając łącznie 31 edycji.

Nazwa „atlas” po raz pierwszy pojawiła się w XVI wieku, w tytule dzieła flamandzkiego matematyka i geografę Gerharda Merkatora: „Atlas Sive Cosmographicae” (Atlas albo Opisanie Świata) i stanowiła nawiązanie do mitologicznej postaci Atlasa, który dźwigał na swoich barkach ciężar świata.

Mercator uważany jest za twórcę współczesnej kartografii. Stworzył podstawy matematyczne do rozwoju kartografii – opracował odwzorowanie kartograficzne, nazywane odwzorowaniem Mercatora.

W roku 1569 wydał wielką mapę świata, która stała się bardzo użyteczna w żeglarskim, ponieważ kąty na tej mapie przedstawione były bez

zniekształceń. Jako pierwszy użył nazwy Ameryka zarówno w odniesieniu do Ameryki Północnej, jak i Południowej.

- Farby olejne to również belgijski wynalazek. Przypisuje się go XV-wiecznemu flamandzkiemu malarzowi i alchemikowi Janowi van Eyckowi.

- W pierwszej połowie XVII wieku flamandzki lekarz i alchemik, Johann Baptista van Helmont, wprowadził do nauki termin „gaz”. Jako pierwszy stwierdził, że powietrze nie jest jednorodne i zawiera w sobie jakiś gaz. Wykazał istnienie różnych substancji gazowych, m.in. dwutlenku węgla.

- Zénobe Gramme to belgijski inżynier wynalazca (1869) pierwszego komercyjnie produkowanego dynama.

- Bez niego muzyka brzmiałaby inaczej. Konstruktor instrumentów muzycznych Adolph Sax zdobył wieczną sławę dzięki wynalezieniu w połowie XIX wieku saksofonu.

- Edward De Smedt – belgijski imigrant z Columbia University w Nowym Jorku zaprojektował nowy „dobrze sortowany” asfalt o maksymalnej gęstości. Pierwsze użycie tego asfaltu drogowego miało miejsce w latach osiemdziesiątych XIX wieku w Battery Park i na Fifth Avenue w Nowym Jorku oraz na Pennsylvania Avenue w Waszyngtonie.

- Na początku XX wieku Jean Neuhaus, renomowany producent czekolady, wprowadził na rynek pierwsze czekoladki z miękkim nadzieniem i tak narodziła się pralina. Trzy lata później jego żona Louise Agostini wymyśliła ballotin, czyli

specjalne pudełko, w którym elegancko pakowane są praliny.



- Lekarz Albert Hustin 27 marca 1914 r. przeprowadził w szpitalu św. Jana w Brukseli pierwszą transfuzję u ludzi. W 1934 r. medyk uczestniczył w otwarciu centrum krwiolecznictwa w Brukseli.

- Belgijskie pochodzenie ma również bakelit – tworzywo sztuczne oparte na żywicy fenolowo-formaldehadowej. Jego wynalezienie zmieniło świat, bowiem bakelit jest pierwszym tworzywem sztucznym, które zaczęto produkować na dużą skalę. To dzięki niemu w domach na całym świecie znalazło się wiele przedmiotów codziennego użytku takich jak: suszarki, telefony, czy radiodbiorniki.

Bakelit wynalazł na początku XX wieku Leo Hendrik Baekeland, który z pewnością nie był świadom, jak ogromny wpływ na losy świata będzie miał jego wynalazek i inne sztuczne materiały.

- W XIX wieku Belg Adolph Quetelet stworzył Body Mass Index (BMI), lepiej znany jako wskaźnik masy ciała BMI, który nadal jest używany do obliczania idealnej wagi człowieka.

Quetelet odkrył zależność związaną z masą ciała i wzrostem człowieka. Dowiódł, że waga ludzka rośnie w sposób propor-



cjonalny do kwadratu wzrostu człowieka, dzięki czemu można określić, jaka waga jest odpowiednia dla danej osoby, biorąc pod uwagę jej wzrost.

- Belgijski informatyk Robert Cailliau, razem z Timem Berners-Lee, jest jednym z twórców światowej sieci internetowej (lata dziewięćdziesiąte ubiegłego stulecia).

- Z Belgii wywodzi się Teoria Wielkiego Wybuchu. Jej twórca Georges Henri Joseph Edouard Lemaître – ksiądz, fizyk, matematyk i astronom w roku 1927 jako pierwszy wysunął tezę powstania wszechświata w wyniku wielkiego wybuchu. I jako pierwszy zastosował w kosmologii fizykę kwantową.

- Kaseta magnetofonowa została wynaleziona przez belgijski oddział Philips w Hasselt w 1963 roku. Dokładnie przez Gilberta Mestdagha, którego imię i nazwisko widnieje na patencie kasety.

- Belgijski pediatra Etienne Sokal w 2007 r. trafił na pierwsze strony gazet dzięki szczepionce przeciwko mononukleozie, znanej też jako gorączka gruczolowa.

- Ernest Solvay, belgijski chemik, opracował metodę Solvaya, umożliwiającą wytwarzanie węgla sodu – substancji wykorzystywanej w wielu procesach przemysłowych, począwszy od produkcji szkła, aż po uzdatnianie wody. Zaś Paul Otlet, belgijski wizjoner, przedsiębiorca oraz działacz na rzecz pokoju, uważany jest za jednego z ojców informatyki.

### Jeszcze kilka faktów wartych zapamiętania:

- Pierwsze kasyno w Europie powstało w Belgii. „La Redoute” istnieje od 1763 roku.

- W 1835 r. w Belgii otwarto pierwszą linię kolejową na kontynencie europejskim.

skim. Połączyła Brukselę i Mechelen.

- Belgia była pierwszym krajem na świecie, który wydał paszporty elektroniczne zgodnie z zaleceniami Organizacji Międzynarodowego Lotnictwa Cywilnego (ICAO).

- Belg zaprojektował wspólne awersy monet euro – zwycięzcą konkursu na projekt Unii Europejskiej został belgijski motyw Luca Lucyxa.

## Belgijskie Nagrody Nobla

Niewielka Belgia ma się czym pochwalić.

### Pokojowa Nagroda Nobla

- 1904 rok: Instytut Prawa Międzynarodowego z siedzibą w Gent za zaproponowane regulacje dotyczące stosunków międzynarodowych.
- 1909 rok: były premier Auguste Beernaert wraz z Francuzem Paulem Henri Balluet d'Estournelles de Constant za wysiłki na rzecz prawnego wprowadzenia pokoju międzynarodowego.
- 1913 rok: prawnik Henri La Fontaine za wkład w międzynarodowy ruch na rzecz pokoju.
- 1958 rok: ojciec Dominique Pire – najbardziej znany belgijski laureat, za zaangażowanie na rzecz uchodźców podczas II wojny światowej i po jej zakończeniu oraz walkę o ludzką godność. Ojciec Pire był sercem organizacji Vredeseilanden.

### Nagroda Nobla w medycynie

- W 1919 rok: Jules Bordet za badania i opisanie pałeczek krztuśca. Stworzył też szczepionkę przeciwko kile.
- 1938 rok: Corneille Heymans za wykazanie, jak organizm mierzy ciśnienie krwi i poziom tlenu, oraz jak ta informacja jest przekazywana do mózgu.
- 1974 rok: Albert Claude i Christian de Duve za badania i odkrycia do-

tyczące strukturalnej i funkcjonalnej organizacji komórek.

### Nagroda Nobla w chemii

- 1977 rok: belgijski fizyk rosyjskiego pochodzenia Ilya Prigogine, uważany za jednego z twórców teorii chaosu, otrzymał nagrodę za wkład w rozwój termodynamiki nierównowagowej procesów nieodwracalnych.

### Nagroda Nobla w fizyce

- 2013 rok: François Englert wraz z Peterem Higgsem zostali uhonorowani nagrodą Nobla w dziedzinie fizyki za przewidzenie teoretyczne i potwierdzenie doświadczalne istnienia bozonu Higgsa, a przez to za wkład w zrozumienie istoty masy materii.

### Nagroda Nobla w literaturze

- Maurice Maeterlinck – belgijski dramaturg, poeta, eseista, piszący w języku francuskim, laureat Nagrody Nobla w dziedzinie literatury za rok 1911. Jego najbardziej znanym dziełem jest „Błękitny ptak” z 1908 roku.

Niewielka Belgia dała światu także gofry, brukselkę, frytki, ponad 800 rodzajów piwa, najlepszą czekoladę na świecie z 300 letnią tradycją, najdłuższą na świecie linię tramwajową prowadzącą od granicy z Francją do granicy z Holandią, komiksy i Smerfy.

Belgijscy wynalazcy i ich wynalazki odegrały ważną rolę w rozwoju nauki i sztuki. Niektóre zrewolucjonizowały świat, miały i mają duży wpływ na nasze życie.

Malwina Komysz



# 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.

## Kip in rode wijn – kurczak w czerwonym winie

Mięso z kurczaka należy do pokarmów bogatych w białko. Standardowa porcja ok. 120 g mięsa zawiera ok. 28 g białka. Zawiera witaminę B3 (niacynę) i B6. Niacyna pomaga pozyskiwać energię z węglowodanów i wspomaga tworzenie czerwonych krwinek. Witamina B6, której najlepszym źródłem jest drób, działa podobnie jak niacyna. Oprócz tego mikroelement ten odgrywa ważną rolę w metabolizmie białek i odpowiada za prawidłowe działanie układu odpornościowego.

W mięsie kurczaka znajdują się też wartościowe dla zdrowia minerały – fosfor i selen. Pierwszy z pierwiastków odpowiada za zdrowe i mocne kości oraz zęby. Jest także budulcem wszystkich błon komórkowych w organizmie. Fosfor pomaga też aktywować witaminy z grupy B. Selen to minerał ważny dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz hormonów tarczycy.

Kurczaka możemy przyrządzić na wiele sposobów, dlatego sprawdzi się jako obiad na co dzień i jako wykwintne danie. W poniższym przepisie czer-

wone wino znakomicie podkreśla smak tej potrawy. Kurczak w tym wydaniu jest bardzo delikatny i aromatyczny. Doskonale smakuje z chrupiącą bagietką.

### Składniki:

- 1 kurczak
- 200g wędzonego boczku
- 3 marchewki
- 300g leśnych grzybów lub pieczarek
- 1 litr czerwonego porto
- 75g złotych rodzynek
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki mąki
- pieprz i sól
- 75 cl czerwonego wina np. Soubirac
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki octu balsamicznego
- 2 gałązki świeżej pietruszki
- 5 goździków
- 1 gałązka suszonego tymianku
- 2 liście laurowe
- 6 ziarenek pieprzu

Dzień wcześniej dzielimy kurczaka na kawałki. Przygotowujemy marynatę: Umieszczamy kawałki kurczaka w głębokim szklanym naczyniu. Dodajemy pokrojoną marchewkę, pół cebuli, goździki, tymianek, liść laurowy, ziarna pieprzu, pietruszkę i drobno posiekane ząbki czosnku. Następnie dodajemy ocet balsamiczny i czerwone wino.

Przykrywamy i odstawiamy do marynowania w chłodnym miejscu na 24 godziny.

### Przygotowanie:

Wyjmujemy kawałki kurczaka z marynaty i osuszamy. Odcedzamy marynatę i zostawiamy płyn.

W dużym garnku podgrzewamy 2 łyżki oliwy. Podsmażamy resztę cebuli pokrojoną w krążki i dodajemy kostki boczku. Mieszając, smażymy przez około trzy minuty. Wyjmujemy cebulę, boczek i układamy. Do garnka dodajemy resztę oliwy i obsmażamy kurczaka ze wszystkich stron na złoty kolor. Doprawiamy solą i pieprzem, oprószamy mąką i mieszamy.

Następnie dodajemy duszone krążki cebuli i kostki boczku, plasterki marchwi, grzyby leśne, rodzyнки oraz przyprawy. Dodajemy porto i 0,5 l płynu z marynaty. Doprowadzamy do wrzenia, przykrywamy i gotujemy na małym ogniu przez około 1,5 godziny.

W razie potrzeby podczas duszenia można dodać trochę marynaty.

Smacznego!

Agnieszka Wojtysiak



Polski sklep spożywczy w Belgii

# STOKROTKA

Produkty prosto z POLSKI!



## NAJTANIEJ W MIEŚCIE

Dostawa świeżego towaru 7 dni w tygodniu



### STOKROTKA

GALLIFORTLEI 39  
2100 DEURNE

0485210082

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

# Europejski tytuł egzekucyjny – czym właściwie jest?

Europejski Tytuł Egzekucyjny (ang. European Enforcement Order, EEO) to narzędzie prawne, które ułatwia egzekwowanie orzeczeń sądowych w sprawach cywilnych, w państwach członkowskich Unii Europejskiej.

Innymi słowy jest to coś w rodzaju połączenia między państwami UE, co wspomaga procesy w sprawach, bez zbędnych procedur, dodatkowych dokumentów czy też „skakania” z urzędu do urzędu.

ETE lub (ang. EEO) został wprowadzony w 2004 roku, zastępując tym samym dawny system egzekwowania orzeczeń sądowych, który był nieco skompliko-

wany i czasochłonny. W starym systemie cały proces wymagał procedur zależnych od kraju, w którym orzeczenie zostało wydane i kraju, w którym miało być egzekwowane. Było to przede wszystkim drogie i trudne do zrealizowania.

Nowy system, czyli ETE to najbardziej uproszczona i przejrzysta wersja starej odsłony. Dzięki wprowadzeniu go, czas

procesów egzekucyjnych skrócił się do absolutnego minimum.

## Jak uzyskać ETE?

Uzyskanie europejskiego tytułu egzekucyjnego jest niezwykle proste, możemy zrobić to na dwa sposoby:

1. Zlecić to swojemu przedstawicielowi prawnemu
2. Udać się do sądu znajdującego się w państwie członkowskim UE, w którym zostało wydane orzeczenie

Uwaga! – Dania jest w tym przypadku wyjątkiem, w tym kraju orzeczenia są uznawane i egzekwowane na podstawie innych przepisów.

