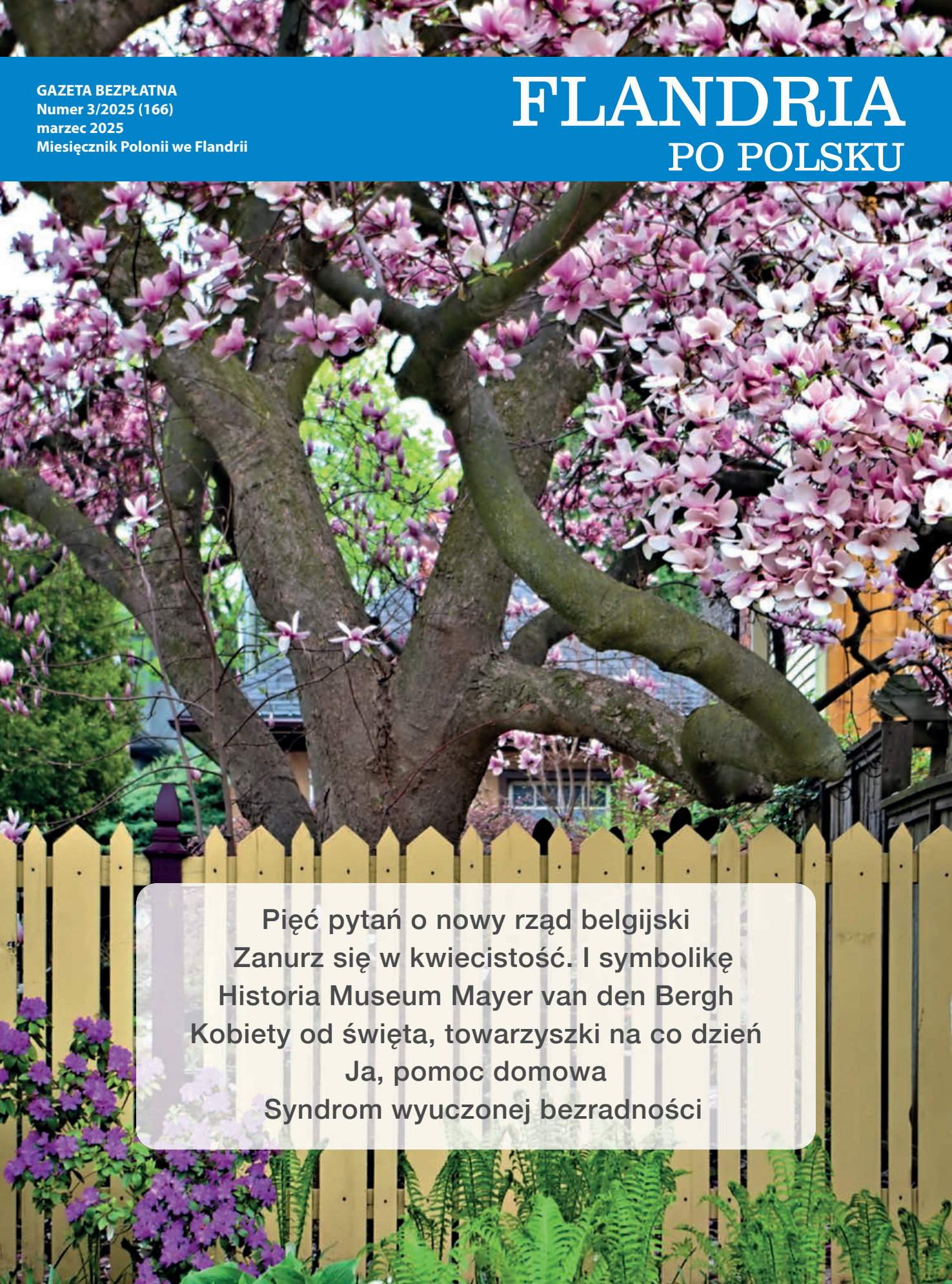


GAZETA BEZPŁATNA
Numer 3/2025 (166)
marzec 2025
Miesięcznik Polonii we Flandrii

FLANDRIA

PO POLSKU



Pięć pytań o nowy rząd belgijski
Zanurz się w kwiecistość. I symbolikę
Historia Museum Mayer van den Bergh
Kobiety od święta, towarzyszki na co dzień
Ja, pomoc domowa
Syndrom wyuczonej bezradności

W NUMERZE:

- 3 Z separatystą na czele, miliardami oszczędności i sporami przed exposé.
Pięć pytań o nowy rząd belgijski
- 6 Odkrywamy Belgię
- 8 Legenda o dobrym złodzieju: Jak belgijski Dyl Sowizdrzał kradł Vermeera
- 10 Kuchnia belgijska dla każdego
- 12 Zanurz się w kwiecistość. I symbolikę
- 14 Historia Museum Mayer van den Bergh
- 16 Klinika Prawa EWSPA radzi
- 18 Mandaty w Belgii 2025: zasady, stawki i kary za wykroczenia
- 20 Przegląd prasy belgijskiej
- 25 Przegląd prasy polskiej
- 30 Kobiety od święta, towarzyszy na co dzień
- 32 Ja, pomoc domowa
- 34 Z życia polskiej szkoły w Antwerpii
- 38 Krok po kroku: Jak kupić mieszkanie w Belgii?
- 40 Syndrom wyuczonej bezradności
- 42 Spod husarskiego skrzydła
- 44 "Magiczny wieczór"
- 46 Najdziwniejsze podatki
- 48 Zadbaj o siebie na wiosnę!
- 50 Co mówią o nas nasze zachcianki?
- 52 Książka na dziś

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

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

Kontakt: antwerpiapolsku@gmail.com

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

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

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń



Flandria po polsku



Projekt finansowany ze środków Ministerstwa Spraw Zagranicznych w ramach konkursu pn. Polonia i Polacy za Granicą 2023 ogłoszonego przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów



**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 Ministerstwa Spraw Zagranicznych.*

Z separatystą na czele, miliardami oszczędności i sporami przed exposé. Pięć pytań o nowy rząd belgijski

Z końcem stycznia, po trwających osiem miesięcy negocjacjach uformował się belgijski rząd federalny. Premierem został Bart De Wever, lider partii, która latami postulowała niepodległość Flandrii. W gabinecie ma konserwatystów, liberałów, chadeków i socjalistów, a ogień z wodą ma łączyć, realizując równocześnie projekt zaciskania pasa i twardej polityki migracyjnej.



1. Dlaczego (znów) tyle to trwało?

Wydawało się, że karty już dawno nie leżały tak dobrze. W wyborach z czerwca 2024 r. we Flandrii po raz kolejny zwyciężył prawicowy Nowy Sojusz Flamandzki (N-VA), a w Walonii niespodziewanie władzę stracili socjaliści – na rzecz przesuających się coraz bardziej na prawo liberałów z Ruchu Reformatorskiego (MR). Dość sprawnie udało się zawiązać rządy regionalne – we Flandrii N-VA wszedł w koalicję z chadekami (cd&v) oraz socjalistami (Vooruit), a na południu kraju MR z centrystami z Les Engagés.

Na szczeblu federalnym te same pięć partii media szybko ochrzciły „koalicją Arizony” od kolorów, które występują w ich logo oraz we fładze stanu USA, ale poród okazał się skomplikowany. Miesiącami nie udawało się dojść do porozumienia, zwłaszcza liberałom z socjalistami. Wbrew belgijskiej tradycji tym razem to partia z Flandrii walczyła o lewicowe akcenty, a Frankofoni nie chcieli słyszeć o nowych podatkach.

Konserwatystom z N-VA bliżej do tych drugich, ale tylko głosy Vooruit gwarantowały stabilną większość.

Nie brakowało teatralnych gestów, odchodzenia i powracania do stołu negocyjnego, który na finiszu rozmów stanął w akademii wojskowej. Tam telenowela dobiegła końca – po niecałych ośmiu miesiącach, czyli krócej tylko od formacji z lat 2010-11 oraz 2019-20. Absolutny rekord pobiła nieprzerwana 40-godzinna debata parlamentarna przed zaprzysiężeniem gabinetu.

2. Jak separatysta został premierem kraju?

Z zewnątrz wygląda to na jeszcze jeden przykład belgijskiego surrealizmu. Oto przysięgę wierności królowi Filipowi składa nowy premier Bart De Wever. Od ponad dwóch dekad przewodniczący Nowego Sojuszu Flamandzkiego, partii, której statut otwiera punkt o niepodległej Flandrii. Przez lata De Wever nie prze-

puszczał okazji do ataku na Belgię, określając ją „chorym człowiekiem Europy”, krajem „bez przyszłości” i „nieudanym narodem”. Od teraz będzie zarządzał systemem, w który sam, jak się zdawało, nie wierzy. Będzie go reprezentował na zewnątrz, stawał na baczność do hymnu i doinwestowywał belgijską armię.

Ale N-VA i Bart De Wever przeszli ewolucję. W kampanii wyborczej powtarzali, że niepodległość Flandrii są gotowi zastąpić konfederacją. W biedniejszej Walonii, dla której transfery porównywali niegdyś z „kroplówką dla narkomana”, zaczęli budować własne struktury partyjne, chętnie rozmawiali z francuskojęzycznymi mediami – po francusku. De Wever przy każdej okazji powtarza, że urząd premiera nigdy nie był jego marzeniem i że z autentycznym bólem zwalnia fotel burmistrza Antwerpii. Zasiadał w nim od 2013 r. i twierdzi, że tak jak „uzdrowił” swoje ukochane miasto, tak teraz chce pomóc całej Belgii.



Bart De Wever, autor: Miel Pieters, pl.wikipedia.org

Kibicuje mu sam król, który podczas ostatniego święta narodowego dyplomatycznie wyraził poparcie dla tworzącej się w bólach koalicji. Filip I oświadczył wówczas, że „jeśli ta misja się nie powiedzie, to straci na tym spójność społeczeństwa i reputacja kraju”. Tak oto Bart De Wever stał się strażnikiem spójności i reputacji Królestwa Belgii.

3. Jak ostry jest skręt w prawo?

Nowy rząd lubi się porównywać do pracowitych mrówek, które będą rozważnie gospodarzyć po kadencji rozrzutnych i bez trosk „świerszczy”. Od miesięcy powtarzane są zakłęcia o zbijaniu deficytu budżetowego, który dziś w Belgii wynosi 4,6 proc. PKB. To koszt starzejącego się społeczeństwa, rosnących wydatków na emerytury i inne świadczenia, a także obsługi długu publicznego w wysokości 105 proc. PKB.

Umowa koalicyjna zapowiada zatem oszczędności. Konkretnie szuka 23 miliardów euro, przede wszystkim poprzez

cięcia emerytur i ograniczenie w czasie prawa do zasiłku dla bezrobotnych. Faktycznie Belgia jest dzisiaj jedynym państwem UE, które zasiłki wypłaca bezterminowo, choć inne państwa oferują przejście na inne rodzaje wsparcia. „Sine labore nihil” – taki roboczy tytuł zaproponował Bart De Wever dla rządowych pomysłów, co w wolnym tłumaczeniu oznacza „bez pracy nie ma kołaczy”.

Znacznie mniej zyska budżet na zaostrzeniu polityki migracyjnej, choć zwłaszcza N-VA podkreśla rygorystyczne nowe zasady, odpierając presję pozostającej poza rządem skrajnej prawicy z Interesu Flamandzkiego (Vlaams Belang). „To najsurowsza polityka migracyjna w historii” – obwieścił nowy minister obrony Theo Francken i tym samym sparafrazował lidera rządzącej dziś Holandią Partii Wolności Geerta Wildersa. Obostrzenia przewidują przyjmowanie trzy razy mniej wniosków o azyl, redukcję miejsc w ośrodkach dla ubiegających się o ochronę, utrudnienia w łączeniu rodzin, naby-

waniu belgijskiego obywatelstwa i uzyskiwaniu prawa do świadczeń socjalnych.

4. Co tu robi lewica?

Flamandzcy socjaliści od pewnego czasu określani są już jako „flinks”, czyli „elastyczna lewica”, która potrafi się odnaleźć w ograniczeniach prawa do azylu i do zasiłków. To, czego nieustępliwie bronią to indeksacja płac, ustawowe w Belgii korygowanie zarobków w zależności od inflacji. Za największą zdobycz mogą jednak uznać plan wprowadzenia podatku od zysków kapitałowych, który do tej pory tutaj akurat nie był naliczany. O to toczyły się najgorętsze negocjacje i właściwie toczą do teraz, bo liberałowie z MR wciąż próbują utargować niższe taryfy i wyłączyć z zapisu kolejne grupy.

Podczas kongresu Vooruit wicepremier i minister zdrowia Frank Vandenbroucke powiedział: „W tym prawicowym klubie czeka nas codzienna walka. Jednak zaczęliśmy ją dobrze”. Partyjni delegaci zaaprobowali udział w rządzie przytłaczającą większością głosów. Z drugiej strony część z nich maszerowała już w pierwszej demonstracji przeciw oszczędnościom w systemie oświaty. Teraz



Parlament, autor: By Trougnouf (Benoit Brummer), en.wikipedia.org



związki zawodowe zapowiadają masową mobilizację każdego 13. dnia miesiąca. Prym w strajkach będzie wiodła francuskojęzyczna Parti Socialiste, która mówi o „rządzie społecznego rozpadu”, a, co ciekawe, swoją siedzibę w Brukseli dzieli z... flamandzkim Vooruit.

5. Czy rząd przetrwa do końca kadencji?

Symboliczne było oficjalne zdjęcie ministrów nowego rządu, w którego daleki kadr weszła nierozpoznawalna z daleka postać. To Georges-Louis Bouchez, lider Ruchu Reformatorskiego, który do ostatniej chwili był przymierzany do funkcji wicepremiera i ministra spraw wewnętrznych. Ostatecznie pozostał na czele partii, której statut zabrania łączenia

funkcji przewodniczącego z ministerialną teką. Taki układ okazał się niezwykle uciążliwy w poprzedniej kadencji, gdy MR również współtworzył rząd, a Bouchez bez pardonu z tylnego siedzenia atakował partnerów. Tym razem, na godziny przed ogłoszeniem exposé, Bart De Wever musiał gasić pierwszy pożar między koalicjantami, bo niesubordynowany liberał w ostatniej chwili chciał przepchnąć zmianę przepisu o podatku od zysków kapitałowych.

Ambicje Georgesa-Louisa Bouchez, w tym stworzenie jednej panbelgijskiej partii liberalnej, nie ułatwią pracy nowemu gabinetowi. Gabinetowi, który, przypomnijmy, składa się z flamandzkich nacjonalistów, liberałów, chrześcijańskich demokratów i socjalistów. Rozpiętość światopoglądowa jest spora, podobnie jak potencjał konfliktów. Małą zdawałoby się Belgią nie sposób jednak rządzić inaczej jak tylko w szerokiej koalicji. Poprzedniemu rządowi, składającemu się aż z siedmiu partii, udało się



dotrwać do końca kadencji. Za to ten przed nim, w którym spójność ideologiczna wydawała się większa, a pierwsze skrzypce grały N-VA oraz MR, rozpadł się po czterech latach. W przypadające na 2030 r. dwusetcie królestwa wejdziemy już zapewne w całkiem nowej konfiguracji. Chyba że negocjacje po kolejnych wyborach znów będą trwały kilkaset dni.

Tekst powstał na początku lutego 2025 r.

Maciej Bochajczuk mieszka w Belgii od 2010 r. Jest autorem bloga „A w Belgii” (facebook.com/awbelgii) oraz niezależnym dziennikarzem publikującym m.in. w serwisie Euractiv.pl oraz „Gazecie Wyborczej”.



**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
- dajemy pracę osobom bez własnych godzin
- miła i profesjonalna obsługa w języku polskim

REGION MECHELEN I ANTWERPIA

Janina:

0485.357.357

janina@master-clean.be

Kasia:

0484.29.28.27

administratie@master-clean.be

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.



Grobówiec Olbrzyna, autor: Veroilias, fr.wikipedia.org

Grobówiec Olbrzyna – legenda i atrakcja turystyczna Ardenów

Tombeau du Géant, czyli Grobówiec Olbrzyna, to jedno z najbardziej malowniczych miejsc w belgijskich Ardenach, położone w pobliżu miejscowości Bouillon. Jest wpisane na listę wyjątkowego przyrodniczego dziedzictwa Walonii. To niezwykle wzgórze, otoczone zakolem rzeki Semois, zachwyca turystów i fotografów, a także kryje w sobie fascynującą historię.

Legenda o Olbrzymie z Ardenów

Według lokalnych opowieści, w czasach rzymskich na tych terenach mieszkał olbrzym Treveri, pochodzący z celtyckiego

plemienia zamieszkującego Galię. Gdy Rzymianie podbili te ziemie, wielu wojowników zostało pojmanych. Olbrzym uciekł, ale Rzymianie osaczyli go na skraju urwiska Rocher des Gattes. Treveri nie chcąc wpaść w ręce wroga, rzucił się ze skały wprost do rzeki Semois.

Miejscowa ludność, szanując jego odwagę, postanowiła upamiętnić go, nazywając wzgórze Grobówcem Olbrzyna. Setki lat później zasadzono na wzgórzu jodły na planie krzyża. I choć nie ma historycznych dowodów na istnienie olbrzyma, legenda dodaje temu miejscu magii i tajemniczości.

Grobówiec Olbrzyna jest uznawany za jedno z najpiękniejszych miejsc w Belgii. Z punktu widokowego w Botassart rozciąga się niezwykle krajobraz Ardenów,

który przyciąga rzesze turystów. To niezwykle wzgórze otoczone zakolem rzeki Semois tworzy naturalny amfiteatr. Łączy piękno natury, legendy i historię.

Okolice obfituje w szlaki turystyczne, prowadzące przez lasy i wzgórza Ardenów. Dla miłośników trekkingu dostępnych jest kilka tras pieszych, w tym szlak prowadzący przez Passerelle de l'Epine – nowoczesną drewnianą kładkę nad rzeką Semois, otwartą w 2023 roku.

Bouillon i średniowieczny zamek

Warto odwiedzić średniowieczne miasto Bouillon, położone zaledwie kilka kilometrów od Grobówca Olbrzyna. Znajduje się tam imponujący, najstarszy belgijski zamek Godefroy'a de Bouillon, jednego z przywódców I wyprawy krzyżowej do Jerozolimy, który uznawany jest za jednego z największych belgijskich bohaterów.

Gotfryd sprzedał biskupowi Liège swoje posiadłości, a za uzyskane ze sprzedaży środki poprowadził swoje armie aż do Ziemi Świętej. Celem wyprawy było uwolnienie chrześcijan spod islamskiej władzy. Gotfryd ze swoim wojskiem zdobył Jerozolimę w lipcu 1099 r. Legenda głosi, że wybrano go na króla Jerozolimy, ale odmówił przyjęcia tego tytułu. Nazwał się Obrońcą Świętego Grobu. Zmarł rok później podczas oblężenia Jaffy. Został pochowany w kościele Grobu Świętego w Jerozolimie.

Agnieszka Buniowska

www.niedziela.be

Portal Polaków w Belgii

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



Legenda o dobrym złodzieju: Jak belgijski Dyl Sowizdrzał kradł Vermeera

W Belgii ponad pół wieku temu wyjątkowy złodziej skradł wyjątkowy obraz. Zrobił to dla milionów, które chciał przekazać milionom cierpiącym na drugim końcu świata. Przyciągnął uwagę całego kraju i zaskarbił jego sympatię dla wyższej sprawy, ale sam okazał się postacią tragiczną.

Upływa lato 1971 r. Media wypełniają wstrząsające obrazy z wyzwolenie wojny Pakistanu Wschodniego, czyli Bangladeszu. W ludobójstwie zgotowanym mu przez Pakistan Zachodni ginie co najmniej kilkaset tysięcy ludzi, miliony uciekają i cierpią głód. W Nowym Jorku George Harrison i Ravi Shankar organizują koncert charytatywny, który stanie się pierwowzorem późniejszych imprez tego typu.

