



- Gdy F-16 ścigały UFO
- Gdzie kwitną maki
- Wąsy, logika i elegancja – Hercule Poirot
- Het Zuid – wczoraj i dziś
- Gorszy nastrój? To też część życia
- Gdy Ktoś Ważny odchodzi...

W NUMERZE:

- 3 Gdy F-16 ścigały UFO
- 6 Gdzie kwitną maki
- 10 Wąsy, logika i elegancja – Hercule Poirot
- 12 Kuchnia belgijska dla każdego
- 14 Het Zuid – wczoraj i dziś
- 16 Odkrywamy Belgię
- 18 Dlaczego urzędy w Polsce wymagają tłumaczeń przysięgłych z polskim stemplem?
- 22 Przegląd prasy belgijskiej
- 26 Przegląd prasy polskiej
- 30 Zatrzymane w obiektywie - FIELD DEPOT 2025 – Konwój Pamięci w Malèves
- 32 Rozwód bez wojny. Co zawiera ugoda rozwodowa w Belgii?
- 34 Style przywiązania
- 38 Cisza jako luksus. O potrzebie wyciszenia w hałaśliwym świecie
- 40 Gorszy nastrój? To też część życia
- 42 Odczarować listopad
- 46 Jesienna apteczka natury
- 48 Listopadowe dumanie
- 49 Gdy Ktoś Ważny odchodzi...
- 50 Z archiwum codzienności
- 52 Książka na dziś

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

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

Kontakt: antwerpiapopolsku@gmail.com

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

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

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń



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.*

Gdy F-16 ścigały UFO

W Belgii tysiące ludzi zobaczyły niezidentyfikowane obiekty latające. Ich relacje potwierdzili eksperci, naukowcy, żandarmi i armia, która do zbadania podejrzanych zjawisk postanowiła poderwać myśliwce. Zagadkę udało się rozwiązać po latach, choć też nie do końca. To opowieść o belgijskiej fali UFO, które 35 lat temu z niewyjaśnionych przyczyn odwiedziło właśnie ten kraj.

Na początku były światła. Jak trzy stadionowe reflektory układające się w kształt trójkąta. Jak odwrócone do góry nogami niewielkie boisko zawieszone na wysokości stu metrów. W środku trójkąta pulsowała czerwono-pomarańczowa lampa, a ze zdumieniem obserwowali ten pokaz Heinrich Nicoll i Hubert von Montigny, żandarmi patrolujący drogę regionalną N68 pod Eupen, niedaleko granicy z Niemcami. Był wczesny wieczór 29 listopada 1989 r.

Funkcjonariusze podążają za obiektem przez kilkadziesiąt minut. Obserwację potwierdzają mieszkańcy okolicznych miejscowości, twierdząc że coś przeleciało tuż nad dachami ich domów. Nad jeziorem Gilleppe pojawia się drugi trójkąt z reflektorami, a niektórzy dostrzegają na nim kopułę z prostokątnymi oknami. Nikomu nie udaje się jednak zrobić zdjęcia, które uwieczniłoby niecodzienne zjawisko.



Rusza dochodzenie, a gdy służby uruchamiają specjalny telefon dla świadków, nie nadążają z przyjmowaniem zgłoszeń. Cóż, same zaapelowały do obywateli, by patrzyli oni w górę, a ci im więcej patrzyli, tym więcej widzieli. Na przykład lampy dyskoteki, tzw. sky tracery. Wyglądało

więc na to, że mgłę tajemnicy rozwieje w końcu proza życia i lepsza pogoda.

Aż do 30 marca 1990 r., gdy to znów żandarmi po zmroku ujrzeli serię jasnych punktów na niebie, a NATO-wski radar w Glons nie był w stanie jednoznacznie zinterpretować sygnałów. Oddelegowany na miejsce kapitan żandarmerii potwierdził obecność „światła wielkości dużych i wyjątkowo jasnych gwiazd, stale zmieniających kolory, z czerwonego na niebieski, zielony, żółty i biały”. Jego relację potwierdziło później łącznie ponad 2600 Belgów, którzy złożyli pisemne oświadczenia.

Żarty się skończyły. Po północy z bazy w Beauvechain startują dwa F-16. Myśliwce kilka razy nawiązują kontakt radarowy z celami wskazanymi przez CRC Glons. Udaje im się go nawet namierzyć, ale



w momencie lock-on UFO wykonuje niemożliwe akrobacje. W ciągu zaledwie dwóch sekund przyspiesza z 240 do 1770 km/h, równocześnie opadając z 2700 na 1500 metrów.

Piloci nie byli w stanie dostrzec, co właściwie ścigają, ale zapis jednego z radarów (drugi przez błąd pilota się nie zachował) stał się przedmiotem wojskowego śledztwa. W lipcu 1990 r. pułkownik Wilfried De Brouwer na konferencji prasowej oświadczył, iż „zachowanie obiektów było bardzo szczególne, a zmiany przyspieszenia i wysokości wykluczają hipotezę, że zaobserwowane UFO można pomylić z konwencjonalnymi samolotami”. Na podstawowe pytanie „co to było?” odpowiadał „nie wiemy”.

W tym czasie ufomania trwa już w Belgii w najlepsze. Na tamę przy zbiorniku Gileppe wędrują nocne pielgrzymki z kawą, zupą i kanapkami. Przez media przetacza się rewia ekspertów, na których tle bryluje Auguste Meessen, profesor fizyki na Uniwersytecie w Louvain-la-Neuve. Po własnej analizie dochodzi do wniosku, że „każdą inną hipotezę niż UFO można wykluczyć praktycznie w 100 proc.” I mówiąc o UFO, serio ma na myśli obcą cywilizację. Komentując niewyraźne zdjęcia z obywatelskich obserwacji, wskazuje na kosmiczne promieniowanie, które wymazało obraz z fotograficznej kliszy.

Profesor współpracuje z zespołem entuzjastów z SOBEPS, Belgijskiego Towarzystwa Badań Zjawisk

Kosmicznych. Jego członkowie dostają zaproszenie do centrum kryzysowego zarządzanego przez wojsko. Wspólnie oblatują podejrzany obszar samolotem transportowym naszpikowanym kamerami i elektroniką. Tym razem nic nadzwyczajnego nie stwierdzają, sztab kryzysowy się rozchodzi.

UFO jednak powraca, teraz na okładkach już i krajowej, i międzynarodowej prasy. Latem 1990 r. publikuje ona



ujawnione nagle zdjęcie wykonane na początku kwietnia, niecały tydzień po wielkim poruszeniu z końca marca. Dwudziestoletni Patrick Maréchal wybiegł wówczas z aparatem przed dom na przedmieściach Verviers zaalarmowany przez narzeczoną Sabine, która wyprowadzała psa. Tym razem obiekt nie promieniował na tyle, by zaburzyć ekspozycję.

Patrick utrwalił dokładnie to, co wcześniej wszyscy tylko opisywali: ciemny trójkąt z jasnobiałymi reflektorami w każdym rogu i czerwoną lampą pośrodku. Ruszyły kolejne analizy ekspertów. Profesor Meessen doszedł do wniosku, że zdjęcie jest autentyczne, a widoczne na nim smugi światła można przypisać strumieniom plazmy. Zaawansowana technologicznie konstrukcja miała emitować fale UV, niewidoczne gołym okiem, a zarejestrowane przez czułą kliszę.

W ślad ze Meessenem o niezwykłym charakterze zdjęcia wypowiadali się naukowcy związani z innymi ośrodkami akademickimi, z NASA oraz ESA. Były to zasłużone nazwiska w dziedzinie badań nad niezidentyfikowanymi obiektami latającymi. Wspomniany wcześniej pułkownik De Brouwer uznał fotografię za poszlakę, że pozaziemska maszyna naruszyła belgijską przestrzeń powietrzną.

Czy 35 lat później wiadomo co działo się na walońskim niebie w 1990 r.? Niezupełnie, choć znaków zapytania jest już znacznie mniej. W 2000 r. ekscentryczny wynalazca Michael Kuzmek oświadczył, że w krytycznym okresie eksperymentował z własnoręcznie skonstruowanymi balonami wypełnionymi helem, do których przymocował zdalnie sterowane trójkątne platformy.

Później wycofał się z tego oświadczenia, co członkowie SOBEPS uznali za próbę uniknięcia konsekwencji prawnych. Słuch po Kuzmeku zaginął i wiadomo tyle, że dziś już nie żyje.

Z wojskowych akt dotyczących pościgu F-16 wynika, że w co najmniej trzech z dziesięciu przypadków radar pokładowy jednego z myśliwców za UFO wziął drugi samolot. Pozostałe echa można natomiast wytłumaczyć jako odbicie fal radarowych od warstw inwersji lub zwartych i wilgotnych mas powietrza. Zauważone punkty świetlne mogły być gwiazdami, biorąc pod uwagę panujące tamtej nocy warunki pogodowe.

Rejestracja nagłego pikowania w niesamowitym tempie zdaje się potwierdzać hipotezę o szwankującym systemie, co z kolei mogło skłonić armię do przekiero-

 Laptopy  Tablety  Smartfony  Konsole  Stacje Robocze
 Naprawa i Serwis elektorniki & komputerów

VILKO – SPRZEDAŻ I SERWIS ELEKTRONIKI

Na rynku od 15 lat, z ponad 35-letnim doświadczeniem w branży IT i naprawach. Laptopy, GSM, PC, TV, tablety i konsole poleasingowe w doskonałym stanie. Naprawa elektroniki użytkowej: laptopy, PC, GSM, płyty główne, konsole, pady. Zapraszamy na zakupy on-line oraz w naszym sklepie stacjonarnym.

- ◇ Atrakcyjne ceny
- ◇ Gwarancja 12-miesięcy
- ◇ Zwrot do 14 dni
- ◇ Co tydzień nowa dostawa
- ◇ Szybka wysyłka na terenie EU
- ◇ Ekspresowa naprawa laptopów po zalaniu
- ◇ Naprawa telefonów i tabletów
- ◇ Diagnostyka i naprawa
- ◇ Odzyskiwanie danych
- ◇ Usługi konserwacyjne



SKLEP
+32 477 13 89 02
info@vilko.be



SERWIS
+32 497 07 81 20
service@vilko.be



Jules Moretuslei 201,
2610 Wilrijk, Antwerpen



VILKO.BE



/jarek.vilko

wania uwagi na niewyjaśnione czynniki zewnętrzne. F-16 wciąż były względnie nowymi maszynami, pierwsze z nich Belgia odebrała w 1979 r. Takie usterki chwały im nie przynosiły.

Rację mieli wszyscy, którzy zastanawiali się czemu, gdy Patrick Maréchal robił zdjęcie pod Verviers, to obiekt zaobserwował tylko on oraz jego narzeczona. W 2011 r. Maréchal przyznał się przed kamerami telewizyjnymi do pranku. Razem z kolegą z pracy wycięli trójkąt ze styropianu, przymocowali żarówki, zawiesili na drzewie, rozhuścili i rozpoczęli sesję fotograficzną. To tłumaczy dlaczego rzekomo wyszedł im tylko jeden kadr, a wszystkie inne poszły do śmieci.

Może w przypadku jednych zgłoszeń chodziło o potajemne testy eksperymentalnych dronów? A w innych może o sterowce, skoro jeden z żandarmów zeznał, że z tyłu trójkąta zauważył coś w rodzaju

turbiny i usłyszał dźwięk wentylatora? A może po prostu o zwyczajne samoloty liniowe? Doniesienia o zagadkowych trójkątach światełek bardzo często okazują się samolotami pasażerskimi właśnie.

Tego typu doniesienia codziennie weryfikuje dzisiaj Belgisch UFO-Meldpunt (w Walonii zajmuje się tym COBEPS, następca SOBEPS). To główny punkt zgłoszeniowy, niegdyś zbywany uśmiechem politowania, a obecnie uznane ciało, nagradzane za pracę naukową, współpracujące z Instytutem Meteorologii oraz obserwatoriami astronomicznymi.

Pracę ułatwiają mu wszechobecne smartfony, bo im więcej materiału foto i wideo, tym łatwiej i szybciej o racjonalne wyjaśnienie. Co nie znaczy, że próśb o ekspertyzę ubywa.

UFO-Meldpunt otrzymuje ich wciąż kilkaset rocznie. Wystarczy wypełnić formularz na stronie internetowej. Zanim to zrobicie, wyeliminujcie jednak opcje przedstawione na załączonej obok liście: balony, baloniki, dźwigi, owady, torebki foliowe, księżyc, słońce czy satelity Starlink wynoszone grupowo na orbitę i układające się w prawdziwą flotyllę statków kosmicznych.

Belgijskie centrum UFO wyjaśnia 99 proc. zgłoszeń. Co z tym jednym procentem? Twierdzą, że niewyjaśnione nie znaczy niewyjaśnialne.

Maciej Bochajczuk jest absolwentem stosunków międzynarodowych Uniwersytetu Wrocławskiego. Dla polskich mediów pisze i opowiada o Brukseli, Walonii i Flandrii, w której mieszka od kilkunastu lat. Autor bloga "A w Belgii" (facebook.com/awbelgii).



Gdzie kwitną maki

Belgowie dzielą z Polakami wiele więcej niż nam się wydaje, czego przykładem może być choćby to, jak wielką wagę przykładają do celebrowania pamięci o 11. listopada 1918 roku. Choć to bardzo krwawa karta w historii, upamiętniają ją muzea, pomniki, cmentarze, ale także wystawy multimedialne dostosowywane do coraz młodszych odbiorców, gry terenowe, zorganizowane wycieczki czy trasy rowerowe.

Listopadowa pogoda może sprzyjać odwiedzeniu jednego z licznych miejsc pamięci na Polach Flandrii, zanurzenia się w świadectwach zwykłych ludzi i skłonić do zadumy nad bezsensownością wojny w obliczu dzisiejszego świata stojącego właśnie u progu światowego konfliktu.