Przed wizytą w sądzie warto upewnić się, lub przypomnieć sobie informacje, które są niezbędne do wypełnienia wniosku:

1. Nazwa i adres sądu, który wydał orzeczenie
2. Data, treść, numer orzeczenia
3. Dane dłużnika
4. Kwota w walucie, w której została określona w orzeczeniu

I to właściwie wszystko, co trzeba zrobić, aby rozpocząć proces uzyskania ETE. Kolejne kroki są podejmowane przez sąd.

## Koszty uzyskania ETE

W każdym kraju państw członkowskich UE koszt może się znacznie różnić. Niekiedy są to kwoty symboliczne, a czasem są one liczone w setkach euro.

W Polsce opłata sądowa za wydanie tytułu to koszt rzędu 600zł (ok. 135 euro),



## EUROPEJSKA WYŻSZA SZKOŁA PRAWA I ADMINISTRACJI

### FILIA W BRUKSELI

**STUDIUM ADMINISTRACJĘ  
EUROPEJSKĄ W BRUKSELI!**

Zdobądź praktyczną wiedzę i wkrocz  
na międzynarodowy rynek pracy  
wyprzedzając konkurencję

### POZNAJ NASZĄ OFERTĘ



**KIERUNKI  
STUDIÓW**

PRAWO LUB ADMINISTRACJA  
EUROPEJSKA Z MOŻLIWOŚCIĄ  
STUDIOWANIA W RAMACH ITS



**TRYB STUDIÓW**

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



**INDYWIDUALNY TOK  
STUDIOWANIA**

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

+48 697 305 309

rekrutacja@ewspa.edu.pl

www.rekrutacja.ewspa.edu.pl

natomiast w Belgii kwota ta jest niewiele większa – 168 euro (ok. 760zł).

Należy również pamiętać o kosztach tłumaczenia dokumentów na język urzędowy państwa, w którym ma być egzekwowane orzeczenie. W tym przypadku ciężko wskazać jedną i konkretną cenę, ponieważ wszystko zależy od osoby lub firmy, która się tym zajmie. Tłumacz przysięgły zazwyczaj podaje cenę liczoną za stronę, średnio to koszt ok. 40 euro za jedną stronę.

### Kiedy możemy uzyskać ETE?

Europejski tytuł egzekucyjny, jak wcześniej wspominałem, dotyczy generalnie spraw cywilnych np. długi pieniężne, alimenty, czy też różnego rodzaju roszczenia z tytułu umowy.

Sprawy karne, administracyjne lub podatkowe przekreślają możliwość uzyskania ETE.

Tytuł może zostać wydany tylko przy odpowiednich podstawach prawnych i przede wszystkim, kiedy orzeczenie jest prawomocne. Idzie za tym fakt, że nie we wszystkich przypadkach będzie możliwe uzyskanie tego tytułu.

Podstawą prawną do uzyskania ETE jest rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 805/2004 z dnia 21 kwietnia 2004 r.

### Co w przypadku braku możliwości ubiegania się o ETE?

Europejski tytuł egzekucyjny ma na swojej drodze wiele przeszkód prawnych i proceduralnych. Co prawda jest dużo wygodniejszą opcją niż jego poprzednik, lecz wciąż nie jest to narzędzie idealne.

W takich przypadkach warto pogłębić swoją wiedzę na temat innych narzędzi prawnych, takich jak umowy dwustron-

ne między państwami, czy też międzynarodowe porozumienia o wzajemnej pomocy sądowej.

### Do kogo skierowany jest Europejski Tytuł Egzekucyjny?

Osoby prywatne, jak i osoby prowadzące działalność gospodarczą, które są objęte ryzykiem oszustwa lub niesprawiedliwości (alimenty, niewypłacalny zleceniobiorca), są głównymi odbiorcami tego tytułu. Wszyscy, którzy chcą egzekwować swoje prawa na terenie UE, mają taką możliwość, uzyskując ETE lub w inny sposób. Warto pamiętać, że prawo jest ciągle usprawniane i mimo że ETE nie jest idealne, to na przestrzeni lat uprościło i przyspieszyło swoje procesy.

Nikodem Wojciechowski  
Student Administracji Europejskiej  
EWSPA Bruksela

## 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

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

# Przegląd prasy belgijskiej

## Bruksela: od 1 października mandaty za wystawianie śmieci

Od maja w stolicy obowiązuje nowy harmonogram wywozu śmieci, który przewiduje dla każdego z mieszkańców m.in. ściśle określony dzień tygodnia i czas, w którym ma on wynieść swoje odpady. Celem wprowadzonych zmian jest ograniczenie czasu, przez jaki worki ze śmieciami leżą na chodnikach i czekają na przejazd śmieciarki.

Okres na przyzwyczajenie się do nowego kalendarza zbiórek już się kończy. Od 1 października inspektorzy będą nakładając grzywny na osoby, które wystawiają worki ze śmieciami na ulicę poza wyznaczonymi godzinami.

Kary zaczynają się od 50 euro i mogą sięgać nawet kilkuset euro. Za szkło, które nie zostało posortowane grozi grzywna w wysokości 150 euro, a za przedmioty elektryczne 300 euro.

Grzywny nakładane będą nie tylko za wynoszenie śmieci poza wyznaczonymi godzinami, ale także za niewłaściwe segregowanie odpadów żywnościowych.

Od zmiany kalendarza zbiórek mieszkańcy stolicy zauważają, że ulice są często brudniejsze niż wcześniej. W gminach lub dzielnicach, w których są tylko dwie godziny wieczorem na wystawienie śmieci na zewnątrz, następnego dnia często na ulicy wciąż leżą worki ze śmieciami.

buzz.be

## Zmiany dotyczące pracowników sezonowych

Pracownicy sezonowi z krajów UE nie będą już musieli ubiegać się o odnowie-

nie zezwolenia na pobyt, jeżeli będą pracować w Belgii dłużej niż trzy miesiące.

Dotychczas musieli oni występować do urzędu gminy o dokument czasowego pobytu, który pozwalał im przebywać w Belgii maksymalnie przez trzy miesiące. Teraz nie będzie to już konieczne.

„Pracownicy sezonowi od razu otrzymują zezwolenie na pobyt na cały okres obowiązywania karty zbierania” – przekazała w oświadczeniu belgijska sekretarz stanu ds. azylu i migracji Nicole de Moor. „W ten sposób dajemy pracodawcom jasność i unikamy sytuacji nielegalnego zatrudnienia, a jednocześnie chronimy ich przed obciążeniami administracyjnymi”.

Każdego roku do Belgii przyjeżdża około 50 tys. pracowników sezonowych, aby pracować przede wszystkim w sektorach rolnictwa i ogrodnictwa. Większość z nich pochodzi z krajów Europy Środkowej i Wschodniej.

forsal.pl

## Obowiązkowe szkolenia dla nowoprzybyłych bez średniego wykształcenia

Osoby, które przyjechały do Flandrii i nie posiadają dyplomu ukończenia szkoły średniej, będą musiały odbyć obowiązkowe szkolenie w zawodach, na które na rynku pracy jest większe zapotrzebowanie niż liczba osób poszukujących pracy w danym zawodzie.

Mają pracować na przykład jako kierowcy ciężarówek czy opiekunki do dzieci i uczyć się zawodu poprzez szkolenie w miejscu pracy. „Pracujesz, zarabiasz, a w międzyczasie zdobywasz kompetencje zawodowe” – mówi minister Bart Somers.

Przyuczanie do zawodu nisko wykwalifikowanych nowoprzybyłych pracowników będzie częścią procesu integracji, który obejmuje już lekcje niderlandzkiego, orientację społeczną czy obowiązkową rejestrację w VDAB. „Jest to zatem obowiązek”, mówi Somers.

Według najnowszych danych 35 proc. nowoprzybyłych nie ma wykształcenia średniego. Flandria ma trudności ze zmobilizowaniem ich do pracy. Obecnie tylko 17 procent kobiet o niskich kwalifikacjach jest zatrudnionych po okresie dwóch lat. W przypadku mężczyzn odsetek ten wynosi 36 procent.

hln.be

## Lotnisko w Antwerpii obsługuje w większości loty krajowe

W 2022 roku 72% wszystkich operacji lotniczych na lotnisku w Deurne stanowiły loty krajowe – podaje partia Groen. Dla 80% z nich Deurne było zarówno punktem początkowym, jak i docelowym. Ponadto odbywały się loty do lub z innych belgijskich portów lotniczych. To są odległości, których pokonanie po ciągiem nie zajęłoby dużo czasu.

Trend lotów krajowych utrzymuje się także w tym roku. Wstępne dane za okres od stycznia do maja pokazują, że na lotnisku Deurne naliczono już 14 699 lotów krajowych.





# DELTA<sup>®</sup>

ÉCHAFAUDAGE SPRL

## RUSZTOWANIA



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

**Kontakt:**  
 +32 493 075 816  
 piotr.kolota@delta-echafaudages.be  
 www.delta-echafaudages.be  
 DELTA - Échafaudage

BO BEZPIECZEŃSTWO  
JEST NAJWAŻNIEJSZE!







1785 Merchtem, Brusselsesteenweg 173

„Ponad 30 000 razy ten sam samolot startował i lądował w tak małym kraju, jakim jest Belgia. To szalone, żeby lecieć samolotem z Antwerpii do Brukseli, Charleroi lub Ostendy lub po prostu lecieć w obie strony dla zabawy” – mówi posłanka Zielonych Nadia Naji.

Partia Zielonych podkreśla otrzymane przez lotnisko znaczące wsparcie rządowe, bez którego prawdopodobnie już dawno by zbankrutowało. „To całkowicie irracjonalne, że rząd flamandzki pompuje miliony euro z pieniędzy podatników w przynoszące straty, zbędne lotnisko. Rząd flamandzki pozwala, by nasze pieniądze z podatków latały w powietrzu. Dosłownie”.

Groen naciska na rząd flamandzki, aby zaprzestał subsydiów, argumentując, że przyniosłoby to prawie 40 milionów euro.

gva.be



### Ponad 350 bankomatów mniej w ciągu jednego roku

Banki nadal w szybkim tempie likwidują bankomaty. Jest ich obecnie o 376 mniej niż rok temu. Na koniec lipca w sumie było 3049 lokalizacji, w których dostępny jest co najmniej jeden bankomat. Latem 2022 roku było ich jeszcze ponad 3400.

Liczbę bankomatów zmniejszają przede wszystkim banki Belfius, KBC, BNP Paribas Fortis i ING (w sumie ponad

500 lokalizacji pod własną nazwą banku). Największa redukcja jest w ING: w porównaniu do zeszłego lata sieć bankomatów zmniejszyła się o ponad połowę.

Do końca 2024 r., w związku z zamknięciem oddziałów i realizacją projektu Batopin (współpraca czterech największych banków Belfius, BNP Paribas Fortis, ING i KBC nad wprowadzeniem neutralnych bankomatów), ma być dostępnych mniej niż 4 tys. bankomatów w coraz większych odległościach. W 2017 roku było ich 8000.

rtl.be

### Flandria: jak rozwiązać problem góry śmieci

Zakład przetwarzania odpadów w Antwerpii każdego roku spala 140 tys. ton odpadów. Dzięki temu wytwarza energię elektryczną dla ponad 25 tys. rodzin. Produkuje też ogrzewanie i materiał do budowy dróg oraz chodników.



ISVAG to międzygminna spółka, która została założona w Belgii w latach 80. Obecnie obsługuje 30 miast zlokalizowanych w Regionie Flamandzkim, w którym mieszka milion osób. Codziennie do zakładu przyjeżdża 70-80 śmieciarek, a w każdej z nich znajduje się od 7 do 8 ton odpadów.

Zakład zlokalizowany w Antwerpii przetwarza odpady na energię, ciepło i surowce potrzebne m.in. do budowy dróg i chodników. Do zakładu trafia rocznie 170 tys. ton odpadów, z czego przerabianych jest ok. 140 tys. ton. Z odpadów wytwarzana jest energia elektryczna dla ponad 25 tys. rodzin.

ISVAG przekonuje, że instalacja wytwarza zanieczyszczenia o podobnej ilości co blisko 700 samochodów. Tymczasem codziennie przez pobliską autostradę przejeżdża 50 tys. pojazdów. Z przetworzenia 130 tys. ton odpadów zakład uzyskuje ok. 3 tys. ton materiału budowlanego.

money.pl

## Vlaams Belang chce odrębnej, niezależnej Flandrii

Lider sondaży przed przyszłorocznymi wyborami do parlamentu, skrajnie prawicowa partia VB, opowiada się za niepodległością Flandrii. Jej przewodni-

czący Tom Van Grieken deklaruje, że jego partia jest gotowa do jednostronnego ogłoszenia niezależności regionu.

VB zdobywa we Flandrii coraz większe poparcie. Eksperci podkreślają, że flamandzcy nacjonałiści stają się beneficjentami niezadowolonych mieszkańców regionu, którzy obawiają się wzrostu liczby migrantów. Według ostatnich badań migracja we Flandrii jest postrzegana jako najważniejszy problem przez mieszkańców tej części kraju.

„Belgia upada nie dlatego, że istnieje partia flamandzkich nacjonalistów. To dla-



tego, że Belgia nie działa, istnieje partia flamandzkich nacjonalistów” – twierdzi Van Grieken.

Strategia VB polega na zdobyciu pozycji największej partii we Flandrii w wyborach w czerwcu przyszłego roku, co dałoby jej prawo wyboru partnera koalicyjnego do flamandzkiego rządu. Idealnym rozwiązaniem dla niego byłaby N-VA.

Następnie rząd flamandzki wydałby deklarację suwerenności, aby zmusić francuskojęzycznych partnerów koalicyjnych do negocjacji w sprawie końca Belgii w jej obecnym kształcie.

Wybory w Belgii odbędą się w czerwcu 2024 roku.

POLITICO

## Nasilają się groźby pod adresem polityków

106 polityków, w tym premier Alexander De Croo, minister sprawiedliwości Vincent Van Quickenborne, minister spraw wewnętrznych Annelies Verlinden, brukselska minister transportu Elke Van den Brandt, czy waloński minister transportu, środowiska i infrastruktury Philippe Henry są objęci ochroną policyjną. Ich bezpieczeństwo osobiste lub ich rodziny zostało w jakiś sposób zagrożone. Najczęściej ochrona wynika z gróźb pod ich adresem.