Tymczasem w Brukseli rozpoczyna się druga edycja Europolii, festiwalu sztuki, którego głównym bohaterem jest w owym roku Holandia. Stolica Belgii wystawia dzieła mistrzów holenderskich, w tym wypożyczony po raz pierwszy z Amsterdamu „List miłosny” Johanna Vermeera. Warty ponoć 270 milionów franków, czyli około 36 milionów euro w dzisiejszych realiach.

Dla 21-letniego Mario Roymansa z wioski na wschodzie Belgii kontrast czarno-białych zdjęć w TV jest nie do zniesienia. Tam zagłada i walka o przetrwanie, tu perwersyjnie droga rozrywka elit.

W przyływie aktywizmu udaje mu się jednak połączyć jedno z drugim i obmyślić plan, w którym luksus pomoże ulżyć cierpieniu.

23 września Mario długo zwiedza brukselskie Muzeum Sztuk Pięknych. W sa-



nym „Liście miłosnym” nie widzi nic specjalnego, w ogóle sztuka średnio go interesuje. Niedaleko obrazu wyczuwa za to luźny panel, za nim schowek na szparę. Gdy galeria zaczyna się wyludniać, Mario znika za panelem i czeka na koniec zwiedzania. Za schowkiem odkrywa jeszcze przejście na niepilnowane poddasze, z niego wystarczających rozmiarów okienko na zewnątrz. Aż ciężko uwierzyć, że wszystko może pójść tak łatwo.

Muzealne instalacje alarmowe to na razie melodia przyszłości. A po kilku godzinach w schowku Roymans już wie, w którym momencie patrolujący sale strażnicy znajdą się najdalej od Vermeera. Ma parę minut. Mimo że obraz niewielki, 38 na 44 cm, to razem z ramą niepostrzeżenie raczej go z Brukseli nie wywiezie. Chwilę siłuje się ze zszywkami, ostatecznie wyciąga nóż do wykładziny i wycina płótno. Przez okienko z pod-

dasza zjeżdża po przygotowanej zasłonie. Jest środek nocy, nikt nic nie zauważył, złapany taksówkarz jest tylko trochę zdziwiony, że młodego pasażera stać na kurs na oddaloną o 80 kilometrów limburską prowincję.

Nazajutrz kuratorzy, prokuratorzy i media studiują wyrwę po obrazie. Innych śladów brak, to musiała być robota zawodowca. Popołudniu wystawa ponownie otwiera się dla publiki, a ta tłumnie wpatruje się w puste miejsce na ścianie (rama poszła do analizy). Największą atrakcją Europejczyków staje się obraz, którego nie ma.

Dzwonią pierwsi żartownisie utrzymujący, że to oni mają Vermeera. Do redakcji „Le Soir” zatelefonował ktoś, kto popisuje się znajomością szczegółów kradzieży. Przedstawia się jako Tijn z Limburgii, od Tija Uilenspiegela – Dyla Sowizdrzała, baśniowego szelmy, który grał na nosie możliwym, a w belgijskim wariacie legendy – wojownika o niepodległość od szesnastowiecznej hiszpańskiej opresji.

Dziennikarz „Le Soir” domaga się dowodu i przystaje na spotkanie tej samej nocy. Gdy dojeżdża w umówione miejsce w lesie, Tijn pokazuje mu płótno w świetle samochodowych reflektorów. I przekazuje żądania: 200 mln franków przelanych przez ubezpieczyciela obrazu na uchodźców z Bangladeszu oraz uruchomienie

przez brukselskie i amsterdamskie muzea kampanii przeciw głodowi na świecie.

Czytelnikom „Le Soir” i w ogóle Belgom zaczyna podobać się współczesny Dyl Sowizdrzał. Szybko znajduje on też naśladowców – upłynął tydzień, a z kościoła w Mechelen zginęło dziewięć obrazów, w tym jeden Rubensa.

Po upływie następnego tygodnia Mario Roymans powtarza postulat w redakcjach „De Standaard” i „Het Nieuwsblad”. Precyzuje, że zlecenie przelewu ma się odbyć na antenie publicznej telewizji. Pozbawiona poważnego tropu policja gra na czas, a ubezpieczyciel kwestionuje autentyczność płótna, które redaktor „Le Soir” mógł sfotografować tylko w mroku. Mario przygotowuje więc obrys wyciętego obrazu i zostawia go w ujawnionym później miejscu.

Mijają godziny, Roymans traci cierpliwość i instynkt zachowawczy. Z telefonu na stacji benzynowej dzwoni do radia. Jeszcze raz próbuje się uwiarygodnić i zaręcza, że nie jest pospolitym złodziejem. Dziennikarze przeciągają rozmowę, a przysłuchują się jej również pracownicy stacji benzynowej, którzy zaczynają kojarzyć fakty. Alarmują sąsiadów, a Mario w popłochu ucieka na skuterze. Zdesperowany kontaktuje się jeszcze z redakcją „La Dernière Heure” i grozi kradzieżą kolejnych Vermeerów, bo rzekomo ma już na nich kupców w Ameryce. Ostatni telefon wykonuje do siostry, przed którą się demaskuje, a ona dzwoni na policję w obawie o jego życie.

Krótką obława wygląda jak z komedii o żandarmach, bo też i wtedy w Belgii za przestępcami uganiał się żandarmi. Za Mario na skuterze pędzi na sygnale citroen-kaczka, w Belgii zwana kózką. Akcja kończy się w oborze opactwa Herkenrode, gdzie ściganego funkcjonariusze wyciągnęli spod siana i gnoju. Tego samego dnia wskazał on kryjówkę „Listu

miłosnego” – w poszewce na poduszkę, pod materacem, w pokoiku za recepcją motelu, w którym nocował i pracował jako kelner od kilku dni.

Kraj ogarnęły demonstracje poparcia, graffiti „Niech żyje Tijl” i nagły wzrost zainteresowania klęską w Azji. Redakcje zasypywano listami i telefonami z prośbami o uniewinnienie Mario, a adwokaci chcieli bronić go pro bono. Uczestnicy manifestacji w Hasselt przebrali się w kostiumy Dyla Sowizdrzala, a jedna z organizacji obrazowo podsumowała wydarzenia ostatnich tygodni: „Tijl wybił kosztowne okno, abyśmy mogli wyrzucić na zewnątrz”.

Z drugiej strony na stacji benzynowej, gdzie rozpoczęła się pogoń za Tijlem odbierano groźby i głuche telefony. Wreszcie właściciele postanowili przeznaczyć dzienny utarg na pomoc Bangladeszowi. Ktoś próbował szantażować kolej listem z zamiarem wyśadenia linii Bruksela-Antwerpia. Z Muzeum Archeologicznego w Gandawie skradziono eksponaty i w ramach okupu domagano się świątecznej wpłaty na domy dziecka. W Brukseli niejaki „Tijl z Walonii” zwinął dzieło Jamesa Ensora.

W grudniu 1971 r. armia Zachodniego Pakistanu skapitulowała i uznała niepodległość Bangladeszu. Mario Roymans usłyszał wyrok dwóch lat więzienia, z czego półtora w zawieszeniu. Ostatecznie wyszedł na wolność po półtora miesiąca za dobre sprawowanie. Sędzia uzasadniał, że kradzież „nie była wynikiem nieodpartego przymusu w sytuacji nieuchronnie nadciągającego zła”, a „świadomość, że w innych częściach świata ludzie umierają z głodu nie może usprawiedliwiać przestępstwa”.

Wydawało się, że teraz przed Mario świat stoi otworem. Owacje, wywiady, wkrótce nowa miłość, Marie-France, z którą snuł plany wolontariatu w Kongo.

Szybki ślub i narodziny córeczki, którą bardzo chciał wychowywać pod kłosem. Z czasem jednak zdecydował, że zajmie się tym według jego wytycznych matka. On chodził grać w piłkę, a stamtąd do baru. Na wyrzuty żony odpowiadał agresją, wspólna pomoc dla Trzeciego Świata pozostała w sferze marzeń, funkcjonowanie w ramach jakiegokolwiek struktury coraz bardziej go dręczyło. Niezgoda na niesprawiedliwość gotowała się w nim z natrętną myślą o własnej bezradności i bezużyteczności.

Gdy Tijl z Limburgii wycinał „List miłosny” był sympatycznym kelnerem na prowincji, ale w wieku 21 lat miał już burzliwą biografię. Jako dziecko przeżył rozwód rodziców, przemoc i romanse ojca, następnie – jako nastolatek – pracę w jego firmie deweloperskiej w Hiszpanii. U progu dorosłości wymyślił karierę komandosa, ale nie zniósł wojskowej dyscypliny. Kiedy zerwała z nim ówczesna narzeczona, przeżył załamanie nerwowe, a psychiatra zdiagnozował go jako „niepoprawnego idealistę zdolnego do podniosłych czynów”.

Parę lat później zmienił się we własnego ojca, bił i gwałcił Marie-France. Pewnego dnia po prostu wyszedł i zamieszkał w przyczepie kempingowej, później wędrował z namiotem. Zaczął żyć we własnym świecie omamów i wizji. Uwierzył, że jest autentycznym potomkiem Sowizdrzala, regularnie trafiał do szpitala psychiatrycznego. W grudniu 1978 r. policja znalazła go nieprzytomnego w aucie na poboczu. Zmarł parę tygodni później.

Do dzisiaj na grobie Mario Roymansa w Nerem pozostawiane są podziękowania. Na jednej z kartek ktoś po bengalsku i niderlandzku napisał „Jesteś wojownikiem o wolność mojego kraju. Pisząc ten list, list miłosny, chcę Ci okazać całą moją miłość i szacunek”.

Maciej Bochajczuk

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.

Waterkerssoep met pollak – Zupa z rukwi wodnej z mintajem

Rukiew wodna, inaczej rzeżucha wodna, to roślina należąca do rodziny kapustowatych. Według naukowców z William Paterson University, którzy przebadali 47 warzyw i owoców pod kątem zawartości 17 najważniejszych

dla zdrowia człowieka składników, rukiew wodna jest najzdrowszą rośliną na świecie. Wyprzedziła tak zdrowe warzywa jak brokuły, jarmuż i pomidory.

Rukiew wodna jest skarbnicą najważniejszych składników mineralnych, witamin i innych substancji odżywczych. Zawiera więcej beta-karotenu niż marchew, więcej witaminy C niż cytrusy i więcej potasu niż pomidory, które uchodzą za najlepsze źródło tego pierwiastka. Chroni przed rozwojem raka dzięki substancjom o nazwie izotiocyjany, które hamują namnażanie komórek rakowych w guzach.

Opóźnia proces starzenia się skóry, cofa niektóre zmiany skórne i wyraźnie spłyca zmarszczki. Swoje odmładzające właściwości zawdzięcza beta-karotenowi. Dodatkowo zawiera dwa inne antyoksydanty – witaminę C i E, czyli „witaminę młodości” – które również zbawiennie wpływają na wygląd i zdrowie skóry.

Rukiew wodna ma bardzo wyrazisty, lekko pieprzowy smak z wyczuwalną nutą słodczy. W kuchni podkreśli smak kremowych zup oraz warzywnych past. Może być też dodatkiem do owocowych soków i smoothies.



Mintaj to bardzo popularna ryba, ceniona za chude, delikatne i soczyste białe mięso, które ma subtelny smak, neutralny zapach i wysokie wartości odżywcze. Dostarcza do naszego organizmu białko, witaminy i składniki mineralne, a także stanowi źródło cennych kwasów tłuszczowych.

Mięso mintaja zawiera witaminy z grupy B (B1, B2, B3, B6, B12), które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, przemiany materii, produkcji czerwonych krwinek i wspierają układ odpornościowy. Jest też źródłem pełnowartościowego białka.

Mintaj zawiera również witaminę A, która jest ważna dla wzroku, skóry i błon śluzowych, także witaminę D, która wspomaga wchłanianie wapnia i fosforu oraz utrzymanie zdrowych kości.

W mięsie mintaja znajdują się: żelazo, cynk, selen, jod, fosfor i magnez. Żelazo zapobiega anemii, cynk wzmacnia odporność i gojenie ran, selen chroni przed wolnymi rodnikami i chorobami nowotworowymi, jod reguluje pracę tarczycy, fosfor wspomaga budowę kości i zębów, a magnez poprawia pracę mięśni i układu nerwowego.

Mintaj jest źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, które mają pozytywny wpływ na układ krążenia i serce. Kwasy tłuszczowe obniżają poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi, zapobiegają zakrzepom i miażdżycy, regulują ciśnienie krwi i rytm serca. Kwas omega-3

wpływają również na poprawę funkcjonowania mózgu i chronią przed rozwojem chorób neurodegeneracyjnych.

Mintaj jest rybą o niskiej zawartości tłuszczu – w 100 g mintaja znajduje się około 77 kcal, co sprawia, że ryba ta jest polecana m.in. dla osób na diecie odchudzającej.

Składniki:

- 350 g fileta z mintaja
- 600 g rukwi wodnej
- 1 ziemniak
- 2 białe części pora
- 2 cebule
- 2 łyżki mąki
- 1.5 litra bulionu drobiowego
- 50 g masła
- 100 ml śmietany
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Cebule, ziemniaki i por obieramy, kroimy na kawałki. Podsmażamy na maśle. Po kilku minutach dodajemy 500 g rukwi wodnej i posypujemy mąką. Dusimy około 5 minut, następnie dodajemy bulion i gotujemy przez 20 minut.

Rybę kroimy w drobną kostkę, doprawiamy solą i pieprzem. Gotujemy na parze przez około 5 minut.

Zupę dokładnie miksujemy i wlewamy śmietanę. Nie doprowadzamy do wrzenia. Dodajemy rybę i resztę drobno pokrojonej rukwi wodnej.

Smacznego!
Agnieszka Wojtyśiak

Polski sklep
spożywczy w Belgii

STOKROTKA
Produkty prosto z POLSKI!



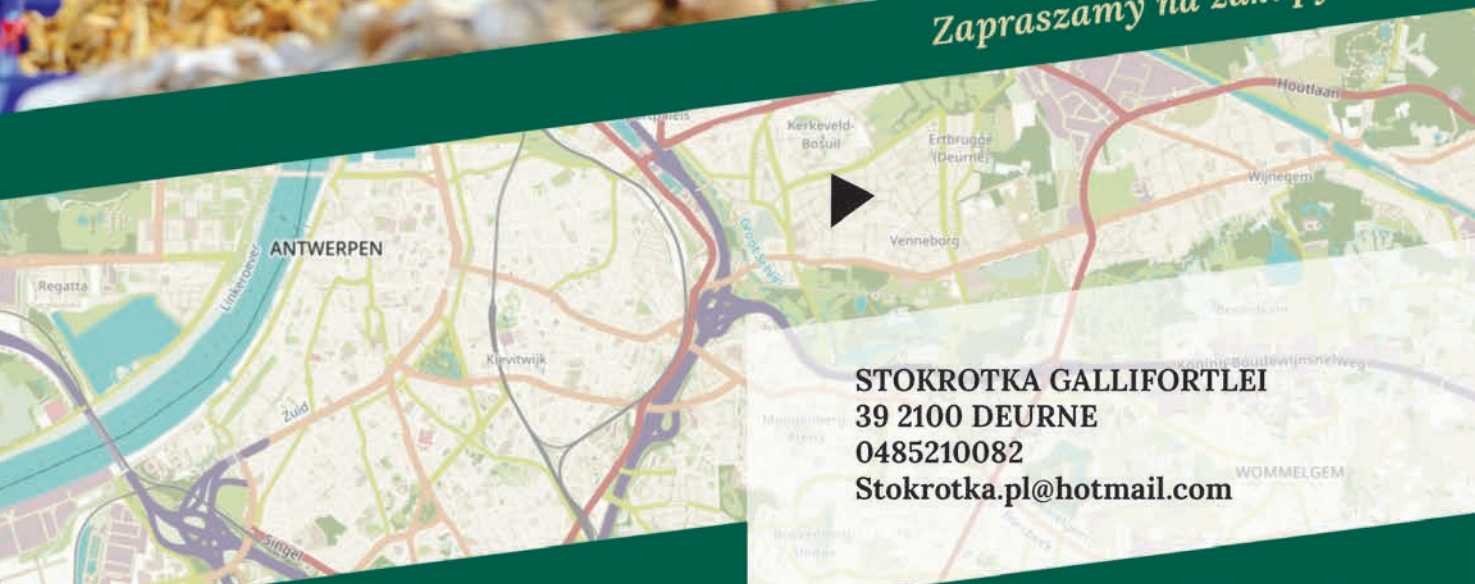
NAJTANIEJ

W MIEŚCIE

Dostawa świeżego towaru 7 dni w tygodniu



Zapraszamy na zakupy!



STOKROTKA GALLIFORTLEI

39 2100 DEURNE

0485210082

Stokrotka.pl@hotmail.com

Zanurz się w kwiecistość. I symbolikę

Marcowa pogoda, choć czasami wciąż kapryśna, zachęca do spędzania więcej czasu na zewnątrz. Dlatego po raz kolejny, tym razem przy okazji festiwalu Kerssenbloesemfestival (Festiwalu Kwitnącej Wiśni), odbywającego się między 8. marca a 13. kwietnia zapraszamy do Japanse Tuin w Hasselt.



W październikowym numerze, przy okazji Festiwalu Chryzantem, przybliżyliśmy historię powstania tego niezwykłego ogrodu i bogatą ofertę warsztatów, tym razem chciałabym pokazać jak precyzyjnie i w sposób przemyślany to miejsce zostało zaprojektowane. Widoki, którymi można cieszyć oko podczas wizyty w Ogrodzie przyjemnie wyciszają, napawają spokojem i skłaniają do refleksji, bowiem dokładnie taki był zamysł twórców. Czystą przyjemnością jest usiąść na ławce lub na kocu i bez ograniczeń delektować się przyjemnym pejzażem, zapatrzyć na płynącą wodę i kontemplować zmienność życia.

Przed oczami odwiedzających roztacza się sielski obrazek przedstawiający niewielkie wzgórze z wodospadem, płynący potok o kamienistym brzegu, mostki oraz budynek herbaciarni. Jednak by w pełni docenić sztukę i ogrom pracy włożonej

w powstanie tego niezwykłego miejsca warto zdecydować się na oprowadzanie z przewodnikiem. Dopiero wtedy uświadomiamy sobie jak precyzyjną układankę mamy przed swoimi oczami i że żaden obiekt nie znajduje się tam przez przypadek, a wręcz przeciwnie – posiada bardzo głęboką symbolikę.

Strumień życia

Woda jest symbolem płynności życia, bowiem źródło odpowiada narodzinom i dzieciństwu, moc wodospadu stanowi odpowiednik siły napędowej człowieka na długiej drodze życia, zaś spiętrzenia na tamach – napięcia w życiu. Rzeka poszerzająca i zmieniająca się z dziko płynącej w spokojną i falującą obrazuje przechodzenie z szaleństw i uniesień młodości do statecznej dojrzałości, by ostatecznie kończyć swój bieg w stawie o gładkiej tafli, który to jest kojącym miejscem, gdzie

można w pełni oddać się medytacji, nie martwiąc się o ziemską egzystencję. Zaś na brzegu jeziora stoi główny budynek, czyli dom ceremonii, w którym odbywają się pokazy herbaty. Odbija się on w wodzie i tym samym w pełni wtapia się w ogród, nie chcąc narzucać mu swojej architektury.

Wodospad Smoczej Bramy. RYUMON-NO-TAKI

Na szczególną uwagę zasługuje też wodospad Smoczej Bramy, który można odczytywać jako oddzielenie życia ziemskiego od życia pozagrobowego. Według chińskiej legendy ryba koi próbuje przedostać się na drugą stronę granicy, czyli w górę wodospadu, gdzie będzie nadal żyła jako smok, dobre zwierzę i symbol imperialnej władzy w starożytnych Chinach. Tylko dzięki silnej wierze i niezachwianej sile woli w końcu odniesie sukces.