Ieper, czyli rana po wojnie

Myśląc o froncie zachodnim podczas Wielkiej Wojny (jak Belgowie często nazywają I wojnę światową), pierwszym i najbardziej oczywistym skojarzeniem jest miasto Ieper (Ypres). To tu po raz pierwszy Niemcy zaatakowali z użyciem gazu musztardowego (iperytu), tu zostały stoczone trzy brutalne walki, w tym ta najtragiczniejsza – pod Passchendaele, tu znajduje się **Brama Menin**, najsłynniejszy pomnik wojenny Wspólnoty



Narodów we Flandrii z wyrytymi na jego ścianach 54 896 nazwiskami żołnierzy, których ciał nigdy nie odnaleziono, to tu w końcu **codziennie o 20:00** od 2.07.1928 roku (z wyjątkiem czasu

trwania II wojny światowej) trębacze ze stowarzyszenia **Last Post grają tradycyjny ostatni hołd ku czci poległych.**

W samym sercu miasta, na Grote Markt znajduje się centrum upamiętnienia I wojny światowej, czyli Muzeum Pól Flandryjskich (**In Flanders Fields Museum**), uważające przedstawienie wojennej historii za uniwersalne i współczesne przesłanie pokoju, ponieważ jak podkreślają – sama natura wojny nie zmienia się nigdy w czasie. By to jeszcze silniej podkreślić zamiast tradycyjnego biletu wstępu otrzymujemy białą bransoletkę z **czerwonym makiem** – kwiatem, który za sprawą kanadyjskiego poety-oficera, **Johna McCrae** i jego **wiersza „In Flanders Fields (the poppies blow)”** stał się symbolem pamięci o Wielkiej Wojnie. Muzeum mieści się w imponującym budynku Sukiennic i skupia się



www.niedziela.be

Portal Polaków w Belgii

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



na osobistych historiach i świadectwach przypominających inwazję, wojnę pozycyjną, ale też uroczystościach upamiętniających od czasu zawieszenia broni.

Miejsce jest w pełni dostosowane do potrzeb osób na wózkach inwalidzkich, możemy też zaopatrzyć się w przewodnik muzealny z mapą lub przewodnik audio, a wystawy starają się łagodnie wprowadzić dzieci w świat wojny i jej konsekwencji. Na koniec wizyty warto poświęcić trochę czasu, aby wspiąć się na dzwonnice i stamtąd zobaczyć to, co kiedyś było polem bitwy.

Cmentarz Tyne Cot w Zonnebeke

To miejsce zawsze robi niesamowite wrażenie na odwiedzających i wywołuje ciarki na skórze, a łukowaty, okalający mur i kolumnady z białego kamienia oraz niezliczone rzędy białych krzyży powodują, że **Tyne Cot Cemetery** budzi podziw i wzbudza szacunek. Jest to największy cmentarz wojskowy Wspólnoty Narodów w Europie kontynentalnej i spoczywa tu prawie 12 000 żołnierzy, zaś na Ścianie Pamięci znajdują się nazwiska 34 957 żołnierzy poległych po 16 sierpnia 1917 roku, których groby nie zostały odnalezione.



Innymi, często odwiedzanymi miejscami spoczynku żołnierzy wojsk sprzymierzonych są: **cmentarz wojskowy w Lijssesthoek, Saint-Charles De Potyze** (pochowanych jest tu około 4200 francuskich żołnierzy), cmentarz **Essex Farm** (tu John McCrae napisał „In Flanders Fields”), **No Man’s Cot** w Ieper, cmentarze w **Oeren** czy w **Houthulst**. Ich ogromna ilość daje do myślenia.

Niemiecki Cmentarz Wojskowy Langemarkt

Ale śmierć naturalnie spadała także na wojska agresora. Kilka kilometrów od Muzeum w Passchendaele, we wsi Langemark, znajduje się jeden z czterech niemieckich cmentarzy wojen-

nych znajdujących się na terenie Flandrii. Na jego terenie, za monumentalnym wejściem zostało pochowanych ponad 44 000 żołnierzy, z czego połowa znajduje się w masowej mogile. Na odwiedzających zawsze duże wrażenie robi wykonany z brązu posąg czterech pogrążonych w żałobie żołnierzy, autorstwa Emila Kriegera, który

przez swój rozmiar od razu rzuca się w oczy, po wejściu na teren cmentarza.

Koncert pamięci o Wielkiej Wojnie

Choć region ten może poszczycić się ogromną ilością muzeów poświęconych tematyce I wojny światowej, jak chociażby niedawno odnowione **Passchendaele** czy oryginalne **Lange Max w Koekelare**, to nie jest to koniec propozycji.

Co roku, aby uczcić poległych na Polach Flandrii w **katedrze św. Marcina przy Vandenpeereboomplein w Ieper** odbywa się koncert „Zapamiętano Wielką Wojnę”. Tegoroczna edycja nosi tytuł **„Odporność”** i po raz kolejny odbędzie się w historycznej scenerii katedry, by stworzyć niepowtarzalną okazję, aby muzyka, autentyczne obrazy z czasów wojny i historia spotkały się, dając możliwość do zastanowienia się nad ofiarą poniesioną za naszą wolność.

Odporność, o której mowa w tytule, to cicha siła żołnierzy w okopach, wytrwałość cywilów odbudowujących swoje życie oraz determinacja miasta, które powstało z ruin, by pamiętać. Jak zawsze swoją obecność zapowiedziało wielu wybitnych muzyków i solistów by dać trzy niezapomniane koncerty: w **niedzielę 9.11.25 o 17:00 i 20:15 oraz we wtorek 11.11.25 o godzinie 17:00**.



Pokojowa trasa rowerowa

Amatorzy czterech kółek mogą się wybrać w liczącą trochę ponad **45km trasę rowerową** przez region **Westhoek**, zaczynając się i kończąc w Leper, a prowadzącą przez spokojne tereny zielone, miejsca pamięci, pomniki i cmentarze.

Wszyscy ci, którym już za zimno na rowerowe szaleństwa mogą skorzystać z licznych wycieczek zorganizowanych, które najczęściej trwają ok 48h i mogą odbywać się w wersji ogólnej albo narodowościowej. Wybór jest naprawdę duży.

Pamięć wiecznie żywa

Na Polach Flandrii znajduje się 27 miejsc pamięci o I wojnie światowej wpisanych na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Przez lata zabytki te były chronione przez społeczność flamandzką, jednak 20 września 2023 roku pojawił się dodatkowy zaszczyt, ale też odpowiedzialność, aby to bezcenne dziedzictwo zostało zachowane na wieczność.

Pamiętki i świadectwa zgromadzone w tych muzeach mogą niejednokrotnie zaskoczyć – gdy na przykład dowiadujemy się, że podczas I wojny światowej **Maria Skłodowska-Curie** opracowała mobilne jednostki radiologiczne, które były używane na froncie. Wraz ze swoją 17-letnią córką Irène odwiedziła belgijskie szpitale frontowe w Furnes, Hoogstade, Adinkerke, De Panne, Beveren i Roesbrugge, gdzie samodzielnie badała pacjentów, zarówno żołnierzy, jak i cywilów. Zainstalowała aparaturę rentgenowską i udzielała porad, a trzy mobilne samochody rentgenowskie, których używała na froncie Yser, nosiły przydomek (fr.) **petites Curies** lub (ang.) **Little Curies**. A to tylko pierwsza z brzegu ciekawostka.

Sylwia Lichocka



Zaproszenie

*Polska Wspólnota Katolicka w Antwerpii
Grupa Rekonstrukcyjna 1 polskiej Dywizji Pancernej „Antwerpia”
oraz „ScholAntwerpia”*

*Maja zaszczyt zaprosić na
obchody Narodowego Święta Niepodległości*

W bieżącym roku przypada 107. rocznica odzyskania
przez Polskę Niepodległości.

Uroczystości rozpoczną się Mszą Świętą, po której zostanie odczytany Apel
Pamięci. Zwieńczeniem wydarzenia będzie koncert zatytułowany
„Salutuję Tobie – a Im Wybaczam”.

Poprzez ten wyjątkowy koncert pragniemy wspomnieć trudną drogę
do wolności, która pochłonęła wiele ludzkich istnień.

Chcemy oddać hołd tym, którzy walczyli i ginęli za naszą Ojczyznę
oraz przywrócić pamięć o ich poświęceniu.

„Salutuję Tobie” – Wolna Polsko!

Obchody odbędą się **8 Listopada** (sobota) w Kościele Sw. Tereski
Grotesteenweg 650
2600 Antwerpen-Berchem

18 :30 – Uroczysta Msza Święta w intencji Ojczyzny

19:15 – Koncert z okazji Narodowego Święta Niepodległości

„Salutuję Tobie – a Im Wybaczam”

Serdecznie Zapraszamy!!!

Organizatorzy:

Polska Wspólnota Katolicka

Grupa Rekonstrukcyjna 1 Polskiej Dywizji Pancernej

ScholAntwerpia

R.S.V.P

Do 04.11.2025

Email: gruparekonstrukcyjna24@gmail.com

Tel: +32 468 16 03 66

Wąsy, logika i elegancja – Hercule Poirot

Niewysoki, zawsze nienagannie ubrany, z obsesją na punkcie porządku i perfekcyjnie wystylizowanych wąsów. Tak można opisać Hercule’a Poirota, jednego z najsłynniejszych detektywów w historii literatury i, co ważne, dumnego Belga.



en.wikipedia.org

Słynął z doskonałych manier, wycucia stylu i dbałości o harmonię we wszystkim, co go otaczało. Jego wąsy były znakiem rozpoznawczym, pielęgnowanym z taką samą precyzją, z jaką prowadził swoje śledztwa. Poirot unikał przemocy i bezpośrednich konfrontacji, a jego największą bronią był umysł. Fundamentem jego metody były słynne „małe szare komórki”.

Portret dżentelmena detektywa

Poirot po raz pierwszy pojawił się w 1920 roku w powieści *Tajemnicza historia* w Styles. Agatha Christie wymyśliła tę postać podczas I wojny światowej, pracując jako wolontariuszka w szpitalu w Torquay, gdzie zetknęła się z belgijskimi uchodźcami. Wspominała później, że patrząc na ludzi zmuszonych do opuszczenia ojczyzny, pomyślała: „Czemu nie zrobić z mojego detektywa Belga?”.

W 2014 roku emerytowany oficer marynarki Michael Clapp wskazał Jacques’a Hamoira, belgijskiego policjanta i uchodźcę wojennego, jako możliwy pierwowzór Poirota. Hamoir brał udział w wydarzeniu dobroczynnym, w którym uczestniczyła również Christie, a wkrótce potem pisarka rozpoczęła pracę nad swoim pierwszym kryminałem. Choć autorka nigdy nie potwierdziła inspiracji, podobieństwa są intrygujące.

Miejsce urodzenia Poirota pozostaje tajemnicą. W powieści *Wielka Czwórka* wspomniano o jego bracie mieszkającym w Spa, jednak o miano „rodziny stron” detektywa ubiega się także Ellezelles, wioska niedaleko Brukseli.

W debiutanckiej powieści Poirot pojawia się jako gość zaproszony przez właściciela majątku, której kiedyś pomógł. Tam odnawia znajomość z kapitanem Arthurem Hastingsem, który stał się jego powiernikiem, przyjacielem i towarzyszem wielu śledztw. Ich relacja przypominająca duet Holmesa i Watsona stała się fundamentem całego cyklu.

Poirot prowadził dochodzenia inaczej niż większość literackich detektywów. Unikał przemocy i polegał na intelekcie oraz

znakomitej znajomości ludzkiej natury. Uważnie obserwował otoczenie, analizował relacje i zachowania, tropił nieśpójności i nadawał znaczenie pozornie błałym szczegółom. Jego metoda opierała się na rygorystycznym, logicznym myśleniu i słynnych „małych szarych komórkach”.

W finałowych scenach gromadził uczestników sprawy i z niezwykłą precyzją odtwarzał przebieg wydarzeń. Nie poprzestawał na wskazaniu sprawcy, dążył także do zrozumienia motywów zbrodni.

Był postacią wyrazistą i drobiazgową, z zamiłowaniem do symetrii, porządku i elegancji. Jego maniery i francuskojęzyczny akcent nierzadko budziły rozbawienie



Lumixbx, en.wikipedia.org

Anglików, jednak pod tą egzaltowaną powierzchnią krył się przenikliwy, analityczny umysł.

Nie Francuz, madame – Belg!

Poirot nigdy nie pozwalał zapomnieć o swoim pochodzeniu. Często powtarzał: „Jestem Belg, madame, nie Francuz!”, protestując, gdy błędnie przypisywano mu inną narodowość. Choć w Belgii francuski jest językiem urzędowym, nie czyniło to z niego Francuza, dlatego tak stanowczo podkreślał swoją tożsamość.

Jego język był równie charakterystyczny jak wygląd. Mówił z wyraźnym akcentem i chętnie wplatał francuskie zwroty, takie jak *mon ami*, *sacrebleu* czy *eh bien*, co nadawało jego wypowiedziom elegancji i teatralnego brzmienia.

Belgijskie korzenie zdradzały także codzienne przyzwyczajenia. Zamiast herbaty wybierał gorącą czekoladę, na śniadanie wołał pieczywo z masłem, sery i świeże owoce, a w rozmowach często wspominał Brukselę i inne belgijskie miasta.

Pedanteria Poirota, choć czasem kłopotliwa dla otoczenia, pozostawała spójna z jego charakterem i metodą pracy. Unikał chaosu, nie pozwalał sobie na pośpiech ani improwizację. Porządek wewnętrzny i zewnętrzny był fundamentem jego osobowości i częścią jego tożsamości.

Poirot kontra angielski świat

Belgijski detektyw często przebywał w środowisku angielskiej klasy wyższej, pełnym konwenansów, sztywnych zasad i dystansu wobec obcych. Jego kontynentalna ogłada, elegancja i umiłowanie po-

rządku kontrastowały z brytyjskim pragmatyzmem i powściągliwością. Christie wyraźnie zaznaczała te różnice, tworząc subtelny satyrę obyczajową, w której przybysz potrafił dostrzec więcej niż miejscowi.

Belgijskie pochodzenie czyniło Poirota outsiderem. Jako osoba z zewnątrz zauważał szczegóły, które umykały innym, i kwestionował to, co uznawano za oczywiste. Ten dystans stał się jego atutem i pozwalał patrzeć na sprawy z innej perspektywy.

Christie wykorzystała narodowość bohatera jako narzędzie literackie. Kontrastowała style życia i komentowała mechanizmy społecznego wykluczenia oraz nieufności wobec cudzoziemców. Choć Poirot nie był Anglikiem, to właśnie on najczęściej rozwiązywał zagadki nurtujące angielskie domy i salony, robiąc to z klasą i charakterystycznym wdziękiem.

W powojennej Anglii wciąż spoglądano na niego z rezerwą. Był jednocześnie swój i obcy, a ten dystans pozwalał mu patrzeć na świat z szerszej perspektywy i dostrzegać to, co umykało innym.