W 2022 r. Narodowe Centrum Kryzysowe poinformowało, że łącznie 61 polityków i innych osób publicznych otrzymało ochronę policyjną. W pierwszej połowie tego roku do listy dołączyło kolejnych 41 nazwisk.

Oprócz polityków, sędziów i prawników na liście – od pandemii koronawirusa pojawiają się także lekarze i naukowcy.

PAP

Opracowała:  
Karolina Morawska





**OSKI - BUS**  
Tomasz Tyszkiewicz

## **POLSKA WOJEWÓDZTWA:**

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



## **USŁUGI:**

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

## **WYJAZDY:**

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

## **WYPOSAŻENIE:**

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



**Tomek:**

**+48 693 136 881**

**+32 498 18 18 08**



## Wybory i referendum za granicą 15 października 2023

Prezydent RP zarządził na **15 października 2023 r.** wybory do Sejmu RP i do Senatu RP. Zgodnie z uchwałą Sejmu RP w tym samym terminie odbędzie się referendum ogólnokrajowe. Zarówno wybory, jak i referendum będą odbywały się w godzinach **7.00-21.00**. Głosowanie za granicą będzie odbywało się **osobiście**.

Na terenie okręgu konsularnego Wydziału Konsularnego Ambasady RP w Brukseli zostało utworzonych 11 obwodów do głosowania:

- **Obwód 23. Bruksela I Rue de Francs 28, 1040 Bruxelles** – Lokal w Wydziale Konsularnym Ambasady RP w Brukseli.
- **Obwód 24. Bruksela II Avenue des Gaulois 29, 1040 Bruxelles** – Lokal w dawnej siedzibie Ambasady RP w Brukseli.
- **Obwód 25. Bruksela III Avenue de Cortenbergh 16, 1000 Bruxelles** – Lokal w siedzibie Stałego Przedstawicielstwa RP przy UE i Ambasady RP w Brukseli. Lokal dostosowany dla potrzeb osób niepełnosprawnych.
- **Obwód 26. Bruksela IV Avenue de l'Horizon 18, 1150 Bruxelles** – Lokal w dawnej siedzibie Wydziału Promocji Handlu i Inwestycji Ambasady RP w Brukseli. Dogodny dojazd komunikacją miejską.
- **Obwód 27. Bruksela V Rue Jourdan 80, 1060 Bruxelles** – Lokal w siedzibie Polskiej Wspólnoty Katolickiej w Brukseli. Dogodny dojazd metrem, tramwajem oraz autobusem.

- **Obwód 28. Bruksela VI Avenue de Tervueren 48, 1040 Bruxelles** – Lokal w siedzibie Domu Polski Wschodniej w Brukseli. Dogodny dojazd metrem, tramwajem oraz autobusem.
- **Obwód 29. Bruksela VII Rue de la Floraison 35, 1070 Bruxelles** – Lokal w Polskiej Parafii Prawosławnej na Anderlechcie. Dostosowany dla osób przemieszczających się prywatnymi pojazdami – dostępność dużego bezpłatnego parkingu przy budynku.
- **Obwód 30. Antwerpia I Sint Jozefstraat 35, 2018 Antwerpen** – Lokal w siedzibie Szkoły Polskiej im. Gen. St. Maczka w Antwerpii.
- **Obwód 31. Antwerpia II Sint Jozefstraat 35, 2018 Antwerpen** – Lokal (drugi) na kampusie Szkoły Polskiej im. Gen. St. Maczka w Antwerpii.
- **Obwód 32. Gandawa Kortrijksesteenweg 500, 9000 Gent** – Duży przestronny lokal dogodny dla osób poruszających się komunikacją publiczną (blisko usytuowana stacja kolejowa). Lokal dostosowany dla potrzeb osób niepełnosprawnych.
- **Obwód 33. Leuven Jules Vandenbemptlaan 12C, 3001 Leuven** – Lokal na parterze. Lokal dostosowany dla potrzeb osób niepełnosprawnych.

## WYBORY DO SEJMU I SENATU ORAZ REFERENDUM W BELGII

Jeżeli chcesz wziąć udział w głosowaniu, **musisz zgłosić się do spisu wyborców sporządzanego przez konsula.**

### TERMIN

Do spisu wyborców można dopisać się do **10 października 2023 r. włącznie.**

### JAKICH DOKUMENTÓW POTRZEBUJESZ?

Warunkiem zapisania się do spisu wyborców jest posiadanie w dniu wyborów **ważnego polskiego paszportu lub dowodu osobistego.**

### JAK ZAPISAC SIĘ NA WYBORY?

- **Najprościej i najwygodniej – przez stronę e-Wybory: <https://ewybory.msz.gov.pl/> bez logowania i tworzenia konta. Wystarczy, że uzupełnisz swoje dane!**
- Albo pobierz wniosek ze strony Ambasady RP w Brukseli, **podpisz go własnoręcznie** i wyślij:
  - skan wniosku e-mailem na adres [bruksela.amb.wybory@msz.gov.pl](mailto:bruksela.amb.wybory@msz.gov.pl)
  - albo oryginał wniosku pocztą na adres:  
Wydział Konsularny Ambasady RP w Brukseli – Rue des Francs 28, 1040 Bruksela.
- Albo złóż wniosek osobiście w Wydziale Konsularnym Ambasady RP w Brukseli w godzinach **09.00-13.00 i 14.00-16.00** w poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki oraz w godzinach **13.00-18.00** we środy.

### Zarejestruj się na wybory bez wychodzenia z domu na [www.ewybory.msz.gov.pl](http://www.ewybory.msz.gov.pl)

System sam podpowie, w której komisji najszybciej oddasz głos, sprawdzi, czy Twoje dane osobowe są poprawnie wpisane i pozwoli wydrukować potwierdzenie zgłoszenia.

**Na wybory nie zapiszesz się przez telefon!**

Masz dodatkowe pytania dotyczące procedury? Napisz do nas:  
[bruksela.amb.wybory@msz.gov.pl](mailto:bruksela.amb.wybory@msz.gov.pl)



Ambasada  
Rzeczypospolitej Polskiej  
w Brukseli  
Wydział Konsularny

# Przegląd prasy polskiej

## Emerytury i renty w 2024 roku będą wyższe

Waloryzacja emerytur w 2024 roku ma być przeprowadzona 1 marca ze wskaźnikiem co najmniej 12,3%. Cały koszt, łącznie z waloryzacją trzynastej i czternaściej emerytury wyniesie ponad 43 mld zł.

Obecnie najniższe emerytury, renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, renty rodzinne i socjalne wynoszą 1588,44 zł brutto. Z kolei najniższa renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy wynosi 1191,33 zł brutto. Wskaźnik tegorocznej waloryzacji to 14,8%.

money.pl



## Od przyszłego roku więcej zapłacimy za odholowanie pojazdu

Resort finansów ogłosił nowe stawki za odholowanie pojazdów od 2024 roku. Odholowanie samochodu o masie całkowitej do 3,5 t będzie kosztowało 697 zł (teraz 606 zł), za odholowanie motocykla zapłacimy 324 zł (teraz 281 zł), za usunięcie roweru albo hulajnogę elektrycznej zapłacimy nawet 166 zł (teraz 144).

O ostatecznych stawkach za odholowanie zdecydują miasta (gminy). Nie mogą jednak robić tego dowolnie – muszą zmieścić się w kwotach określonych przez resort finansów.

Również stawki za przechowywanie pojazdów będą wyższe. Za przechowywanie samochodu osobowego zapłacimy

teraz 60 zł za dobę (wzrost o 8 zł). W przypadku większych pojazdów ceny za przechowywanie oscylują w granicach od 79 zł do 290 zł za dobę w zależności od masy i rodzaju pojazdu.

Za dobę przechowywania hulajnogę elektryczną (urządzenia transportu osobistego) zapłacimy 32 zł. Tyle samo zapłacimy w przypadku roweru lub motoroweru.

Największe koszty będą wiązały się z odholowaniem i przechowywaniem pojazdów przewożących materiały niebezpieczne. Koszt odholowania to w tym przypadku nawet 2205 zł, a każda doba przechowywania to 290 zł.

niedziela.be

## Świadczenia z funduszu alimentacyjnego z wyższym kryterium dochodowym

Od nowego okresu świadczeniowego, który rozpocznie się 1 października 2023 r., wzrośnie kwota kryterium dochodowego uprawniającego do świadczeń z funduszu alimentacyjnego.

Przy ustalaniu prawa do świadczeń z funduszu alimentacyjnego poczynając od okresu świadczeniowego, rozpoczynającego się od 1 października 2023 r., kwota kryterium dochodowego wyniesie 1209 zł.

Obecnie dochód rodziny w przeliczeniu na osobę nie powinien przekraczać kwoty 900 zł. Zastosowanie ma też tzw. zasada złotówka za złotówkę. Stały mechanizm wzrostu kryterium dochodowego wprowadzono na mocy ustawy z dnia 24 czerwca 2021 r. o zmianie niektórych ustaw związanych ze świadczeniami na rzecz rodziny.

Po zmianach kryterium dochodowe podlega co 3 lata zwiększeniu o

wskaźnik waloryzacji. Wskaźnikiem tym jest procentowy skumulowany wzrost minimalnego wynagrodzenia za pracę. Kwota kryterium dochodowego będzie przeliczana co 3 lata w taki sposób, że jej wysokość wyniesie tyle, ile wynosiłaby, gdyby waloryzacja była przeprowadzana co roku. Po raz pierwszy waloryzacja kryterium dochodu na takich zasadach jest przeprowadzana właśnie w 2023 r.

nfor.pl

## Zmiany w Kodeksie Karnym

W nowelizacji, która wchodzi w życie 1 października 2023 r., w polskim prawie karnym wprowadzone zostaną wiele zmian, w szczególności odnoszących się do wysokości sankcji.

Zaostrzeniu ma ulec przede wszystkim ustawowy wymiar kary w przypadku przestępstw skierowanych rodzajowo przeciwko życiu, zdrowiu oraz wolności seksualnej. Co więcej, w kodeksie karnym w części szczególnej pojawią się nowe typy przestępstw.

Najbardziej „głośnymi” modyfikacjami jest podniesienie górnej granicy kary pozbawienia wolności z 15 lat do 30 lat oraz likwidacja kary 25 lat pozbawienia wolności, a także wprowadzenie do kodeksu karnego kary bezwzględnego dożywocia (tj. bez możliwości warunkowego przedterminowego zwolnienia w ramach probacji).

Wyższe sankcje w drodze nowelizacji pojawią się w związku z przestępstwami takimi jak: gwałt, przyjmowanie łapówek, rozbój, a także rozbój z użyciem broni, czy też umyślne spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu (w przypadku dwóch ostatnich z ww. typów przestępstw maksymalny wymiar kary będzie odtąd na poziomie 20 lat pozbawienia wolności).

Poza ogólnymi modyfikacjami w katalogu kar, oraz zmianami w ustawowym wymiarze kary za poszczególne typy przestępstw, ustawodawca zdecydował się dodatkowo na wyszczególnienie nowych typów czynów zabronionych. Są to: przyjęcie zlecenia zabójstwa, uchylenie się od naprawienia szkody wyrządzonej przestępstwem, wymuszenie mienia poprzez szantaż, a ponadto forma stadialna w postaci przygotowania do dokonania zabójstwa. Odtąd będą one penalizowane w granicach od 2 do 15 lat pozbawienia wolności.

karne.pl

## Aż 47% ankietowanych Polaków boi się czegoś w pracy

Serwis InterviewMe.pl przeprowadził badanie „Strach się bać – nasze lęki i fobie w pracy”, w którym prawie 1000 respondentów odpowiedziało na pytania o to, z jakimi fobiami i lękami mierzą się na co dzień w życiu zawodowym.

Prawie połowa (47%) badanych przyznaje się do fobii lub lęku związanego z pracą. Większości osób taki stan utrudnia wykonywanie obowiązków. Co trzecia osoba ma trudność z dokończeniem jakiegoś projektu oraz przyznaje, że ogólnie źle radzi sobie w pracy. Aż 47% osób odrzuciłoby ofertę wymarzonej pracy, gdyby wiązała się ona ze zmierzaniem się ze swoim największym lękiem.

Polacy zmagają się w pracy z fobiami związanymi przede wszystkim z przemawianiem publicznym (63%), tłumem (37%), rozmową przez telefon (30%), miejscami publicznymi (24%), zamkniętą lub otwartą przestrzenią (16%).

W pracy obawiamy się wpadki/popęśnienia błędu (61%), obciążenia pracą (40%), bycia nielubianym przez współpracowników lub szefa (39%), zwolnienia (35%), brania odpowiedzialności (34%), podejmowania decyzji (31%).

Aż 64% osób, odczuwających w pracy lęki lub mających fobie, nie mówi o nich współpracownikom. Zaledwie 12% czuje, że może swobodnie rozmawiać na ten temat ze znajomymi z pracy. Jednocześnie aż 76% z nich uważa, że problemy ze zdrowiem psychicznym powinny być traktowane w pracy z taką samą powagą, jak problemy ze zdrowiem fizycznym.

prawo.pl

## Branża transportowa w kryzysie

Koniunktura transportowa w Unii Europejskiej mocno spadła, i to zarówno w porównaniu z czasami przed pandemią, jak i z ubiegłym rokiem. W niektórych przypadkach nawet o 15–20%. Rok 2023 może się dla wielu firm transportowych zakończyć stratami, a nawet bankructwami. Według danych Centralnego Ośrodka Informacji Gospodarczej w pierwszej połowie 2023 r. 208 firm ogłosiło upadłość, w tym siedem z branży transportu drogowego towarów – tyle samo co w całym 2022 r.

W pierwszych sześciu miesiącach roku przeprowadzono 2367 postępowań upadłościowych i restrukturyzacyjnych, gdy w całym 2022 r. było ich 2730, a w 2019 r. – 1051.

Ostudzenie koniunktury i wysoka inflacja to problem nie tylko dla branży transportowej. W dużych kłopotach są też firmy budowlane, zwłaszcza te, które zajmują się infrastrukturą drogową.