Według przewodnika wystarczy tylko odrobina wyobraźni by w skale przecinającej dolną kurtynę wodną ujrzeć rybę, która podskakuje machnięciem ogona. Alegoria ta ma pomóc uwierzyć, że ludzie, podobnie jak energiczny karp, potrafią pokonać braki i trudności, aby osiągnąć wyższy cel. Co istotne wszystkie kamienie użyte do budowy Smoczej Bramy zostały zaczerpnięte bezpośrednio z natury, a sam wodospad wzorowany był na wodospadzie z XIV-wiecznego ogrodu świątyni Tenryu-ji w Kioto.

Kamienne ścieżki

Kroczenie po skałach wymaga dużej uważności, dlatego jak łatwo się domyśleć kamienna ścieżka stanowi analogię do ludzkiego życia, w którym to każdy krok i każda decyzja musi być przemyślana i podjęta z rozwagą. Ale jednocześnie nie zapominajmy o niezniszczalności głazów, które trwają niezmiennie pomimo czasu oraz kaprysów i gwałtowności natury. Mając na uwadze, że Japończycy darzą przyrodę ogromnym szacunkiem, ułożenie kamieni w ogrodzie stara się odpowiadać takiej pozycji, w jakiej występowały one w naturze.

Jest to jednocześnie miejsce głęboko symboliczne, więc jeśli przyjrzymy się uważniej, szybko odkryjemy, że poza ścieżkami głązy występują trójkami: wysoki, średni i niski co odpowiednio symbolizuje niebo, ludzi i ziemię. Co niezwykle interesujące, w Ogrodzie w Hasselt wykorzystano 257 skał, które pochodzą z lodowców w Utztall w Austrii i zostały użyte bez jakiejkolwiek obróbki.

Flora i fauna – ich znaczenie symboliczne

Także dobór roślin i zwierząt znajdujących się na terenie parku nie jest przypadkowy. Zapewne większość osób kojarzy wiosenne O-hana-mi, czyli festiwal oglądania kwitnącej wiśni, który zawsze przyciąga tłumy odwiedzających. Sakura (wiśnia japońska) ma bardzo bogatą i wielowarstwową symbolikę. Kwitnące masowo wiśnie reprezentują chmury i podobnie jak one stanowią odzwierciedlenie efemerycznej natury życia, a zatem zwracają uwagę na konieczność traktowania go w ostrożny sposób. Sakura ma również ważną symbolikę społeczną w Japonii, bowiem pojedynczy kwiat wiśni jest bez znaczenia, ale połączony z innymi tworzy jeden duży bukiet. Tak samo jedna osoba nie ma wielkiego znaczenia, lecz może osiągnąć lepsze życie, współpracując z innymi. Na jeszcze innym

poziomie kwiat wiśni prezentuje po prostu wspaniałe piękno, elegancję, ale też przemijalność, śmiertelność i akceptację własnego losu.

W Ogrodzie w Hasselt znajduje się 25 matsu, czyli drzew sosnowych, które są symbolem długiego życia lub wieczności, zaś w połączeniu z take (bambusem) – Nowego Roku. Ta ostatnia roślina znana jest ze swojej elastyczności i prostowania się nawet po najgorszych opadach deszczu i śniegu, stanowi więc alegorię ludzkiej siły, dzięki której po każdej porażce człowiek potrafi „wrócić do pionu”.

Cichym bohaterem Ogrodu jest koke czyli mech. Na ogół w ogóle nie zauważamy tej rośliny, a we własnych ogrodach czy na tarasach wręcz staramy się go pozbyć. Ale tutaj stanowi on kwintesencję estetycznego wycucia wabi-sabi czyli piękna w prostocie i niedoskonałości oraz symbolizuje długowieczność. Stanowi przeciwwagę dla kwiatów wiśni, których krótki, bo tylko kilkunastodniowy czas kwitnienia przywodzi na myśl ulotność i kruchość życia oraz nieodwrotność śmierci. Na Dalekim Wschodzie jest ceniony za piękno, odporność oraz cierpliwość, objawiającą się poprzez powolny wzrost. Dlatego też koordynatorzy Ogrodu w Hasselt, w trosce o mech, wytyczyli ścieżki spacerowe w taki sposób, aby chronić miejsca jego występowania.

W żadnym ogrodzie japońskim nie może zabraknąć popularnych rybek koi, czyli kolorowej odmiany hodowlanej karpia pospolitego. W kulturze Kraju Kwitnącej Wiśni symbolizuje on wytrwałość, szczęście i dobrobyt oraz zdolność osoby do dążenia, aby stać się lepszym i stanowić



bardziej wartościową część wszechświata. Wierzy się, że obecność koi zapewnia powodzenie w interesach, wzrost zysków i dostatek oraz pobudza siły witalne i przyzywa szczęście. Co ważne „koi” po japońsku oznacza nie tylko karpia, ale także miłość.

Piękno Ogrodu Japońskiego można podziwiać na dwóch płaszczyznach – powierzchniowo jako przyjemny dla oka obrazek, którym można się napawać bez końca lub symbolicznie, uwzględniając konotacje w kulturze Dalekiego Wschodu wszystkich poszczególnych elementów składowych. Dlatego warto choć raz wybrać się na spacer z przewodnikiem i zanurzyć się w tej głębokiej i egzotycznej symbolice japońskiego świata. Spróbować spojrzeć na to wyjątkowe miejsce oczami naszych dalekowschodnich przyjaciół i zachwycić się pełnią piękną, a wiosenny Festiwal Kwitnącej Wiśni stanowi ku temu doskonałą okazję.

Sylwia Lichocka

Historia Museum Mayer van den Bergh

To opowieść o człowieku, który miał wielką pasję, i o matce, która z miłości do syna zbudowała muzeum. Dziś placówka ta słynie z bogatej kolekcji dzieł sztuki, a szczególnie cenne są dwa obrazy Pietera Bruegla Starszego: Dulle Griet (1561) oraz Twaalf spreuken (1558).



Fritz Mayer van den Bergh by Jozef Janssens - Fritz Mayer van den Bergh Museum – Wikipedia, wolna encyklopedia

Fritz Mayer van den Bergh urodził się 22 kwietnia 1858 roku w Antwerpii w zamożnej rodzinie. Jego rodzicami byli Emil Mayer – przedsiębiorca – oraz Henriëtte Isabelle Joanna van den Bergh, miłośniczka i kolekcjonerka sztuki. Emil Mayer pochodził z Kolonii i zajmował się handlem przyprawami oraz produktami farmaceutycznymi, natomiast Henriëtte van den Bergh wywodziła się z wpływowej i bogatej antwerpskiej rodziny. Jej ojciec, Jan van den Bergh, był politykiem i biznesmenem.

Po ślubie nowożeńcy zamieszkali w dużym narożnym domu przy ulicach Lange Gasthuisstraat i Arenbergstraat. Budynek przypominał miejski pałac z dziedzińcem. Wnętrza urządzono zgodnie z panującą wówczas modą, z

dbałością o detale – zdobiły je wysokie lustra, jasne boazerie, tapety, marmurowe kominki oraz obrazy.

Fritz i jego brat Oskar dorastali w otoczeniu sztuki, ponieważ ich matka od młodych lat interesowała się kolekcjonerstwem. Nic więc dziwnego, że już jako nastolatek Fritz zbierał monety i medale, a później stał się znanym numizmatykiem. W 1879 roku zmarł jego ojciec, a matka wycofała się z życia publicznego, poświęcając się swojej pasji kolekcjonerskiej. Rodzinny biznes przejął młodszy syn, Oskar.

Fritz miał wówczas 21 lat i studiował sztukę, filozofię oraz prawo na Uniwersytecie w Gandawie. Choć miał przed sobą obiecującą karierę w dyplomacji lub biznesie, postanowił porzucić studia i wrócić do matki. Odziedziczony po ojcu majątek pozwolił mu poświę-



*Henriette Mayer van den Bergh - Van Lerius
nl.wikipedia.org*

cić się kolekcjonerstwu. Podróżował do Włoch, Paryża i Londynu, gdzie nabywał różne dzieła sztuki – nie tylko obrazy, grafiki, rzeźby i rysunki, ale także porcelanę, wyroby z kości słoniowej i brązu, rękopisy, meble oraz witraże. Był samoukiem, lecz szybko stał się ekspertem na





rynku sztuki i nawiązał szerokie kontakty. Miał niezwykle wyczucie – często kupował dzieła artystów zapomnianych w tamtych czasach.

Przełomowym momentem w jego kolekcjonerskiej karierze był rok 1892, kiedy to postanowił skupić się głównie na malarstwie i rzeźbie. Szczególnie interesowała go twórczość Pietera Bruegla Starszego – już w 1890 roku kupił w Kortrijk pierwsze dzieło tego artysty, a kilka lat później od antykwariusza z Brukseli nabył 22 ryciny. Na aukcji w Kolonii udało mu się zdobyć olejny obraz Dulle Griet Pietera Bruegla.

W 1898 roku Fritz Mayer van den Bergh zakupił na aukcji w Paryżu całą kolekcję należącą do zmarłego kolekcjonera Carlo Michelego. Była to wyjątkowa okazja – córka Michelego, Marie, wystawiła na sprzedaż 451 dzieł sztuki. Aby dokonać tego zakupu, Fritz zaciągnął kredyt, a następnie odsprzedał około 300 obiektów. Najcenniejsze eksponaty pozostały w jego zbiorach, które z biegiem lat stawały się coraz bardziej imponujące.

Co jeszcze wiemy o Fritzu? Uwielbiał kwiaty i rośliny, interesował się fotografią, polowaniem, a nawet sam robił zdjęcia. Nigdy się nie ożenił – mieszkał z matką i angażował się w życie publiczne oraz kulturalne Antwerpii.

Zmarł nagle 4 maja 1901 roku, w wieku zaledwie 43 lat, po kilku miesiącach choroby spowodowanej wypadkiem podczas jazdy konnej.

Śmierć syna była dla Henriëtte van den Bergh ogromnym ciosem. Jednak była to kobieta niezwykle silna i zdeterminowana – postanowiła uczcić pamięć Fritza, budując muzeum, w którym znalazłaby się jego wyjątkowa kolekcja.

Nowy budynek w stylu neogotyckim wzniesiono tuż obok rodzinnego domu, a projekt stworzył znany antwepski architekt Joseph Hertogs. Już w 1904 roku, zaledwie trzy lata po śmierci Fritza, muzeum zostało otwarte. Początkowo można je było odwiedzać jedynie na zaproszenie oraz w wybrane dni świąteczne.

Henriëtte van den Bergh zmarła w 1920 roku, mając 81 lat. Jeszcze przed śmiercią zabezpie-

czyła prawnie funkcjonowanie muzeum, które w 1951 roku stało się oficjalnym muzeum miejskim.

Obecnie Museum Mayer van den Bergh zachwycą różnorodnością eksponatów – w jego zbiorach znajduje się ponad 60 arcydzieł sztuki flamandzkiej.

Muzeum można zwiedzać tylko do 22 kwietnia 2025 roku – później zostanie zamknięte z powodu remontu. Jego ponowne otwarcie planowane jest na rok 2029.



Iwona Maculewicz

pilot wycieczek, przewodnik po Antwerpii,
dziennikarz, fotografik

Zapraszam na zwiedzanie ze mną Antwerpii.

Szczegóły i bilety: www.maculewicz.net

Klinika Prawa EWSPA radzi

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

Bank zamroził moje konto po śmierci męża – co mogę zrobić?

Śmierć współmałżonka to nie tylko bolesne emocjonalne doświadczenie, ale także moment, który wprowadza wiele komplikacji administracyjnych. Jednym z najtrudniejszych wyzwań może być zamrożenie kont bankowych, co utrudnia dostęp do środków potrzebnych do codziennego życia. W Belgii prawo przewiduje szczególne procedury w takich przypadkach – oto jak sobie z nimi poradzić.

Dlaczego konta są blokowane po śmierci?

W Belgii banki natychmiast po zgłoszeniu zgonu blokują rachunki oraz skrytki depozytowe zmarłego. Celem tej procedury jest ochrona praw spadkobierców i zapobieganie nieuprawnionemu korzystaniu ze środków, które wchodzi w skład masy spadkowej.

Dotyczy to:

- Rachunków osobistych zmarłego.
- Wspólnych kont, które – w odróżnieniu od wielu innych krajów – również są zamrażane.
- Skrytek depozytowych, zarówno indywidualnych, jak i współdzielonych.

W przypadku wspólnych kont nawet pozostający przy życiu współmałżonek traci do nich dostęp do czasu uregulowania kwestii spadkowych.

Jakie rachunki można opłacić mimo blokady?

Blokada kont może stanowić poważny problem, szczególnie gdy konieczne są pilne płatności, takie jak rachunki szpitalne, koszty pogrzebu czy inne wydatki bieżące. Na szczęście istnieją pewne mechanizmy, które umożliwiają dostęp do części środków:

1. Pilne płatności z rachunku zmarłego:

Niektóre banki umożliwiają opłacenie kluczowych rachunków bezpośrednio z zamrożonych środków. W tym celu należy przedstawić odpowiednią dokumentację (np. fakturę za pogrzeb).

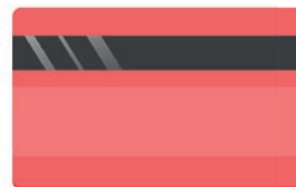
2. Zaliczka na spadek:

Pozostający przy życiu małżonek lub partner legalny ma prawo wypłacić zaliczkę na poczet swojego udziału w spadku.

- **Kwota maksymalna:** 5 000 EUR lub połowa salda konta – w zależności od jego wysokości.
- **Przykłady:**

- Saldo 12 000 EUR → dostępne 5 000 EUR.

- Saldo 6 000 EUR → dostępne 3 000 EUR. Ważne, aby nie przekroczyć tego limitu, ponieważ może to skutkować poważnymi konsekwencjami prawnymi.



Uwaga!

Nie opróżniaj kont przed oficjalnym zgłoszeniem śmierci, nawet jeśli masz dostęp do środków. Takie działanie może zostać uznane za próbę unikania podatku spadkowego.

Co zrobić, gdy dochody wpływały na zablokowane konto?

Jeśli Twoje wynagrodzenie, emerytura lub inne świadczenia były wypłacane na jedno z zamrożonych kont, konieczne jest otwarcie nowego rachunku bankowego. Następnie poinformuj o zmianie instytucje wypłacające dochody (pracodawcę, biuro emerytalne, związek zawodowy, CPAS itp.), aby uniknąć dalszych problemów z dostępem do pieniędzy.

Jak odblokować konta?

Aby uzyskać pełny dostęp do zablokowanych kont i skrytek depozytowych, bank musi otrzymać oficjalne dokumenty potwierdzające tożsamość spadkobierców. Wymagane są:

1. **Akt poświadczenia dziedziczenia** – dokument sporządzony przez no-



tariusza, określający, kto dziedziczy majątek zmarłego.

2. Zaświadczenie o dziedziczeniu – wydane przez Biuro Bezpieczeństwa Prawnego.

Dopiero po przedstawieniu tych dokumentów bank może odblokować środki i umożliwić dalsze zarządzanie nimi.

Co ze skrytkami depozytowymi?

Skrytki depozytowe należące do zmarłego są automatycznie blokowane. Ich otwarcie wymaga obecności notariusza lub przedstawiciela organów podatkowych, którzy sporządzą spis inwentarza zawartości. Jeśli nie stwierdzono zaległości podatkowych ani innych zobowiązań, dostęp do skrytki zostaje odblokowany.

Kilka praktycznych wskazówek

- **Zachowaj ostrożność z funduszami:** Wszystkie operacje na kontach przed zgłoszeniem zgonu mogą zostać zakwestionowane przez urząd podatkowy.
- **Konsultuj się z notariuszem:** Notariusz pomoże Ci przejść przez formalności i upewnić się, że Twoje działania są zgodne z prawem.
- **Zaplanuj czas:** Odblokowanie kont może potrwać kilka tygodni, dlatego warto jak najszybciej podjąć kroki formalne.

Podsumowanie

Choć zamrożenie kont po śmierci współmałżonka może wydawać się przytłaczają-

ce, istnieją rozwiązania, które pomogą Ci odzyskać dostęp do środków. Kluczowe jest szybkie działanie – otwórz nowe konto dla swoich bieżących dochodów, zabezpiecz zaliczkę na spadek, a resztę formalności powierz doświadczonemu notariuszowi. Dzięki temu poradzisz sobie z problemami finansowymi w tym trudnym czasie.

Klinika Prawa w Brukseli
EUROPEAN SCHOOL of LAW
and ADMINISTRATION

Źródło oraz procedura na stronie:
fin.belgium.be/nl/particulieren/overlijden/bankrekening
fin.belgium.be/fr/particuliers/deces/compte-bancaire



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



**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

Mandaty w Belgii 2025: zasady, stawki i kary za wykroczenia

Belgia to kraj znany nie tylko z pięknych miast, przepysznej czekolady i znakomitego piwa, ale także z rozwiniętej sieci dróg i rygorystycznych przepisów drogowych.

Mandaty w Belgii są podzielone na kategorie w zależności od wagi wykroczenia:

- Natychmiastowe mandaty (Onmiddellijke inning / Perception immédiate) – są to mandaty nakładane na miejscu przez policję za drobne przewinienia, takie jak przekroczenie prędkości o niewielką wartość. Można je opłacić od razu lub w ciągu kilku dni,
- Mandaty sądowe (Politiestraffen / Amendes policières) – są nakładane w przypadku poważniejszych wykroczeń. O ich wysokości decyduje sąd.

Ograniczenia prędkości

Wysokość ewentualnych mandatów zależy od terenu, w którym się poruszamy. Aby uniknąć wysokich mandatów należy stosować się do ogólnie przyjętych zasad ruchu drogowego w tym do nałożonego ograniczenia prędkości.

W terenie zabudowanym maksymalna prędkość wynosi 50 km/h, chyba że znaki wskazują inaczej.

W przypadku terenu niezabudowanego:

- dla motocykli oraz samochodów osobowych prędkość maksymalna wynosi 90 km/h,
- dla autokarów 75 km/h,

- dla pojazdów DMC między 3,5 a 7,5 tony maksymalna prędkość to 60 km/h.

Na drogach szybkiego ruchu oraz autostradach maksymalne prędkości są następujące:

- 120 km/h dla samochodów osobowych i motocykli,
- 90 km/h dla autokarów oraz pojazdów DMC między 3,5 a 7,5 tony.

Kierowcy, którzy posiadają prawo jazdy kategorii B przez mniej niż 2 lata, mają niższe ograniczenia prędkości. Na autostradach ograniczenie wynosi 90 km/h, a na drogach ekspresowych 70 km/h.

Jakie mandaty w Belgii grożą za przekroczenie prędkości?

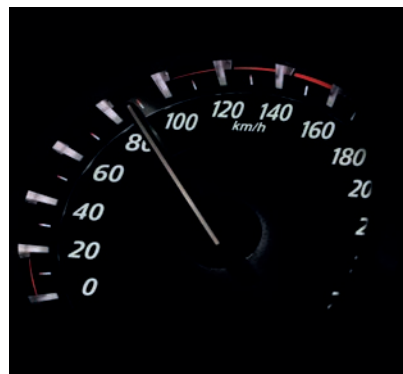
Wysokość ewentualnych mandatów zależy od prędkości o jaką zostały przekroczone ograniczenia prędkości.

W terenie zabudowanym:

- przekroczenie od 01 do 10 km/h – mandat w wysokości 50€,
- od 11 do 30 km/h – mandat w wysokości 50€ za pierwsze 10 km/h i dodatkowo 10€ za każdy dodatkowy kilometr,
- przekroczenie o ponad 30 km/h – grzywna od 60€ do 3000€, zatrzymanie prawa jazdy na okres od 8 dni do 5 lat i skierowanie sprawy do sądu.