Dziedzictwo Poirota

Hercule Poirot, jeden z najsłynniejszych detektywów w historii literatury krymi-

nalnej, pojawił się w ponad trzydziestu powieściach, kilkudziesięciu opowiadaniach i licznych adaptacjach filmowych oraz telewizyjnych. Do najbardziej cenionych tytułów należą *Zabójstwo Rogera Ackroyda*, *Morderstwo w Orient Expressie*, *Śmierć na Nilu*, *Pięć małych świnek* i *Kurtyna*.

Postać detektywa wielokrotnie ekranizowano, lecz największe uznanie zdobył David Suchet, który przez ponad dwie dekady wcielał się w Poirota. Jego interpretacja, subtelna i wierna literackiemu pierwowzorowi, dla wielu pozostaje najpełniejszym portretem tej postaci.

Nazwisko Poirota stało się synonimem przenikliwości, elegancji i dedukcji. Był jedynym bohaterem fikcyjnym, którego nekrolog opublikował „The New York Times” – 6 sierpnia 1975 roku, po premierze *Kurtyny*. Sama Agatha Christie przyznawała, że z czasem bohater zaczął ją męczyć i uważała go za próżnego, jednak nie mogła go uśmiercić wcześniej, ponieważ czytelnicy wciąż domagali się nowych historii.

Choć stworzony na potrzeby fikcji, w Belgii stał się niemal symbolem narodowym. W Brukseli nazwano jego imieniem plac, a jego wizerunek pojawiał się w kampaniach promujących kraj.

Hercule Poirot przekroczył granice literatury i zapisał się w kanonie kultury popularnej. Jako uosobienie detektywa, który rozwiązuje zagadki dzięki logice, dedukcji i inteligencji, stanowi kontrast wobec wielu współczesnych bohaterów gatunku. Ponad sto lat po swoim debiucie wciąż fascynuje, bawi i budzi podziw – bo któż inny potrafiłby z równą gracją łączyć logikę, intuicję i maniery dżentelmena?



The Orient Express, autor: Murdockrcr, en.wikipedia.org

Kuchnia belgijska dla każdego

Belgia to raj dla miłośników piwa i kulinarnych rozkoszy. Kuchnia belgijska jest bardzo różnorodna, a przy tym niezwykle smaczna. Warto jej spróbować także w domowym zaciszu.

Gebakken zalm met erwtencoulis en groene groenten

Smażony łosoś z sosem z groszku i zielonymi warzywami

Łosoś to jedna z najzdrowszych ryb, jakie możemy wprowadzić do codziennej diety. Jest prawdziwą skarbnicą składników odżywczych, które wspierają nasze zdrowie. Słynie z wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, które mają działanie przeciwzapalne, wspierają pracę serca, mózgu i układu krążenia. Regularne spożywanie tych kwasów pomaga obniżyć poziom „złego” cholesterolu i zmniejsza ryzyko chorób serca.

Łosoś dostarcza wysokiej jakości białka, niezbędnego do budowy i regeneracji mięśni, produkcji enzymów i hormonów. To świetna opcja zarówno dla osób aktywnych fizycznie, jak i dla tych, którzy chcą zadbać o zbilansowaną dietę.

Ta ryba jest również źródłem wielu witamin z grupy B (szczególnie B12, B6 i niacyny), które wspierają układ nerwowy i metabolizm. Znajdziemy w niej także witaminę D, kluczową dla zdrowych kości i odporności, oraz selen, który działa antyoksydacyjnie.

Łosoś ma niski indeks glikemiczny, co oznacza, że nie powoduje gwałtownych skoków poziomu cukru we krwi. Jest idealnym składnikiem diety dla osób z in-

sulinoopornością, cukrzycą czy tych dbających o utrzymanie stabilnej energii w ciągu dnia.

Składniki (na 4 porcje):

- 4 filety z łososia ze skórą
- 1 szalotka
- 2 ząbki czosnku
- 500 ml bulionu warzywnego
- 400 g mrożonego groszku
- 200 g zielonych szparagów
- 500 g brokułów
- świeży szczypiorek
- masło i oliwa z oliwek
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Sos z groszku (coulis): W rondelku podsmaż drobno posiekaną szalotkę i czosnek na odrobinie oliwy. Gdy zmiękną, dodaj groszek i bulion warzywny. Gotuj przez kilka minut, aż groszek będzie miękki. Zmiksuj całość na gładki krem, dopraw solą i pieprzem. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dolej odrobinę bulionu. Przed podaniem można go przetrzeć przez sito, aby uzyskać aksamitną konsystencję.

Zielone warzywa: Brokuły podziel na różyczki, a szparagi pokrój na mniejsze kawałki. Gotuj na parze lub blanszuj przez kilka minut. Warzywa powinny pozostać jędrne i zachować intensywny kolor. Po ugotowaniu możesz je szybko zanurzyć w lodowatej wodzie, by zatrzymać proces gotowania i zachować świeżość.

Łosoś: Filety dopraw solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej masło z odrobiną oliwy.



Smaż łososia skórą do dołu, aż stanie się chrupiąca (ok. 4–5 minut), następnie obróć i dosmaż jeszcze przez chwilę z drugiej strony. Środek ryby powinien pozostać lekko różowy – dzięki temu łosoś będzie soczysty.

Na talerzu rozsmaruj porcję sosu z groszku, ułóż na nim łososia i otocz zielonymi warzywami. Całość posyp posiekanym szczypiorkiem. Proste, piękne i wyjątkowo smaczne.

Łosoś w wersji z groszkiem i zielonymi warzywami to świetna propozycja na obiad dla całej rodziny, ale sprawdzi się też podczas nieco bardziej eleganckiego wieczoru. Przygotowanie nie zajmie wiele czasu, a efekt wizualny i smakowy robi wrażenie!

Smacznego!
Agnieszka Wojtysiak



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

Het Zuid – wczoraj i dziś

Het Zuid to jedna z najpiękniejszych i najciekawszych dzielnic w mieście. Znajdują się tutaj trzy wspaniałe muzea: het Koninklijk Museum voor Schone Kunsten Antwerpen (KMSKA), Fotomuseum Antwerpen (FOMU) oraz het Museum van Hedendaagse Kunst Antwerpen (M HKA) oraz znane galerie sztuki, jak Gallery Sofie Van de Velde i Tim Van Laere Gallery.

Artystyczny klimat miejsca można poczuć szczególnie podczas Lambermontmartre (www.lambermontmartre.be), targu, na którym, można kupić różnego rodzaju dzieła sztuki: obrazy, rzeźby, rysunki, grafiki, zdjęcia. Wydarzenie jest organizowane w ostatnią niedzielę miesiąca od maja do września.

Spacerując ulicami znajdziemy wiele inspirujących miejsc, jak ekskluzywne sklepy z wyposażeniem wnętrz na Vlaamsekaai.

To nie są takie zwykłe sklepy, lecz designerskie sklepy wnętrzarskie jak choćby KAAI DESIGN, w których można kupić rzeczy oryginalne i piękne, a nawet skorzystać z porady doświadczonego architekta wnętrz, który doradzi i podpowie, jak pięknie i funkcjonalnie urządzić mieszkanie czy dom.

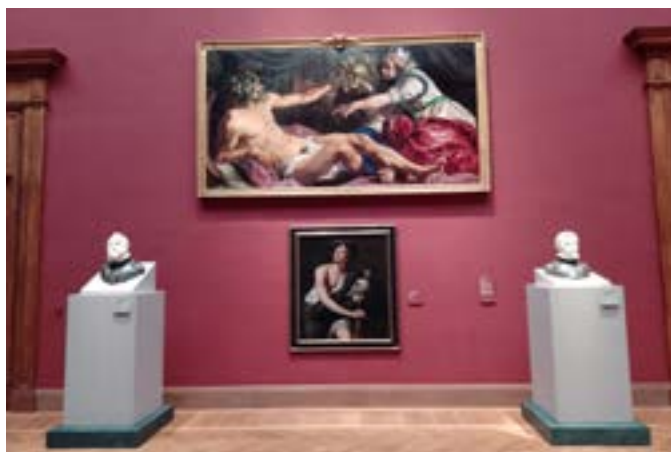
Na Volkstraat jest kilka ciekawych butików i sklepów koncepcyjnych, które oferują oryginalne i wyselekcjonowane

produkty, jak Steen en Been. W pobliżu znajduje się sklep słynnej projektantki mody Ann Demeulemeester. Warto zajrzeć do sklepu CLINIC+, który oferuje produkty znanych marek odzieżowych.

Het Zuid to wyjątkowe miejsce na kulinarnej mapie Antwerpii, znajdziemy tu oryginalne knajpki śniadaniowe, małe i klimatyczne kawiarnie, ale nie brakuje też restauracji polecanych przez najlepsze przewodniki kulinarne jak Michelin i Gault&Millau. Zielonym sercem dzielnicy jest nowy Zuidpark, to idealne miejsce dla rodzin z dziećmi, bo sporo tu atrakcji właśnie dla najmłodszych. Można też pospacerować nabrzeżem Skaldy, które zostało niedawno odnowione.



Dziś to modna dzielnica z majestatycznymi budynkami, ale jeszcze sto lat temu Het Zuid wyglądało zupełnie inaczej. Na początku XIX wieku był to obszar wojskowy, znajdowała się tu cytadela, czyli het Zuidkasteel albo het Zuiderkasteel, bo różnie bywał ten obiekt nazywany. Cytadela została wzniesiona w latach 1567-1571 przez władze hiszpańskie. Była to pięciokątna warownia otoczona fosą, która została ostatecznie rozebrana w





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

1874 roku i wtedy powstała nowa piękna dzielnica het Zuid w stylu epoki. Miał to być w pełni autonomiczny obszar miejski.

Zaprojektowano eleganckie i szerokie ulice, wybudowane zostały okazałe kamienice i budynki użyteczności publicznej, jak neoklasystryczny wolnostojący budynek muzeum KMSKA, któremu podporządkowana jest urbanistyka otoczenia.

Muzeum zostało otwarte 11 sierpnia 1890 roku, i szybko okazało się, że jest jednak za małe by pomieścić całą kolekcję, która obejmuje siedem wieków sztuki: od flamandzkich prymitywistów po ekspresjonistów. Niedawno muzeum zostało otwarte po długim remoncie i dziś jest to prawdziwa świątynia sztuki.

Het Zuid to była też dzielnica portowa, tu odbywały się dostawy węgla, ryb, materiałów budowlanych i bydła na ubój. W latach 80-tych XIX wieku powstały tu 3 kanały portowe, 6 śluz, 8 mostów i ponad 160 dźwigów portowych. Jednak



po II wojnie światowej dzielnica utraciła funkcję gospodarczą, w miejscu kanałów portowych powstał parking a pozostałością po działalności przemysłowej jest istniejący do dziś budynek Zuiderpershuis.

To dawna elektrownia hydrauliczna z 1883 roku, kiedyś było osiem takich elektrowni, ale tylko ta ocalała. Dziś to wyjątkowy zabytek techniki, w którym mieści się społeczne centrum kultury.

A co poza tym jest jeszcze ciekawego do zobaczenia? Oczywiście architektura, bo ta część Antwerpii znacznie różni się od starego miasta, tu historia łączy się z przyszłością. Okazałe rezydencje, piękne kamienice i wyjątkowe pomniki, które nawiązują do historii miasta to właśnie Het Zuid. To dzielnica, która bardzo się zmieniła w ostatnich stu latach i nadal się zmienia.



Iwona Maculewicz

pilot wycieczek, przewodnik po Antwerpii,
dziennikarz, fotografik

Zapraszam na zwiedzanie ze mną Antwerpii.

Szczegóły i bilety: www.maculewicz.net

Odkrywamy Belgię

Ten niewielki kraj zachwyca nie tylko pięknymi miastami, urokliwymi miasteczkami i malowniczymi wioskami, ale także wyjątkową architekturą, bogatą historią, różnorodnością kulturową, sztuką, wyśmienitą kuchnią i unikalnymi tradycjami. Belgia skrywa wiele fascynujących miejsc, które warto odkryć.



Vue du Ramonette, autor: Eebie fr.wikipedia.org

Jesienne święto w Ardenach. Łowiectwo, muzyka i legenda św. Huberta

Od 9 do 11 listopada w Bouillon odbędzie się doroczne Święto Łowiectwa. Kilka dni wcześniej, 3 listopada, w całej Walonii obchodzony będzie dzień św. Huberta, patrona myśliwych. Najważniejsze uroczystości religijne i jubileuszowe zaplanowano w Saint-Hubert – miasteczku, które od wieków pielęgnuje pamięć o świętym biskupie i jego niezwyklej historii.

To nie tylko festyn ani folklorystyczna zabawa, lecz żywa tradycja. W Belgii, a szczególnie w Walonii, ma ona niemal sakralny wymiar. Dla mieszkańców regionu i przyjezdnych jest świętem zakorzenionym w wielowiekowej historii, której najbardziej rozpoznawalnym znakiem pozostaje echo rogu myśliwskiego.

Święty Hubert i jego historia

Trudno wyobrazić sobie listopadowe obchody bez postaci świętego Huberta, patrona myśliwych. Jego dzieje to nie tylko legenda, ale także opowieść o przemianie wewnętrznej i wyborze innej drogi życia.

Hubert urodził się w VIII wieku jako arystokrata z rodu Merowingów. W młodości był rycerzem na dworze króla Teodoryka III. Miał wszystko, co w tamtych czasach oznaczało sukces: pozycję, majątek i szacunek. Jego wielką pasją było polowanie, któremu oddawał się bez reszty, dniami i nocami przemierzając lasy Ardenów konno, ze sforą psów i towarzyszymi.

Pewnego ranka, podczas polowania, w głębi puszczy zobaczył ogromnego białego jelenia, w którego porożu pojawił się świetlisty krzyż. Zwierzę przemówi-

ło ludzkim głosem, pytając, dlaczego Hubert nie przestaje ścigać zwierząt, a zaniedbuje troskę o własną duszę.

To spotkanie tak go odmieniło, że porzucił polowania i życie dworskie. Całą przyszłość poświęcił Bogu i pracy duszpasterskiej. Z czasem został biskupem Liège, a po śmierci ogłoszono go świętym. Przypisywano mu liczne uzdrowienia; jedną z najcenniejszych relikwii jest stupa św. Huberta, przechowywana do dziś w miasteczku Saint-Hubert, nazwanym na jego cześć.

Legenda o białym jeleniu zapoczątkowała duchową przemianę Huberta i tradycję, która trwa do dziś. Łączy nie tylko myśliwych, lecz także leśników, jeźdźców, miłośników przyrody i wszystkich, którzy szukają równowagi między codziennością a tym, co naprawdę ważne. To także wyraz szacunku dla natury i odpowiedzialności za jej przyszłość.