Według przeprowadzonej przez Polski Związek Pracodawców Budownictwa analizy 35 kontraktów, 1/3 już przynosi duże straty, a niebawem mogą je odczuć wszyscy. Organizacje branżowe szacują, że wzrost kosztów kontraktów zawartych w latach 2020–2022 sięgnął pod koniec pierwszego kwartału tego roku nawet kilkudziesięciu procent.

wprost.pl



## W Polsce rodzi się coraz mniej dzieci

Liczba ludności w Polsce spada. Według najnowszych danych Głównego Urzędu Statystycznego pod koniec czerwca w kraju żyło niewiele ponad 37 i pół miliona ludzi – o około 130 tysięcy mniej niż pod koniec czerwca ubiegłego roku. W ostatnich miesiącach więcej osób zmarło niż się urodziło, a to oznacza, że w Polsce przyrost naturalny jest ujemny.

Profesor Chłoi-Domińczak, prorektor ds. nauki, dyrektorka Instytutu Statystyki i Demografii SGH wskazuje na starzejące się pokolenia powojennego wyżu demograficznego, co oznacza, że więcej osób będzie umierać, niż się rodzić. – Dzisiaj matkami są kobiety z niżu demograficznego, więc nawet przy nieco większej dzietności liczba urodzeń w Polsce nie będzie raczej rosła – uważa Chłoi-Domińczak.

W pierwszej połowie tego roku urodziło się prawie 140 tysięcy dzieci. To o ponad 14 tysięcy mniej niż w analogicznym okresie w roku poprzednim.

Po wprowadzeniu programu 500 plus widać było chwilowy wzrost przez dwa lata, a później sukcesywny spadek. Wiele wskazuje na to, że w tym roku, po raz pierwszy od początku pomiarów w Polsce, przyjdzie na świat mniej niż 300 tysięcy dzieci.

Według Głównego Urzędu Statystycznego do 2050 roku liczba ludności Polski zmniejszy się o prawie 4 i pół miliona.

tvn24.pl

Opracowała:  
Katarzyna Frankowska

# Oferujemy:



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



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



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

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

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

**0488 01 20 00 Antwerpia**  
**0484 65 00 55 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](http://www.belgicaservices.be)



Bądź na bieżąco!  
Polub nas na Facebooku  
BelgicaServices

Nasze biuro w Antwerpii:  
Italiëlei 213, 2000 Antwerpen  
Tel.: 0488 01 20 00  
0484 65 00 55

**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

**8€**



# Warsztaty rodzinne!

**Szukasz pomysłu na weekend- spędź kreatywnie czas, ze swoim dzieckiem!**

Serdecznie zapraszamy na zajęcia plastyczno-techniczne w Cinema Rix dzieci w wieku od 4 do 12 lat wraz z opiekunem (rodzicem, pełnoletnim rodzeństwem lub dziadkami).

Podczas zajęć razem z dziećmi będziecie mieli okazję bawić się tworząc, malując i rysując. Będzie też czas na przygotowanie pysznej przekąski. Istnieje również możliwość zakupu napojów w barze Barix na miejscu.

Zapraszamy na kreatywnie spędzoną niedzielę z dziećmi i w miłym towarzystwie.

Kiedy?

**22 października  
14.00 – 17.00**

Gdzie?

**Cinema  
Rix**

**Wstęp  
2€**

Temat  
warsztatów:  
**China en sushi  
maken**



Zapisy u animatora zajęć:  
[Iza.karbo@gmail.com](mailto:Iza.karbo@gmail.com)  
**0486/16.44.72**

Zajęcia odbywają się w domu kultury i są otwarte dla wszystkich narodowości po wcześniejszym zapisie.



# Sita inspiracji

Czwarta edycja

Kiedy?

14 października  
16.00 – 19.00

Gdzie?

Italiëlei 213,  
2000 Antwerpen

Iza Jabłońska uczy innych jak zarządzać swoją Energią Życiową i Duchową. Pomaga odnaleźć zagubione chęci i sens Życia.

Od dzieciństwa fascynował ją świat energii, zawsze czuła, że w przestrzeni jest coś więcej.

Na spotkaniu podzieli się swoimi doświadczeniami, nie tylko zawodowymi... opowie, co było powodem jej wypalenia, co sprawiło, że zaczęła szukać nowej energii i jak pracuje nad jej ponownym odzyskaniem.

Zdaniem Pani Izy wszystko jest energią. Ciało, dusza, emocje i przekonania również mają swoje odpowiednie wibracje energetyczne. Złość, frustracja, jedzenie i ludzie, z którymi się spotykasz, mieszkanie, zwierzęta, kraj lub miasto to także energia, która działa na Twoją korzyść lub nie. Pani Iza tylko pomaga Ci to zobaczyć i przekształcić. Podpowie Ci, jak pracować nad odzyskaniem energii, a co za tym idzie, zmianą przekonań, wzorców energetycznych i nawyków.



Iza  
Jabłońska



Martyna  
Mazik

Martyna Mazik, kobieta pełna marzeń...

Zawodowo sprząta, a w życiu prywatnym realizuje i rozwija swoją pasję. Nazywa siebie „wojownikiem marzeń”.

Od kilku lat fascynuje ją kultura i tradycje Indian Ameryki Południowej. Organizuje zbiórkę pieniędzy na budowę kuchni społecznej w Brazylii. Na spotkaniu chętnie podzieli się wrażeniami z podróży do dżungli, zaprezentuje zdjęcia i nagrania z wioski, będące częścią prywatnej kolekcji zdjęć. Pani Martyna będzie starała się zainspirować Cię do otwarcia się na nowe perspektywy życiowe i zmiany codziennych przekonań, pracy nad sobą, aby stworzyć w swoim życiu jak najwięcej przestrzeni na swoje marzenia i ich realizację.

Więcej informacji:  
[iza.karbo@gmail.com](mailto:iza.karbo@gmail.com)  
0486 16 44 72

# Z życia polskiej szkoły w Antwerpii

## Witaj szkoło!

Po letniej przerwie jest nam niezmiernie miło przywitać wszystkich uczniów w murach naszej szkoły.

Po wakacyjnym wypoczynku, pełni zapału i energii, rozpoczynamy nowy, niewątpliwie pełen wyzwań rok szkolny 2023/2024.

Nasza kadra nauczycielska jak co roku zaplanowała dla naszych podopiecznych ciekawe projekty, które nie tylko pozwolą lepiej poznać naszą Ojczyznę, ale też pogłębią wiedzę o języku polskim.

Szczególne powitania należą się najmłodszym uczniom. W tym roku bowiem otworzyliśmy specjalne oddziały dla 5 i 6-latków. Życzymy im szybkiej adaptacji i świetnej zabawy wśród polskich rówieśników.

## Narodowe czytanie

„Chciałbym, aby tegoroczna lektura pogłębiła też namysł nad tym, w jaki sposób współcześnie odczytujemy naszą historię i jak o niej pamiętamy” – napisał w liście zachęcającym do wzięcia udziału w akcji Prezydent RP Andrzej Duda.

2 września 2023 roku Szkoła Polska im. gen. St. Maczka przy Ambasadzie RP w Brukseli z siedzibą w Antwerpii na zaproszenie Polskiej Szkoły im. Jana Brzechwy w Courcelles miała zaszczyt wziąć udział w dwunastej edycji akcji Narodowego Czytania w zabytkowych salonach Ambasady RP w Brukseli.

W wydarzeniu wzięli udział nie tylko uczniowie i pedagodzy szkół polskich i polonijnych w Belgii, ale również przedstawiciele korpusu dyplomatycznego, językoznawcy z uni-

Zachęcamy rodziców do kontaktu z nami za pośrednictwem Dziennika Elektronicznego Mantica i poczty elektronicznej lub telefonu.

Przypominamy, że na terenie szkoły mogą przebywać jedynie Uczniowie, niemniej szkoła pozostaje do Państwa dyspozycji:  
sekretariat tel. +32 489 37 77 14

Kontakt stały z kierownikiem SPL:  
tel. +32 3 226 92 12,  
gsm: +32 475 96 51 58  
email: szkolapolska.antwerpia@outlook.com  
oraz poczta elektroniczna w dzienniku elektronicznym.



wersytetu KULeuven, czy goście z Polskiego Narodowego Przedstawicielstwa Wojskowego przy Shape. Naszą szkołę reprezentowała Aleksandra Moździerz – uczennica liceum.

Fotorelację z tego wydarzenia można znaleźć na szkolnym Facebooku i naszej stronie internetowej.

W tym roku wybrano „Nad Niemnem” – najbardziej znaną powieść Elizy Orzeszkowej. Jest to jeden z najważniejszych utworów literatury polskiej, podejmujący tematykę Powstania Styczniowego. W tym roku obchodzimy jego 160-lecie.

Finał Narodowego Czytania odbył się 9 września w Ogrodzie Saskim w Warszawie. W uroczystości wzięła udział Para Prezydencka.

Zachęcamy wszystkich uczniów i rodziców do odświeżenia lektury!



Miejsce  
na twoją  
reklamę



Stowarzyszenie 1.Polskiej Dywizji Pancernej Belgia wraz z Grupą Rekonstrukcyjną Pierwszej Dywizji Pancernej "Antwerpia" ma przyjemność poinformować wszystkich chętnych o zbliżających się wydarzeniach związanych z upamiętnieniem 1 D. Panc.

W październiku przewidywane daty to:

|            |       |                                     |
|------------|-------|-------------------------------------|
| 01.10.2023 | 11:00 | Baarle Hertog/Nassau (B en NL)      |
| 01.10.2023 | 09:30 | De Klinge                           |
| 01.10.2023 | 09:30 | Beerse                              |
| 07.10.2023 | 11:00 | Warszawa Pomnik 1PPD                |
| 21.10.2023 | 14:00 | Wuustwezel Polar Bears plechtigheid |
| 28.10.2023 | 10:30 | Oosterhout (NL)                     |
| 29.10.2023 | 13:00 | Breda (NL)                          |
| 01.11.2023 | 11:00 | Stekene                             |

Kontakt z grupa rekonstrukcyjną możliwy jest za pomocą portalu Facebook: Grupa Rekon-strukcyjna Pierwszej Dywizji Pancernej "Antwerpia", jak również pod adresem e-mail: in-fo@rg1eppanc.be



## TRYCHOLOG

### Dominika Stengert

### Międzynarodowa Certyfikacja IAT,

#### 7-letnie doświadczenie

Diagnostyka i leczenie:

- intensywnego wypadania włosów,
- łysienia kobiecego i męskiego,
- covidowego wypadania włosów,
- wypadania włosów u dzieci i młodzieży
- leczenie łZSu, łupieżu, atopowego zapalenia skóry, łuszczycy

TEL.+32 487 85 40 44

# Dramaty dzielnych dzieci

W zdrowej emocjonalnie rodzinie to rodzice udzielają dzieciom rad, wskazówek i pomocy, kiedy najmłodszy tego potrzebuje. Są dla potomstwa (a w każdym razie powinni być) autorytetem, emocjonalnym wsparciem i pocieszeniem. Rodzice poprzez swoje codzienne funkcjonowanie w domu, w pracy, poprzez obcowanie z innymi jak i w rodzinie pokazują, jak wygląda rzeczywistość, co jest w życiu ważne, jak budują relacje interpersonalne i jakie wartości są przez nich pielęgnowane.



Kiedy jednak sytuacja wygląda odwrotnie i to rodzice oczekują, że dzieci wysłuchają ich skarg oraz życiowych bolączek, doradzą im, co mają robić, że ich pocieszą i zadbają o emocjonalne potrzeby pełniąc rolę najbliższych powierników i terapeutów, to takie zjawisko (zamiana ról między rodzicami a dziećmi) nazywamy w psychologii parentyfikacją. Najmłodszy zamiast uwagi, szacunku i ochrony zmuszani są do przyjęcia na siebie obowiązków dorosłych i zachowywania się w taki sposób, jakby byli w pełni ukształtowanymi, dojrzałymi osobami. A przecież nie są.

Straty emocjonalne i zniszczenia wszystkich młodocianych osób przepełnionych odpowiedzialnością za życie i problemy swoich rodziców, są ogromne. I nie

kończą się wraz z dzieciństwem, bo zwykle owe straty kładą się cieniem na całym ich późniejszym życiu. Począwszy od zaburzeń lękowych, zaburzeń odżywiania, snu, wyczerpania emocjonalnego, napadów agresji, problemów w nauce i w relacjach z rówieśnikami po obniżenie poczucia własnej wartości, sięganie po używki, dokonywanie samookaleczeń czy podejmowanie prób samobójczych.

Poczucie utraty, czy wręcz braku dzieciństwa, dotkliwie odbija się na zdrowiu i życiu tych nastolatków przede wszystkim dlatego, że bycie dzieckiem parentyfikowanym jest doświadczeniem, które odbywa się w samotności.

Jest ono przepełnione permanentnym wstydem i poczuciem winy. Bo ile osób z zewnątrz, członków rodziny, znajomych czy kogokolwiek ze szkoły wie o tym, co się dzieje w domu? Najczęściej nikt. A nawet jeśli ktoś wie, to otwartym pozostaje pytanie, czy zareaguje, czy podejmie jakiekolwiek działania, aby takiemu młodemu człowiekowi pomóc. Na pytanie ile mamy rodzin, gdzie tego typu sprawy zamykane są pod dywan, odpowiedź Państwo sami.

Wielu nastolatków jest tak uzależnionych od swoich rodziców, i tak uwikłanych w ich dorosłe sprawy i problemy, że trudno im potem nawiązać dojrzałe związki partnerskie. I jest to jak najbardziej zrozumiałe, skoro przez lata było się nieletnim rodzicem dla swojego rodzi-

ca. Kiedy takie pokaleczone, dorosłe już osoby przychodzą do gabinetu, mówią najczęściej, że całe życie poświęciły swojej matce lub ojcu. I że nie widzą już więcej w swojej egzystencji sensu, czują się puste w środku i nie doświadczają żadnych emocji.

Nie potrafią kochać, boją się tworzyć związki partnerskie, mają problemy z zaufaniem i samotnością, mimo iż od dawna już nie są bezbronnymi dziećmi. Tak, dziećmi już nie są, nie przeżyli jednak dzieciństwa i dorastania tak, jak powinni, bez emocjonalnych wymuszeń, nacisków, manipulacji i zawłaszczania przez jednego czy drugiego rodzica.