W terenie niezabudowanym:

- przekroczenie od 1 do 10 km/h – mandat w wysokości 50€,
- przekroczenie od 11 do 40 km/h – mandat w wysokości 50€ za pierwsze



10 km/h, dodatkowe 5€ za każdy dodatkowy kilometr. Jeżeli przekroczymy od 30 do 40 km/h to policja ma prawo zatrzymać prawo jazdy od 8 dni do 5 lat,

- przekroczenie o ponad 40 km/h – grzywna od 55 do 2750€ i zatrzymanie prawa jazdy na okres od 8 dni do 5 lat.

Za jakie jeszcze przewinienia drogowe można otrzymać mandat?

- Brak pasów bezpieczeństwa, nieprawidłowe parkowanie czy poruszanie się po pasie przeznaczonym dla autobusów – od 60 do 1500€.
- Używanie telefonu komórkowego bez użycia urządzenia głośnomówiącego, nieprawidłowe parkowanie stwarzające pewne niebezpieczeństwo, parkowanie w miejscu przeznaczonym dla niepełnosprawnych lub przed skrzyżowaniem, nieszanowanie pierwszeństwa przejazdu, nieszanowanie światła pomarańczowego – od 120 do 1500€.
- Nieszanowanie przepisów na skrzy-



żowaniu, zakazu wyprzedzania, czerwonego światła – od 180 do 3000€.

- Niebezpieczne wyprzedzanie na zakręcie lub przy dojeżdżaniu do wierzchołka wzniesienia, przejazd na przejściu dla pieszych w momencie gdy sygnalizacja tego zabrani, zawracanie lub cofanie na autostradzie – od 240 do 3000€.
- Nieużywanie kamizelki odblaskowej – 50€.

Jazda pod wpływem alkoholu

W Belgii prawo drogowe dopuszcza jazdę z 0,05% we krwi. Za większe stężenia we krwi grożą surowe kary:

- 0,05% – 0,08% we krwi – zakaz prowadzenia pojazdu przez kolejne 3 godziny, mandat płatny na miejscu w wysokości 150€. Sprawa może być skierowana również do sądu, w takim przypadku grzywna będzie wynosić od 150 do 3000€,
- więcej niż 0,08% we krwi – zakaz prowadzenia pojazdu przez 6 godzin, możliwość zatrzymania prawa jazdy na 15 dni, mandat płatny na miejscu do 550€. Jeżeli sprawa zostanie skierowana do sądu, grzywna może wynosić od 1200 do 12000€. Sąd może również zdecydować o zakazie prowadzenia pojazdu na okres od 15 dni do 5 lat,
- w przypadku prowadzenia pod wpływem środków lub leków odurzających następuje natychmiastowe zatrzymanie prawa jazdy na okres minimum 15 dni. Policja wnosi sprawę do sądu, który nakłada grzywnę w wysokości od 1200 do 12000€. Można wtedy również pożegnać się z prawem jazdy na okres od 8 dni do 5 lat lub nawet może grozić definitywny zakaz prowadzenia pojazdu.

Jeżeli sytuacja z jazdą pod wpływem alkoholu z 0,08% lub więcej we krwi lub pod wpływem środków odurzających będzie się powtarzała to kierowca natych-



miast traci prawo jazdy na minimum 15 dni. Sprawa kierowana jest do sądu, który przyznaje grzywnę w wysokości od 2400€ do 3000€ i zatrzymuje prawo jazdy na okres od 8 dni do 5 lat, a nawet definitywnie.

Podstawowe zasady ruchu drogowego na belgijskich drogach

1 Ruch prawostronny: W Belgii obowiązuje ruch prawostronny, co oznacza, że poruszające się pojazdy powinny znajdować się po prawej stronie jezdni.

2 Znak z Velo: Na niektórych skrzyżowaniach w Belgii mogą występować znaki „Velo”, które oznaczają, że piesi mają pierwszeństwo przed pojazdami. Kierowcy powinni zwolnić i ustąpić pierwszeństwa pieszym, których chcą przekroczyć jezdnię na tak oznaczonym skrzyżowaniu.

3 Pasy bezpieczeństwa: Wszyscy pasażerowie pojazdu muszą być zapięci pasami bezpieczeństwa. Kierowcy są odpowiedzialni za zapewnienie, że wszyscy pasażerowie są prawidłowo zapięci.

4 Dzieci w samochodzie: W Belgii obowiązuje restrykcyjny system bezpieczeństwa dzieci w samochodach. Dzieci o wysokości poniżej 1,35 metra muszą być przewożone w odpowiednich fotelikach samochodowych lub systemach mocowania dostosowanych do ich wieku i wzrostu. Dla niemowląt do 15 miesiąca życia oraz dzieci o wadze

poniżej 13 kg obowiązkowe są specjalne foteliki dla niemowląt, zainstalowane tyłem do kierunku jazdy.

5 Wyposażenie samochodu: Według przepisów ruchu drogowego obowiązującego w Belgii do obowiązkowego wyposażenia samochodu zaliczamy: trójkąt ostrzegawczy, kamizelka odblaskowa, apteczka pierwszej pomocy oraz gaśnica.

6 Niezapłacone mandatu: W Belgii niezapłacone mandaty drogowe mogą być potrącone z wynagrodzenia. Obecnie SPF Justice (Federalna Służba Publiczna Sprawiedliwości) może dochodzić kwoty niezapłaconego mandatu przez:

- zajęcie wynagrodzeń zajęcie przez komornika, zajęcie zwrotów podatku bezpośredniego zajęcie kont bankowych unieruchomienie samochodu podczas wspólnej kontroli FPS Finance i policji.

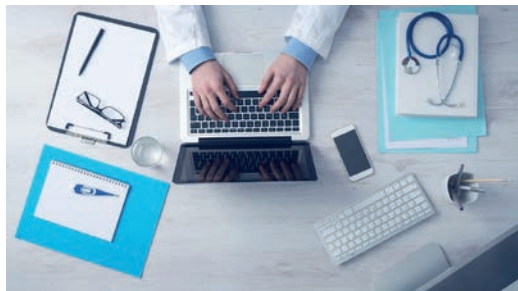
W przypadku przestępców z Unii Europejskiej grzywna będzie przekazywana do państwa członkowskiego. Sprawca zawsze ma możliwość stawienia się przed sędzią. Jeśli sprawca nie zgadza się z ustalonym wykroczeniem, może złożyć odwołanie do sądu policyjnego od nakazu zapłaty.

Źródłem artykułu jest strona internetowa [TimeTax.pl](https://www.timetax.pl), oferująca usługę rozliczenia podatku w Belgii.

Nasi czytelnicy z kodem [ANTWERPIA.BE](https://www.antwerpia.be) odzyskają podatek dochodowy z Belgii **20% taniej** na platformie



Przegląd prasy belgijskiej



Lekarze chcą zniesienia krótkoterminowych zwolnień lekarskich

Pod petycją o zniesieniu krótkoterminowych zwolnień lekarskich podpisały się setki lekarzy. Inicjator projektu Laurens De Boeck twierdzi, iż zniesienie zaświadczenia o chorobie krótkotrwalej spowodowałoby, że co roku 3 miliony konsultacji stałyby się zbędne, co pozwoliłoby zaoszczędzić 60 milionów euro.

Co roku w sezonie grypowym przychodnie lekarskie są zapelnione, czas oczekiwania na szpitalnych oddziałach ratunkowych jest bardzo długi, a na oddziałach szpitalnych brakuje wolnych łóżek. Ok. 70% osób zgłaszających się na pogotowie może po prostu wrócić do domu. A zgłosiły się one na izbę przyjęć, ponieważ nie dostały się do lekarza rodzinnego.

Każdy, kto zachoruje na gripę, będzie chorował przez co najmniej 3 dni. Czy chory na gripę potrzebuje lekarza? Zwykle nie, musi po prostu gripę „przechorować”. Ale niestety musi też udać się do lekarza po zwolnienie.

Od dwóch lat pracownicy dużych firm nie muszą już zgłaszać zwolnienia lekarskiego w przypadku jednodniowej nieobecności. Jednak ten środek nie ma jeszcze zastosowania we wszystkich przypadkach, gdyż każdy, kto choruje dłużej, nadal musi otrzymać zwolnienie.

W swojej petycji lekarze opowiadają się za natychmiastowym zniesieniem zwolnień lekarskich dla wszystkich pracowników za pierwsze 3 dni nieobecności.

vrt.be

Mieszkanie czy dom? W Brukseli

olbrzymia różnica cen

Ponad milion euro – tyle wyniosła mediana cen domów wolnostojących, sprzedanych w trzecim kwartale 2024 r. w Regionie Stołecznym Brukseli. Mówiąc dokładniej: połowa domów wolnostojących kosztowała w stolicy i okolicach ponad 1,02 mln euro, a druga połowa mniej niż ta kwota. Mediana cen domów wolnostojących wzrosła w Regionie Stołecznym Brukseli w ciągu roku aż o 20%.

Mieszkania w bloku lub kamienicy są już dużo tańsze. W tej kategorii mediana cen wyniosła w trzecim kwartale ubiegłego roku 267 tys. euro – poinformował Belgijski Urząd Statystyczny Statbel.

Oznacza to, że połowa mieszkań w blokach i kamienicach kosztowała w trzecim kwartale 2024 r. w Brukseli mniej niż 267 tys. euro, a połowa więcej niż ta kwota. W ciągu roku mediana cen mieszkań w Regionie Stołecznym Brukseli wzrosła o 2,7%.

Statbel wyróżnia jeszcze jedną grupę nieruchomości mieszkalnych: są to domy w zabudowie bliźniaczej i szeregowej. W trzecim kwartale 2024 r. mediana cen stołecznych bliźniaków i szeregowców wyniosła

505 tys. euro. Była więc prawie dwukrotnie niższa niż w przypadku domów wolnostojących, ale jednocześnie prawie dwukrotnie wyższa niż w przypadku mieszkań w blokach i kamienicach.

niedziela.be

Samochody używane coraz bardziej popularne

W 2024 roku liczba rejestracji samochodów używanych w Belgii osiągnęła imponujący poziom 727 650 pojazdów, co oznacza wzrost o 5,6% w porównaniu z rokiem poprzednim. W tym samym czasie rynek samochodów nowych skurczył się o 6%, potwierdzając rosnącą dominację pojazdów z drugiej ręki.

W samym grudniu 2024 roku zarejestrowano 55 025 samochodów używanych, co stanowi wzrost o 7,4% w porównaniu z analogicznym okresem roku 2023.

W 2024 roku liderami na belgijskim rynku samochodów używanych były marki: Volkswagen, BMW, Mercedes, Opel i Peugeot. Popularność tych marek wskazuje na trwałe zainteresowanie niezawodnymi i cenionymi pojazdami, które oferują szeroką gamę modeli w różnych segmentach cenowych.

Belgijski rynek samochodów używanych kwitnie, napędzany przez spadające ceny, szeroką dostępność oraz niepewność związaną z nowymi technologiami napędowymi. Popularność marek takich jak Volkswagen czy BMW pokazuje, że konsumenci nadal cenią sobie jakość i trwałość. Jednocześnie przyszłość rynku wymaga działań na rzecz promocji bardziej ekologicznych rozwiązań, takich jak samochody elektryczne, co może stanowić kluczowe wyzwanie na nadchodzące lata.

aktualności.be



DELTA[®]

ÉCHAFAUDAGE SPRL

RUSZTOWANIA



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

Kontakt:

+32 493 075 816

piotr.kolota@delta-echafaudages.be

www.delta-echafaudages.be

 DELTA - Échafaudage

BO BEZPIECZEŃSTWO
JEST NAJWAŻNIEJSZE!



1785 Merchtem, Brusselsesteenweg 173



Belgia zebrała miliard euro w opłatach dla ciężarówek

Belgijski system Viapass obejmuje pojazdy o DMC powyżej 3,5 tony, naliczając opłaty za każdy przejechany kilometr po autostradach lub popularnych drogach niższej kategorii. Co też nietypowe, każda z trzech części tego federalnego kraju – czyli Flandria, Walonia oraz stołeczna Bruksela – stosuje swoje własne cenniki i osobno liczy przychody.

Według statystyk z całego 2024 roku użytkownicy samochodów ciężarowych zostawili w systemie Viapass następujące kwoty: 658 milionów euro we Flandrii, 347,1 miliona euro w Walonii oraz 10,8 miliona euro w Brukseli. Łącznie daje to kwotę 1,016 miliarda euro, czyli równowartość ponad 4,3 miliarda złotych.

Największa część tych funduszy, bo blisko 47%, pochodziła z ciężarówek na belgijskich rejestracjach. Dalej w kolejno-

ści pojawiły się pojazdy z Polski (10,7% wpływów), Holandii (9,7%), Litwy (6,1%) oraz Rumunii (5,7%).

Według przedstawionych danych z 2021 roku regularne utrzymanie wszystkich flamandzkich dróg na poziomie, który gwarantowałby nie pogarszanie się stanu infrastruktury, wymagałoby corocznego budżetu w wysokości około 660 milionów euro. To niemal taka sama kwota, jak roczne flamandzkie

wpływy z systemu Viapass, co oznacza, że przewoźnicy wpłacają pieniądze wystarczające do regularnego utrzymania praktycznie kompletnej infrastruktury.

40ton.net

W 2024 roku rekordowa liczba zwolnień z powodu bankructw

Według danych, zebranych przez firmę świadczącą usługi finansowe Graydon, w zeszłym roku zbankrutowało około 11 549 firm. Oznacza to wzrost o 7,2% w porównaniu z rokiem 2023.

Utrata miejsc pracy w wyniku bankructwa również osiągnęła rekordowy poziom. Łącznie w Belgii pracę straciło 27 187 osób, z czego 15 533 we Flandrii, 7297 w Walonii i 4233 w Brukseli.

Ubiegły rok był „złym rokiem” dla firm. Jednak wyjątkowe masowe zwolnienia utrudniają rozróżnienie, czy trend ro-



snącej utraty miejsc pracy będzie odczuwalny również w 2025 roku. Przykłady takich nadzwyczajnych zwolnień obejmują utratę miejsc pracy w przemyśle motoryzacyjnym, który miał wyjątkowo trudny rok w całej Europie. Na przykład w Belgii fabryka Audi w Brukseli ogłosiła zamknięcie, co miało wpływ na około 3 tys. pracowników.

Wysokie koszty pracy to tylko jedna z trudności, z jakimi boryka się przemysł wytwórczy w krajach takich jak Belgia. Wiele firm zaczęło przenosić produkcję do krajów takich jak Chiny czy Meksyk, gdzie płace są znacznie niższe.

niedziela.be

Pod presją NATO

Aby sprostać rosnącym wymaganiom NATO, Belgia musi zwiększyć nakłady na obronność. Nowy sekretarz generalny sojuszu Mark Rutte wskazuje, że Europa powinna dążyć do wydatków sięgających 3,6-3,7% PKB, jeśli chce efektywnie realizować swoje plany militarne.



Dla Belgii oznacza to konieczność znalezienia dodatkowych 4,5 miliarda euro rocznie, by osiągnąć minimalny próg 2%. W przypadku realizacji ambitniejszego celu – 3% PKB – budżet obronny musiałby wzrosnąć o kolejne 11 miliardów euro. To wyzwanie stawia kraj w trudnej sytuacji finansowej, zmuszając do przemyślenia priorytetów budżetowych i strukturalnych.

Belgia zmagą się z ograniczeniami wynikającymi z wewnętrznego podziału fi-

nansów między rząd federalny a regiony, co sprawia, że resort obrony dysponuje niewystarczającymi środkami. Bez zmian w sposobie finansowania państwa realizacja wyższych celów obronnych będzie niemal niemożliwa.

Presja ze strony sojuszników NATO narasta. Inne państwa członkowskie, które już osiągnęły próg 2%, nie chcą dłużej tolerować opóźnień w realizacji zobowiązań przez Belgię.

aktualności.be

Belgijska poczta i paczki bez etykiet

Bpost testuje obecnie nowy system, który umożliwi wysyłkę paczek i przesyłek bez etykiet – za pośrednictwem nowego systemu paczkomatów.

Opcja wysyłki jest dostępna wyłącznie w aplikacji „My Bpost”. Klienci mogą wysyłać produkty bez etykiet i opakowań, pod warunkiem, że przesyłka jest realizowana do, oraz z paczkomatu Bpost. Na razie projekt będzie testowany w Antwerpii, wykorzystując ponad 30 skrytek w całej prowincji. Celem jest rozszerzenie w ciągu roku nowej opcji wysyłki na całą Belgię.

Oczekuje się, że rezygnacja z opakowań, takich jak kartony, taśma klejąca i drukowane etykiety, ułatwi obsługę klienta. Oferta jest również tańsza niż w poprzednich systemach: na terenie Belgii wysyłka przedmiotów ważących do dwóch kilogramów będzie kosztować 3,99 euro.



Sieć Bpost obejmuje obecnie 1260 paczkomatów, a do 2024 roku ich pojemność wzrośnie o 40%. Co ciekawe, choć w Belgii jest to stosunkowo nowa metoda wysyłki, w Polsce jest od lat ugruntowana, zaś liczba samych paczkomatów Inpost przekracza w Polsce 21 tys.

niedziela.be

Szpitala bez noclegu

Nowy belgijski rząd planuje reformę szpitalnictwa. Mniejsze placówki mają być przekształcone w „szpitale dzienne”, bez możliwości noclegu.



Obecnie w Belgii jest relatywnie dużo niewielkich szpitali, znajdujących się dosyć blisko siebie. Generuje to spore koszty, które można ograniczyć. Zmiany mają przełożyć się nie tylko na oszczędności, ale i na jakość świadczonych usług medycznych.

Szpitala, mające mniej niż 250 łóżek, mają być przekształcone w „szpitale dzienne”, czyli bez możliwości noclegu. Wyjątkiem mają być małe szpitale w regionach, gdzie nie ma większych placówek. W takich miejscach szpitale z mniejszą niż 250 liczbą łóżek nadal miałyby możliwość noclegu pacjentów i wielodniowej hospitalizacji.

niedziela.be

Opracowała:
Karolina Morawska



poetsdienst-vanosta.be

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



ZGŁOŚ SIĘ
JUŻ TERAZ

ZOSTAŃ BOHATEREM  

Van Osta Gent

0484 57 78 49
aleksandra@vanosta.net

Van Osta Antwerpia

0493 51 29 39
olga@vanosta.net

Van Osta Waasland

0484 56 67 08
dominika@vanosta.net

Miejsce
na twoją
reklamę



Adwokat

polskojęzyczny belgijski adwokat w Antwerpii

Sylwia Rasson

Dane kancelarii:
Britselei 28, 2000 Antwerpia

kancelaria aktywna na terenie całego kraju



Kontakt:

gsm: 0484/79 03 92
email: srasson@outlook.com
www.sylwiarasson-advocaat.be

foto © Kwinten Verspeurt

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

Glamour
STUDIO

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
mistrzyni 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

Przegląd prasy polskiej



Dentyści nie chcą być państwowi

Lekarze stomatolodzy coraz częściej nie chcą już leczyć na NFZ i wybierają prywatne komercyjne praktyki. Różnica między leczeniem na NFZ, a prywatnym dotyczy przede wszystkim pieniędzy.

Obecnie świadczenia są za nisko wyceniane i denty stom nie opłaca się leczyć zębów na NFZ. Kolejny minus to biurokracja, której wymaga obecność w państwowym systemie.

Stomatologia w Polsce jest w 93% prywatna. Dentyści, nawet jeśli wykonują zabiegi finansowane z publicznych pieniędzy, to w prywatnych gabinetach. Dlatego że po pierwsze nie zarobią na współpracy z funduszem zdrowia tyle, ile mogą na rynku prywatnym, po drugie – prowadzących je odstręcza papierologia. Systemy rozliczania się z NFZ są skomplikowane, często wymagają zatrudnienia kolejnych osób, co z kolei zwiększa koszty, których Fundusz nie uwzględnia.

rynekzdrowia.pl

Koniec skierowań na bezpłatne badania. Czas tylko do końca kwietnia

Pacjenci, którzy chcą skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych w ramach programu

„Profilaktyka 40 Plus”, muszą zgłosić się na badania najpóźniej do 30 kwietnia. Po tym terminie osoby, które nie zdążą otrzymać skierowania, stracą możliwość skorzystania z tych badań na koszt NFZ. Program oferuje szeroki zakres badań, mających na celu wczesne wykrycie potencjalnych problemów zdrowotnych.