Saint-Hubert i jubileuszowe uroczystości

Jednym z najważniejszych miejsc listopadowych uroczystości jest Saint-Hubert, niewielkie miasto w Ardenach, nazwane na cześć patrona myśliwych. To tutaj znajduje się bazylika, w której spoczywają relikwie świętego, i tu od wieków rozwijał się jego kult.

W 2025 roku Saint-Hubert stanie się centrum jubileuszu. Okazja jest wyjątkowa: mija 1300 lat od śmierci świętego, 1200 lat od przeniesienia jego relikwii do

miasta oraz 100 lat od nadania kościołowi tytułu bazyliki mniejszej. Program obchodów potrwa do końca 2027 roku.

Jednym z głównych wydarzeń będzie piesza pielgrzymka z Liège do Saint-Hubert. Trzydniowy marsz odtwarza historyczny szlak, którym w IX wieku przenoszono szczątki świętego. To nie tylko forma uczczenia patrona, ale też przypomnienie o szacunku wobec przyrody i potrzebie zatrzymania się w codziennym życiu.

W ramach jubileuszu odbędzie się także festiwal muzyki rogów myśliwskich. Koncerty plenerowe i liturgiczne z udziałem zespołów z całej Europy przybliżą repertuar wpisany na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO.

Kulminacją obchodów będzie 3 listopada. W bazylice odprawiona zostanie uroczysta msza święta z udziałem bractw łowieckich, leśników, duchowieństwa i pielgrzymów. Szczególnym momentem pozostaje błogosławieństwo zwierząt, które mogą być obecne podczas nabożeństwa. W świątyni pojawiają się nie tylko psy myśliwskie i konie, ale też sokoły czy osły prowadzone przez opiekunów.

Obok wydarzeń religijnych zaplanowano cykl imprez kulturalnych i edukacyjnych: wystawy fotograficzne, koncerty muzyki klasycznej i jarmarki tematyczne. Na straganach pojawiają się lokalne produkty, rękodzieło, biżuteria, tekstylia z naturalnych materiałów i ozdoby inspirowane lasem. Nie zabraknie też regionalnych przysmaków – dań z dziczyzny, chleba św. Huberta, domowych konfitur i ziołowych naparów. Zapach ognisk i przypraw tworzy wyjątkowy klimat odczuwalny w całym Saint-Hubert.

Jubileuszowe obchody to propozycja nie tylko dla myśliwych i pielgrzymów, ale także dla każdego, kto interesuje się historią, kulturą i tradycją Ardenów. To okazja, by odwiedzić miejsce, które od

wieków łączy duchowość z codziennym życiem ludzi związanych z lasem i ziemią.

Miejsce, które żyje tradycją

Bouillon znane przede wszystkim z potężnego zamku Gotfryda, w listopadzie staje się miejscem wyjątkowych wydarzeń. W powietrzu unosi się zapach dziczyzny i przypraw, rozbrzmiewają rogi myśliwskie, a na brukowanych uliczkach gromadzą się mieszkańcy i goście. To tutaj odbywa się jedno z najważniejszych jesiennych wydarzeń: Święto Łowiectwa połączone z obchodami dnia św. Huberta, patrona myśliwych i ludzi lasu.

Tegoroczne uroczystości zaplanowano od 9 do 11 listopada. W sobotę o godzinie 10:00 ruszy targ dziczyzny i produktów regionalnych. To miejsce spotkań lokalnych producentów, rzemieślników i odwiedzających. Na stoiskach pojawiają się świeże kielbasy z dzika, pasztety, konfitury z leśnych owoców, a także rękodzieło: futrzane rękawice, biżuteria czy ozdoby z poroża.

W programie jest także uroczysta msza patriotyczna w kościele w Bouillon. W namiocie Królewskiego Zrzeszenia

Turystycznego będzie można napić się gorącej zupy, spróbować grzanego wina i specjalnie warzonego piwa myśliwskiego, dostępnego tylko w tych dniach.

Wydarzenie ma charakter otwarty. Przychodzą całe rodziny. Najmłodsi biorą udział w animacjach, dorośli degustują sery, wędliny i dania z dziczyzny, zaglądają na stoiska z nalewkami, oglądają pokazy sokolnicze lub słuchają koncertów trębaczy. Muzyka rogów myśliwskich, rozbrzmiewająca przez cały weekend, przypomina o dawnej kulturze łowieckiej.

W tych dniach Bouillon staje się miejscem spotkania ludzi, których łączy zamiłowanie do przyrody, tradycji i wspólnoty. Łowiectwo nie jest tu sportem ani pokazem, lecz elementem kultury głęboko zakorzenionej w relacji człowieka z lasem.

Obchody św. Huberta przypominają, że patron myśliwych jest dziś postrzegany jako symbol życia w zgodzie z naturą. To czas, gdy ludzie i przyroda spotykają się w sercu Ardenów, przy dźwiękach rogów myśliwskich i zapachu pieczonej dziczyzny.

Agnieszka Buniowska



Gonitwa za lisem podczas Hubertusa, autor: Izabella Zamojska, pl.wikipedia.org

Dlaczego urzędy w Polsce wymagają tłumaczeń przysięgłych z polskim stemplem?

W odpowiedzi na liczne pytania dotyczące tłumaczeń i mojego polskiego czerwonego stempla chciałabym przedstawić zasady dotyczące tłumaczeń uwierzytelnionych w polskim prawie i wyjaśnić, dlaczego tak istotne jest, aby dokumenty były przygotowywane przez tłumacza przysięgłego wpisanego na listę Ministra Sprawiedliwości RP.

Podstawa prawna – kto może wykonywać tłumaczenia przysięgłe?

W Polsce zawód tłumacza przysięgłego jest ściśle uregulowany. Obowiązuje **ustawa o zawodzie tłumacza przysięgłego**, która jasno wskazuje:

- tylko osoby, które zdały państwowy egzamin i zostały zaprzysiężone przed Ministrem Sprawiedliwości, mogą wykonywać tłumaczenia poświadczane,
- każdy tłumacz przysięgły zostaje wpisany na **oficjalną listę tłumaczy przysięgłych**, publicznie dostępną na stronie Ministerstwa Sprawiedliwości,
- tłumaczenia sporządzone przez inne osoby – nawet wykwalifikowanych tłumaczy zaprzysiężonych za granicą – nie mają mocy prawnej w Polsce.

Dzięki temu systemowi wszystkie tłumaczenia urzędowe w Polsce są jednolite, wiarygodne i podlegają określonym zasadom odpowiedzialności prawnej.

Dzięki temu urząd, sąd czy instytucja od razu widzi, że dokument został przygotowany zgodnie z polskimi przepisami i może zostać uznany jako ważny.

Dlaczego tłumaczenia wykonane za granicą nie wystarczają?

To pytanie pojawia się bardzo często. Wiele klientów, którzy mieszkają poza granicami Polski, zastanawia się, czy tłumaczenie wykonane np. w Belgii, Niemczech czy Wielkiej Brytanii przez tamtejszego tłumacza przysięgłego będzie akceptowane w Polsce.

Niestety, odpowiedź brzmi: **najczęściej nie**.

Powód jest prosty – każdy kraj ma własne przepisy dotyczące zawodu tłumacza przysięgłego i własny system pieczęci oraz rejestrów. Polski urząd, otrzymując dokument z pieczęcią zagraniczną, **nie ma podstawy prawnej, aby go uznać**, po-



Czerwony stempel tłumacza przysięgłego – co oznacza?

Każdy tłumacz przysięgły posiada **indywidualną pieczęć (tzw. czerwony stempel)**, która jest elementem zabezpieczającym i potwierdzającym autentyczność dokumentu.

Na pieczęci znajdują się m.in.:

- imię i nazwisko tłumacza,
- język, w którym jest uprawniony do wykonywania tłumaczeń,
- pozycja na liście tłumaczy przysięgłych Ministerstwa Sprawiedliwości.





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 i 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

Blura
Sint-Denijslaan 3 bus 202,
9000 Gent

Groteweg 59,
9500 Geraardsbergen

Beverestraat 92,
9700 Oudenaarde

nieważ taki tłumacz nie figuruje na polskiej liście Ministerstwa Sprawiedliwości i nie podlega polskiej odpowiedzialności prawnej.

W praktyce oznacza to, że urzędy zazwyczaj odrzucają takie dokumenty i proszą o ich ponowne przetłumaczenie w Polsce, co generuje dodatkowe koszty i wydłuża czas załatwienia sprawy.

Jak uniknąć problemów i opóźnień?

Aby oszczędzić sobie stresu i dodatkowych formalności, najlepiej od razu zlecić tłumaczenie tłumaczowi przysięgiemu zaprzysiężonemu w Polsce. Dzięki temu:

- macie pewność, że dokument zostanie zaakceptowany przez polskie instytucje,
- unikniecie ryzyka, że urząd odrzuci zagraniczne tłumaczenie,
- oszczędzicie czas i pieniądze, które

musielibyście ponownie wydać na dodatkowe tłumaczenia.

Podsumowanie

- Tylko tłumacze przysięgli zaprzysiężeni w Polsce mogą wykonywać tłumaczenia uznawane przez polskie urzędy.
- Czerwony stempel to oficjalne potwierdzenie autentyczności tłumaczenia i gwarancja, że dokument zostanie przyjęty.

Jeżeli macie pytania dotyczące tłumaczeń lub potrzebujecie pomocy w przygotowaniu dokumentów do polskich urzędów, zapraszam do kontaktu – chętnie doradzę i pomogę.

BIEGŁY TŁUMACZ PRZYSIĘGŁY

REDISZ

mag. Klaudia Katarzyna Rebisz

WYTLUMACZTO

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 niemieckiego 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 niemieckiego. Dzięki doświadczeniu w pracy zarobkowej w Belgii, jak i w Polsce, oferuję rzetelną pomoc dopasowaną do Twoich potrzeb.

”

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

Twoje zadowolenie jest moim priorytetem.

mgr Klaudia Katarzyna Rebisz

PL: TP/73/24

BE: VTI 29550240

NL: 40732

AGENCJA REKLAMY

WWW.GGSTUDIO.BE



Oferujemy:

- Projektowanie logo
- Dowolne projekty graficzne
- Wizytówki, ulotki, plakaty
- Oklejanie samochodów
- Oklejanie witryn
- Oklejanie lokali
- Flagi reklamowe
- Pieczątki
- Koszulki i bluzy z logo Twojej firmy
- Nadruki na odzieży roboczej
- Nagrywanie i montaż filmów reklamowych
- Grawerowanie laserowe
- Wydruk roll-upów i banerów
- Wydruk na folii, pleksi lub dibondzie
- Cięcie na ploterze
- Produkcja gadżetów z logo
- Drukarnia
- Wydruk zdjęć na płótnie (obrazy w ramce)



+32 485 759 646

@ ggstudio.be@gmail.com



TRYCHOLOG

Antwerpia

Dominika Stengert

- Akredytacja Międzynarodowa IAT Australia
- Nagroda w plebiscycie Orły Medycyny 2025



Diagnozowanie i leczenie:

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



Zdjęcia przed i po leczeniu

Tel.+32 487 85 40 44



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.sylviarasson-advocaat.be



Foto: © Kancelaria Sylwia Rasson

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 mówiane są śródryła
i spełniane marzenia!



EMAIL
sekretariat@instytutgent.be

TELEFON
0488 34 23 34

KOD QR
0488 34 23 34

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

Przegląd prasy belgijskiej

Fiskus zyska szerszy dostęp do danych bankowych?

Minister finansów Jan Jambon chce, aby urząd skarbowy mógł analizować dane z kont bankowych w poszukiwaniu oszustw podatkowych. Dziś jest to możliwe tylko przy poważnym podejrzeniu nadużyć i braku współpracy podatnika.



Dane z kont będą łączone z informacjami podatkowymi, aby wykrywać nieprawidłowości, np. wysokie saldo przy niskich dochodach czy kosztowny styl życia bez widocznych źródeł finansowania. Raporty z banków o podejrzanych transakcjach również mogą prowadzić do kontroli.

System obejmie zwykłe rachunki, konta oszczędnościowe, inwestycyjne, zagraniczne i w kryptowalutach. Nowością będzie możliwość analizowania danych w ramach rutynowych kontroli, a nie tylko po wykryciu nieprawidłowości. Nad całym procesem czuwać będzie urzędnik odpowiedzialny za ochronę prywatności.

Rząd podkreśla, że celem jest walka z przestępstwami i oszustwami podatkowymi, ale krytycy ostrzegają przed ryzykiem powstania „rejstru majątku” obywateli i naruszeniem prawa do prywatności.

7sur7.be

Zakaz palenia na tarasach

Od 1 stycznia 2027 roku zakazane będzie palenie papierosów i e-papierosów na tarasach lokali gastronomicznych i w ich pobliżu. Tego samego dnia zlikwidowane zostaną wszystkie publiczne palarnie, także na lotniskach i w barach.

Minister zdrowia Frank Vandenbroucke podkreśla, że celem jest ochrona zdrowia publicznego, zwłaszcza dzieci, i ograniczenie pokusy sięgania po papierosa. Zakaz miał wejść w życie w 2026 roku, ale termin przesunięto, by branża mogła się przygotować.

Właściciele lokali będą musieli oznakować strefy, upominać klientów i usuwać popielniczki, a za brak reakcji grożą kary. Decyzja spotkała się z ostrą krytyką Horeca Vlaanderen, która uważa, że zakaz przeniesie palaczy „na drugą stronę ulicy”.

vrt.be



Od 2026 roku nowe zasady dla osób na długich zwolnieniach

Celem reformy jest ograniczenie liczby osób niezdolnych do pracy, która sięga już niemal pół miliona.

Lekarze medycyny pracy będą automatycznie otrzymywać informacje o zwolnieniach od lekarzy rodzinnych, a



jednorazowe zwolnienia w pierwszym roku choroby nie będą mogły przekraczać trzech miesięcy. Po miesiącu lekarz medycyny pracy skontaktuje się z pracownikiem, by omówić możliwości powrotu do pracy.

Pracodawcy w drugim i trzecim miesiącu choroby zapłacą dodatkową składkę solidarnościową, ale jednocześnie mają być zachęceni do utrzymywania kontaktu z pracownikami i ułatwiania im powrotu do pracy. Obowiązek wypłaty gwarantowanego wynagrodzenia po częściowym powrocie nastąpi dopiero po ośmiu tygodniach kolejnej nieobecności.