Przyjrzyjmy się zatem bliżej, kim są rodzice, którzy nie pozwalają dzieciom na dzieciństwo, którzy sami będąc niedojrzałymi dorosłymi oczekują, że to dzieci ich ukoją i ulecą. Otóż są to bardzo często osoby po rozwodach. Matki i ojcowie, którzy wykorzystują dziecko jako pośrednika w załatwianiu spraw z byłym mężem czy byłą żoną. To rodzic, który oczekuje od dziecka, że będzie donosicielem, że będzie ono opowiadało, jak wygląda sytuacja w drugim domu z nowym/nową partnerem/partnerką mamy lub taty. A najlepiej jeszcze gdyby relacjonowało, że jest źle, a mama lub tata w tym drugim domu się kłóci.

To rodzic, który wciąga dziecko w swoje problemy finansowe, zawodowe czy towarzyskie. To matka, która po stracie

męża/partnera jest tak bardzo emocjonalnie samotna, że chcąc zakleić wszystkie swoje deficyty emocjonalne używa dziecka jako psychoterapeuty i powiernika najszybszych tajemnic. To ojciec, który będąc zazdrosnym o życie swojej byłej żony, opowiada dziecku nieprawdziwe i najczęściej poniżające rzeczy na temat swojej byłej partnerki – matki dziecka.

To rodzic uzależniony, proszący dziecko o zakup alkoholu, załatwienie zwolnienia lekarskiego czy zadzwonienie do pracodawcy i powiedzenie, że tata czy mama jest chory(a). To rodzic, który nakazuje dziecku obowiązki zupełnie niewspółmierne do jego wieku i możliwości. To rodzic niespełniony w małżeństwie, rodzic, który doświadczając braków emocjonalnych w relacji z partnerem przenosi swoje uczucia i żądania na dziecko. To rodzic samotny, nieszczęśliwy, doświadczający bycia nieważnym, próbujący wszelkimi możliwymi sposobami ściągnąć na siebie troskę i uwagę dziecka. I tak oto zagubieni, strauumatyzowani oraz niedojrzali, niedostępni emocjonalnie rodzice wikłają dzieci w swoje dorosłe sprawy.

Jak w takim domu ma się wychować dojrzały emocjonalnie człowiek? Człowiek świadomy swoich umiejętności i kompetencji, świadomy swojej wartości? Człowiek jasno wyznaczający granice i w sposób klarowny prezentujący oczekiwania względem świata? Czy w ogóle ma na to jakiegokolwiek szansę?

Parentyfikacja całkowicie unieważnia naturalny porządek rodziny i tworzy wielki toksyczny chaos, z którego wychodzi się latami, a bardzo często przez całe życie. Jest to bowiem rodzaj psychicznej dewiacji i niejawnej przemocy, gdzie młody człowiek przymuszany jest do tego, aby wcielić się w rolę rodzica, mimo iż obciążenie to absolutnie przekracza jego możliwości. Zrozpaczone dziecko stara się pomóc najlepiej jak potrafi, jest prze-

cież zależne od swojego opiekuna i robi wszystko aby zaskarbić sobie choćby namiastkę jego miłości i uznania.

Dziecko, które opiekuje się rodzicami i wyręcza ich w obowiązkach, często się podziwia i gloryfikuje, stawia za wzór. Bo przecież jest takie dojrzałe i dzielne. Samodzielne. Niewielu jednak ma świadomość, jaką cenę za podziw otoczenia to dziecko płaci. Niewielu wie, że w miejsce podstawowego fundamentu jakim jest rodzicielska miłość znajdują się wstyd i brak akceptacji. Wstyd, chroniczne napięcie i oczekiwanie. Jeśli bowiem nastolatek widzi słabego, chorego, bezradnego, czy uzależnionego rodzica, stara się mu ze wszystkich sił pomóc. Ukrywa przy tym albo redukuje do zera swoje potrzeby, aby zachować pozorną „harmonię” w rodzinie. Nie poprosi o pomoc i mimo iż tęskni za innym, niezależnym od rodzica/rodziców życiem, to wcale sobie na nie w dorosłości nie pozwala.

Funkcja pomocnika i rodzicielskiego opiekuna siedzi bowiem tak głęboko w psychice takiego człowieka, że często skutkuje całkowitą niechęcią do założenia własnej rodziny, czy też dojrzałego życia opartego na własnych zasadach. Dziecko, które rozwinęło styl funkcjonowania związany ze schematem samopoświęcenia, w dorosłym życiu najczęściej będzie wchodziło w związki z potrzebującymi, nieradzącymi sobie osobami, przejmując za nie odpowiedzialność i nie oczekując przy tym zaspokojenia jego potrzeb przez innych. Nie znaczy to jednak przecież, że tych potrzeb nie ma.

Osoby, które doświadczyły parentyfikacji zwykle potrzebują pracy psychoterapeutycznej po to, aby



odzyskać siebie oraz wypracować emocjonalne oddzielenie się od rodziców. Ale nie tylko. Także po to, aby odpuścić i porzucić funkcję bycia zależnym, zrozumieć i pogodzić się z traumatycznymi wydarzeniami z przeszłości i postarać się żyć z szacunkiem i troską. Tym razem troską o siebie i o swoje wiele lat spychane w niebyt potrzeby.

„Dziecko ma prawo być sobą. Ma prawo do popełniania błędów. Ma prawo do posiadania własnego zdania. Ma prawo do szacunku. Nie ma dzieci – są ludzie”.

– Janusz Korczak

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

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  
**LAMOUR**

Schoonheidssalon-Kapper-Nagels-Permanente make up

### Usuwamy:

✓ niechciane makijaże permanentne (laserowe i nielaserowe)

✓ tatuaże

✓ blizny

Zajmujemy się również pigmentacją medyczną.

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU!

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

### MAKIAŻ PERMANENTNY

spod igły  
mistrzynie Polski!  
(2018 ROK)

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

# Cudowne diety nie istnieją

Chociaż tak zwane „diety cud” miały już swoje pięć minut sławy, to nadal posiadają gorących zwolenników, którzy są przekonani, że dzięki nim w dwa tygodnie możemy zrzucić zbędne kilogramy i cieszyć się piękną sylwetką. Tymczasem dietetycy stawiają sprawę jasno. Nie ma czegoś takiego jak dieta cud, jest tylko ciężka i regularna praca.



Istnieje mnóstwo diet odchudzających. Część z nich dostarcza organizmowi wielu składników odżywczych. Inne opierają się na jednym składniku pokarmowym, co może skutkować niedoborem niektórych substancji i w konsekwencji źle wpływać na nasz organizm. Tymczasem każda dieta, która nie jest w stanie pokryć naszego zapotrzebowania na witaminy, a także na magnez, żelazo, cynk czy wapń, będzie wyniszczała organizm.

Tak zwane cudowne diety obiecują szybkie pozbycie się nadmiaru tłuszczu. Dieta sokowa, jabłkowa, surówkowa, kapuściana, ryżowa, grupy krwi... Dzięki stosowaniu tych, czy podobnych diet mamy w krótkim czasie stracić na wadze. Niestety, badania potwierdzają, że przejście na tego typu odżywianie spowoduje nie mniej, a więcej kilogramów.

Głównym problemem, związanym z cudownymi dietami jest efekt jo-jo, co oznacza, że po zakończeniu kuracji można szybko odzyskać utracone kilogramy. Ponadto w większości przypadków odzyskana waga jest większa niż ta, która miało się przed rozpoczęciem stosowania diety.

Cudowne diety obiecują rewelacyjne efekty w stosunkowo krótkim czasie. Jak jest naprawdę? Rzeczywiście, jeśli będzie się ściśle trzymać zaleceń, to bywa, że w krótkim czasie rezultat może okazać się zadowalający. Ale często jest to efekt pozorny, a zadowolenie z utraconej wagi nie będzie trwało długo.

Długotrwałe stosowanie diet z niedoborem witamin i minerałów może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Poza tym przy stosowaniu tak restrykcyjnej diety nietrudno jest uwikłać się w zaburzenia odżywiania. Wprowadzenie mocnych restrykcji żywieniowych przez jakiś okres może doprowadzić do wycieńczenia organizmu.

Diety cud nie istnieją. Skuteczne odchudzanie to dla każdego człowieka sprawa indywidualna. To, że jakaś dieta u kogoś działa, nie oznacza, że będzie równie skuteczna w naszym przypadku. Skuteczne i zdrowe pozbywanie się kilogramów uwarunkowane jest między innymi ogólną kondycją organizmu, gospodarką hormonalną organizmu, szybkością przemiany materii czy aktywnością życiową.

Cudowna dieta nie polega na picciu herbatek odchudzających czy chrupaniu marchewek. Żadna dieta odchudzająca bez ruchu nie może być skuteczna. W odchudzaniu i jedzeniu trzeba umieć zachować umiar.

Jeśli chcemy schudnąć, musimy stosować dietę, mającą na celu redukcję tkanki

tłuszczowej, która jest skuteczna w dłuższej perspektywie, zaszczepia w nas nowe korzystne nawyki żywieniowe i eliminuje te nieprawidłowe.

Dieta nie powinna być przymusem, lecz stylem życia. Spożywane posiłki powinny być odpowiednio zbilansowane, aby mogły zapewniać organizmowi wszystkie najpotrzebniejsze witaminy i składniki mineralne. Należy ją skonsultować z dietetykiem. Każdy człowiek ma swoje indywidualne potrzeby, dlatego jadłospis musi być skomponowany w zgodzie ze stylem życia konsumenta i jego aktualnym stanem zdrowia.

Hanna Korcz





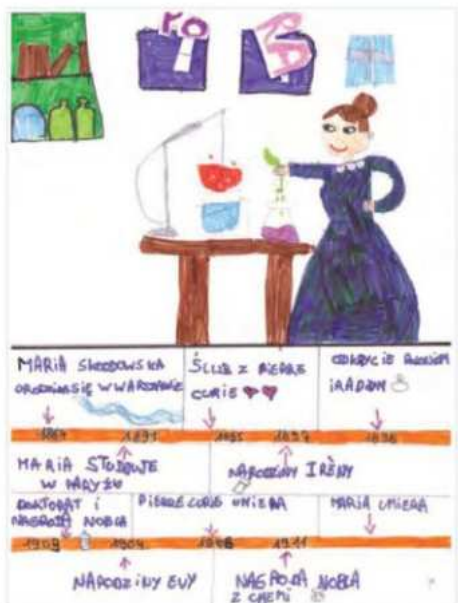
Maja Dzik (8 lat)

Malarsko



Gabriela Sprinceana (8 lat)

Praca glazierska z kartonu



Emilie Kwapisz (9 lat)

Rysunek flamastrem



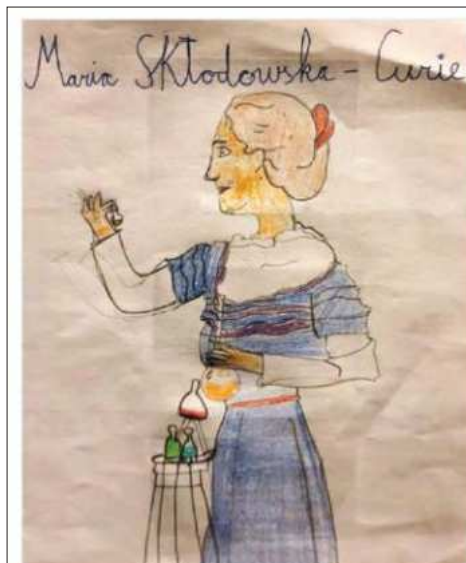
Emilia Peters (7 lat)

Rysunek tuszem



Felix Claassens (7 lat)

Praca ze zmiętanym papierem



Julia Drag (9 lat)

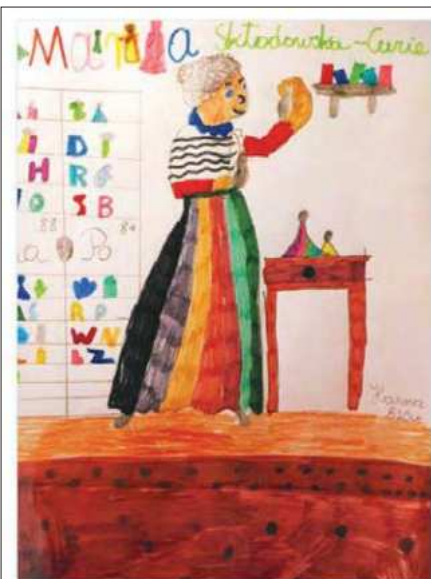
Książeczka - rysunek

# Urodziny podwójnej Noblistki!

Maria Skłodowska-Curie inspiruje od pokoleń.

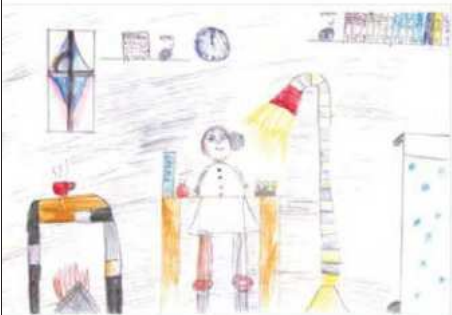
Skromna, mądra, kochająca żona i matka często stawiana jest za wzór cnót niewieścich. Ale przede wszystkim to genialna naukowczyni oraz cierpliwa i oddana pracy profesjonalistka. W dniu urodzin (7 listopada) polskiej podwójnej noblistki polonijna ekspozycja kreatywnych prac plastycznych uświetnia jubileusz. Oto dziecięce wyobrażenie pracy i życia sławnej naukowczyni, dumy polskiego narodu i przykładu dla młodych.

Przedstawione prace zostały stworzone na konkurs, rozstrzygnięty w marcu 2023r, zorganizowany przez Polską Organizację Turystyczną z oddziałem w Brukseli oraz Polską Szkołę im. Marii Skłodowskiej-Curie w Leuven przy Stowarzyszeniu Daskalia. Konkurs został objęty honorowym patronatem Pana Rafała Siemianowskiego, Ambasadora RP w Królestwie Belgii, patronatem merytorycznym Muzeum M. Skłodowskiej-Curie w Warszawie oraz patronatem medialnym miesięcznika Flandria po polsku.