Aby skorzystać z programu, pacjenci muszą wypełnić ankietę na Internetowym Koncie Pacjenta, w aplikacji mojejIKP lub w placówkach POZ, a skierowania na badania są automatycznie wystawiane po 12 miesiącach. Badania obejmują pakiety dla kobiet i mężczyzn. Pacjenci muszą udać się do laboratorium realizującego program, oraz okazać dokument tożsamości z numerem PESEL.

Program „Profilaktyka 40 Plus” został uruchomiony przez Ministerstwo Zdrowia w lipcu 2021 roku. Jego początkowy okres zakończenia był wielokrotnie przedłużany, a obecnie obowiązuje już tylko do 30 kwietnia 2025 roku. Do końca 2024 roku z programu skorzystało prawie 5 milionów osób, a 862 tys. przebadano się dwukrotnie. Ponadto 335 tys. osób może przystąpić do trzeciej tury badań. Program skierowany jest do około 20 milionów osób, które ukończyły 40. rok życia.

wiadomości.radiozet.pl

Dożywotnie odbieranie prawa jazdy za kierowanie autem mimo zakazu

Większość Polaków opowiada się za dożywotnim odebraniem prawa jazdy osobom, które kierowały pojazdem pomimo sądowego zakazu.

Na pytanie: „Czy zgadza się Pan/Pani z opinią, że kierowcy z sądo-

wym zakazem prowadzenia pojazdów, przylapani przez policję na jeździe za kierownicą, powinni dożywotnio tracić prawo jazdy?”, twierdząco odpowiedziała większość respondentów: 53,3% – „zdecydowanie się zgadzam”, a 16,4% – „raczej się zgadzam”.

8,3% udzieliło odpowiedzi „raczej się nie zgadzam”, a 17,4% „zdecydowanie się nie zgadzam”. Niespełna 5% ankietowanych nie ma zdania.



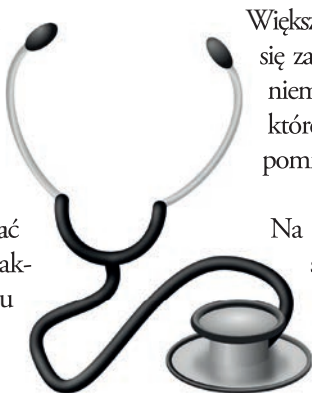
Radykalne rozwiązanie częściej popierają kobiety, wśród których 59% udzieliło odpowiedzi „zdecydowanie się zgadzam”, a 16% „zdecydowanie się nie zgadzam”. Dla porównania: „zdecydowanie za” było 48% mężczyzn, a „zdecydowanie przeciw” – 19%.

Różnice są widoczne także wtedy, kiedy weźmiemy pod uwagę wiek respondentów. Za odbieraniem uprawnień były przede wszystkim osoby starsze, 70+ (75%) i młodsze, w przedziale wiekowym 18-29 lat (66%). W grupie 30-39 lat swoje poparcie wyraziło 41% osób i odpowiednio: 40-49 lat – 42%, 50-59 lat – 61%, a 60-69 lat – 48%.

PAP

Polacy coraz chętniej kupują mieszkania w Hiszpanii

W minionym 2024 roku ceny nieruchomości w Hiszpanii poszły w górę o ok. 8%. Wzrosty te nie odstraszały jednak obcokrajowców, którzy nadal chętnie ku-





pują mieszkania w tym kraju. W trzecim kwartale zeszłego roku byliśmy czwartą największą grupą cudzoziemców, którzy kupują nieruchomości w Hiszpanii. Wyprzedzili nas jedynie Brytyjczycy, Niemcy i Marokańczycy.

Najchętniej nabywamy nieruchomości znajdujące się w Katalonii, Walencji, na Costa Blanca oraz w Andaluzji, gdzie położony jest słynny region turystyczny Costa del Sol.

Skąd tak duże zainteresowanie nieruchomościami w Hiszpanii? Kluczowym czynnikiem jest pogoda i ceny (choć te w ostatnim czasie wzrosły). Ważna jest również kwestia bezpieczeństwa. Wzrost zainteresowania mieszkaniami wśród obywateli Polski, Ukrainy czy krajów bałtyckich nastąpił po wybuchu wojny w Ukrainie w 2022 roku. Nabywcy doceniają bezpieczeństwo, większą odległość od Rosji i często decydują się na zakup drugiego domu za granicą na wypadek eskalacji konfliktu za wschodnią granicą Polski.

biznes.wprost.pl

Chińczycy „dobijają” polskie meble

Przez lata Polska była europejską potęgą meblarską. Dziś polscy producenci mebli nie wy-



trzymują konkurencji z tańszymi produktami z Chin. Świetnie nam szło w eksporcie. Szafy, łóżka czy komody wysyłaliśmy do Niemiec, Czech, Wielkiej Brytanii, Francji, Holandii.

W 2024 roku niespodziewanie zaczęło jednak dziać się coś złego. Znani polscy producenci mebli zaczęli nagle zwalniać pracowników. Lista problemów jest długa, a chodzi głównie o trudności z pozyskaniem drewna, wysokie koszty pracy i chińską konkurencję. Podczas gdy polskie produkty drożeją, azjatyckie – tanieją.

Ceny polskich mebli w ciągu ostatnich dwóch lat wzrosły o kilkanaście procent, podczas gdy w tym samym czasie ceny mebli chińskich spadły o kilkadziesiąt procent. Do tego Rumuni czy Bułgarzy produkują już taniej niż Polacy. Przykładowo importowane do Polski krzesło kosztuje 100-150 zł, podczas gdy wyprodukowanie go w naszym kraju to koszt 200-300 zł.

niedziela.be

Najszybciej wyludniające się miasto w Polsce

Sytuacja demograficzna Polski od lat stale się pogarsza. Będzie postępował proces starzenia się ludności, co oznacza wzrost odsetka osób w wieku 65 lat i więcej oraz duży spadek liczby dzieci i młodzieży – podaje GUS.

Spadek liczby ludności jest tendencją ogólnokrajową, jednak pewne miasta wyróżniają się spośród innych zwiększonym tempem wyludniania. W liczbach bezwzględnych na pierwszym miejscu najszybciej wyludniających się miast w Polsce jest Łódź. W 2002 roku liczba ludności wynosiła tam 785134 osób, a w 2023 roku – 655279. Różnica wynosi więc 129855.

Na drugie miejsce tego podium trafiły Katowice (minus 45926), na trzecie

Bytom (minus 43910). Następne są: Częstochowa, Bydgoszcz, Sosnowiec, Zabrze, Poznań, Radom, Gliwice.

wiadomości.radiozet.pl

Mężczyźni zarabiają więcej od kobiet

Mediana wynagrodzeń w gospodarce narodowej w lipcu 2024 roku wyniosła 6641 zł – to o 19% mniej od przeciętnego wynagrodzenia brutto. Jak podaje GUS, mediana różni się w zależności od płci. Dla mężczyzn wyniosła 6899,5 zł i była o 485,54 zł wyższa niż u kobiet.

U mężczyzn przeciętne wynagrodzenie w gospodarce narodowej wyniosło w lipcu 8195,07 zł. Natomiast przeciętne wynagrodzenie kobiet było niższe i wyniosło 7769,06 zł – wskazał GUS.



Jak informuje Urząd, w podziale na rodzaj prowadzonej działalności najmniej – przeciętna wysokość wypłaty była w sekcji zakwaterowania i gastronomii, gdzie wyniosła 5562,14 zł. Największa natomiast była w informacji i komunikacji – 13536,63 zł.

Największa różnica pomiędzy przeciętnym wynagrodzeniem mężczyzn i kobiet była w sekcji działalność finansowa i ubezpieczeniowa: wyniosła 4698,30 zł – dodał GUS.

Jak się okazało, w czterech sekcjach działalności przeciętne wynagrodzenie kobiet było wyższe niż mężczyzn. Największa

widoczna różnica została odnotowana w budownictwie – tam kobiety zarabiają o ponad tysiąc złotych więcej od mężczyzn.

rnf24.pl

Podrożały usługi dentystów. To najszybszy wzrost w UE

Jak wynika z danych GUS ceny usług dentystycznych w Polsce stale rosną i to w ekspresowym tempie. W 2024 roku podniosły się one o 8,9 proc. Oznacza to jeden z najszybszych wzrostów w całej UE.

Jak oceniają specjaliści, do skoku cen usług dentystycznych przyczynił się COVID-19. Powodem była konieczność dostosowania gabinetów do nowych wymogów sanitarnych wprowadzonych w czasie pandemii. Podwyżka ma też związek z rosnącymi cenami komponentów stomatologicznych. W 2024 roku podrożały one o ok. 20-30 procent.

Pomimo rosnących cen Polska pozostaje w pierwszej dziesiątce najlepszych kierunków "turystyki dentystycznej" na świecie. W czołówce plasują się Hiszpania, Tajlandia i Turcja. Jak się okazuje, wg ekspertów, w 2025 r. wzrost cen usług dentystycznych w Polsce może przekroczyć 10 proc. Ograniczy to znacznie możliwości niektórych Polaków.

wiadomosci.radiozet.pl

Polska wydaje na profilaktykę zdrowotną najmniej ze wszystkich krajów w UE

Wydatki na profilaktyczną opiekę zdrowotną w przeliczeniu na mieszkańca wyniosły w Polsce zaledwie 22 euro – podaje Eurostat. Najwyższe nakłady odnotowano w Niemczech (458 euro na os.), Austrii (411 euro) i w Holandii (312 euro).



Polska wśród krajów UE uplasowała się na ostatnim miejscu (22 euro), za Rumunią (24 euro) i Bułgarią (31 euro). W analizowanym roku na programy profilaktyki zdrowotnej w Polsce wydano tylko o 5 proc. więcej niż rok wcześniej (21 euro na os. w 2021 r.).

Profilaktyka zdrowotna obejmuje m.in. badania przesiewowe w celu wykrywania powszechnych chorób, takich jak rak piersi, prostaty i jelita grubego, kampanie szczepień ochronnych przeciwko chorobom zakaźnym, a także rutynowe badania pod kątem tych chorób.

PAP

Opracowała:
Katarzyna Frankowska



DIENTSTENCHEQUES • TITRES-SERVICES

Nasze biura
w Antwerpii, Brukseli,
Gandawie i Leuven:
0484 65 00 55 Antwerpia
0486 38 89 84 Bruksela
0484 36 30 08 Gandawa
0488 51 79 99 Leuven

**Szukasz pracy w
dienstencheques?**

Oferujemy atrakcyjne stawki!*

38 h / tydz.: 15,57 €

30-37 h / tydz.: 15,46 €

20-29 h / tydz.: 15,13 €

13-19 h / tydz.: 14,79 €

*dla osób posiadających własnych klientów

8€



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. Wszelkiego rodzaju świadczenia socjalne oraz płatny urlop edukacyjny.



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.

Zatrudniamy zmotywowane osoby, również bez własnych godzin!

Nie pobieramy od klientów dodatkowych kosztów!

Nowy adres

✦ Frankrijklei 88
2000 Antwerpen
☎ 03 301 11 11
✉ info@belgicaservices.be

✦ Rue Jacques Jansen 5
1030 Schaerbeek
☎ 02 335 35 35
✉ info@belgicaservices.be

✦ Waterlooesteeweg 117
1060 Sint-Gilles
☎ 02 335 35 35
✉ info@belgicaservices.be

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

✦ Bondgenotenlaan 85
3000 Leuven
☎ 0488 51 79 99
✉ info@belgicaservices.be

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



www.belgicaservices.be



Bądź na bieżąco!
Polub nas na Facebooku
BelgicaServices

Kobiety od święta, towarzyszki na co dzień

W czasach PRL Dzień Kobiet ustanowiono świętem państwowym. Podobnie jak: Dzień Czynu Partyjnego, Dzień Hutnika, Leśnika, Górnika, Chemika, Drukarza, Metalowca, Pracownika Komunalnego czy Dzień Pracownika Przemysłu Spożywczego. Komunistyczna władza troszczyła się o kobiety i aby dać temu wyraz, pod czujnym okiem PZPR – Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej, 8 marca panie były z urzędu hołubione a także zachęcane do przywoływania promiennego uśmiechu na zmęczonych szarą codziennością twarzach.



źródło: wikipedia.org

W całym kraju organizowano akademie „z okazji” i „ku czci” oraz spotkania z władzami na wszystkich szczeblach. Składano paniom wyrazy uznania i życzenia, wręczano odznaczenia i obdarowywano drobiazgami, które w tamtych czasach były trudno dostępne na rynku: rajstopami, mydełkami, książkami, ręcznikami, ściereczkami kuchennymi, sztucznymi perłami z czeskiego „Jablonexu” a nawet nagrodami pieniężnymi. Bywały też bilety do kina i teatru. Szczytem marzeń były bombonierki, prawdziwa kawa i perfumowana woda „Pani Walewska”.

Święto Kobiet, jak inne święta narzucone przez komunistyczną władzę, było wyko-

rzystywane propagandowo. Pokazywano uśmiechnięte i zadowolone z życia panie na pocztce, w szkole, w fabrykach, w przychodniach, czy milicjantki kierujące ruchem drogowym. Miało to pokazać, jak bardzo doceniane przez władzę są kobiety, jak wielki jest ich wkład w budowanie ogólnonarodowego dobrobytu i socjalistycznej rodziny, oraz jak bardzo są z tego dumne.

Tak naprawdę w tamtych czasach panie nie miały dużo do powiedzenia.

Nie było dyskusji na temat praw kobiet, nie było też kobiecych organizacji. Istniała wprawdzie Liga Kobiet Polskich, lecz była to organizacja podległa socjalistycznemu państwu i wytyczne do działania dostawała „z góry”. Koła Gospodyń Wiejskich też nie spełniały oczekiwań kobiet.

8 marca zdjęcia i reportaże dotyczące „kobiet pracujących miast i wsi” zajmowały eksponowane miejsca w gazetach oraz relacjach radiowych i telewizyjnych. Ubrane w robocze kombinezony, urzędnicze mundurki, z kielnią w ręku czy na traktorze, Towarzyszki sprawiały wrażenie osób szczęśliwych i docenionych przez szarmanckich panów – Towarzyszy i szczerze życliwe inne panie – Towarzyszki.

Państwowa „wierchuszka” spotykała się z grupami wybranych pań, przodownicami pracy, aktywistkami, które wraz z wyrazami uznania otrzymywały odznaczenia państwowe, prezenty oraz bukiety kwiatów. Koniecznie trzeba było to uwiecznić na zdjęciu, co było częścią propagandy umacniającej przez Partię.

W całej Polsce odbywały się propagandowe akademie, apele i odczyty mające wychwalać zalety socjalistycznej



czyli najlepszej gospodarki. Podkreślano w nich „wiodącą rolę” kobiet w państwowej gospodarce i społecznym życiu. Rozbrzmiewały przemówienia, recytacje wierszy oraz śpiew piosenek ku czci kobiet.

Święto i... po święcie

Po hucznym świętowaniu Dnia Kobiet w zakładzie pracy panie wracały do domu z bukietami kwiatów i upominkami. Na wyróżnione przez los szczęściary w progu mieszkania czekał uśmiechnięty małżonek, odbierał płaszcz i podawał kapcie. Kwiaty wstawiał do wazonu i prowadził małżonkę do pokoju, gdzie na talerzu schły wcześniej przygotowane dla niej kanapki, czasami kawa a nawet upominek.

Wreszcie posadzona przed telewizorem kobieta mogła odsapnąć i oglądać relacje z uroczystych obchodów 8 marca w całym kraju, do czego telewizja specjalnie

się przygotowywała. Pokazywano kolejki mężczyzn przed kwiaciarniami czy w sklepach, gdzie wyjątkowo można było kupić drobne upominki.

Panowie, którzy najbardziej świętowali, wracali do domu późno, w stanie mocno wskazującym, trzymając w ręku zwidy już goździk z asparagusem, zawinięty w celofan spięty szpilką. A potem długo leczyli kaca. Następnego dnia powracała szara peerelowska rzeczywistość.

Państwowy charakter Międzynarodowego Dnia Kobiet zniósła – co ciekawe – kobieta, premier Hanna Suchocka. Po 1989



*Łódzkie włóknarki przy pracy, lata 50./60. XX w.
autor: Ignacy Płazewski, pl.wikipedia.org*

r. święto straciło swój komunistyczny wydźwięk. Jednak tradycja przetrwała, ale już bez politycznych odniesień. Badania ankietowe wskazują, że nawet młodzi ludzie obchodzą je dzisiaj bardzo chętnie.

Malwina Komys

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 16 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**



CZY WIESZ ŻE:

- Czeki elektroniczne rejestrujemy za Ciebie.
- **Zrelaksuj się po pracy.**
- 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 wierzytelne informacje.
- Pomoc administracyjną.

Zadzwoń, przekonaj się pracuj od jutra z uśmiechem!

Miło będzie Ciebie poznać! Katty, Sylwia, Ula i Julia



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

09 292 75 21

info@polishathome.be
www.polishathome.be

Biura

Sint-Denijslaan 3 bus 202,
9000 Gent

Groteweg 59,
9500 Geraardsbergen

Beverestraat 92,
9700 Oudenaarde

Ja, pomoc domowa

Zawód, który zasługuje na uznanie!

Praca w roli pomocy domowej wciąż bywa niedoceniana, a osoby ją wykonujące często spotykają się z niesprawiedliwym ocenianiem. Czy słusznie?



W Belgii zawód pomocy domowej jest w pełni usankcjonowany, co oznacza szereg korzyści dla pracowników. Oferuje on stabilność, pewność jutra oraz świadczenia socjalne, takie jak prawo do urlopu czy składki emerytalne. Co więcej, wiele kobiet pracujących w tej branży to osoby wykształcone, które często władają kilkoma językami obcymi. Dlaczego więc wybierają tę ścieżkę zawodową?

Odpowiedź jest prosta: zawód pomocy domowej daje możliwość elastycznej organizacji czasu pracy i łączenia życia zawodowego z osobistym. W porównaniu do wymagających zawodów korporacyjnych praca ta może być mniej stresująca i bardziej satysfakcjonująca.

Niestety, zawód ten nadal bywa postrzegany jako mniej wartościowy. Warto jednak podkreślić, że każda praca, wykony-

wana profesjonalnie i z zaangażowaniem, zasługuje na szacunek.

Zmiana podejścia do zawodu pomocy domowej to krok w stronę uznania jego społecznego znaczenia i docenienia osób, które się w nim realizują. Czas zmienić sposób myślenia.

Praca pomocy domowej to godny zawód, który daje stabilność i satysfakcję!

Jak wybrać dobrego pracodawcę lub biuro pośredniczące?