Dla osób na zwolnieniu powyżej roku wprowadzone zostaną coroczne konsultacje z lekarzem rodzinnym. Zmienia się także zasady orzekania o inwalidztwie – decyzje będą wydawane na maksymalnie rok, dwa lub pięć lat, a bezterminowy status pozostanie wyjątkiem.

Minister zdrowia Frank Vandenbroucke zapowiedział sankcje dla osób, które nie stawiają się na obowiązkowe wizyty u lekarzy-konsultantów. Szczegóły kar mają zostać ogłoszone później.

vrt.be

Podatki dla singli będą niższe

Minister finansów Jan Jambon ogłosił pakiet reform, w ramach którego dodatkowa składka na ubezpieczenie społeczne będzie obliczana indywidualnie, a nie na poziomie gospodarstwa domowego. Dla osób samotnych oznacza to spadek składki o połowę, a dla osób o niskich i średnich dochodach przewidziano dodatkowe ulgi.

Do 2029 roku planowane jest także podniesienie kwoty wolnej od podatku z 10 910 do około 15 300 euro rocznie.

Opozycja pyta jednak, jak zrekompenso-
wać budżetowi utracone wpływy.

n-va.be



Ulga podatkowa na składki związkowe

Partia CD&V zaproponowała zniesienie możliwości odliczania od podatku składek członkowskich na związki zawodowe, organizacje pracodawców, kluby biznesowe i stowarzyszenia branżowe. Według szacunków rządu zmiana przyniosłaby budżetowi ponad 100 milionów euro oszczędności rocznie.

Obecnie osoby należące do takich organizacji mogą odliczyć składkę przy rozliczeniu rocznym i tym samym płać mniej podatku dochodowego. Dodatkowym udogodnieniem są tzw. premie związkowe, które niektórzy pracodawcy przekazują pracownikom za pośrednictwem związków. Premia może być wypłacona w gotówce albo wykorzystana jako zniżka na składkę i w obu przypadkach jest zwolniona z podatku.

Przewodniczący CD&V Sammy Mahdi podkreśla, że choć związki zawodowe nadal będą odgrywać ważną rolę, obecne ulgi są jego zdaniem przestarzałe i zbyt kosztowne dla państwa. Jego zdaniem trzeba znaleźć równowagę między wsparciem dialogu społecznego a odpowiedzialnością budżetową.

VRT.be

Rząd wycofuje finansowanie zimowych schronisk

To koniec przekazywania pieniędzy na utrzymanie zimowych schronisk dla osób bezdomnych w Antwerpii, Brukseli,

Charleroi, Gandawie i Liège. Zmiana ma uporządkować podział obowiązków i ułatwić planowanie wydatków państwowych i wejście w życie jeszcze w tym roku.

Dotychczas dodatkowe wsparcie z budżetu państwa pozwalało uruchamiać setki dodatkowych miejsc noclegowych od listopada do marca. Z tych środków opłacano również ogrzewanie i część kosztów personelu. W sumie do każdego z pięciu miast trafiało około 65 tys. euro rocznie, co stanowiło około jedną trzecią całego budżetu na ten cel. Resztę zapewniały władze regionalne i lokalne ośrodki pomocy społecznej.

Miasta i regiony będą musiały znaleźć dodatkowe środki, aby utrzymać dotychczasową liczbę miejsc. Decyzja zapadła zaledwie kilka tygodni przed rozpoczęciem zimowego planu pomocy, więc przygotowania do sezonu mogą być utrudnione.

belganewsagency.eu

Flandria: nowy wymóg dla kandydatów na mieszkania socjalne

Od 2026 r. osoby ubiegające się o mieszkanie socjalne we Flandrii będą musiały zarejestrować się w VDAB, dotąd wymóg ten dotyczył tylko obecnych lokatorów. Parlament ma zatwierdzić przepisy jeszcze w tym roku, a kandydaci dostaną dwuletni okres przejściowy.



Minister Melissa Depraetere podkreśla, że celem jest wsparcie i aktywizacja zawodowa, a nie jedynie kontrola. „VDAB pomoże w szkoleniach i doradztwie, co zwiększy niezależność finansową mieszkańców”.

Krytycy ostrzegają, że dodatkowy obowiązek może przeciążyć urząd, który już działa przy ograniczonym budżecie. Obawiają się też, że biurokracja nie rozwiąże problemu długich list oczekujących na mieszkania.

VRT.be

Flandria: zaostrzenie kar za znęcanie się nad zwierzętami

Od początku 2026 roku w całej Flandrii zacznie obowiązywać nowy system kar dla osób łamiących przepisy o ochronie zwierząt. Ma on przyspieszyć egzekwowanie grzywien i sprawić, że osoby odpowiedzialne za cierpienie zwierząt będą znacznie rzadziej unikały odpowiedzialności. W przypadku braku zapłaty kary będzie mogła zostać ściągana przez komornika.

Nowe przepisy pozwalają na szybkie ugody, dzięki którym sprawy będą rozstrzygane szybciej i rzadziej kończyły się umorzeniem po długich procedurach. Pozwolą karać także osoby, które zlecają działania powodujące cierpienie zwierząt, na przykład nielegalne zabiegi u weterynarza czy przewożenie zbyt wielu zwierząt w jednym pojeździe.



Departament ds. dobrostanu zwierząt zyska dodatkowe uprawnienia, w tym możliwość odebrania zwierząt oraz wezwania lekarza weterynarii, aby zapewnić im odpowiednią opiekę.

hln.be

Opracowała:
Karolina Morawska

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, Brusselssesteenweg 173



- Interesujące 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

poetsdienst-vanosta.be



ZGŁOŚ SIĘ
JUŻ TERAZ

ZOSTAŃ BOHATEREM

Van Osta Gent

0484 57 78 49

aleksandra@vanosta.net

Van Osta Antwerpia

0493 51 29 39

olga@vanosta.net

Van Osta Waasland

0484 56 67 08

dominika@vanosta.net



11 listopada
Święto Niepodległości



1 Polonijny Bieg Patriotyczny Białoczerwono przez Antwerpię został objęty Patronatem przez:

**Ambasada Rzeczypospolitej
Polskiej w Brukseli
Fundacja Grupy PKP**



IPN oddział Rzeszów



**patronat medialny
FLANDRIA PO POLSKU**



**Radio Bałtyk
Radio
Bałtyk**



#BESTPLACETOSTUDY

**TRZECIE MIEJSCE
POŚRÓD
38 UCZELNI,
KTÓRYCH
ABSOLWENCI
PRAWA ZARABIAJĄ
NAJWIĘCEJ
W POLSCE!**

**MIEJSCE W
PIERWSZEJ 5
Z NAJNIŻSZYM
BEZROBOCIEM!**



**DOŁĄCZ DO CZOŁÓWKI NAJLEPIEJ
ZARABIAJĄCYCH
ABSOLWENTÓW PRAWA**



KSZTAŁCIMY ONLINE OD PONAD 12 LAT!



Skróć czas studiów- wybierz ITS



Przegląd prasy polskiej

Mobilizacja w razie wojny obejmie także Polaków za granicą

Nowelizacja ustawy o obronie ojczyzny obowiązująca od 2025 roku, szczegółowo określa zasady mobilizacji i służby wojсковей w czasie wojny. Powołani mogą zostać wszyscy obywatele Polski w wieku od 18 do 60 lat, którzy posiadają kategorię zdolności do służby A, niezależnie od miejsca zamieszkania.



Oznacza to, że Polacy mieszkający za granicą będą musieli wrócić do kraju w razie ogłoszenia mobilizacji, a brak meldunku nie zwolni ich z obowiązku. Nowe przepisy jednoznacznie nakładają ten wymóg, podczas gdy wcześniej prawo nie było precyzyjne. Za niestawienie się grozi od trzech do pięciu lat więzienia, w zależności od stopnia uchylania się od służby.

Z mobilizacji wyłączone są osoby trwale niezdolne do służby, kobiety w ciąży, opiekunowie dzieci i pracownicy na kluczowych stanowiskach. Jedynym sposobem uniknięcia obowiązku jest posiadanie drugiego obywatelstwa. Zmiany mają wzmocnić system obronny i zagwarantować, że każdy zdolny do służby obywatel będzie traktowany jednakowo, niezależnie od miejsca zamieszkania.

[wiadomosci.wp.pl](#)

Prawo jazdy można stracić za długi alimentacyjne

W Polsce dokument może zostać zatrzymany nawet bez wykroczenia drogowego. Nowe przepisy obejmują osoby, które

przez co najmniej sześć miesięcy płacą mniej niż połowę zaszędzonych alimentów, odmawiają współpracy z urzędem pracy, nie stawiają się na wywiad alimentacyjny lub nie składają oświadczenia majątkowego. Prawo jazdy można odzyskać po rozpoczęciu regularnych spłat – przynajmniej połowy należności przez sześć miesięcy lub całego długu oraz podjęciu współpracy z urzędem pracy.

Rozwiązanie budzi kontrowersje, ponieważ w przypadku kierowców zawodowych utrata prawa jazdy oznacza utratę źródła dochodu, co może dodatkowo utrudnić spłatę zaległości alimentacyjnych. Krytycy wskazują, że sankcja powinna być stosowana dopiero po wyczerpaniu innych środków egzekucji i z uwzględnieniem sytuacji materialnej dłużnika.

[wiadomosci.radiozet.pl](#)



Apel o trzymanie gotówki w domu

Europejski Bank Centralny ostrzega, że w razie awarii prądu, cyberataku lub konfliktu zbrojnego system płatności elektronicznych może przestać działać w jednej chwili. W takiej sytuacji jedynym pewnym środkiem płatniczym pozostaje gotówka, która pozwala na zakup żywności, leków czy paliwa.

Bank apeluje, by gospodarstwa domowe posiadały w domu niewielką rezerwę banknotów w nominałach umożliwiających codzienne zakupy. Przypomina, że

w ostatnich latach w krajach dotkniętych awariami sieci energetycznych sklepy mogły obsługiwać wyłącznie klientów płacących gotówką.



Celem apelu jest zwiększenie odporności społeczeństw na sytuacje kryzysowe i zapewnienie ciągłości obrotu gospodarczego.

[wiadomosci.radiozet.pl](#)

Seniorzy wolą ulgi niż 14. emeryturę

Coraz więcej Polaków po osiągnięciu wieku emerytalnego rezygnuje z pobierania 14. emerytury i wybiera ulgę PIT-0, która pozwala zatrzymać więcej pieniędzy w kieszeni. W pierwszej połowie 2025 roku liczba nowych emerytów była o 18 procent niższa niż rok wcześniej.



Według ZUS 872,6 tysiąca osób z prawem do emerytury nadal pracuje, głównie kobiety. PIT-0 zwalnia z podatku dochody z pracy i świadczenia do 85 528 zł rocznie, dlatego wielu seniorów woli dalej pracować i odroczyć pobieranie świadczenia. Rezygnacja z emerytury oznacza brak 13. i 14. wypłaty, dlatego decyzja zależy od indywidualnej sytuacji finansowej. Eksperti podkreślają, że dłuższa aktyw-

ność zawodowa zwiększa wpływy ze składek i podnosi przyszłe świadczenia, co zmniejsza ryzyko ubóstwa w starszym wieku.

money.pl

Kontrole zasiłków opiekunów

ZUS sprawdza, czy osoby pobierające zasiłek faktycznie sprawują opiekę nad chorymi i mieszkają z osobą wymagającą pomocy. Kontrolerzy weryfikują także, czy świadczenie nie jest wykorzystywane w sposób niezgodny z przeznaczeniem.

Prawo do zasiłku przysługuje osobom objętym ubezpieczeniem chorobowym, które muszą zrezygnować z pracy lub ją ograniczyć, aby opiekować się dzieckiem lub innym członkiem rodziny. Liczba dni, przez które można pobierać świadczenie, zależy od wieku i stanu zdrowia osoby wymagającej opieki.

Kontrole mają na celu wykrycie nadużyć, takich jak fikcyjna opieka lub wykorzystywanie zwolnienia lekarskiego niezgodnie z celem. W razie stwierdzenia nieprawidłowości ZUS może cofnąć świadczenie.

wprost.pl

Trudne warunki dla biznesu w Polsce

Badanie „Barometr Przedsiębiorczości 2025” firmy EY wykazało, że 32 procent polskich przedsiębiorców ocenia warunki do prowadzenia działalności jako bardzo trudne. Najczęściej wskazywanymi barierami są biurokracja i nadmiar regulacji, a 68 procent badanych



obawia się wpływu niestabilnej sytuacji geopolitycznej na kondycję firm. Ponad połowa przedsiębiorstw ma problemy ze znalezieniem pracowników z odpowiednimi kwalifikacjami, co dodatkowo ogranicza możliwości rozwoju.

Eksperti podkreślają, że poprawa warunków prowadzenia biznesu wymaga uproszczenia procedur i stabilności prawa. Ostrzegają, że przedłużający się brak zmian może zniechęcić inwestorów i ograniczyć konkurencyjność polskiej gospodarki. EY zaznacza jednak, że Polska wciąż wypada lepiej niż średnia regionu, co daje szansę na szybkie odwrócenie trendu, jeśli zostaną wdrożone reformy.

PAP



Przelewy w euro pod kontrolą

Od października wszystkie przelewy w euro są sprawdzane przez system VoP, który porównuje dane odbiorcy z numerem konta IBAN. Klient otrzymuje zielone, żółte lub czerwone światło informujące o zgodności danych, ale nawet przy czerwonym ostrzeżeniu przelew może zostać zrealizowany na własną odpowiedzialność. Rozwiązanie ma ograniczać liczbę pomyłek i wyłudzeń, zwłaszcza w przypadku oszustw phishingowych.

Dla firm korzystających z przelewów zbiorczych oznacza to konieczność dodatkowej weryfikacji danych kontrahentów, co może wydłużyć proces płatności.

Banki zapewniają, że system jest bezpieczny i nie spowoduje znacznie realizacji

standardowych przelewów. Nowe zasady będą obowiązywać również w Polsce od lipca 2027 roku, co daje bankom i klientom czas na dostosowanie się do zmian.

wiadomosci.radiozet.pl

System emerytalny gotowy na sytuacje nadzwyczajne

Pojawiają się pytania o to, co stanie się z emeryturami i rentami w przypadku wybuchu wojny. Wielu seniorów i rencistów obawia się przerw w wypłatach świadczeń, które stanowią ich jedyne źródło utrzymania.