Hanna Sokółowska (8 lat)

Rysunek flamastrem



**PRZEDSZKOLE**  
2.5-5/6 LAT

**SZKOŁA**  
OD 7-16 LAT



# Spod Husarskiego Skrzydła

## Pogoń za wrogiem – Wyzwolenie Belgii

Po ciężkich walkach we Francji 1 Polska Dywizja Pancerna pod dowództwem generała dywizji Stanisława Maczka ruszyła w pogoń za wycofującymi się dywizjami niemieckimi. I tak 6 września 1944 roku Dywizja wkracza na terytorium Belgii.

Pierwszym „łupem” Polaków pada miasto Ieper (Ypres), które zostało wyzwolone przez 3 Brygadę Strzelców, w której skład wchodziły: Batalion Strzelców Podhalańskich, 8 Batalion Strzelców, 9 Batalion Strzelców Flandryjskich, 1 Samodzielny Szwadron CKM. Następnie przy udziale i pomocy miejscowego ruchu oporu odbito miasto Tielt. Niemal w tym samym czasie trwały zacięte walki o miejscowość Ruiselede, gdzie niemiecka armia stawiała silny opór.

10 września 1 Dywizja Pancerna została skierowana w rejon miasta Gandawa. Do południowej części miasta, która była już wyzwolona przez 2 Armię Brytyjską, wkroczyła 3 Brygada Strzelców, owacyjnie witana przez mieszkańców miasta. Północną część miasta zaatakowali Polacy wraz z miejscowym ruchem oporu. Po

killudniowych krwawych walkach miasto Gandawa zostało w całości wyzwolone. Trwał również zwycięski marsz 10 Brygady Kawalerii Pancernej, która wyzwalała kolejne miejscowości biorąc do niewoli wielu żołnierzy niemieckich.

Polskiej dywizji nie udało się sforsować Kanału Gandawskiego, opór wroga był zbyt silny. Pomimo że Batalion Strzelców Podhalańskich zdołał przebić się przez pierwszą odnogę kanału, to ze względu na duże straty Podhalańczycy musieli się wycofać.

Dowództwo 1 Armii Kanadyjskiej, w której w skład wchodziła polska dywizja, zmuszone było do zmiany kierunku natarcia i tak Polacy zostali skierowani do ataku u ujścia rzeki Skaldy.



gen. Stanisław Maczek  
Fot.: Wikipedia, autor nieznany

Dla polskich żołnierzy rozpoczął się bój na bardzo trudnym terenie przeplatany wieloma kanałami i mokradłami. Nie pomagała w tym jesienna pora roku oraz deszczowy okres w Belgii. 16 września 1 Polska Dywizja Pancerna wkroczyła do Holandii.

Dywizja gen. Maczka na terenie Belgii wyzwoliła ponad 60 Flamandzkich miast, miejscowości i wiosek, między innymi: Aalter, Antwerpia (port), Ieper, Passendale, Staden, Hooglede, Roeselare, Meulebeke, Tielt, Ruiselede, Nevele, Gent, Mariakerke, Lokeren, Stekene, Sint-Gillis-Waas, De Klinge, Beveren, Kallo, Sint Niklaas, Rijkevorsel, Ravels, Beerse, Malle, Merksplas, Turnhout, Baarle-Hertog.

Polscy żołnierze wszędzie byli witani z wielkim entuzjazmem. Tak wspomni-



Polski żołnierz z 1 Dywizji Pancernej (PSZ) w hełmie HSAT witany owacyjnie w Bredzie w 1944 roku po jej wyzwoleniu; autor: Keystone Photographer, pl.wikipedia.org





polish@home dienstencheques

## U nas pracujesz z uśmiechem!

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

**Dołącz do nas!**

**Pracuj w zaufanej i stabilnej firmie.**

**Już od 11 lat oferujemy:**

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

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

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

### CZY WIESZ ŻE:

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

### PONADTO ZAPEWNIAMY:

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

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

**Biura**

**09 292 75 21**

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

info@polishathome.be  
www.polishathome.be



# 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](mailto:srasson@outlook.com)  
fax: 03/289 73 54



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

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

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

## SZKOŁA POLSKA

PRZEDSZKOLE od 3 lat

ZERÓWKA

KLASY 1 - 7

KLASA VIP 13+

KLASA "Język polski od podstaw" 7 - 10 lat

**Zajęcia dodatkowe:**

język angielski  
język francuski  
zajęcia artystyczne  
zajęcia sportowe  
religia

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



EMAIL

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



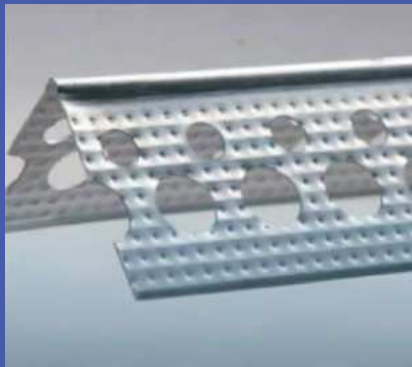
TELEFON

0486 34 25 34



KOD QR

zeskanuj mnie



# 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



## Wypożyczalnia maszyn

Roofing od €45 netto



Laminaat od €9 m/2



# Lekomania – do leczenia

Lekomania jest zjawiskiem częstym i lekceważonym. Dostęp do leków bez recepty bywa niekiedy dobrodziejstwem, ale może też być zgubny.

Rozboli nas głowa, zażywamy tabletkę. Potem drugą, trzecią... Jeśli sporadycznie przyjmujemy leki dostępne bez recepty, to pół biedy. Kiedy dochodzimy do etapu brania medykamentów stale i w coraz większej ilości, to mamy problem. Jeżeli na dodatek nie jesteśmy w stanie funkcjonować bez leków dostępnych tylko na receptę, pora przyznać się przed sobą, że jest się lekomanem.

Lekomania to zespół zachowań człowieka, który ma nieodpartą potrzebę lub przymus stałego zażywania leku. Dba o to, aby zawsze mieć zapas leku (lub leków) i w przypadku nagłego przerwania przyjmowania medykamentu, ma tzw. objawy abstynencji, czyli odczuwa dyskomfort fizyczny i psychiczny. Po pewnym czasie stale zażywane lekarstwo coraz słabiej „działa” i trzeba brać go coraz więcej, aby uzyskać podobny efekt jak uprzednio (tzw. efekt tolerancji).

Leki uzależniające to najczęściej: przeciwbólowe, nasenne, dopingujące i euforyzujące. W przypadku nadużywania substancji niebędącej lekiem mówimy o toksykomanii lub narkomanii, ale mechanizmy oraz skutki są analogiczne, a niebezpieczeństwa groźne.

Tolerancja na lek, zależnie od jego rodzaju, może wystąpić już po dwóch tygodniach przyjmowania i prowadzić do zależności fizycznej i psychicznej oraz objawów odstawienia, kiedy organizm nagle nie dostał tego, do czego

go zdążył się już przyzwyczaić. Ten stan oznacza początki uzależnienia.

## Jak z tym skończyć?

Pierwszym krokiem jest przyznanie się przed sobą do lekomanii i motywacja do leczenia. W pierwszym stadium może wystarczyć rozsądek i silna wola, ale często stopień zaawansowania jest taki, że samodzielny „odwyk” może być groźny dla zdrowia lub życia. Najlepiej więc iść z tym problemem do lekarza, bo uzależnienie jest chorobą.

Niekiedy trzeba się przygotować na dłuższy proces, gdyż po diagnozie, poprzedzonej badaniami, nastąpi powolne odstawianie leków lub zmiana na inne, oraz obserwowanie objawów odstawienia (w domu lub w szpitalu zależnie od substancji uzależniającej). Równolegle może być wskazana pomoc psychoterapeutyczna, gdyż uzależnienie ma dwa oblicza: fizyczne i psychiczne.

Najlepiej przed przyjmowaniem jakichkolwiek leków skonsultować się z leka-

rzem, który może pomóc w znalezieniu przyczyn naszego dyskomfortu. Tabletki od bólu głowy mogą pomóc doraźnie, ale mają wpływ tylko na objawy, których przyczyna może być zdiagnozowana i wyleczona.

## Mówią liczby

Tylko w Polsce, z powodu nadużywania leków przeciwbólowych, kilka tysięcy osób rocznie ląduje w szpitalu z różnymi problemami: trwałe uszkodzenie wątroby, konieczność usunięcia nerki itd.

Codziennie około 2 miliony Polaków kupuje lekarstwa, wydając 2 mld zł miesięcznie. W Polsce spożywa się niemal 100 milionów rozmaitych tabletek dziennie. Polacy są na trzecim miejscu na świecie pod względem spożycia leków przeciwbólowych.

Statystyczny Polak kupuje 34 opakowania leków rocznie. Dla porównania Niemcy kupują ich dwa razy mniej. Około 90% Polaków nie czyta instrukcji dołączonej do lekarstw.

Większość leków i ich substytutów, dostępnych w aptekach bez recepty, to towar na sprzedaż i jak wszystko, co można kupić, jest przedmiotem wielkiej maszyny marketingu i przynosi wielomilionowe zyski.

Życzę zdrowia!

Karolina Tomczak



# Śmiechu warte

Śmiech jest nam potrzebny jak głęboka woda rybie. Życie bez uśmiechu to taplanie się w kałuży bytowania z wyrazem twarzy ryby, która zawsze ma taką samą minę.

Śmiech korzystnie wpływa na nasze zdrowie. Leczy, uśmierza, pobudza, dotlenia, pomaga łagodzić konflikty, nawiązywać kontakty itd.

Człek zdrowy swoim śmiechem ani zdrowiem się nie trapi, gdyż je traktuje jak powietrze, czyli jak ryba wodę, ale do czasu... Dlatego potraktujmy wesołość nieco poważniej, bo ile można się śmiać?

## Teoria śmiechu

Wcześni stoicy i greccy filozofowie uważali publiczny śmiech za niepotrzebny lub możliwy do uniknięcia. Jednak ówczesni arystokraci mieli swoje żartownice i komików dla rozrywki. Stopniowo zwykła rozrywka, zaczęła mieć wartość terapeutyczną, psychologiczną i biologiczną. Obecnie gelotologia ciągle przynosi nowe odkrycia.

**Gelotologia** (gr. gelos – śmiech) – nauka badająca wpływ śmiechu na organizm z perspektywy psychologicznej i fizjologicznej. Znaczą też: terapia śmiechem.

Cytat: Jak pisał Karol Darwin (1872/1987, s. 218): „Gdy radość jest intensywna, doprowadza do rozmaitych bezcelowych ruchów, np. do tańczenia, klaskania, tupania itd., oraz do głośnego śmiechu. Zdaje się, że śmiech był pierwotnie wyrazem zwykłej radości czy szczęścia [...], Również idioci i osoby niedorozwinięte dostarczają nam dowodów, że śmiech lub uśmiech wyrażał pierwotnie tylko szczęście lub radość”. (Za //psychologia.studentnews.pl/)

– Cóż, oprócz ewolucji, wiedza też ewoluuje...

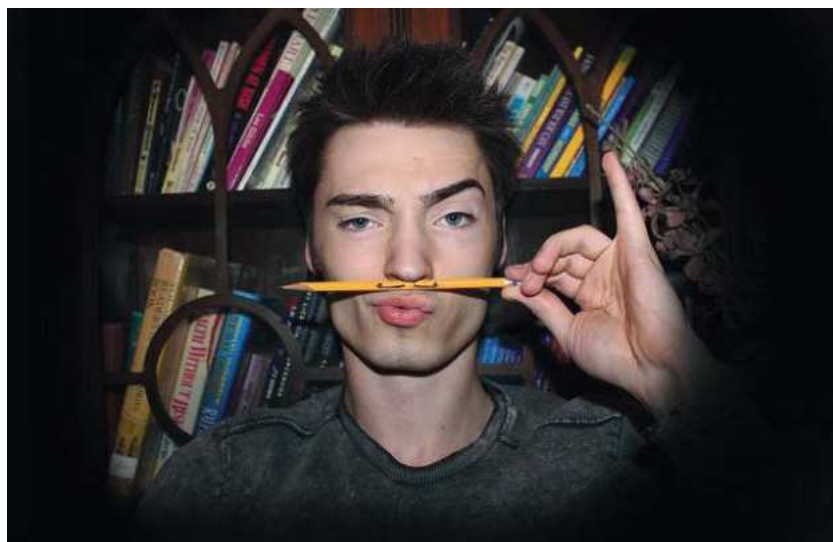
## Śmiech – co i jak?

Różnica pomiędzy uśmiechem i śmiechem bierze się z intensywności bodźców.

Ważne jest rozgraniczenie: czy śmieje się ktoś inny, czy to ja się śmieję. Ma to znaczenie zwłaszcza w drugiej części tego artykułu.

- Noworodki uśmiechają już w pierwszych tygodniach życia, zanim zaczną gaworzyć.
- Małe dzieci potrafią się śmiać 20 i więcej razy dziennie.
- Dorosli statystycznie śmieją się ok. 10 razy dziennie.
- Przy intensywnym śmiechu nabierasz 3 razy więcej powietrza niż zwykle, co pozytywnie wpływa na serce, dotlenia cały organizm, w tym mózg.
- Śmiech wzmacnia system odpornościowy, m.in. zwiększa produkcję limfocytów T niszczących wirusy.
- Pesymiści częściej miewają różne dolegliwości.
- Minuta śmiechu działa jak 40 minut relaksu, przedłuża życie o 10 minut.

- Śmiech pozostawia nasze mięśnie bez stresu i napięcia nawet do 45 minut po wybuchu śmiechu.
- Wybuch radości to potężny zastrzyk energii do pracy i do zabawy, wzmacnia kreatywność, dodaje odwagi na przyszłość.
- Delikatne „kurze łapki” wokół oczu dodają uroku, a uniesione do góry kąciaki ust czynią twarz młodszą i bardziej sympatyczną.
- Śmiech pomaga spalać kalorie.
- Powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, lepsze odżywienie skóry. Na głowie włosy stają się mocniejsze i mają zdrowy wygląd.
- Osoby pogodone łatwiej wzbudzają sympatię i zaufanie.
- Podobne poczucie humoru może świadczyć o podobnych poglądach.
- Śmiech pobudza produkcję hormonów wzrostu u dzieci, dlatego te, które mniej się śmieją, wolniej rosną.
- Istnieje ponad 180 odmian śmiechu.
- Uwaga diabetycy! Śmiech obniża poziom glukozy w krwi.
- Savoir vivre nie akceptuje głośnego





rechotu na przyjęciu czy w teatrze, ani śmiania się w niewłaściwym momencie. We własnym gronie też warto znać granice śmiechu...