Wybór odpowiedniego biura lub pracodawcy ma kluczowe znaczenie dla komfortu i stabilności pracy. Oto kilka ważnych kryteriów, które warto wziąć pod uwagę:

1. Stawka godzinowa wynagrodzenia – upewnij się, że oferowana stawka jest konkurencyjna i zgodna z obowiązującymi przepisami.
2. Dodatkowe bonusy:
 - Premia powitalna – niektóre firmy oferują dodatkowe środki na start.
 - Premia za polecenie firmy – możliwość dodatkowego zarobku za polecenie biura znajomym.
 - Premia za przepracowany miesiąc – regularne bonusy motywacyjne.
3. Ubezpieczenie szpitalne – sprawdź, czy firma zapewnia prywatne ubezpieczenie zdrowotne.
4. Zwrot kosztów transportu – ważny szczególnie dla osób dojeżdżających.
 - 100% zwrotu kosztów transportu publicznego,

- zwrot za dojazd rowerem,
 - zwrot za km w przypadku dojazdów własnym autem,
 - zwrot za czas przejazdu między klientami,
 - dodatek za używanie własnego auta – rekompensata za korzystanie z prywatnego środka transportu.
5. Stałe konsultantki – dostęp do wsparcia konsultanta, który pomoże w rozwiązaniu problemów.
 6. Godziny otwarcia biura – czy biuro jest dostępne w dogodnych godzinach?
 7. Oferta leasingu środka transportu – możliwość korzystania z samochodu służbowego.
 8. Możliwość przebranżowienia się w firmie – czy biuro oferuje możliwość rozwoju i zmiany stanowiska?
 9. Oferta kursów i szkoleń – szansa na podniesienie kwalifikacji.
 10. Zapewnienie zastępstwa – czy firma organizuje zastępstwo na czas nieobecności klienta?
 11. Urlop bezpłatny – na życzenie możliwość wzięcia przerwy w pracy.
 12. Stały kontrakt na czas nieokreślony.
 13. Ekologia – sprawdź, czy firma promuje ekologiczne rozwiązania, np. używanie produktów naturalnych i ekologicznych.
 14. Warto zapytać, jakie koszty ponosi klient, jeśli przychodzisz do nowego biura z własnymi klientami.

Nie bój się zmienić biura!

Jeśli w obecnym biurze nie czujesz się dobrze – czy to z powodu warunków pracy, atmosfery, czy braku wsparcia –

zawsze masz prawo złożyć wypowiedzenie. Nie warto obawiać się poszukiwania nowej lepszej oferty na rynku. Praca jako pomoc domowa to zawód, w którym liczy się komfort i bezpieczeństwo, dlatego znalezienie biura, które spełni twoje oczekiwania, powinno być priorytetem. Warto pamiętać, że dobre biuro pośredniczące to takie, które wspiera swoich pracowników i traktuje ich z szacunkiem!

Dlaczego to dla mnie ważne? Bo zawód pomocy domowej pozwala mi nie tylko zapewnić byt rodzinie, ale również rozwijać moje zainteresowania i wspierać innych.

Praca jako pomoc domowa daje mi poczucie stabilności i możliwość dzielenia się pasją. Uważam, że nadszedł czas, by otwarcie mówić o zaletach tego zawodu i docenić osoby, które go wykonują z profesjonalizmem i sercem.

Nazywam się Izabela Karbowskiak i od ponad 20 lat pracuję jako pomoc domowa. Jestem żoną a także mamą dwóch wspaniałych synów. Poza pracą zawodową angażuję się w działania na rzecz lokalnej społeczności.

Przy współpracy z moim pracodawcą organizuję dla Polonii spotkania pod nazwą „Siła inspiracji”. Dodatkowo założyłam organizację wolontariacką InterieurKids.

Dzięki wsparciu miasta Deurne oraz gościnności centrum kulturalnego Cinema Rix prowadzę zajęcia plastyczno-techniczne dla dzieci i ich opiekunów.

Izabela Karbowskiak



SIBMOWING

MOVE WITH US IN COMFORT!

WINDA - PRZEPROWADZKI - TRANSPORT

 www.sib-mowing.be

 igorkoter@gmail.com

   0465 265 459 Igor



Art Hobby
FOTOGRAF

ART Hobby Fotograf

 ART Hobby Fotograf

 [art.hobby.fotograf](https://www.instagram.com/art.hobby.fotograf)



 +32478124203, +32484260526

 arthobby50@gmail.com



Z życia polskiej szkoły w Antwerpii



Rekrutacja na rok szkolny 2025/2026

Szanowni Państwo,

Z dniem 1 marca 2025 r. rozpoczynamy rekrutację uczniów do oddziałów dziecięcych oraz do pierwszej klasy szkoły podstawowej i liceum ogólnokształcącego w Szkole Polskiej im. gen. Stanisława Maczka przy Ambasadzie RP w Brukseli z siedzibą w Antwerpii na rok szkolny 2025/2026.

Obowiązująca procedura zgłoszenia ucznia do szkoły lub dziecka do oddziału dziecięcego jest opisana na stronie internetowej szkoły: www.antwerpia.orpeg.pl.

Uczniowie przyjmowani są w miarę dostępnych miejsc. O przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń.

Serdecznie zapraszamy!



Przygotowania do Dyktanda Polonijnego w Beneluksie

W naszej szkole trwają przygotowania do udziału w dziewiątej edycji konkursu „Dyktando Polonijne w Beneluksie”. Ta prestiżowa inicjatywa, objęta honorowym patronatem Pierwszej Damy RP, Agaty Kornhauser-Dudy, cieszy się ogromnym zainteresowaniem wśród naszych uczniów. Finał konkursu zaplanowano na 15 marca 2025 roku.

Niedawno zakończyliśmy etap szkolny i wybraliśmy reprezentantów w każdej grupie wiekowej. Już teraz wspieramy naszych utalentowanych uczniów, życząc im powodzenia i trzymając kciuki za ich sukces w finale. Dyktando to nie tylko okazja do sprawdzenia umiejętności ortograficznych, ale również szansa na reprezentowanie naszej szkoły na arenie międzynarodowej!



Inscenizacje w naszej szkole

Lekcje w polskiej szkole to nie tylko żmudna nauka ortografii i gramatyki. Pracując z legendą o Bazyliisku, klasa 4B przygotowała wspaniałą inscenizację. Spokojny rynek, niczego niespodziewający się turyści oraz czający się w rogu Bazyliisk – to tylko jedna ze scen tego niezapomnianego przedstawienia.

Nie była to ich pierwsza inscenizacja. Uczniowie równie świetnie bawili się, prezentując życie uczniów w „Akademii Pana Kleksa” oraz śpiewając doskonale znane ich rodzicom piosenki z filmowej adaptacji tej bajki. Niezwykle istotne w tych wydarzeniach było to, że każdy miał w nich swoją rolę. Każda postać była równie ważna, a poprzez współpracę dzieci budowały między sobą lepsze relacje.

Brawo, uczniowie!

Dzieci z oddziału dziecięcego miały okazję poznać baśń o Królowej Śniegu, a następnie przenieść się w magiczny świat eksperymentów! Podczas zajęć uczniowie stworzyli sztuczny śnieg, który na koniec zamieniliśmy w ciecz nienewtonowska – fascynujący przykład materiału o zmiennych właściwościach.

Dodatkowo dzieci eksperymentowały z solą i wodą, tworząc roztwór nasycony. Pytanie, które pozostaje, brzmi: czy powstaną nam kryształki...?



Ciecz nienewtonowska









AGENT NIERUCHOMOŚCI W BELGII

David Wisniewski

- ➔ Sprzedaż lub zakup nieruchomości
- ➔ Wsparcie w procesie transakcji
- ➔ Bezpłatna wycena nieruchomości
- ➔ Konsultacje online i stacjonarnie

+32 499 43 45 59

www.dabellevastgoed.be

Dabelle BV | IJzerenpoortkaai 3 bus 65, 2000 Antwerpen

Ondernemingsnr: 1010.410.792 | Derdenrekening: BE18 3632 4620 7965

BIV 516743 | AXA polis numer: 730.390.160

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

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



TELEFON
0486 34 25 34



KOD QR
zeskanuj mnie

PRZEWOZY OSÓB - KRAJOWE I ZAGRANICZNE



WWW.OSKI-BUS.PL

USŁUGI:

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

WYPOSAŻENIE:

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

WYJAZDY:

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

POLSKA WOJEWÓDZTWA:

- mazowieckie
- łódzkie
- kujawsko-pomorskie
- wielkopolskie



Tomek:

+48 693 136 881

+32 498 18 18 08

Krok po kroku: Jak kupić mieszkanie w Belgii?

Zakup mieszkania to jedna z najważniejszych decyzji w życiu, a w Belgii proces ten, mimo że podobny do tego w Polsce, ma swoje specyficzne zasady. W artykule przedstawię krok po kroku, jak przejść przez ten proces, aby był jak najbardziej płynny i bezstresowy.

Krok 1: Zdefiniowanie budżetu i możliwości finansowych

Zanim zaczniesz szukać mieszkania, ustal, ile możesz przeznaczyć na zakup. W Belgii banki oferują kredyty hipoteczne.

Krok 2: Wybór lokalizacji

Lokalizacja to kluczowy element przy zakupie mieszkania. Belgia, choć jest stosunkowo małym krajem, ma zróżnicowane regiony – Flandrię, Walonię i Region Stołeczny Brukseli. Każdy z tych obszarów charakteryzuje się odmienną kulturą, językiem (niderlandzkim, francuskim lub niemieckim), poziomem cen nieruchomości oraz udogodnieniami.

Warto przemyśleć, czy preferujesz życie w tętniącej życiem Brukseli, w historycznej Gandawie czy spokojnych rejonach

Walonii. Poza lokalizacją warto wziąć pod uwagę infrastrukturę, bliskość komunikacji, szkół, miejsc pracy i sklepów.

Krok 3: Szukanie mieszkania

Najpopularniejszymi platformami do szukania nieruchomości w Belgii są m.in. Immoweb, Zimmo oraz Logic-immo. Możesz też skorzystać z usług agencji nieruchomości, które pomogą Ci znaleźć odpowiednie mieszkanie, dopasowane do Twoich potrzeb i budżetu.

Podczas oglądania mieszkań warto zwrócić uwagę na stan techniczny budynku, układ pomieszczeń, dostępność miejsc parkingowych, sąsiedztwo i dodatkowe opłaty, jak czynsz wspólnotowy.

Krok 4: Złożenie oferty

Gdy znajdziesz wymarzone mieszkanie, przyszedł czas na złożenie oferty. W Belgii ceny nieruchomości często podlegają negocjacjom, więc warto spróbować uzyskać lepsze warunki. Oferta musi być pisemna i zawierać warunki finansowe oraz inne ustalenia, takie jak termin przekazania kluczy.

Krok 5: Umowa przedwstępna

Po zaakceptowaniu oferty przez sprzedającego podpisuje się umowę przedwstępną (tzw. compromis de vente lub ver-



koopcompromis). Umowa ta zawiera wszystkie warunki transakcji, w tym cenę, termin finalizacji oraz ewentualne klauzule dodatkowe. W tym momencie kupujący musi wpłacić zaliczkę, zwykle wynoszącą 10% wartości nieruchomości.

Krok 6: Wizyta u notariusza

W Belgii każda transakcja nieruchomości musi być zatwierdzona przez notariusza. Notariusz sporządza oficjalny akt sprzedaży, który jest podpisywany przez obie strony. Zwykle to kupujący wybiera notariusza, który jest odpowiedzialny za prawidłowe przeprowadzenie całej transakcji.

Warto pamiętać, że usługi notariusza są odpłatne. Koszty te wynoszą zazwyczaj



około 2–3% wartości nieruchomości. Dodatkowo należy uwzględnić podatek od zakupu nieruchomości, który różni się w zależności od regionu (od 3% do 12,5%).

Krok 7: Podatek od nieruchomości

Kupując nieruchomość w Belgii, trzeba opłacić podatek od zakupu, który różni się w zależności od regionu. W Flandrii podatek ten wynosi obecnie 3% dla osób kupujących pierwsze mieszkanie, natomiast w Walonii i Brukseli obowiązuje stawka 12,5%. Można również skorzystać z ulg podatkowych, jeśli spełniasz określone warunki.

Krok 8: Finalizacja i przekazanie kluczy

Po podpisaniu aktu notarialnego oraz uregulowaniu wszystkich płatności, oficjalnie stajesz się właścicielem mieszkania. Ostatnim krokiem jest przekazanie kluczy i sporządzenie protokołu zdawczo-odbiorczego, w którym spisane zostaną wszystkie stany liczników oraz stan techniczny mieszkania.

Podsumowanie

Zakup mieszkania w Belgii to złożony proces, który wymaga zarówno przygotowania finansowego, jak i zapoznania się z lokalnymi regulacjami. Kluczem do sukcesu jest odpowiednie planowanie, współpraca z rzetelnymi specjalistami oraz szczegółowe zapoznanie się z każdą fazą transakcji. Dobrze zaplanowana droga do własnego mieszkania pomoże uniknąć stresu i potencjalnych problemów.

Powodzenia w zakupie wymarzonego lokum w Belgii!

Klaudia Rębisz

BIEGŁY TŁUMACZ PRZYSIĘGŁY

RĘBISZ

MGR. KLAUDIA KATARZYNA RĘBISZ

RĘBISZ

J. NIDERLANDZKI
I. POLSKI WYTŁUMACZTO

TWOJE SPRAWY, MOJA TROSKA. PROFESJONALNIE I SKUTECZNIE!

 klaudia@wytlumaczto.be

 BE: +32 494 66 55 03
PL: +48 575 330 904

“

Jestem biegłym tłumaczem języka niderlandzkiego i polskiego, magistrem ekonomii (KU Leuven) oraz studentką prawa na Uniwersytecie Jagiellońskim. Od lat wspieram klientów w tłumaczeniach, sprawach administracyjnych i prawnych, a także w nauce języka niderlandzkiego. Dzięki doświadczeniu w pracy zarówno w Belgii, jak i w Polsce, oferuję rzetelną pomoc dopasowaną do Twoich potrzeb.

”

Specjalizuję się w przekładach prawniczych, medycznych, technicznych i biznesowych oraz pomocy administracyjnej i prawnej.

Twoje zadowolenie jest moim priorytetem.

mgr Klaudia
Katarzyna Rębisz


PL: TP/73/24


BE: VTI 29550240


NL: 40732

polub nas 

facebook

www.facebook.com/antwerpiapopolsku

Flandria po polsku

Polub nas
bądź zawsze na bieżąco!

Syndrom wyuczonej bezradności

Czy kiedykolwiek czułaś/czułeś, że bez względu na to jak bardzo się strasz, nic nie zmienia się na lepsze? A może sądzisz, że Twoje działania są bez znaczenia, a Ty nie masz kontroli nad własnym życiem?

Wyuczona bezradność to nic innego jak głęboko utrwalone przekonanie, że cokolwiek byśmy nie zrobili, jakiegokolwiek wysiłku się nie podjęli to i tak z tego nic nie wyjdzie. To stan, w którym człowiek uczy się, że jego zachowania są niezależne od konsekwencji, co prowadzi do apatii i rezygnacji. Takie doświadczenie może wynikać z powtarzających się niepowodzeń, niekontrolowanego stresu lub przeżytej traumy.

Osoba dotknięta tym syndromem zupełnie nie widzi związku przyczynowo – skutkowego pomiędzy własnym działaniem, a jego konsekwencjami. Uczy się bezsilności i bezradności by potem latami w niej tkwić. Cierpi z powodu braku poczucia sprawstwa w swoim życiu, ale z jakiegoś powodu tego nie zmienia. Są to ofiary przemocy domowej pogodzone z własnym losem, niewiedzące jakiegokolwiek drogi wyjścia z łańcucha kolejnych nadużyć i aktów agresji. To bezrobotni, którzy od lat nie szukają pracy, bo uważają że i tak nic nie znajdą. To ci, którzy marzą o tym aby mieć lepsze życie, ale nie podejmują choćby najmniejszych wysiłków w kierunku jego poprawy.

I tak po jakimś czasie wyuczona bezradność staje się wygodnym sposobem na funkcjonowanie w społeczeństwie, choć w rzeczywistości wycofuje, zatrzymuje w rozwoju, czyni człowieka biernym i obniża jego poczucie własnej wartości. Bezradność przynosi także inne poważne konsekwencje jak społeczna izolacja, czy niechęć innych, którzy po jakimś czasie uznają, że mimo ich szczerych chęci nie

są w stanie takiej osobie pomóc. Ona bowiem tej pomocy nie przyjmuje pozostając bierną.

Syndrom wyuczonej bezradności jest stanem niezwykle przykrym i szkodliwym, który utrudnia normalne, pełne satysfakcji i realizacji życie. Często ma swój początek w dzieciństwie, gdzie zaniedbania rodzicielskie i obojętność najbliższych opiekunów prowadzą do utrwalenia się u dziecka poczucia braku wpływu na to co się dzieje, braku sprawstwa, a w zamian doświadczanie od wczesnych lat życia głębokiej samotności. W dziecku utrwała się bierna postawa i przekonanie, że zarówno teraz jak i w dorosłości nie będzie miało ono wpływu na to co się wokół niego dzieje. Powtarzające się doświadczenia, które wzmacniają poczucie bezradności i beznadziejności doprowadzają do wykształcenia w nim przekonania, które w dorosłym życiu skutkują bierną i apatyczną postawą. Dlatego tak ważnym elementem budowania poczucia sprawstwa jest pozwolenie dziecku na samodzielne próby rozwiązywania problemów i dbania o własne potrzeby.

Wyuczona bezradność jest jednym z kluczowych czynników wpływających

na rozwój i utrzymywanie się depresji. Jest to spowodowane tym, że osoby je doświadczające często ulegają pesymistycznemu stylowi wyjaśniania zdarzeń, który jest charakterystyczny dla stanu depresyjnego. Ludzie, którzy wyuczili się funkcjonowania w bezradności często uważają, że niepowodzenia z którymi się spotykają są po pierwsze niezależne od ich działań, a po drugie nieuniknione. To oznacza, że zamiast postrzegać niepowodzenie jako wynik konkretnych okoliczności lub błędów, które można poprawić, widzą je jako nieodłączną część swojego życia. Ponadto nieustannie kwestionują swoje zdolności i wartość, przez co zapadają się w sobie coraz głębiej.

Zachowania i myśli związane z wyuczoną bezradnością są dość specyficzne, powtarzające się i charakterystyczne. Osoba nią dotknięta zazwyczaj wykazuje następujące objawy:

Poczucie bezradności: doświadczanie braku kontroli nad własnym życiem i przeświadczenie, że podejmowane działania nie mają wpływu na rezultaty (niezależnie od tego co zrobię to w moim życiu i tak nic się nie zmieni, więc po co w ogóle cokolwiek robić).

Rezygnacja: przestajemy próbować wpłynąć na sytuację, nawet gdy istnieją realne możliwości poprawy. Przykładowo po kilku nieudanych próbach rezygnujemy z możliwości poszukiwania nowej pracy, mimo, że nadal istnieją ciekawe i dostępne oferty zatrudnienia. Nie podejmujemy jednak kolejnych działań próbując w ten sposób uniknąć stresu i konfrontacji.



Uogólnienie: przekładamy doświadczenie niepowodzenia w jednym obszarze na wszystkie inne sfery naszego życia. Jeśli przykładowo nie powiodło mi się w jednym projekcie to zaczynam wierzyć, że inne projekty także skończą się niepowodzeniem, więc aby nie doświadczyć kolejnego rozczarowania i poczucia przegranej nic już więcej nie zaczynam i w nic się nie angażuję.

Negatywne myślenie o sobie: podważanie swoich umiejętności i wartości, co prowadzi do stałego obniżania samooceny, a w konsekwencji życiowej bierności i apatii.

W sferze zawodowej wyuczona bezradność można zaobserwować, gdy człowiek przestaje dążyć do awansu, uczenia się nowych umiejętności, czy zmiany pracy, nawet w sytuacji gdy obecna praca jest niezadowolająca. Poczucie, że ambicje i wysiłek nie przekładają się na sukces prowadzi do zawodowej stagnacji i utknięcia w miejscu, w którym się źle czujemy.

Przeciwdziałanie wyuczonej bezradności jest kluczowym elementem w procesie radzenia sobie z depresją. Jest to proces wieloetapowy, który na początku wymaga zrozumienia istoty problemu. Osoby dotknięte wyuczoną bezradnością bardzo często nie zdają sobie z tego sprawy i w początkowych etapach procesu terapeutycznego buntują się przed przyjęciem odpowiedzialności za swoje życie i wybory. Następnym etapem jest zidentyfikowanie negatywnych wzorców myślenia oraz nauka ich przełamania. Proces ten można rozpocząć ucząc się jak efektywnie komunikować swoje potrzeby i granice innym. Trening asertywności bardzo się tutaj przydaje.