Rząd uspokaja, że system emerytalny ma zabezpieczenia prawne i technologiczne, które pozwolą na terminowe wypłaty nawet w sytuacji kryzysowej. Dane o świadczeniobiorcach są przechowywane w kilku niezależnych centrach, a większość wypłat odbywa się elektronicznie, co minimalizuje ryzyko opóźnień. W razie potrzeby możliwe będzie uruchomienie dodatkowych kanałów komunikacji i dostarczanie świadczeń także w formie gotówkowej.



Ministerstwo zapewnia, że przygotowane procedury mają zagwarantować ciągłość wypłat niezależnie od rozwoju sytuacji. ZUS rozwija także platformę e-US i inne narzędzia cyfrowe, aby wzmocnić odporność systemu na sytuacje nadzwyczajne.

tvp.info

Opracowała:
Katarzyna Frankowska

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!*

*Więcej informacji w naszych biurach.

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. Wszelkiego rodzaju świadczenia socjalne oraz płatny urlop edukacyjny.

Nie pobieramy od klientów dodatkowych kosztów!

Szukasz pracy jako pomoc domowa?

Zadzwoń do nas!



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



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

Zatrudniamy zmotywowane osoby, również bez własnych godzin!

✦ 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

✦ Brabantdam 76
9000 Gent
☎ 09 248 00 00
✉ info@belgicaservices.be

Nowy adres

✦ Bondgenotenlaan 85
3000 Leuven
☎ 016 44 00 00
✉ 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

Zatrzymane w obiektywie

FIELD DEPOT 2025 – Konwój Pamięci w Malèves

Co roku, gdy nad Malèves zapada wrześniowe słońce, z oddali słychać warkot silników. Nie byle jakich, to dźwięki maszyn, które dawno mogłyby odejść w zapomnienie, a jednak dzięki pasjonatom żyją dalej. Odnowione z pietyzmem, wypolerowane, otoczone troską samochody, motocykle i ciężarówki z tamtych czasów niosą ze sobą historię.



Podczas Konwoju Pamięci nie chodzi tylko o stal i mechanikę. To również ludzie w mundurach, replikach ubiorów, z akcesoriami wiernie odwzorowanymi z minionych dekad. Kiedy patrzy się na ten barwny orszak, trudno nie poczuć, że przeszłość nagle

staje się teraźniejszością. A przecież nie chodzi wyłącznie o wspomnienia, to także przestroga, byśmy pamiętali, w jakich czasach żyjemy i jak kruchy jest pokój, o który trzeba dbać każdego dnia.

Tradycją jest już przejazd przez okoliczne miejscowości i odwiedziny w Muzeum Pamięci. Ale w tym roku polska grupa przygotowała coś, co zapisało się w pamięci uczestników na długo. Zaskoczyli wszystkich inscenizacją kultowej kawiarni Café René z popularnego serialu „Allo





'Allo!'. I nagle, wśród mundurów i wojskowych pojazdów, zabrzmiał śmiech, ten sam, który tak dobrze znamy z telewizji.

Za wszystkim stoi Pani Jolanta, kobieta z sercem do historii i niezwykłą pasją. Współpracując z Musée du Souvenir 40 - 45, powołała do życia grupę „Angels of War”, czyli Anioły Wojny. To właśnie oni sprawili, że Konwój nabrał nowego blasku. Konkursy, zabawy, rekonstrukcje, wszystko to wniosło dodatkową iskrę radości, przyciągając nie tylko pasjonatów, lecz także przypadkowych odwiedzających.



Takie chwile nie mijają bez echa. Zostają w pamięci jak fotografia, uchwycona na zawsze. I dlatego warto tu wracać. Bo pamięć nie jest ciężarem - jest skarbem. Zapraszamy za rok. Bo warto pamiętać.

Zapraszamy za rok. Bo warto pamiętać

Art Hobby Fotograf
Agnieszka Małko.



*Zamówienia
DO FOTOGRAFII*

Art Hobby Fotograf

✦ Zatrzymaj czas w pięknych kadrach. Profesjonalne sesje fotograficzne na każdą okazję – z dbałością o detale i wspaniały klimat.

arthobby50@gmail.com
tel. +32478124203
+48780697325

Rozwód bez wojny. Co zawiera ugoda rozwodowa w Belgii?

Rozstanie dwojga ludzi to zawsze trudny moment – zwłaszcza, gdy w grę wchodzi podział majątku, opieka nad dziećmi, alimenty czy spłaty kredytów.



Dla wielu osób rozwód kojarzy się z niekończącą się walką w sądzie, wieloma rozprawami, kosztami i emocjonalnym wyniszczeniem. Tymczasem w Belgii istnieje rozwiązanie, które pozwala uniknąć tych dramatów: **ugoda przedrozdowa**.

To forma rozvodu za porozumieniem stron – szybka, przewidywalna i przede wszystkim: możliwa do przeprowadzenia po ludzku, z poszanowaniem godności każdej ze stron oraz z troską o dobro dzieci.

Co to właściwie jest?

Ugoda przedrozdowa to pisemne porozumienie między małżonkami, którzy postanowili się rozstać. Zamiast toczyć spór w sądzie, wspólnie – często z pomocą mediatora rodzinnego lub prawnika – ustalają wszystkie zasady „rozdowego rozliczenia”. Następnie taka ugoda jest składana do sądu rodzinnego i po jej zatwierdzeniu przez sędziego, rozwód staje się formalnością.

Tęgo rodzaju rozwiązanie oszczędza nie tylko czas i pieniądze, ale także pozwala zachować wzajemny szacunek, co ma ogromne znaczenie, zwłaszcza jeśli para ma wspólne dzieci.

Co zawiera ugoda rozwodowa?

1. Opieka nad dziećmi

Gdy w grę wchodzi dzieci, ustalenie zasad opieki jest kluczowe. W ugodzie zapisuje się:

- gdzie dzieci będą mieszkać – czy z jednym z rodziców, czy naprzemiennie,
- jak będą wyglądały kontakty z drugim rodzicem – weekendy, święta, wakacje,
- kto i jak będzie podejmować decyzje dotyczące zdrowia, edukacji i życia codziennego dziecka.

Przykład:

Anna i Piotr zdecydowali, że ich dwójka dzieci będzie mieszkać na zmianę – 9 dni u mamy, 5 dni u taty. W ugodzie zapisali też, że każde z nich ma prawo spędzać z dziećmi dwa tygodnie wakacji, a w Święta Bożego Narodzenia będą się wymieniać co roku.

2. Alimenty i odpisy podatkowe

Ugoda musi precyzować kwotę alimentów na każde dziecko.

Rodzice mogą też ustalić sposób podziału kosztów dodatkowych – takich jak kolonie, okulary, zajęcia pozalekcyjne.

Czasami ustala się również alimenty na byłego małżonka, choć w Belgii są one przyznawane rzadziej i najczęściej tymczasowo.

Ważne: W ugodzie warto zapisać, **kto ma prawo do odpisu alimentacyjnego od podatku**. W Belgii rodzic, który płaci alimenty, może je częściowo odliczyć od dochodu, ale tylko jeśli dziecko nie mieszka z nim na stałe. Ugoda powinna też wskazać, **który z rodziców uwzględni dziecko jako osobę na utrzymaniu w deklaracji podatkowej** – ma to wpływ na wysokość podatków.

Przykład:

Piotr dobrze zarabia i zgodził się płacić 250 euro miesięcznie na każde dziecko. Rodzice ustalili, że koszty nadzwyczajne (dentysta, korepetycje) będą dzielone po połowie. Anna zgodziła się, że Piotr będzie korzystać z podatkowego odpisu alimentacyjnego, natomiast ona zachowa prawo do ulg rodzinnych.

3. Świadczenia rodzinne

W ugodzie warto też wskazać, **kto będzie otrzymywał świadczenia rodzinne** wypłacane przez instytucje regionalne. Zazwyczaj trafiają one na konto jednego z rodziców, ale możliwa jest też umowa o podziale tych pieniędzy – zwłaszcza przy opiece naprzemienniej.



4. Podział majątku – i długów

Małżeństwo to nie tylko wspólne życie, ale też wspólny majątek. W ugodzie określa się:

- kto zatrzyma nieruchomości, samochody, meble, sprzęty,
- jak podzielone zostaną pieniądze zgromadzone na kontach,
- co stanie się ze wspólnymi kredytami, leasingami czy długami.

To bardzo ważny punkt, bo często okazuje się, że podział zadłużenia bywa trudniejszy niż podział majątku.

Przykład:

Anna zatrzymała mieszkanie, ale przejęła też kredyt hipoteczny. Piotr otrzymał samochód, część mebli oraz połowę środków z konta oszczędnościowego. Zobowiązali się wspólnie spłacić jeden kredyt konsumencki – po połowie.

5. Inne uzgodnienia

Uгода może zawierać także dodatkowe zapisy, które pomogą w utrzymaniu dobrej komunikacji po rozwodzie. Na przykład:

- sposób przekazywania informacji o dzieciach (np. przez e-mail lub aplikację),
- kontakt dzieci z dziadkami,
- zasada, że w razie sporu strony zgłoszą się najpierw do mediatora, zanim pójdą do sądu.

Takie „miękkie” ustalenia nie zawsze są obowiązkowe, ale bardzo pomagają w codziennym funkcjonowaniu po rozwodzie.

Procedura rozwodu za porozumieniem stron w Belgii

1. Złożenie wniosku:

- Do sądu rodzinnego składa się **pisemny wniosek**.
- Do wniosku należy **dołączyć podpisane przez oboje małżonków po-**

rozumienia, dotyczące m.in. dzieci, majątku i mieszkania.

2. Procedura pisemna:

- Cały proces może się odbyć **w formie pisemnej**, bez obecności stron na sali rozpraw.
- Jednak sąd może wezwać małżonków na **przesłuchanie**, zwłaszcza gdy uzna, że zawarte porozumienia mogą **naruszać dobro małoletnich dzieci**.

3. Przesłuchanie i adresy zamieszkania:

- Jeśli w dniu przesłuchania małżonkowie **są zameldowani pod różnymi adresami od co najmniej 6 miesięcy**, sąd może **od razu orzec rozwód**.
- Jeśli **mieszkają jeszcze pod tym samym adresem** (lub są zameldowani razem), konieczne będzie **drugie przesłuchanie – 3 miesiące później**.

4. Wyrok i jego skutki:

- Wyrok rozwodowy jest **przesyłany do urzędu stanu cywilnego gminy**, w której zawarto małżeństwo.
- Tam zostaje **zarejestrowany w księgach**.
- Po tej rejestracji małżonkowie są **oficjalnie rozwiedzeni**.

Dlaczego warto?

Bo lepiej się porozumieć, niż się kłócić. Dobrze napisana ugoda to jak plan działania na nową rzeczywistość. Ułatwia życie, zmniejsza stres, chro-

ni dzieci i pozwala zakończyć związek z godnością.

W Belgii coraz więcej par korzysta z pomocy **akredytowanego mediatora rodzinnego**, który potrafi przeprowadzić przez ten proces spokojnie i profesjonalnie. Taka ugoda jest potem składana do sądu – i jeśli spełnia wymogi formalne, zostaje zatwierdzona bez rozprawy.

Na zakończenie

Rozwód nie musi być wojną. Może być mądrą decyzją dwojga dorosłych ludzi, którzy – mimo że ich drogi się rozchodzą – nadal potrafią współpracować. Ugoda przedrozdowowa to narzędzie, które pozwala przejść przez to doświadczenie z klasą. A czasem właśnie to, jak się rozstajemy, mówi o nas najwięcej.

Agnieszka Maria Sità
Prawnik, mediator sądowy

MEDIACJE RODZINNE I SPADKOWE

Agnieszka Maria SITA - akredytowany mediator ds. rodzinnych i spadkowych przy Federalnej Komisji Mediacyjnej.

- Ugody rozwodowe
- Ugody w sprawie opieki nad dziećmi i alimentów
- Ugody dotyczące podziału majątku (z notariuszem jeśli nieruchomości)
- Ugody w sprawach spadkowych

Ugody są homologowane w sądach niderlandzko- i francuskojęzycznych.

Postaw na porozumienie - uniknij stresu i długiego procesu sądowego!

Mauricelaan 1, 1050 Elsene
(6. piętro, gabinet nr 2)
mediator@trampolina.be
www.trampolina.be
0495 28 98 24

Style przywiązania

Styl przywiązania to pierwsze oprogramowanie, które rozwija się w najwcześniejszym dzieciństwie pod wpływem tego, jak rodzice/opiekunowie odpowiadają na nasze potrzeby wyrażane na najwcześniejszym etapie rozwoju, kiedy jeszcze nie potrafimy używać słów.



Kształtuje się on mniej więcej do czwartego roku życia poprzez różne doświadczenia związane z bliskością i potem się automatyzuje. Jakość tych najwcześniejszych relacji staje się podwaliną tego, jaki charakter przywiązania się u każdego z nas ukształtuje i jaki będzie miał wpływ na dalsze życie.

Aby móc zatem świadomie przyjrzeć się relacjom, które zbudowaliśmy i będziemy w przyszłości budowali, nieodzwonne jest poznanie indywidualnego stylu przywiązania jako pewnego rodzaju matrycy, na której opierają się nasze związki romantyczne, kontakty społeczne czy jakość współpracy z innymi w relacjach zawodowych. Jeśli przykładowo nasz styl przywiązania jest pozabez-

pieczny (do takich należą style: unikający, lękowy i zdeorganizowany), to będzie on wpływał na sposób wchodzenia w relacje we wszystkich sytuacjach życiowych, od kontaktów intymnych po sferę profesjonalną.

Według teorii brytyjskiego psychiatry i psychoanalityka John'a Bowlby rozszerzonej w późniejszym czasie o prace dwóch badaczek Mary Main i Judith Solomon mamy cztery style przywiązania, według których budujemy relacje i dzięki którym możemy odczytać i zrozumieć siebie, dowiedzieć się nie tylko, jakie popełniamy relacyjne błędy, ale też, co jest ich przyczyną.

Rozpoznanie swojego własnego stylu przywiązania pokazuje, dlaczego wybieramy takich, a nie innych partnerów, czy też dlaczego funkcjonujemy w relacjach, które nawet jeśli nam nie służą, to są nam bliskie, bo znajome i dobrze rozpoznane, a zatem całkiem trwałe. Dlaczego, kiedy partner jest responsywny i czuły, gdzie relacja wydaje się bardziej rokusząca, bezpieczniejsza i satysfakcjonująca, jest dla nas o wiele trudniejsza? Bo znana nam figura przywiązania (mama, tata, opie-

kun we wczesnym dzieciństwie) nigdy taka nie była. Kiedy związek przynosi więcej bólu niż radości, wydaje się, że jedyną słuszną decyzją jest go zakończyć. Tylko, że zmiana partnera nie zawsze oznacza nowy początek. Trzymając się bowiem stylu przywiązania, w nowym związku popełnimy stare i dobrze nam znane błędy.