Im bardziej szukamy uśmiechu w naszym życiu, tym bardziej go tam nie ma.

Czasem uśmiechu szukamy gdzieś tam, ale nie w sobie. To, że drzwi nie są zakluczone, nie znaczy, że są otwarte. Jak więc uśmiech – choć do nas puka – może wejść, jeśli nie otworzymy mu drzwi i go nie zaprosimy?

## Sztuczny śmiech

Jeśli ktoś śmieje się w sposób wymuszony, aby np. komuś się przypodobać lub ukryć zmieszanie, część ludzi potrafi taki śmiech zdekonspirować.

Greg Bryant, adiunkt na wydziale komunikacji University of California, Los Angeles, na podstawie badań naukowych twierdzi, że „Szczery śmiech powstaje za pośrednictwem systemu głosowego odpowiedzialnego za wyrażanie emocji [...], natomiast sztuczny – dzięki unikalnemu dla ludzi aparatowi mowy”.

Szczery śmiech innych ludzi wyzwala w nas oksytocynę, hormon uspokajający, promujący uczucia przywiązania i współpracy. Słuchacz zwraca uwagę na pewne cechy akustyczne, które trudno sfalszować. Statystycznie rozpoznajemy

ok. 60% „falszywek”.

Osoby niepotrafiące rozpoznać fałszywego śmiechu powinny być czujne (ew. wątpliwości konsultować z przyjaciółmi), czy aby za pośrednictwem udawanego śmiechu nie są poddawane manipulacji. Uśmiech sztuczny nie bez powodu kojarzy się ze szczerzeniem kłów.

## Terapia śmiechem

Istnieją zajęcia jogi śmiechu. Przyjmuje się, że aby się śmiać, trzeba mieć z czego. Jednak w tej jodze niepotrzebne są specjalne treści. Jej twórcą jest również lekarz medycyny dr Madan Kataria.

Joga śmiechu to zestaw specjalnych ćwiczeń – prostych technik oddechowych i relaksacyjnych, których celem jest wywołanie śmiechu bez żadnego konkretnego powodu. Opiera się na przekonaniu,

że śmiech wywołany zapewnia takie same psychologiczne i fizjologiczne korzyści, jak śmiech spontaniczny.

Terapię można też zafundować sobie samemu lub w gronie przyjaciół np.: opowiadanie lub czytanie dowcipów, komedia (książki, filmy, sztuki teatralne), gry towarzyskie, kabarety itd. Co kogo bawi, to temat osobny.

## Recepta na uśmiech

Okazuje się, że niezależnie od tego, czy reagujesz szczerym głośnym, czy też wymuszonym śmiechem, mózg na Twój własny uśmiech reaguje tak samo. Dlatego jeśli włożysz między zęby np. ołówek lub drewnianą szpatułkę, po kilku minutach pojawi się uczucie odprężenia. Wymuszone w ten sposób uniesienie kącików ust jest sygnałem dla mózgu i powoduje takie same efekty, jak śmiech spontaniczny.

Uwaga!

Przed zaśmianiem zapoznaj się z treścią ironii dołączonej do opowiadania bądź skonsultuj się z nudziarzem lub wiercipiętą, gdyż każdy śmiech niewłaściwie stosowany zagraża złamaniem zębów lub nosa.

Michał Nowacki



# Drabina przeciwbólowa – stopień pierwszy

Ból to najczęstszy powód zgłaszania się pacjentów do lekarzy. Ból fizjologiczny, pomimo że jest nieprzyjemnym doznaniem, spełnia bardzo ważną funkcję w naszym organizmie: ostrzega i ochrania. Zapobiega np. dalszym okaleczeniom czy informuje o postępującej chorobie. Każdy z nas inaczej odczuwa ból, wszyscy jednak próbujemy się przed nim bronić, a gdy już się pojawi, szukamy skutecznego rozwiązania. Najczęściej jest nim leczenie farmakologiczne.

Światowa Organizacja Zdrowia w 1986 roku przedstawiła podział leków przeciwbólowych w postaci drabiny o 3 stopniach.

- **Pierwszy** odnosi się do zwalczania bólu o słabym lub umiarkowanym nasileniu. Stosuje się proste leki przeciwbólowe jak np. paracetamol i niesteroidowe leki przeciwzapalne typu ibuprofen, ketoprofen, naproksen, nimesulid czy diklofenak.
- **Drugi** stopień: ból umiarkowany lub silny – leki to słabe opioidy np. tramadol, kodeina.
- **Trzeci** – ból silny lub bardzo silny. Stosuje się silne opioidy: morfina, fentanyl, oksykodon, metadon, buprenorfina. Środki te można łączyć z lekami z poziomu pierwszego oraz innymi dodatkowymi.

Przy zwalczaniu bólu najważniejsze jest dobranie leku do natężenia bólu i jego rodzaju oraz stopnia wydolności narządów. Ważne jest właściwe dawkowanie i odpowiednie łączenie leków.

Jak każda substancja chemiczna leki przeciwbólowe mają działania niepożądane, o których często zapominamy.

**Paracetamol**  
– nieopio-  
idowy



zabkowania. Działanie trwa 4-6 godzin.

Paracetamolu nie zaleca się przy: nadwrażliwości na ten lek, niewydolności wątroby lub nerek, poniżej 3 mie-

siąca życia, niedożywieniu, odwodnieniu i nadużywaniu alkoholu.

Doustna pojedyncza dawka paracetamolu u dorosłych to 500-1000 mg. Można go przyjmować 3-4 razy na dobę.

Mimo dostępności bez recepty należy stosować go w porozumieniu z lekarzem. Przedawkowanie doprowadzić może do uszkodzenia wątroby a nawet śmierci. Pierwsze objawy przedawkowania to m.in: bóle brzucha, nudności, wymioty, złe samopoczucie, utrata apetytu, spadek samoświadomości, bledność skóry.

Nie stwierdzono, żeby paracetamol stosowany w trakcie ciąży wpływał na ryzyko wystąpienia wad wrodzonych płodu czy jego rozwój. Jednak ciężarne powinny każdy lek stosować pod nadzorem lekarza.

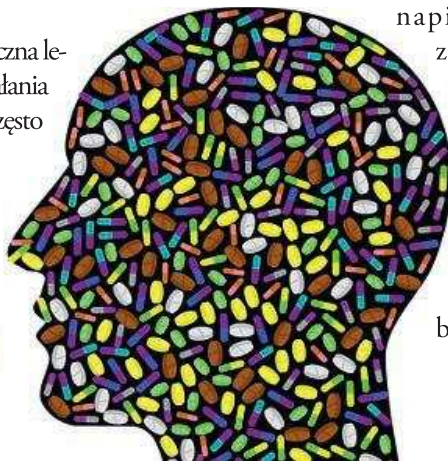
## Warto wiedzieć, że:

- Kofeina wzmacnia działanie paracetamolu.
- Równoczesne stosowanie aspiryny i paracetamolu prowadzi do podwyż-

lek, po który najczęściej sięga się przy zwalczaniu bólu. Dobrze wchłaniany z przewodu pokarmowego jest praktycznie całkowicie metabolizowany w wątrobie. Nie drażni śluzówki przewodu pokarmowego. To lek względnie bezpieczny dla chorych z przewlekłą niewydolnością nerek. Dawkowanie powinien zalecić lekarz. Ryzyko powikłań po stosowaniu paracetamolu jest wyższe u chorych na nowotwór, AIDS, zapalenie wątroby typu C, marskość wątroby, niedożywionych i alkoholików. Paracetamol, jako substancja czynna, jest obecny w lekach dostępnych bez recepty: m.in. Apap, Gripex, Fervex.

Paracetamol pomaga, kiedy dokucza ból: głowy (migrenowy, napięciowy),

zęba, miesiączkowy, mięśniowy, stawowy, po zbiegach i urazach, ból podczas



szczenia stężenia obu leków we krwi.

- Podczas długotrwałego stosowania wysokich dawek paracetamolu działanie doustnych leków przeciwzakrzepowych może ulec wzmoczeniu.
- Spożywanie alkoholu w połączeniu z paracetamolem (nawet przy zalecanych dawkach) może prowadzić do uszkodzenia wątroby.
- Jednoczesne stosowanie paracetamolu z innym lekiem z grupy NLPZ zwiększa ryzyko uszkodzenia nerek.

**NLPZ** – oznacza niesteroidowe leki przeciwzapalne. Są one często dostępne bez recepty. Należy je popijać dużą ilością wody, nie stosować częściej niż co 4-6 godz. Najlepiej przyjmować je razem z jedzeniem, co zmniejsza ryzyko podrażnień błony śluzowej żołądka.

Przy zatruciu paracetamolem pacjent powinien natychmiast zostać przyjęty do szpitala. Procedura odtrucia: podawanie węgla aktywnego (absorbują) i siarczanu sodu (przeczyszcza), płukanie żołądka, podawanie odtrutki N-acetylocysteiny. Terapia doustna trwa zwykle 72 godziny.

**Ibuprofen** – Działa już po 20-45 minutach przez ok. 4-8 godzin. Niepożądane efekty: biegunki, zaparcia, bóle brzucha, wzdęcia; czasem bezsenność lub pobudzenie. Nie należy stosować go razem z lekami przeciwzakrzepowymi i alkoholem (większe ryzyko krwawień z żołądka i jelit). Jeśli ktoś przyjmuje kwas acetylosalicylowy, powinien spożyć go co najmniej 30 min. przed zażyciem ibuprofenu. Zażywający leki moczopędne powinni ostrożnie stosować ibuprofen. Jest on przeciwwskazany przy wrzodach żołądka i jelit oraz w 3 trymestrze, także przy zaburzeniach pracy nerek czy po zabiegach chirurgicznych.



Efekty **diclofenaku** można zauważyć po 30-40 minutach i trwają 3-4 godziny. Działania niepożądane i przeciwwskazania są podobne do tych przy ibuprofenu. Diclofenak wpływa na poziom glukozy we krwi – osoby z cukrzycą powinny częściej kontrolować jej poziom.

**Naproxen** – Efekty przeciwbólowe trwają aż 8-12 h. Odczuwamy je po 30-60 minutach. Sprawdza się w miesięczkowych bólach głowy. Nie podajemy go dzieciom poniżej 12 roku życia. Przy problemach z wątrobą czy nerkami można przyjąć do dwóch tabletek na dobę. Działania niepożądane i przeciwwskazania są podobne jak w przypadku ibuprofenu czy diklofenaku. Naproxen częściej niż inne NLPZ wywołuje krwawienia z przewodu pokarmowego.

**Ketoprofen** działa przeciwbólowo silniej niż powyższe leki, można to odczuć po 30-60 minutach. Ketoprofen może powodować zawroty głowy, co wpływa na zdolność prowadzenia pojazdów. Zwiększa wrażliwość na promieniowanie UV – stosując żele z ketoprofenem, trzeba unikać słońca.

**Kwas acetylosalicylowy (ASA)** działa przeciwbólowo już po 15 min. i do 6 godz. Małe dawki ASA zmniejszają częstotliwość niedokrwiennych udarów mózgu i zawałów. Działanie rozrzedzające krew może trwać do 8 dni po za-

przestaniu przyjmowania leku. W związku z jego zażywaniem mogą się nasilić krwawienia (istotne przy zabiegach operacyjnych). ASA nie podajemy dzieciom do 16 roku życia, jest przeciwwskazany dla chorujących na astmę i dnę mocznicową.

Opisane leki przeciwbólowe (i inne, np. indometacyna) są dostępne bez recepty. Nie należy stosować ich na własną

rękę dłużej niż przez 3 kolejne dni i 10 dni w miesiącu.

Niepożądane działania NLPZ:

- Przewód pokarmowy: krwawienia, objawy dyspeptyczne, owrzodzenia i perforacja żołądka, wrzody jelita grubego.
- Nerki: retencja sodu i wody (ich nadmiar), obrzęki, skłonność do nadciśnienia, ostre śródmiąższowe zapalenie nerek.
- OUN – Ośrodkowy Układ Nerwowy: halucynacje, depresja, psychozy, zaburzenia snu.
- Układ krwiotwórczy: niewydolność szpiku.
- Alergie: świąd, pokrzywka, wysypka, rumień.

Ewelina Szermińska,  
magister pielęgniarstwa  
AZ Rivierenland Rumst





## ZAPRASZAMY NA KRĘGI KOBIET



ZAPISY POD ADRESEM [epe.bruksela@gmail.com](mailto:epe.bruksela@gmail.com)

KRĘGI ODBYWAJĄ SIĘ ONLINE W PONIEDZIAŁKI I WE WTORKI.

WIĘCEJ INFORMACJI NA [HTTP://ELLESPOURELLES.BE/KRĘGI-KOBIET/](http://ellespourelles.be/kręgi-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



# Antwerpia po Polsku!

**Polub nas  
bądź zawsze na bieżąco!**

# Książka na dziś

## „Atlas. Historia Pa Salta” – Ósmy tom sagi



Lucinda Riley, zdjęcie dla wydawnictwa Cappelen Damm publishers, Oslo; źródło: en.wikipedia.org

„Siedem sióstr” to bestsellerowa saga, która sprzedała się na całym świecie w wielomilionowym nakładzie. Jej autorka, Lucinda Riley, chorująca w ostatnich czterech latach na raka, zmarła w czerwcu 2021 roku, w wieku 54 lat.

Przed śmiercią zdążyła stworzyć szczegółową koncepcję ostatniej, ósmej części cyklu, a także napisać kilka kluczowych rozdziałów. Zgodnie z jej życzeniem książkę dokończył za nią najstarszy syn Harry, z którym Lucinda współpracowała przy serii książek dla dzieci zatytułowanej „The Guardian Angels”.