Często poczucie bezradności wynika z faktu, że uważamy swoje cele za zbyt trudne do osiągnięcia. Ustalanie zatem małych, osiągalnych celów, które stopniowo i wieloetapowo prowadzą do większych może nam pomóc poczuć się bardziej sprawczymi, a co za tym idzie mniej bezradnymi. Warto przy tym mieć na uwadze, że to co zadziała u jednej osoby wcale nie musi zadziałać u innej. Jesteśmy różni pod względem osobowościowym i temperamentalnym, istotne jest zatem aby eksperymentować z różnymi metodami wychodzenia z bezradności i znaleźć te, które nam najbardziej odpowiadają.

Warto czytać książki, artykuły, słuchać podcastów, które objaśniają tematykę wyuczonej bezradności. Prowadzenie dziennika uczuć także może pomóc w identyfikacji negatywnych wzorców myślenia. Praca w tym zakresie obejmuje zapisywanie trudnych sytuacji, reakcji emocjonalnych na te sytuacje, oraz myśli, które tym reakcjom towarzyszą.

Wszystkie te strategie aby mogły przynieść pożądany efekt wymagają

ją czasu i praktyki, są jednak skutecznymi narzędziami w walce z bezradnością.

Syndrom wyuczonej bezradności można rozumieć jako uczucie bezsilności wynikające z doświadczenia niepowodzeń lub braku kontroli nad istotnymi wydarzeniami w naszym życiu. Ta perspektywa oferuje nie tylko szczegółowe spojrzenie na jedną z przyczyn depresji, ale także podkreśla, jak kluczowe jest przełamanie

tego stanu w procesie zdrowienia. Jest to jednak droga, która wymaga wysiłku i przede wszystkim zaangażowania.

Konieczne jest nie tylko rozpoznanie objawów wyuczonej bezradności, ale także rozwinięcie zdolności do konfrontacji z negatywnymi przekonaniami, które utrzymują ten stan. Narzędzia takie jak terapia poznawczo-behawioralna, techniki relaksacyjne, medytacja, a także wsparcie społeczne są w tym wypadku nieocenione.

Pamiętajmy o tym, że poczucie bezradności nie jest stanem nieodwracalnym. I że przy włożonej pracy oraz odrobinie cierpliwości i uważności można ten syndrom pokonać. Zrozumienie tego, co się stało i co mi nie służy jest pierwszym krokiem do wzięcia odpowiedzialności za swoje życie i odzyskania osobistej wolności.

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

Spod husarskiego skrzydła

Zapomniani bohaterowie - Generał brygady Kazimierz Dworak

Po zakończeniu II wojny światowej wielu polskich żołnierzy, zwłaszcza oficerów, postanowiło pozostać na emigracji. Obawiali się oni powrotu do Polski i represji ze strony nowo utworzonego komunistycznego rządu marionetkowego, sterowanego przez funkcjonariuszy z Moskwy.



Kazimierz Dworak (przed 1939)
pl.wikipedia.org

Losy wielu z nich były podobne – osiedlali się w różnych krajach, zakładali rodziny, podejmowali pracę zarobkową, uczyli się języka.

Odchodzili z tego świata zapomniani, w ciszy, bez należnego im honoru, a przecież nierzadko byli wybitnymi oficerami, znakomitymi dowódcami i żołnierzami, którzy wywarli znaczący wpływ na historię Polski i oręża polskiego. Bez wątplenia jedną z takich postaci był generał brygady Kazimierz Dworak.

Kazimierz Dworak urodził się 7 stycznia 1895 roku w Rzeszowie. Uczęszczał do gimnazjum, a następnie w 1913 roku zdał maturę. Po maturze rozpoczął studia prawnicze na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie, gdzie ukończył dwa semestry.

Jak wielu przyszłych polskich dowódców swoją karierę wojskową rozpoczął w armii austro-węgierskiej, gdzie ukończył Techniczną Akademię Wojskową i został mianowany porucznikiem.

W 1918 roku, po zakończeniu I wojny światowej, trafił do Francji i dołączył do Błękitnej Armii generała Hallera. Rok później, wraz z całą dywizją, kolejną dostał się do Polski. Tak wspominał powrót jeden z oficerów:

"Polska przywitała nas zimnem i deszczem – ale powitała nas również tym, co miała najcenniejszego, najdroższego – dziećmi! Dzieci, mimo nocy i chłodu, witały nas na stacji w Zbąszynie. Wzruszać się to nie żołnierska rzecz, ale wtedy my, którzy przeszliśmy całą Europę w różnych armiach i w różnych okolicznościach, zahartowani latami wojny i okropnościami wszystkich frontów, mieliśmy łzy w oczach..."

Od maja 1919 do czerwca 1921 roku pełnił służbę w 12 Dywizji Piechoty i uczestniczył w wojnie polsko-bolszewickiej. Od czerwca do października 1921 roku był słuchaczem kursu dla wyższych dowódców we Francji. Następnie pełnił różne funkcje w Wojsku Polskim.



1 DPanc. – ćwiczenia przed inwazją na kontynent; odprawa. Od lewej: płk. dypl. Kazimierz Dworak, gen. Stanisław Maczek, rtm. T. Wysocki; lipiec 1944.
pl.wikipedia.org

W 1924 roku uzyskał dyplom naukowy oficera Sztabu Generalnego i został mianowany majorem. W 1932 roku przeniesiono go do Kraśnika, gdzie objął dowództwo 24 Pułku Ułanów. W 1937 roku przeprowadził motoryzację pułku, który włączono do 10 Brygady Kawalerii Pancernej. Rok później awansował na podpułkownika.

Po wybuchu II wojny światowej, nadal jako do-

wódca 24 Pułku, brał udział w kampanii wrześniowej. 19 września przekroczył granicę z Węgrami, gdzie został internowany, po czym przedostał się do Francji, gdzie pełnił obowiązki zastępcy dowódcy Brygady Pancerno-Motorowej.

Po kapitulacji Francji przedostał się do Szkocji. Od marca 1942 roku pełnił funkcję zastępcy dowódcy 1 Dywizji Pancerniej, z którą brał udział w inwazji na Francję i walczył w jej szeregach do kwietnia 1945 roku.

W kwietniu 1945 roku został przeniesiony do Inspektoratu Wyszczolenia Wojska, a w październiku tego roku wyznaczono go na stanowisko zastępcy dowódcy I Korpusu Polskiego. 1 kwietnia 1945 roku otrzymał awans na generała brygady.

Po wojnie postanowił pozostać na emigracji. Początkowo osiedlił się w Szkocji, gdzie pracował fizycznie. Utrzymywał bliskie kontakty z żołnierzami swojej dywizji, zwłaszcza weteranami 24 Pułku Ułanów mieszkającymi w Wielkiej Brytanii.

Był członkiem Koła Generałów i Pułkowników oraz honorowym prezesem Koła 24 Pułku Ułanów. Nigdy nie angażował się aktywnie w działalność polityczną.

Później przeniósł się do Londynu. W 1954 roku doznał wylewu i został częściowo sparaliżowany. Przez kilka miesięcy przebywał w londyńskim szpitalu, lecz do zdrowia już nigdy nie powrócił. Zmarł 3 września 1954 roku i został pochowany na cmentarzu Wandsworth w Londynie.

Rodziny nie założył, poświęcając się służbie wojskowej. Mimo nie najlepszego zdrowia, przez niemal 30 lat służył w mundurze polskiego oficera, uczestnicząc w najważniejszych wojnach i kampaniach XX wieku.



Grób Gen. Kazimierza Dworaka Przed i po restauracji
Źródło: Polskie Miejsca Pamięci w Wielkiej Brytanii

Odnaczenia

Za kampanię wrześniową otrzymał:

- Złoty Krzyż Orderu Wojskowego Virtuti Militari,
- Srebrny Krzyż Orderu Wojskowego Virtuti Militari.

Ponadto odznaczony został m.in.:

- Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski,
- dwukrotnie Krzyżem Walecznych,
- Złotym Krzyżem Zasługi,
- Krzyżem Komandorskim Orderu Imperium Brytyjskiego (Wielka Brytania),
- Krzyżem Komandorskim z Palmą Orderu Korony (Belgia),
- Kawalerią Orderu Legii Honorowej (Francja),
- wieloma innymi polskimi i zagranicznymi odznaczeniami.

Pamięć

Dzięki współpracy z Muzeum 24 Pułku Ułanów w Krańniku oraz organizacją "Polskie Miejsca Pamięci w Wielkiej Brytanii" udało się zlokalizować grób

generała Kazimierza Dworaka i przywrócić jego pierwotny wygląd. 1 listopada 2023 roku na odnowionym pomniku generała zapalono znicz i umieszczono biało-czerwoną flagę.

Jako generał brygady w Wojsku Polskim odznaczał się nie tylko odwagą na polu bitwy, ale także niezachwianą lojalnością wobec ojczyzny i współpracowników. Jego zasługi w kampanii wrześniowej oraz późniejsze działania konspiracyjne przyniosły mu uznanie rodaków i miejsce w panteonie narodowych bohaterów.

Chwała Bohaterom!
Wojciech Romaniak



"Magiczny wieczór"

O tyle, o ile mapa Antwerpii jest pełna różnorodnych wydarzeń kulturalnych, o tyle ich ilość skierowana stricte do Polonii jest niewielka. Do tej pory polska społeczność spragniona artystycznych wrażeń musiała ich szukać głównie poza miastem lub wśród inicjatyw niebezpośrednio do niej skierowanych.

My postanowiliśmy spróbować to zmienić. Dzięki determinacji i zaangażowaniu udało się nam zorganizować koncert znanego polskiego wokalisty, Janusza Radka.

Posiadacz niezwykłego głosu, którego ekspresja i umiejętność przekazywania emocji są już od wielu lat znane na polskich scenach muzycznych, 01.02.25 zawitał do Antwerpii. Miejscem, które gościło artystę był położony w centrum miasta, nad rzeką Schelde, Zuiderpershuis. Niezwykle klimatyczny budynek, którego charakter, jak się okazało, idealnie współgrał ze wszystkim, co się tego wieczoru działo. A działo się dużo...



Szalenie żywiołowy, melancholijny, wzruszający, porywający, dający do myślenia... każdy z tych przymiotników w jakiejś części opisuje to, czego zebrana na miejscu publiczność mogła doświadczyć. Brawurowo wykonany "Dziwny jest ten świat" Niemena, czy "Grande Valse Brillante" Ewy Demarczyk, to tylko jedne z wielu wspaniałych utworów, które zostaną w naszych sercach, a które pu-

bliczność nagrodziła owacjami na stojąco. Emocje unosiły się w powietrzu jeszcze długo po ostatnich dźwiękach, które usłyszeliśmy dzięki Januszowi Radkowi oraz Adamowi Drzewieckiemu, wspierającego wokalistę swoim kunsztem muzycznym.

Ideą naszego stowarzyszenia (Bridges), oprócz krzewienia kultury, jest również

łączenie społeczności, by móc dzielić się pięknem naszej kultury i otwierać ją na wszystkich, także na tych, którzy jej dotychczas nie znali. Owocem takiego podejścia było umożliwienie cieszenia się pełnią koncertu naszym niderlandzkojęzycznym przyjaciołom. Stało się to dzięki przetłumaczeniu tekstów piosenek oraz wyświetlaniu napisów, które pomogły w zrozumieniu przekazu.



Dodatkowym elementem, niejako "na deser", była wystawa prac polskich artystów, którzy na co dzień tworzą w Antwerpii i okolicach. Tym razem mogli swoje niezwykle interesujące dzieła zaprezentować szerszej publiczności, co również wzbudziło bardzo duże zainteresowanie i miało pozytywny wpływ na atmosferę wieczoru.

Mamy nadzieję, że 01.02.25 stanie się początkiem cyklicznych wydarzeń, które wzbogacą kulturalne życie Polonii i jej przyjaciół w Antwerpii.

Bridges

Foto: K. Maruszak

Tekst: P. Groszewski



daenens



Więcej informacji można znaleźć pod adresem www.daenens.be

Zainteresowana/y? Skontaktuj się z naszymi polskimi koleżankami!

Agnieszka Pokora (Limburg)

M: +32(0) 499 56 56 71

agnieszka.pokora@daenens.be

Anna Wolek (Antwerpen)

M: +32(0) 492 73 09 08

anna.wolek@daenens.be

**Podjęcie pracy
w Daenens jako
pomoc domowa
to mądry krok!**



Elastyczne godziny pracy



Praca blisko domu



Stale, konkurencyjne wynagrodzenie



Różne dodatki, w tym bony na posiłki (w wysokości 5 euro za każdy przepracowany dzień) już od pierwszego dnia pracy



Szeroka oferta szkoleniowa



Praca w pełnym lub niepełnym wymiarze godzin

Najdziwniejsze podatki

Mawia się, że w życiu pewne są tylko dwie rzeczy: zgon i podatki. O ile w stosunku do pierwszego pewniaka żadnych komentarzy tu nie będzie, to jeżeli chodzi o podatki, nie przestają zadziwiać pomysły, jak by tu z obywatela jeszcze trochę zedrzeć.



Podatek od gipsu

Wymyślili go i wprowadzili w życie Austriacy. Konkretnie chodzi o gips dla narciarzy, którzy na swoje nieszczęście coś sobie połamali szalejąc na górskich stokach.

Co roku w Austrii zużywa się całe tony tego surowca (wypadkom ulega średnio 150 tysięcy osób rocznie), dlatego Austriacy nałożyli powyższy podatek. W ten sposób narciarze sami finansują swoje leczenie. A dokładniej – płacą za możliwość włożenia swoich połamanych części ciała w gips.

Podatek od pokoju

Chodzi tu o pokój w znaczeniu braku konfliktów czyli o spokojne życie. Ten podatek wprowadzono w Republice Gwinei, jednym z najbiedniejszych krajów na świecie. A że władze tego kraju są z siebie bardzo zadowolone, bo gwarantują obywatelom pokój, to każdy jego obywatel za ten pokój musi rocznie oddać fiskusowi kwotę równoważną 17 euro, co dla biednych mieszkańców jest sumą ogromną. Można by powiedzieć, że Gwinejczycy żyją w pokoju, ale nie w spokoju.

Podatek za baki

W 2008 roku Estonia wprowadziła w

życie podatek od baków. Dokładniej rzecz tłumacząc, chodzi o wiatry puszczane przez krowy, bowiem w ten sposób owe zwierzęta w znacznym stopniu zanieczyszczają estońską atmosferę. Zanieczyszczają dlatego, że w ich gazach znajduje się gaz. Metan. – I oto wszystko jest jasne.

Hodowcy krów płacą i płacą, a właściciele świń, kóz, koni czy strusiów (a to prawdopodobnie bardzo dochodowy biznes) cieszą się, że w gazach ich zwierzków gazu nie ma.

Podatek od słońca

Funkcjonuje tam, gdzie jest ciepło i słonecznie. Dokładniej w Hiszpanii, a jeszcze precyzyjniej na Balearach. Rocznie płaci go ponad 10 milionów turystów, co z pewnością jest kwotą niemałą w budżecie regionu. Nie ma co się dziwić, że taki podatek został wprowadzony, przecież trzeba mieć pieniądze na opłacanie całej rzeszy gminnych czy powiatowych urzędników. A poza tym turyści muszą płacić za to, że jest im na tych Balearach tak gorąco.

Podatek od grillowania

To już nasze podwórko. W Walonii mieszkańcy płacą podatek od grillowania. Koszt to 20 euro od każdej grillowej imprezy. Nie ma mowy o żadnym



oszustwie podatkowym, bowiem tereny grillowania w Walonii monitorowane są z góry (dokładnie z powietrza) i żaden grill się nie ukryje. A że Walończycy grillować lubią, do kasy regionu trochę tych pieniędzy spływa.

Podatek od jednorazowych pałeczek

Ogromną plagą w Chinach są nagminnie wyrzucane jednorazowe pałeczki. Według ostatnich obliczeń każdego dnia tych pałeczek wyrzucanych jest 45 milionów, co fatalnie wpływa na stan chińskich lasów. Dlatego Chińczycy muszą płacić dodatkowo 20 procent ceny od każdej pary zakupionych pałeczek. Problem tkwi w szczególe. Sama nazwa „jednorazowe” jasno określa, że po raz drugi tych pałeczek użyć nie wolno. To co Chińczycy mają z nimi zrobić?

Podatek od cienia

To pomysł zaradnych Włochów. W Wenecji już od 1993 roku istnieje nakaz płacenia podatku od cienia. Muszą go uiszczać właściciele sklepów czy domów, których cień pada na ziemię należącą do gminy. Ciekawe, skąd oni wiedzą, ile razy w miesiącu taki cień położył się cieniem na gminną własność? I czy istnieją specjalne przyrządy mierzące, jakiej wielkości był ten cień?



Podatek od ślubu

A właściwie od jego braku. Za nielegalizowanie związku i życie na kocią łapę trzeba zapłacić odpowiednik 1200 dolarów rocznie. Gdzie? Oczywiście w Chinach. Złośliwi twierdzą, że od momentu jego wprowadzenia, czyli od roku 1996 liczba ślubów w Chinach znacznie się zwiększyła. Można przypuszczać, że głównym celem opłaty nałożonej przez chińską władzę była dbałość o morale młodych obywateli.

Podatek od czarownic

W 2011 r. władze Rumunii wprowadziły czarownice, wróżbitów oraz astrologów na oficjalną listę legalnych zawodów. Kult magii wciąż jest w tamtym regionie stosunkowo silny. Przepisy miały na celu opodatkowanie zawodu czarownicy.

Obecnie osoby zajmujące się tą profesją zobowiązane są do opłacania podatku w wysokości 16 proc., jednak – co ciekawe – nie muszą posiadać kasy fiskalnej.

Podatek od basenu

Obowiązuje w Grecji i na nieszczęście jej mieszkańców, jest horrendalnie wysoki. Dlatego trwa wieczna zabawa w chowaniego pomiędzy właścicielami basenów a greckim fiskusem, który robi zdjęcia satelitarne, aby baseny zlokalizować, a właściciele ukrywają baseny jak tylko mogą. Zwłaszcza pod brezentem w ko-



lorze trawy. Jak powszechnie wiadomo, Grecy są narodem pomysłowym więc i z fiskusem sobie poradzą, albo nie.

Podatek od poprawiania urody

W Korei Południowej zabiegi medycyny estetycznej oraz operacje plastyczne cieszą się ogromną popularnością. Popyt na tego typu zabiegi jest tam największy na świecie, a co czwarta Koreanka poniżej 30 roku życia przeszła przynajmniej jedną operację plastyczną.

Władze kraju postanowiły na tym skorzystać i wprowadziły dziesięcioprocentowy podatek od powiększania biustu, odsysania tłuszczu, korekcji nosa czy powiek, liftingu twarzy czy trwałego usuwania owłosienia.

Podatek za taniec brzucha

Belly dance to jeden z najbardziej rozpoznawalnych elementów w Egipcie. Pokazy tego tańca odbywają się na rodzinnych czy oficjalnych imprezach, spektaklach, koncertach oraz z różnych innych okazji.

Władze Egiptu, wykorzystując wielowiekową tradycję, wpadły na pomysł, aby zasilić państwowy budżet. Zobowiązały tancerki belly dance do opłacania podatku za każdy występ. Skarb państwa zyskuje na tym ok. 400 milionów dolarów rocznie.

Podatek od mediów społecznościowych

Każdy obywatel Ugandy, zakładając konto na portalach społecznościowych, płaci podatek od mediów społecznościowych. Wynosi on 200 szylingów ugandyjskich (20 gr) dziennie. Płaci go również każda osoba korzystająca z mediów społecznościowych.

Podatek od zwierząt domowych

Miłośnicy psów czy kotów w Indiach,

w stanie Pendżab, muszą liczyć się z konkretną opłatą. W 2017 roku postanowiono, że za posiadanie zwierzęcia domowego trzeba będzie rozliczać się z państwem. Podatek wyceniono na 250 rupii indyjskich (niewiele ponad 12 złotych). Opłatą objęto nie tylko pupili trzymany w domu, ale i zwierzęta gospodarskie – w tym przypadku opłata jest większa i wynosi 500 rupii.