Styl przywiązania to nasze głębokie przekonanie na temat tego, czego możemy się spodziewać w relacjach z innymi ludźmi. Omówmy zatem pokrótce poszczególne style:

Styl bezpieczny

Rozwija się, gdy opiekun jest dostępny, czuły i reaguje adekwatnie na potrzeby dziecka. Dziecko ufa mu, czuje się bezpieczne, zaopiekowane i ma poczucie, że świat jest przewidywalny. W dorosłości osoby o tym stylu potrafią budować zdrowe, trwałe relacje, potrafią wyrażać emocje i stawiać granice, a także czerpią satysfakcję z bliskości w związkach. Zdecydowanie największa liczba osób (między sześćdziesiąt a siedemdziesiąt procent) prezentuje bezpieczny styl przywiązania. Osoby te czerpią satysfakcję zarówno z życia prywatnego, jak i zawodowego, utrzymując wewnętrzną równowagę pomiędzy oboma światami.

Styl lękowy

Wykształca się, gdy opiekun jest niekonsekwentny w reagowaniu na potrzeby dziecka, u którego w związku z tym rozwija się niepew-



ność i lęk przed odrzuceniem. Osoby z tym stylem w dorosłości często są nie-samodzielne, lękliwe, mają trudności z regulacją emocji i bywają zależne od innych ludzi, skupiając się głównie na zadowalaniu ich. Są one także podatne na wchodzenie w rolę ofiary.

W pracy mogą odczuwać frustrację i niezadowolenie, a ich relacje bywają nacechowane potrzebą bycia lubianym i uporczywym poszukiwaniem aprobaty. Często angażują się nadmiernie w pracę, podejmują zadania przekraczające możliwości, mają trudności z delegowaniem i samodzielnością. Lękowy styl przywiązania charakteryzuje się niepokojem o stabilność relacji i potrzebą ciągłego potwierdzania swojej wartości w oczach innych ludzi.

Styl unikający

Kształtuje się, gdy opiekun jest niedostępny lub odrzucający. Dziecko uczy się w związku z tym unikać bliskości i tłumić swoje potrzeby emocjonalne. W dorosłości osoby te często boją się intymności, są ostrożne w relacjach, nie ufają innym i preferują samodzielność. Unikają bliskości emocjonalnej i zaangażowania w relacje zespołowe. Zazwyczaj są postrzegane jako niezależne i samowystarczalne, ale często mają trudności z budowaniem głębszych relacji i wymianą informacji.

Pracują kompulsywnie, traktując pracę jako ucieczkę od bliskich relacji, co może ostatecznie prowadzić do niskiej satysfakcji. Nie zawsze jednak tak się dzieje, bo paradoksalnie sfera zawodowa jest dla tych ludzi bezpieczniejsza i to w niej potrafią indywidualnie osiągać sukcesy.



Styl zdezorganizowany

Wykształca się, kiedy dziecko nie ma bezpiecznych warunków, żeby jasno wyrażać potrzebę bliskości. W dorosłości ma ono trudności z adekwatnym pokazywaniem emocji i przejawia zachowania ignorujące logikę czy zasady współżycia, a za to wprowadzające immanentny chaos. Dotyczy to nie tylko relacji romantycznych, ale i tych w miejscu pracy, gdzie osoby te wykazują niepewność i prezentują sprzeczne emocje, co utrudnia im szybkie przystosowanie się do zmiany warunków. Te nieprzewidywalne, wyłamujące się z zasadom logiki zachowania,

często wynikają z traumatycznych doświadczeń.

Czy można zmienić pozabezpieczny styl przywiązania? Jak najbardziej. Najpierw jednak trzeba się zorientować, jaki styl prezentujemy, a następnie poszukać wewnętrznej motywacji do pracy nad sobą. Zawsze warto się zmieniać, uczyć w kierunku stylu bezpiecznego, czyli zacząć myśleć o sobie dobrze, adekwatnie, doceniać się i stawiać się bardziej ufnym. Budowanie poczucia własnej wartości jest procesem i na jego rozpoczęcie nigdy nie jest za późno.



Jeśli chodzi o rozpoznawanie stylu przywiązania, to pomocne może być zapytać przyjaciół czy aby ciągle nie powielamy tego samego schematu w związkach. Przyjaciele wiele o nas wiedzą i wiele widzą, mogą nam zatem powiedzieć, że przykładowo ciągle wybieramy partnerów, którymi się trzeba opiekować.

Badania dość jednoznacznie pokazują, że zarówno osoby z bezpiecznym, jak i pozabezpiecznym stylem przywiązania wiążą się z partnerami o podobnych skłonnościach. Dlatego warto uczyć się rozumieć i emocjonalnie regulować sytuacje trudne, ale też i te przyjemne w



naszym życiu. Pracować, żeby nie dochodziło w związkach międzyludzkich do koluzji, czyli do gry, w której próbujemy coś od drugiej strony emocjonalnie wyszarpać. I choć to bolesne, to trzeba uświadomić sobie, że skoro nie dostaliśmy czegoś od naszych opiekunów, od najbliższych nam w dzieciństwie krewnych, to nie powinniśmy prosić o to osób spotkanych w dorosłości.

Ten dziurawy dzbanek, chcemy czy nie chcemy, musimy zakleić samodzielnie. Jeśli tego nie zrobimy, to nieustannie będziemy próbowali, żeby bliscy ciągle nam tam czegoś dolewali. Czy to miłości, czy uwagi, szacunku, czy troski i opieki, a z tego garnka i tak wszystko będzie przeciekało. Nie da bowiem własnych wewnętrznych deficytów i pęknięć zapęłnić staraniami drugiej osoby. Widzenie w partnerze całego świata to perspektywa dziecięcego postrzegania na zasadzie: rodzic mnie ochroni przed całym złem. Z



tym, że zamiast rodzica stoi przed nami dorosły mężczyzna lub dorosła kobieta, którzy nie uniosą na swoich barkach wszystkich naszych traum i emocjonalnych wyrw.

W każdej kombinacji stylów można cierpieć, ale też można czerpać. Jedno jest pewne: kiedy już uzmysławiamy sobie, że mamy dość cierpienia i chcemy coś naszym życiu zmienić, to warto

w pierwszej kolejności przyjrzeć się naszemu własnemu stylowi przywiązania, bo to od niego wszystko się zaczyna.

Chciałam też kilka słów poświęcić rodzicom, a raczej próbie zdjęcia, przynajmniej częściowo, z Nich odium, że to Oni są za wszystko odpowiedzialni. Pamiętajmy o tym, że rodzice dali nam tyle, ile sami dostali, a cała reszta odpowiedzialności spoczywa w naszych rękach.

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



Pokaz filmu Wojciecha Smarzowskiego
„Dom dobry”
Wtorek, 25 listopada 2025
godz. 19.00
sala kinowa NOVA
Rue d'Arenberg 3, 1000 Bruksela
Film w języku polskim z angielskimi napisami
Po filmie zapraszamy na dyskusję.



**ELLES
POUR
ELLES**
PLATONOWA
ARTYSTYCZNA

Samoobrona i asertywność dla kobiet – platforma antyprzemocowa Elles pour Elles zaprasza mieszkanki Antwerpii i okolic na warsztaty WenDo w Antwerpii

Jesli

- zastanawiasz się nad tym, jak wyraźnie postawić granice;
- chcesz, by twoje potrzeby i zdanie były słyszane i ważne;
- dużo myślisz o tym, co pomyślą inni, jeśli zareagujesz w określony sposób;
- chciałabyś poćwiczyć, jak zachować się asertywnie, decydować i odmawiać, kiedy nie masz na coś ochoty;
- myślisz o tym, by nauczyć się prostych technik samoobrony (ciosów, bloków i uwolnień, by poczuć się bezpieczniej i potrafić się bronić,

Zapisz się na dwudniowe weekendowe warsztaty samoobrony i asertywności dla kobiet WenDo

Podczas zajęć będziemy:

- wzmacniać umiejętności rozpoznawania oraz ochrony własnych granic,
- poznawać techniki samoobrony fizycznej,
- ćwiczyć asertywną komunikację,
- wzmacniać poczucie siły i pewności siebie.

Metody z jakich będziemy korzystać, to ćwiczenia dotyczą pracy z oddechem i głosem, ćwiczenia z zakresu efektywnej komunikacji, symulacje, dyskusje w małych grupach i plenarne, scenki. W zakresie samoobrony fizycznej ćwiczymy m.in.: ciosy, kopnięcia, uwolnienia, krzyk.

Warsztaty organizujemy z myślą o wszystkich kobietach: nie musisz być wysportowana, sprawna czy silna. Te warsztaty są naprawdę dla każdej z nas. Koniecznie powiedz o nich przyjaciółkom i koleżankom z pracy, siostrom, własnej mamie albo córce.

Warsztaty są planowane jako całość, dlatego nie będzie możliwe dołączenie do grupy drugiego dnia lub tylko na kilka godzin pierwszego lub drugiego dnia. Zapraszamy więc osoby, które mogą być na całości zajęć.

Zajęcia poprowadzi Kasia Zabratkańska - trenerka WenDo, trenerka antydyskryminacyjna i ekspertka ds. równości, różnorodności i włączenia ze stowarzyszenie Inna Fundacja z Lublina.

Organizacja warsztatu jest możliwa dzięki środkom Instytutu Rozwoju Języka Polskiego, pozyskanym za pośrednictwem Stowarzyszenia Aktywny Dialog w ramach Minigrantów dla Polonii.

Zapisy przez formularz <https://forms.gle/wxcFuPXn2pM6TeTa9>
lub mailowo epe.bruksela@gmail.com

Nie zwlekajcie, liczba miejsc ograniczona

Samoobrona i asertywność dla kobiet po polsku Platforma antyprzemocowa ELLES pour ELLES VZW zaprasza na dwudniowe warsztaty

WENDO

sobota 29.11.2025 10.00-17.00

niedziela 30.11.2025 9.30-16.00

Antwerpia/Borgerhout



Obowiązują zapisy przez formularz
lub na adres: epe.bruksela@gmail.com
Liczba miejsc ograniczona.

Cisza jako luksus. O potrzebie wyciszenia w hałaśliwym świecie

W czasach nieustannego szumu informacyjnego cisza stała się dobrem rzadkim, pożądanym i wyjątkowo trudno dostępnym.



dźwięk, często bez zastanowienia, a jeszcze częściej bez przerwy.

Coraz częściej brakuje nam spokoju. Zwyczajnych kilku minut, w których nikt czegoś nie mówi, nie domaga się uwagi i nie oczekuje natychmiastowej reakcji. Chwil, które należą tylko do nas i które nie są wypełnione strumieniem rozmów czy dźwiękiem.

Dawniej była czymś naturalnym, częścią rytmu dnia. Nie trzeba było o nią zabiegać ani jej nazywać. Dziś jest luksusem, coraz trudniej dostępnym w świecie, który mówi do nas bez przerwy.

Żyjemy w świecie dźwięków, w którym coś rozbrzmiewa niemal bez przerwy. Telefon dzwoni lub sygnalizuje nowe powiadomienie, ktoś obok prowadzi rozmowę przez zestaw słuchawkowy. W sklepie w tle sączy się muzyka z głośników, zza ścian dobiegają odgłosy telewizora, w tramwaju współpasażer słucha podcastu albo serialu.

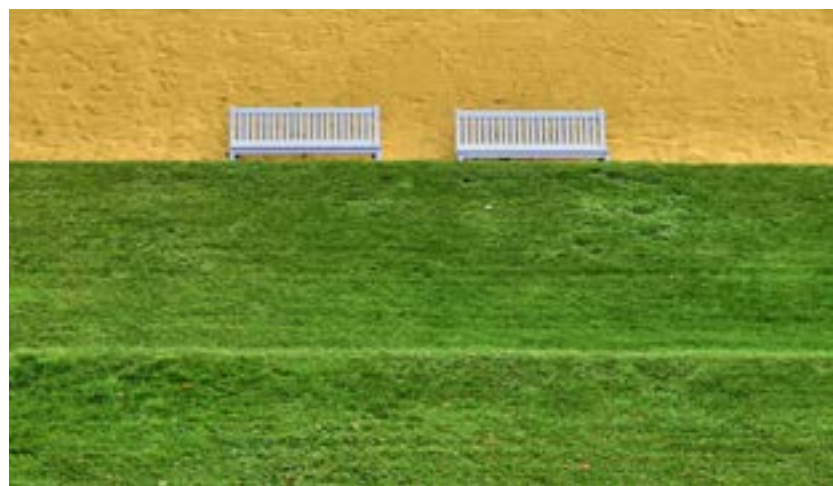
Z kawiarni niesie się gwar rozmów, brzęk naczyń i syk ekspresu do kawy, a na ulicy miesza się szum przejeżdżających samochodów, ryk motocykli, sygnały karetek i trzask zamykanych drzwi. To codzienny krajobraz dźwiękowy, w którym coraz trudniej znaleźć chwilę prawdziwego milczenia.

Przestrzeń, która kiedyś była neutralna, stała się miejscem nieustannej aktywności. Dźwięki wypełniają ją od rana do nocy. Mówimy, słuchamy, chłonimy

od zasięgu domku w górach ani zapisywać się na warsztaty wyciszenia. Chodzi raczej o drobne, powtarzalne momenty, które mogą zdarzyć się w dowolnym miejscu: świadome nieodbieranie telefonu przez pół godziny, spacer bez słuchawek, gotowanie w ciszy, przerwa między spotkaniami, w której nie sprawdza się niczego.

Może to być także kilka minut w fotelu z kubkiem herbaty, obserwowanie tego, co dzieje się za oknem, albo po prostu siedzenie w milczeniu, bez konieczności wypełniania przestrzeni dźwiękiem.

Dla wielu osób cisza to coś nienaturalnego. Brak dźwięku bywa na początku trudny, niepokojący, a nawet drażniący. Ujawnia napięcie, pośpiech, brak skupienia i rozproszenie, które w hałasie łatwiej zignorować. Jednak właśnie wtedy, w tej początkowej nieporadności, coś zaczyna się zmieniać. Zatrzymujemy się nie dlatego, że musimy, ale dlatego, że możemy. Zauważamy detale, które wcześniej





David Wisniewski

AGENT NIERUCHOMOŚCI W BELGII

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

+32 499 43 45 59

david@dabellevastgoed.be

Dabelle BV | Numer licencji BIV 516743 | Karel Van Overmeirelaan 5, 2100 Deurne
Ondernemingsnr: 1010.410.792 | Derdenrekening: BE18 3632 4620 7965 | AXA polis nr: 730.390.160

umykały: zapach powietrza po deszczu, szelest kartki, rytm własnego oddechu...