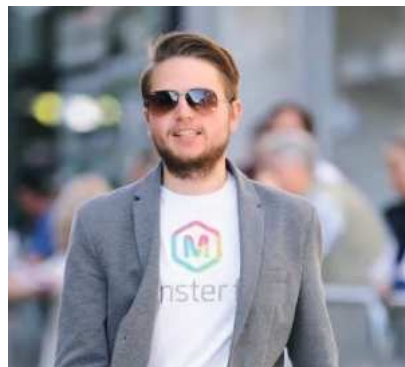
„Mama powierzyła mi serię Siedem sióstr i wszystkie związane z nią sekrety, a ja zamierzam dotrzymać danej jej obietnicy i podzielić się nimi z jej wiernymi czytelnikami. Bądźcie spokojni, wiosną 2023 roku cały świat dowie się, kim był Pa Salt i dlaczego adoptował siostry” – napisał Harry Whittaker w oświadczeniu krótko po śmierci Lucindy.

Przez lata czytelnicy na całym świecie pasjonowali się losami sióstr, próbowali odpowiedzieć na pytania: dlaczego Pa Salt zdecydował się adoptować dziewczynki z różnych stron świata? Dlaczego nazwał je imionami Plejad zmienionych w gwiazdy? I skąd się wzięła jego wielka miłość do gwiazd?

W ostatniej części cyklu podróżujemy z Pa Saltem przez jego życie. Cofamy się do 1925 roku, do mroźnej i dręczącej głodem Syberii. Poznajemy wydarzenia, które zmusiły małego chłopca do ucieczki z tego miejsca. Przenosimy się do Paryża, gdzie pewna rodzina przygarnie dziecko, które w obawie o swoje życie skrywa swoją przeszłość za milczeniem. Towarzyszymy mu przez lata, w których podróżuje po świecie, gdyż zagrożenie zmusza go do ciągłej ucieczki. To opowieść o Pa Saltie – Atlasie, o jego pochodzeniu, o ludziach, których spotkał na swej drodze, o wielkiej miłości, tęsknocie i rozpacz.

Dowiadujemy się, dlaczego Zed Eszu prześladował siostry D’Aplièse i jaki związek z Pa Saltem miał jego ojciec Kreeg, którego jacht cumował obok Tytana w dniu pogrzebu Atlasa. Dowiemy się również więcej o współpracownikach Pa Salta: prawniku Georgu Hoffmanie i Marinie „mamie” sióstr.

„Atlas. Historia Pa Salta” to bardzo wzruszające i wciągające zakończenie cyklu z nawiązaniem do poprzednich tomów. Wyjaśnia wszystkie wątki, doskonale zamyka całość, spinając wszystko we wspaniałą opowieść. I choć książka napisana została przez dwóch autorów, to w niczym nie odbiega od poprzednich części. Trudno zauważyć, które fragmen-



Harry Whittaker; www.harrywhittaker.co.uk

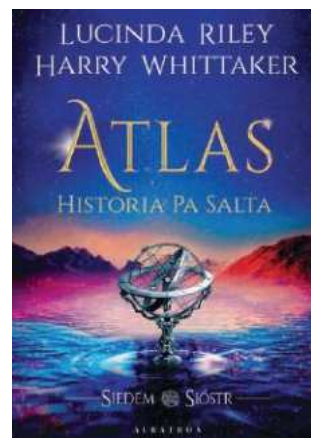
ty wyszły spod pióra Lucindy, a które napisał jej syn Harry.

Powieść zabiera czytelników w niezwykłą, pełną zaskakujących zwrotów akcji podróż u boku wyjątkowego chłopca, a później młodzieńca i dojrzałego mężczyzny. Jest w niej pełno emocji i – tak jak w życiu – nie brakuje bólu, lęku i rozpacz, ale też nadziei i szczęścia.

To wyjątkowa historia o przeznaczeniu, miłości, dobroci i zemście. I o tym, czym warto się w życiu kierować, i jak jedno nieporozumienie może zmienić los człowieka.

Szkoda, że to już koniec całej opowieści. Cała saga jest godna polecenia.

Agnieszka  
Buniowska



# Słowo o byle czym

## Pytanie rzeczą ludzką jest

Szperanie w rzeczywistości może pomóc w uzyskiwaniu odpowiedzi na pytania. Któż bowiem zwróci się do swego ego myśląc: wiem tyle, żeby już o nic nie pytać, bo to, co wiem, wystarczy mi, żeby się dowlec do jutra.

Pytanie, jako zaawansowana aktywność towarzysząca człowiekowi od zarania i od urodzenia, zasługuje na garść.

Takie skróty myślowe pojawiają się, żeby Osoba Czytająca sama zdecydowała np. o zawartość garści: „garść informacji”, „garść przemyśleń”, „garść opinii” czy może „garść domysłów”. Dana garść może nie mieć wpływu na wpływ, ale pozwala wyobraźni na odświeżający skok w bok np. czy woli ogon w garści, czy krowę na dachu.

Pytanie ma dwie twarze i trzecią:

1. Jako konstrukcja słowna – Która jest godzina?
2. Jako działanie w celu uzyskania odpowiedzi – On chodzi po dzielnicy i wypytuje.
3. Pytanie retoryczne. – Czy jesteś głupi, czy mądry inaczej?

### Kto pyta, ten nie wie

– Bo gdyby wiedział, nie musiałby szukać odpowiedzi. Ale bywa, że ktoś pyta,

mimo że wie. Np. żeby sprawdzić: czy on wie to, co ja wiem? Czy wie tak samo jak ja? Skąd wie? Czy inni o tym wiedzą? Co zamierzają zrobić z wiedzą, że wiedzą? Czy inni wiedzą o tym, że ja wiem? – Przecież „ty wiesz, ja wiem, po co wszyscy mają wiedzieć?”.

Bywają też pytania w celu:

- Uzyskania potwierdzenia – Czy wiesz, z kim zadzieras? – Tak.
- Uzyskania negowania – Czy uważasz, że jesteś cwańszy ode mnie? – Nie.
- Dotknięcia drugiego dna – Czy znasz Pstyknickiego? – A jak on się nazywa?

### Kto pyta, nie błądzi

Nie chodzi o wersety, w których ktoś pyta i nie błądzi, ale o szarą codzienność, w której pyta i błądzi, bo skąd ma wiedzieć, że błądzi, skoro przecież pytał. A kogo pytał? – Aa, to przepraszam, ja tylko tak, ale jak tak, to nie. Już uciekam, bo mnie gonia.

Kiedys zapytałem przechodnia: przepraszam, czy wiesz, jak dojść do Dworca Centralnego? Powiedział, że wie, wyjął smartfon i wskazał. Ale zabłądziłem, więc zapytałem innego, który wskazał mi kierunek przeciwny. Spytałem jeszcze kilkoro przechodniów, aż w końcu postanowiłem spytać się, jak trafić na ten dworzec. W ten sposób sam zapytałem siebie, sam sobie odpowiedziałem na podstawie



uzyskanych informacji i wreszcie dotarłem na miejsce.

### Odpowiedź bez pytania

Prof. Jerzy Bralczyk z Uniwersytetu Warszawskiego w Słowniku Języka Polskiego PWN stwierdza, że można pytać Magdę i można pytać Magdy, ale pierwsza forma jest przez niego bardziej poważana.

Pytać czy pytać się, zapytać czy zapytać się, spytać czy spytać się; a może po prostu zadać pytanie? Ten sam profesor: „Przyznam, że wolę pytać niż pytać się, ale pytanie się nie razi mnie zbytnio. Stosowanie czasu przeszłego (chciałem), podobnie jak stosowanie trybu warunkowego (chciałbym) uchodzi za przejaw grzeczności. [...] Te formy tak się jednak skomercjalizowały, że nie wprowadzają nieporozumień. Ja wolę ich nie stosować”.



## Ważne pytania

– Co było na początku? To pierwsze pytanie w dziejach filozofii zadał podobno Tales, który może jeszcze nie wiedział, że „Na początku było Słowo”.

Ludzie od zarania wierzyli w różne sposoby, w jakie ich bogowie porządkowali istniejący już bałagan. Potem uznali, że Bóg ma moc i stwarza coś z niczego. A naukowa teoria Big Bang... ciągle pozostaje teorią.

Stawianie pytań i szukanie odpowiedzi to jeden z przywilejów Człowieka Sapiens. Np. czy możemy zrozumieć dobro bez zła? Czy życie ma cel?

Czy istnieje wolna wola? Ale to, co ważne dla jednych, dla innych może być nieważne: „co mnie obchodzi co było, kiedy MNIE nie było, i co będzie, kiedy MNIE nie będzie?”.

## Co było pierwsze: jajo czy kura?

Często odpowiedź brzmi „Nie wiem”, albo opadnięcie żuchwy sugeruje, że na to pytanie nie da się odpowiedzieć. Ale przylazł Taki Jeden, który nie wiedział, że się nie da, więc odpowiedział – Ani jajo, ani kura. Pierwsza była informacja.

A kogut siedzi na płocie i ryczy, bo kury odsunęły go od przekazywania informacji. Potem przylazł Drugi Taki Jeden i rzekł: Jako że w celu pakowania są już kwadratowe arbuzy, wnoszę o wprowadzenie kwadratowych jaj.

Taki Trzeci Jeden zwiertzył chryję i pyta: „Czy Słońce jest kwadratowe, czy trójkątne?”.

Czwarty Jeden wziął i się zachnął – Słońce nie jest ani kwadratowe, ani trójkątne. Arbuzy też nie są. Ale to, że

wiem, czym coś nie jest, nie oznacza, że nie wiem, czym coś jest. Odpowiem tak, jak ja to widzę: Słońce jest okrągłe.

W końcu odezwał się Pierwszy Jeden mówiąc: kwadraty i trójkąty są dla płaskomyślców, a sześcian i czworościan są dla myślących przestrzennie, dlatego Słońce ma kształt kuli, a Ziemia ma perspektywę.

## Jeśli nie pytasz, to znaczy, że:

- Przestałeś pytać, bo znasz już odpowiedzi na swoje pytania.
- Nie wiesz, o co można pytać, a co jest tabu.
- Boisz się zapytać, o co można zapytać.
- Boisz się uzyskać odpowiedź niezgodną z wiarą w dogmaty, bo stara wiara jest otwarta na młodych wierzących, a wiedza jest otwarta na zmiany.

## Dziecko chce wiedzieć

Dziecięca potrzeba pytania jest rozkoszna, bywa męcząca, potem stawia coraz większe wyzwania...

- A cio to? – To jest pływająca gumowa kacuszka z dziurką. Podczas kąpieli zbiera się w niej woda i rosną niewidzialne żyłki, które potem wychodzą, żeby się z tobą pobawić.
- Co to jest uczucie, piękno, sztuka? – Idź do dziadka, bo ma więcej czasu, gdyż właśnie przyjął na degenerację mózgu.



- Dlaczego kran cieknie? – Przestań dociekać, tylko przynies wiadro i szmatę.
- Dlaczego jest dzień i noc? – Żeby były przeciwieństwa. Dlatego jesteś biedny i brzydki, bo skąd Potępicki by wiedział, że jest bogaty i ładny.

Potem rodzic w ferworze stwierdza, że maluch stał się nastolatkiem i przestał go pytać, bo po co, skoro dziadek jest degeneratem, cierpi na degenerację czy jakoś tak... A z odpowiedziami to można się zadawać przez 24/7.

Niektórzy rodzice nad tym ub-olewają, inni olewają, a jeszcze inni czują ulgę.

A dziadek na bujanym podnosi drzącą rękę i mówi „Chciałbym się zapytać...”. – Och, dziadek znowu mówi sam do siebie, bo gdyby mówił do mnie, to by powiedział „Chciałbym ciebie zapytać”.

## Głupie pytania

Podobno nie ma głupich pytań, są tylko głupie odpowiedzi:

- Gdzie zaczyna się kula? – A skąd dzwonicz?
- Czy osoba zakrecona może się rozwijać? – Ta zależy, czy jest nabita w butelkę, czy w słoik.
- Czy mogę się zapytać? – Ach, rób, co chcesz... a z kim chcesz?
- Czy to jest dobry dentysta? – Jeśli zadawanie bólu sprawia mu przykrość, to dobry dentysta. Jeśli zadawanie bólu sprawia mu przyjemność, jest to dentysta sadysta. Jeśli jednak używa środków przeciwbólowych, informuje co i jak oraz grzecznie rozmawia, to jest to stomatolog profesjonalista.
- Czy osła można zrobić w konia? – To zależy kim jest osioł.
- Skąd się biorą idioci? – Łatwe pytanie, trudna odpowiedź...



## Tak błyszczą nasze pomoce domowe w Twoim domu !

### Nasze usługi:



sprzątanie



prasowanie



przygotowywanie  
posiłków



zakupy

Złóż wniosek o  
pomoc domową  
przez  
**poetsbureau.be**

### HET POETSBUREAU WIJNEGEM

Turnhoutsebaan 408 - 2110 Wijnegem  
wijnegem@poetsbureau.be - 03 353 30 23

Godziny otwarcia można znaleźć na [poetsbureau.be](https://poetsbureau.be)

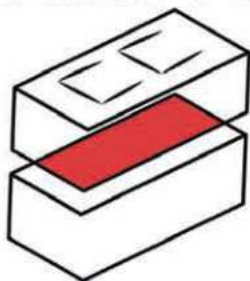


**HET POETSBUREAU**

part of **glowi**

# MATERIAŁY BUDOWLANE

*oferujemy trwałe i wysokiej jakości materiały!*



## STICKERS

BOUWMATERIALEN



**TYNK SILIKONOWY BARANEK 1,5MM W ATRAKCYJNYCH CENACH!**

W ofercie naszego sklepu znajdziesz nie tylko tynk silikonowy  
ale także wysokiej jakości farby fasadowe,  
dedykowane do ochrony i dekoracji elewacji budynków.

Zabarwienie i wymieszanie w dowolnie wybranym przez Ciebie kolorze!

## ZAPRASZAMY!



**Levelit**



Chcesz dowiedzieć się więcej? Zajrzyj na naszego Facebooka! [/stickers.bouwmaterialen](https://www.facebook.com/stickers.bouwmaterialen)

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

### KONTAKT:

kom. +32 468 17 04 56  
mail [stickersbvba@gmail.com](mailto:stickersbvba@gmail.com)  
[f /stickers.bouwmaterialen](https://www.facebook.com/stickers.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