Podatek od botoksu

Kilka lat temu w Stanach Zjednoczonych wprowadzony został podatek od botoksu. Podatkiem objęto osoby, które chciały wymodelować twarz, czy zmienić sylwetkę. Wprowadzenie tej opłaty wzbudziło jednak tak ogromne protesty mieszkańców USA, że władza musiała wycofać się z tego nedorzecznego pomysłu. I słusznie. Nie dość że człowiek przy poprawianiu urody musi sporo się nacierpieć, to jeszcze ma za to płacić?

Podatek od podatku

Jednym z najdziwniejszych podatków w Polsce jest bez wątpienia podatek akcyzowy, narzucany na konkretne towary. To podatek od podatku. W naszym kraju wyroby akcyzowe (czyli papierosy, alkohol, paliwo, prąd) najpierw są obciążane akcyzą (czyli de facto podatkiem), a następnie są jeszcze dodatkowo obciążane podatkiem VAT. W wielu przypadkach kończy się to tym, że z uwagi na niski koszt wyprodukowania danego wyrobu podatek odprowadza się w znacznym stopniu właśnie od akcyzy.

Jak widać, pomysłowość urzędników na całym świecie nie zna granic. Próbuja ratować budżety gmin, stanów czy landów, wymyślając przepisy, które można określić jako absurdalne. Tłumaczenia władz, że powyższe i inne podatki zostały wprowadzone w trosce o dobro i bezpieczeństwo obywateli, chyba już nikogo nie przekonują.

Hanna Korcz

Zadbaj o siebie na wiosnę!

Wiosna to nie tylko zmiana pogody i część cyklu w przyrodzie, ale także doskonała okazja do przełamania rutyny i wprowadzenia nowych nawyków, które przyczynią się do poprawy naszego samopoczucia i zdrowia.

Zdrowe odżywianie: wprowadź do swojej diety więcej sezonowych warzyw i owoców, które są dostępne wiosną. To źródło witamin i składników odżywczych. Staraj się unikać ciężkich i tłustych potraw na rzecz lekkich i świeżych dań, które wspierają energię i oczyszczają organizm.

Detoks organi-

zmu: wiosną wiele osób decyduje się na lekką detoksykację organizmu. Możesz rozważyć zwiększenie spożycia świeżych soków warzywno-owocowych lub zielonych koktajli, które pomogą oczyścić organizm z toksyn i dostarczyć mu wartości odżywczych.

Aktywność fizyczna: Wiosną natura budzi się do życia, co może stanowić dodatkową motywację do aktywności na zewnątrz. Poza spacerem na świeżym powietrzu zastanów się nad nową formą aktywności fizycznej, która sprawi Ci przyjemność np.: jogging, rower, joga czy taniec. To nie tylko poprawi Twoje zdrowie fizyczne, ale także psychiczne.



Sen i odpoczynek: zadbaj o regularny i wystarczający sen. W tym celu stwórz sobie sprzyjające warunki do snu, takie jak ciemne i ciche pomieszczenie. Przyjmij do wiadomości znaczenie odpoczynku dla regeneracji ciała i umysłu. Znajdź czas na relaksujące aktywności, które pomogą Ci zredukować stres i napięcie.

Regularna pielęgnacja skóry:

zmiana pór roku może wymagać dostosowania pielęgnacji skóry. Wiosną warto skupić się na nawilżaniu i ochronie skóry przed promieniowaniem UV. Pamiętaj o stosowaniu kremów z filtrem przeciwsłonecznym, nawilżających balsamów oraz delikatnych peelingach, które usuwają martwe komórki skóry.

Dbaj o relacje społeczne: spędzaj czas z bliskimi i przyjaciółmi. Relacje społeczne są kluczowe dla dobrego samopoczucia i emocjonalnej równowagi. Organizuj spotkania na świeżym powietrzu, pikniki lub spacer, aby cieszyć się dobrym towarzystwem i aktywnością fizyczną jednocześnie.

Zarządzanie stresem:

wiosną, gdy tempo życia może się zwiększyć, ważne jest radzenie sobie ze stresem i emocjami. Możesz wypróbować różne techniki relaksa-



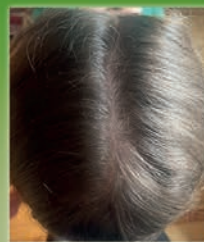
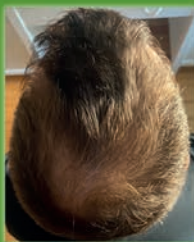
cyjne, takie jak głębokie oddychanie, spacer w parku czy po prostu rozmowa z bliskimi.

Wiosenne porządki: wykonaj gruntowne sprzątanie, pozbywając się niepotrzebnych rzeczy, organizując przestrzeń i odświeżając wnętrza. Wiosenne porządki pomogą Ci poczuć się lepiej w swoim otoczeniu i zmotywują do działania.

Wiosna to czas odrodzenia i nowych początków. Dbając o siebie możesz poprawić swoje zdrowie fizyczne i psychiczne, cieszyć się energią i radością życia oraz przygotować się na nadchodzące wyzwania i przyjemności, które przynosi ze sobą ten piękny okres roku. Dbanie o siebie to inwestycja we własne zdrowie i dobre samopoczucie, która przynosi wielorakie korzyści zarówno teraz, jak i w przyszłości.

Ewa Janik





TRYCHOLOG

Antwerpia

Dominika Stengert

Akredytacja Międzynarodowa IAT Australia
8 letnie doświadczenie

Diagnozowanie i leczenie:

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

Tel.+32 487 85 40 44

Miejsce
na twoją
reklamę

Szukasz pomocy bo bliska osoba zawiodła cię
przez nadużywanie alkoholu?

Wydaje Ci się, że nikt nie jest w stanie
Cię zrozumieć?

Grupy rodzinne Al-Anon

- Są wspólnotą krewnych i przyjaciół alkoholików.
- Tu możesz się dowiedzieć, jak sobie radzić z alkoholizmem bliskich.
- Główną zasadą Al-Anon jest dyskrecja i anonimowość

Przyjdź, czekamy na Ciebie!

Spotkania w wtorki o godzinie 19.00

Adres: Ossenmarkt 14 2000 Antwerpen

Tel. +32 465 69 20 44

alanon.odnowa@gmail.com

Co mówią o nas nasze zachcianki?

Żywieniowe zachcianki to sygnały, które wysyła nasz organizm. Ni z tego, ni z owego nagle nabieramy ochoty na coś słodkiego, kwaśnego czy ostrego. Potrzeba jest tak silna, że z trudem możemy nad sobą zapanować.

Takie kaprysy wynikają z potrzeb odżywczych organizmu, który potrafi na różne sposoby sygnalizować, czego mu brakuje. Kiedy przestaniemy mu dostarczać np. magnezu z czekolady, odczuje brak tego składnika i będzie to sygnalizował niepokohamowanym apetytem właśnie na czekoladę. O czym więc świadczy nagle ochota na kiszzone ogórki czy cukierki?

Na słono

Nagle odczuwamy nieodpartą chęć na coś słonego. Zjadamy paluszki, krakersy, chipsy, kiszzone ogórki czy inne słone przekąski. O czym to świadczy? O braku wapnia, sodu, krzemu, minerałów, a nawet o odwodnieniu organizmu. Badania naukowe udowodniły, że kobiety, które mają ochotę na produkty słone, mają najniższy poziom wapnia, magnezu i cynku w organizmie. Jeśli ktoś ma ochotę na sól w niemal czystej postaci, może to oznaczać niedobór minerałów.

Ponadto apetyt na sól może być oznaką choroby Addisona lub zespołu Barttera, zwłaszcza jeśli pojawiają się też takie objawy jak utrata masy ciała, przebarwienie skóry i ciągłe zmęczenie. Warto pamiętać, że sól uzależnia, a jej częste spożycie powoduje, że będziemy jej potrzebować coraz więcej. Wystarczy jednak odstawić sól chociaż na kilka dni, by odczuwanie smaku wróciło do normy.

Zamiast sięgać po kolejnego słonego paluszka, lepiej wypić szklankę wody, zjeść garść migdałów lub suszonych fig. Do jadłospisu należy włączyć potrawy bogate w sód: żółty ser, ryby, kiszoną kapustę i zielone oliwki. Krzem znajduje się we wszystkich gatunkach sałaty, pasternaku, lucernie, ogórku, selerze, marchwi i ziołach. Warto dołączyć do diety kaszę jagłąną, brązowy ryż, morele.



Na czekoladowo

Ciągła chęć na czekoladę może oznaczać niedobór magnezu. W takim wypadku należy wzbogacić swoją dietę w produkty bogate w ten pierwiastek, np. pestki dyni, orzechy pistacjowe, migdały, otręby pszenne, ryby, warzywa liściaste lub pestki słonecznika. Sporo magnezu zawiera też żółty ser, ciecierzycza, banany i szpinak oraz pełnoziarniste pieczywo. Ochota na czekoladę może oznaczać również brak potasu.

Jeśli jednak nie można zrezygnować z pokusy zjedzenia kawałka czekolady lub batonika, lepiej sięgnąć po prawdziwą dobrą czekoladę, niż faszerować się śmieciowymi słodyczami. Czekoladę jemy także dlatego, że jej smak poprawia nasze samopoczucie. Stosujemy ją jako antydepresant w stresujących sytuacjach.



Cukierkowo

Ochota na cukierki to nie to samo co czekoladowe zachcianki, bo pragnienie lizaków i cukierków wynika zwykle ze spadku poziomu energii. Oznacza też niedobory tryptofanu – aminokwasu biorącego udział w tworzeniu serotoniny odpowiedzialnej za poczucie zadowolenia i szczęścia. Aby uzupełnić ten niedobór, należy do diety włączyć drób, wołowinę, ryby, jaja, brokuły, orzechy, szpinak, pestki słonecznika, dyni i sery pleśniowe.

Pikantnie

Apetyt na potrawy ostre i pikantne może oznaczać niedobór cynku. Im więcej się zjada pikantnych potraw, tym bardziej ma się na nie ochotę. Sprawdzonym antidotum są pestki słonecznika i dyni.



Mięśnie

Apetyt na mięso pojawia się u osób, których dieta jest uboga w białko. Oznacza również niedobór żelaza lub witaminy B. Warto urozmaicić swoją dietę o nabiał, jaja, mleko sojowe, szpinak, ryby i wątróbkę. Potrzebę zjedzenia mięsa





mogą odczuwać także wegetarianie. Oznacza to chęć na białko, ale też żelazo lub witaminy z grupy B. Niedobory można uzupełnić dzięki pestkom dyni, orzechom nerkowca, sezamowi oraz łuskanemu słonecznikowi.

Nietypowo

Może się to wydawać dziwne, ale chęć zjedzenia kostek lodu oznaczać może niedobór żelaza. Wieczne zmęczenie to oznaka niedokrwistości. Gdy zauważymy takie objawy, warto udać się do lekarza po skierowanie na badania krwi, żeby wykluczyć anemię i wzbogacić dietę w produkty zawierające żelazo: morele, śliwki, soczewica, szpinak, czerwone mięso, awokado, porzeczki, maliny.

Jeśli nie możemy oprzeć się chęci zjedzenia fast foodu, co może oznaczać brak wapnia, lepiej sięgnąć po porcję kiszzonej kapusty czy wypić szklankę maślanki. Produkty zawierające dużo białka to np. kapusta, brokuły, natka pietruszki, soja, groch, fasola, banany, figi, morele, płatki owsiane, orzechy laskowe czy migdały. Apetyt na ser może być objawem niedoboru kwasów tłuszczowych.

Najbardziej potrzebne

organizmowi kwasy tłuszczowe to omega-3 i omega-6, które znajdziemy przede wszystkim w rybach. Zdrowe tłuszcze nienasycone występują także m.in. w orzechach i awokado.

Apetyt na makarony i pieczywo może wskazywać na niedobór azotu, który buduje naszą odporność i ma działanie rozkurczające. Fizyczną oznaką jego braku mogą być wypadające włosy. Dobrym źródłem azotu jest nabiał, ryby, orzechy i nasiona soi. Nagła chęć na ogórki może oznaczać, że brakuje nam elektrolitów niezbędnych do regulowania życiowych funkcji. Wśród elektrolitów znajdziemy sód, którego źródłem są m.in. ogórki kiszzone, ryby, oliwki i ser żółty. Ogórki dodatkowo zawierają dużo wody, bez której funkcjonowanie elektrolitów nie jest możliwe.

Zachcianki a emocje

Często wyrażamy swoje emocje poprzez zachcianki, także podświadomie. Naukowcy przeprowadzili wiele badań i jednoznacznie stwierdzili, że istnieje ścisły związek pomiędzy zachciankami a emocjami, które często wyrażają się poprzez nasze jedzenie. Odzwierciedlają też nasz sposób postrzegania świata. Warto na nie zwrócić uwagę i wiedzieć, co mogą one oznaczać.

Kiedy jesteśmy smutni, przygnębieni, wewnętrznie rozbici, często mamy ochotę na zjedzenie czegoś pikantnego, nawet bardzo ostrego. Podświadomie oczekujemy nowych emocji, intensywności i podniecenia w naszym szarym codziennym życiu.

Zachcianki w postaci ostrych potraw mają nam zrekompensować niespełnione pragnienia. Ochotę na ciasta, ciasteczka czy babeczki mają ci, którzy czują się wyczerpani codzienną rutyną, a węglowodany mają zrekompensować utraconą energię.



Jedząc słodkie chcą odzyskać radość, której brakuje w ich życiu.

Ludzie, którzy uwielbiają słony smak i odczuwają potrzebę jedzenia słonych potraw, cierpią na wewnętrzną nadpobudliwość, udękę, ból i są niespokojni. Sól stymuluje krążenie wody w organizmie, a zatem spożywanie słonych pokarmów jest sposobem na zmanifestowanie wewnętrznego niepokoju.

U miłośników chrupiącego jedzenia, którzy lubią chrupanie samo w sobie, zachcianka ta spowodowana jest negatywnymi emocjami, często ukrytymi w podświadomości. Radość z odczuwania dźwięku wydawanego podczas gryzienia takich produktów, to dobry sposób na zwrócenie na siebie uwagi, gdy mamy wrażenie, że jesteśmy ignorowani przez innych.

Reasumując

Zachcianki mogą być sygnałem od organizmu, że zapotrzebowanie na pewne składniki nie jest zaspokojone. Warto zwrócić uwagę na to, czego nam brakuje i to uzupełniać. Z pewnością poczuje się lepiej i wyeliminujemy dolegliwości, które od pewnego czasu nam doskwierają.

Malwina Komysz



Książka na dziś

„Siła kobiet”

Barbara Wysoczańska urodziła się w 1980 roku w Nowej Soli. Jest absolwentką historii na Uniwersytecie Zielonogórskim. Jako pisarka w 2021 zadebiutowała powieścią „Naręczona Nazisty”, która w krótkim czasie osiągnęła status bestselera. „Siła kobiet” jest jej drugą książką obyczajową.

Zamiłowanie do historii – a zwłaszcza dwudziestolecia międzywojennego, II wojny światowej i czasów późniejszych – powoduje, że właśnie historia staje się tłem jej powieści, której akcja rozgrywa się w latach 1919-1926.

Głównymi bohaterami są kobiety. Kobiety, które w czasach II Rzeczypospolitej starają się walczyć o swoje prawa i głośno artykułować swoje potrzeby. Jest rok 1919. Zaręczona bez wiedzy oraz zgody rodziny Rosalie Tyszkowska ma wkrótce wyjść za mąż za obcego jej człowieka i opuścić swoje ukochane miasteczko Grasse – francuską stolicę perfum malowniczo położoną pośród pól lawendowych na Lazurowym Wybrzeżu. Ma opuścić dom, aby zamieszkać w odległym nieznanym jej kraju u boku Ignacego Lubowidzkiego, posła, który jest wielkim patriotą oddanym Ojczyźnie, szanowanym politykiem w swoim kraju – w Polsce. Jednak Ignacy miał też drugie bardzo mroczne oblicze. Oblicze, które pokazywał tylko w domowym zaciszu. Był prawdziwym tyranem, damskim bokserem i sadystą.

Kilka lat później mąż Rosalie zostaje zastrzelony w zamachu przez nieznanego sprawcę. Młoda wdowa – po latach spędzonych w dworze, w Kargominie, u boku apodyktycznego męża, który znęcał się nad nią fizycznie i psychicznie, z nieprzyjazną teściową u boku oraz

melancholijną szwagierką Adą – może nareszcie decydować o swoim losie.

Żeby jak najszybciej opuścić swoje „więzienie”, wyjeżdża do Warszawy, aby zamieszkać u ciotki Klary przed powrotem

Rozalia decyduje się odkupić od ciotki Klary jej część w pałacyku należącym do rodziny w Konstancinie. Zamieszkuje tam wraz z Zuzanną i jej córką. Powraca również do swojej pasji, jaką było tworzenie perfum według własnej receptury. Coraz częściej widuje też swojego szwagra Gustawa, który chce otoczyć ją opieką, ale także musi zająć się swoją siostrą Adą, która na złość matce zaczyna studia i przenosi się do Warszawy.

Trzy różne historie, trzy kobiety połączone przez los z tym samym mężczyzną, walczące o swoje miejsce w odradzającej się Polsce. O wolność, możliwość podejmowania samodzielnych decyzji, decydowania o sobie.

Autorka w swojej powieści złożyła hołd wszystkim kobietom-prekursorom walk o prawa polityczne. Emancypantkom, chcącym czegoś więcej w życiu niż zostanie żoną swojego męża. To historia o czasach, kiedy żadna porządna rodzina nie wysyłała córki na uniwersytet, a mężczyźni widzieli kobiety jako istoty niezdolne do myślenia.

„Siła kobiet” to powieść godna polecenia. Pokazuje drogę, jaką przeszły kobiety, aby cieszyć się wszystkimi prawami na równi z mężczyznami.

Polecam,
Agnieszka Buniowska



do swojej ukochanej Francji. Wkrótce w jej życiu pojawia się Zuzanna Grabińska i mała Lili. Kobieta była kochanką jej męża, a Lili to jego córka. Obie po śmierci Ignacego znajdują się w bardzo trudnej sytuacji, bowiem przez lata były od niego uzależnione finansowo. Zuzanna, która pozostaje bez środków do życia z chorowitym dzieckiem, postanawia zwrócić się o pomoc do wdowy.

Dołącz do bezpłatnej grupy wsparcia!

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

+32 466 901 702

epe.bruksela@gmail.com



TELEFON ZAUFANIA DLA CIEBIE



Poniedziałek	prawniczka	09.30 - 10.30
	psycholożka	13.00 - 14.00
Wtorek	psycholożka	21.00 - 22.00
Środa	prawniczka	22.00 - 23.00
Czwartek	psycholożka	8.00 - 10.00
Piątek	prawniczka	13.00-14.00

+32 466 901 702

epe.bruksela@gmail.com

Miejsce na twoją reklamę

MITINGI ANONIMOWYCH NARKOMANÓW

GRUPA «MAŁYMI KROKAMI»

w każdy poniedziałek, 19h30-21h30

ODWAŻNI I WOLNI

w każdy piątek, 19h30-21h00

ADRES

Lange Beeldekensstraat 18,
2060 Antwerpia
tel.:+32 489 897 856

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

POLSKI SKLEP BUDOWLANY

Tweemontstraat 62, 2100 Deurne



**Company Construct
BOUWMATERIALEN**

GODZINY OTWARCIA

Poniedziałek - piątek 6.00 - 18.00

Sobota 7.00 - 16.00

Niedziela i święta - zamknięte

To jest miejsce na Twoją reklamę

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



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



Schilder en renovatiewerken

- Ocieplenia budynków
- Kompleksowe wykończenia wnętrz
- Malowanie
- Szpachlowanie
- Glazura
- Terakota
- Karton gips itp

0485/87 10 55
tadart@onet.eu
BTW: BE 0734.739.762



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

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

perfectieathome.be



Nasze biura:

Uitbreidingstraat 10, Berchem
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