Cisza staje się przestrzenią, w której jest miejsce na myślenie i na brak myślenia. Na obecność, uważność i niespiesność. Choć pozornie nic się wtedy nie dzieje, to właśnie w tej beczynności kryje się rodzaj odpoczynku, którego trudno znaleźć gdzie indziej.

Coraz więcej badań psychologicznych potwierdza, że dostęp do ciszy wpływa korzystnie na poziom stresu, koncentrację i odporność psychiczną. Nic więc dziwnego, że w różnych miejscach zaczynają pojawiać się inicjatywy mające ją przywrócić. W niektórych centrach handlowych wprowadzane są godzinne przerwy od reklam, kiedy sklepy wyłączają muzykę i komunikaty. Powstają także specjalne „przestrzenie ciszy”.



Cisza to codzienna decyzja, by choć na moment niczego nie włączać i znaleźć skrawek przestrzeni, w której można po prostu być. W świecie, który nieustannie domaga się naszej uwagi, staje się ona luksusem coraz trudniejszym do zdobycia.

cia. świecie, który bez przerwy coś mówi, staje się ona luksusem coraz trudniejszym do zdobycia.

Marzena Dobrowolska

Gorszy nastrój? To też część życia

Nie każdy dzień jest idealny. Czasem czujemy się wyczerpani, wszystko nas przytłacza, a codzienne obowiązki przerastają nasze siły. To naturalna część życia, choć bywa trudna do zniesienia.



Każdy człowiek, niezależnie od wieku, sytuacji życiowej czy osobowości, miewa dni, w których wszystko wydaje się trudniejsze. Bez wyraźnego powodu spada nastrój, znika motywacja, a obowiązki, które zwykle wykonujemy automatycznie, urastają do rangi wyzwań. Złe samopoczucie może mieć wiele przyczyn od zwykłego zmęczenia fizycznego po narastający stres emocjonalny, przeciążenie codziennymi sprawami czy brak odpoczynku. Czasem wystarczy kilka bezsennych nocy, przemęczenie lub nieporozumienie w pracy, by poczuć się gorzej i patrzeć na świat przez ciemniejsze okulary.

Spadki formy i chwilowe pogorszenia nastroju są nieodłączną częścią życia. Tymczasem otoczenie często stawia

wysokie wymagania i oczekuje, że zawsze będziemy w dobrej formie, pełni energii, zmotywowani i uśmiechnięci. A przecież człowiek nie

jest maszyną. Ma prawo do słabości, do spadku energii i do chwil, w których musi zwolnić. Pozwolenie sobie na takie momenty może być wyzwalające i pomaga spojrzeć na siebie z większą wyrozumiałością. Świadomość, że gorszy dzień nie czyni nas mniej wartościowymi, pozwala zdjąć z siebie ciężar oczekiwań i podejść do własnych emocji spokojniej i łagodniej.

Akceptacja własnych uczuć nie oznacza biernego poddania się im. To świadome uznanie tego, co w danej chwili przeżywamy, bez poczucia winy czy wstydu. To także gotowość, by dać sobie czas i przestrzeń na powrót do równowagi. Takie podejście jest pierwszym krokiem ku odzyskaniu wewnętrznego spokoju i lepszemu dbaniu o własne potrzeby.

Małe działania, duże zmiany

Kiedy odczuwamy spadek nastroju, często trudno jest zmobilizować się do jakiegokolwiek aktywności. Wszystko wydaje się wymagać ogromnego wysiłku i łatwo wpaść w błędne koło bezczynności. W takich chwilach kluczowe jest skupienie się na najmniejszych możliwych krokach. Zamiast myśleć o rozwiązaniu całego problemu, warto zacząć od jednej prostej rzeczy, która może wprowadzić choćby minimalną zmianę.

Jednym z najprostszych, a zarazem bardzo skutecznych działań, jest ruch. Nie musi to być intensywny trening ani długie ćwiczenia. Wystarczy kilka

minut spaceru, rozciągania lub ćwiczeń oddechowych. Ciało i umysł są ze sobą połączone, dlatego nawet drobne poruszenie ciała może wywołać pozytywną zmianę w emocjach i dodać energii.

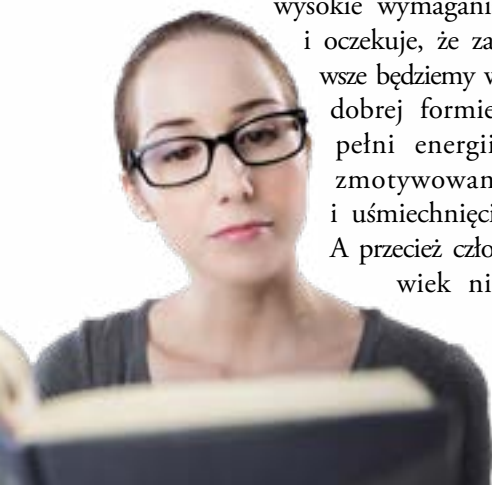
Równie istotne jest zadbanie o podstawowe potrzeby fizjologiczne. Kiedy jesteśmy głodni, niewyspani lub odwodnieni, nasz organizm funkcjonuje na niższych obrotach. Łatwiej wtedy o spadki nastroju, drażliwość czy zmęczenie. Warto więc zatrzymać się na moment i sprawdzić: czy dziś zjadłem coś pożywnego, czy piłem wystarczająco dużo wody, czy mój organizm miał czas na odpoczynek i regenerację.

Ważnym elementem poprawiania nastroju jest także kontakt z naturą. Nawet krótki spacer w parku, kilka chwil spędzonych na balkonie czy choćby otwarcie okna i głęboki oddech świeżym powietrzem mogą wnieść więcej, niż się spodziewamy. Obcowanie z naturą działa kojąco na układ nerwowy, obniża poziom kortyzolu i pomaga odzyskać spokój.

Czasem warto też sięgnąć po drobne przyjemności: ulubioną herbatę, książkę, muzykę, która nas relaksuje. Takie małe rytuały przypominają, że mamy wpływ na swoje samopoczucie. Pozwolenie sobie na chwilę bez troski jest formą troski o siebie, a nie przejawem lenistwa czy ucieczki od obowiązków.

Rozmowa ma znaczenie

Kiedy nastrój spada, istnieje naturalna pokusa, by odsunąć się od innych lu-



dzi. Możemy czuć, że nie mamy siły na rozmowę albo że nie chcemy nikogo obciążać swoimi emocjami. Jednak samotność rzadko przynosi ulgę w trudnych chwilach. Znacznie częściej prowadzi do pogłębienia przygnębienia i poczucia izolacji.

W takich momentach warto przypomnieć sobie, że rozmowa nie musi oznaczać od razu głębokiego zwierzenia się ze wszystkich problemów. Czasem wystarczy zwykłe „co u Ciebie?“, krótka wymiana myśli czy kilka minut rozmowy o codziennych sprawach. Bliskość drugiej osoby, nawet na odległość, ma realny wpływ na nasze samopoczucie.

Jeśli kontakt bezpośredni nie jest możliwy, pomocne może być również napisanie wiadomości, rozmowa telefoniczna, a nawet wymiana kilku słów przez komunikator. Najważniejsze jest, by nie zostawać całkowicie samemu i nie udawać, że wszystko jest w porządku, jeśli w środku czujemy inaczej.

Zmiana sposobu myślenia

Jednym z mechanizmów, które pogłębiają złe samopoczucie, jest błędne koło negatywnego myślenia. Gdy czujemy się źle, nasz umysł ma tendencję do interpretowania rzeczywistości w ciemnych barwach: „nic mi się nie udaje“, „nikt mnie nie rozumie“, „to się nigdy nie poprawi“. Takie przekonania mogą wydawać się oczywiste, ale często nie odzwierciedlają rzeczywistości, lecz są tylko odbiciem naszych emocji w danym momencie.

Warto świadomie zatrzymać ten mechanizm. Można zacząć od prostego pyta-

nia: czy to, co myślę, jest faktem, czy jedynie moją interpretacją? Czy istnieją dowody na to, że ta sytuacja naprawdę jest tak beznadziejna? Czy w przeszłości radziłem sobie z podobnymi trudnościami i potrafiłem znaleźć wyjście?

Chodzi o to, by spojrzeć na sytuację bardziej realistycznie, bez nadmiernej dramatyzacji. Pomocne bywa przypomnienie sobie małych sukcesów – momentów, kiedy mimo trudności



poradziliśmy sobie, kiedy ktoś podał nam rękę, kiedy sami znaleźliśmy siłę, by iść dalej. Takie wspomnienia budują wiarę, że i tym razem można przejść przez kryzys.

Strategie na gorsze dni

Każdy człowiek inaczej reaguje na spadki nastroju. Dlatego skuteczne metody radzenia sobie mogą być różne. Warto uważnie obserwować swoje reakcje i świadomie tworzyć własny zestaw strategii, które najlepiej się sprawdzają.

Dobrze jest wcześniej przygotować listę rzeczy, które sprawiają nam przyjemność lub pomagają się wyciszyć. To może być gotowanie, czytanie, malowanie, słuchanie muzyki, układanie puzzli, granie w ulubioną grę planszową, oglądanie filmu,

rozmowa z kimś bliskim czy krótka medytacja. W trudnych chwilach trudno wymyślać coś nowego, dlatego gotowa „ściągawka” może być ogromnym wsparciem.

Ważne jest też nauczenie się rozpoznawania sygnałów, które zapowiadają spadek nastroju. Jeśli zauważymy je odpowiednio wcześniej, możemy szybciej reagować, na przykład zrobić przerwę, zmienić otoczenie lub poprosić o wsparcie i nie dopuścić do głębszego kryzysu.

Nie można zapominać również o dbaniu o równowagę na co dzień: zachowywaniu zdrowych rytuałów snu, pracy i odpoczynku, ograniczaniu stresu, utrzymywaniu kontaktu z ludźmi i regularnym ruchu. Troska o siebie każdego dnia jest najlepszą profilaktyką i zmniejsza ryzyko poważniejszych spadków nastroju.

Złe dni przychodzą i odchodzą. Są częścią życia, a nie dowodem porażki. Najważniejsze w trudnych chwilach jest zachowanie troski o siebie, nawet jeśli wydaje się to trudne. Każdy, nawet najmniejszy krok w stronę lepszego samopoczucia, ma znaczenie.

Nie trzeba wszystkiego naprawiać od razu. Wystarczy zrobić coś małego: otworzyć okno i głęboko odetchnąć, napić się ciepłej herbaty, zadzwonić do przyjaciela, wyjść na krótki spacer. Z czasem, dzień po dniu, krok po kroku, odzyskujemy równowagę. Najważniejsze, by pamiętać: nawet jeśli dziś jest trudno, jutro może przynieść coś lepszego.

Aleksandra Dobiecka

Odczarować listopad

Jeśli październik bywa jeszcze złoty, a grudzień ma w zanadru święta, listopad to ten miesiąc pośrodku: nijaki, szary, za długi.

To czas, w którym można zwolnić tempo, odpuścić wyścig do sukcesu, idealnej sylwetki i spełniania wszystkich planów. Warto nie wymagać od siebie energii, której organizm zwyczajnie nie ma, i nie porównywać się do innych, zwłaszcza tych z Instagrama, którzy właśnie w listopadzie zdobywają Kilimandżaro i robią generalny remont kuchni.

Porządki z głową

Możesz umyć okna, wyczyścić lodówkę, posegregować skarpetki i wynieść kilka reklamówek z rzeczami „do oddania”, ale sedno nie tkwi w tym, co uporządkujesz w domu. Dużo ważniejszy jest porządek w głowie.

Listopad to dobry moment, by zatrzymać się i spokojnie zapytać siebie: co mi służy, a co mnie obciąża? Co robię z własnej potrzeby, a co z przyzwyczajenia, poczucia obowiązku albo strachu przed rozczarowaniem innych? W jakich relacjach czuję się swobodnie, a w jakich coraz częściej tylko udaję, że wszystko jest w porządku?

Nie chodzi o to, by nagle zerwać kontakty z wieloma osobami. Może jednak warto przestać się zmuszać do rozmów, które od dawna są jedynie wymianą grzeczności. Albo nie odpowiadać na wiadomości z poczuciem, że muszę coś z siebie dać, choć sama ledwo trzymam się na nogach.

Porządki obejmują także to, co zajmuje twoją uwagę. Sprawdź, czy czas wolny



naprawdę cię odpręża, czy jedynie wypełniasz go przypadkowymi zajęciami.

Listopadowy porządek to szansa na przetasowanie priorytetów, nie po to, by od razu żyć lepiej, lecz by nie iść dalej z bagażem, którego już nie potrzebujesz. To także moment, by pożegnać w sobie nadmierne napięcie, obowiązkowe uśmiechy i automatyczne „tak”, kiedy masz ochotę powiedzieć „nie”.

Jeśli przy okazji uporządkujesz szufladę z kablami, rachunkami i starymi instrukcjami obsługi, będzie to miły dodatek. Najważniejsze jednak jest to, co uporządkujesz wewnątrz, bo z tym zostajesz na dłużej niż z idealnie posegregowanymi rzeczami.

Nie rób wszystkiego naraz

Listopad nie sprzyja rewolucjom. Zmrok zapada o szesnastej, a poziom energii

spada. To jednak nie znaczy, że warto wszystko odpuścić. Lepiej wybierać małe kroki, które można wpleść między pracę, obowiązki i próby normalnego funkcjonowania.

Gdy czujesz się ospała i zmęczona, łatwo ulec pokusie, by nadrabiać wszystko naraz: zaczynać nową dietę, zapisywać się na kursy, planować bycie „lepszą wersją siebie” od poniedziałku. Problem w tym, że listopad nie jest porą roku na działania z rozmachem. To raczej czas, w którym warto zwolnić i dać sobie chwilę na regenerację.

Wybierz jedną rzecz, może dwie, jeśli naprawdę czujesz, że tego potrzebujesz. Niech to będzie coś, co daje ci poczucie sensu albo choćby odrobinę radości. Zadaj sobie pytanie: czy robię to, bo naprawdę chcę, czy dlatego, że mam poczucie, że „powinam”? Czy mam na to siłę teraz, czy to tylko próba ucieczki przed jesiennym spadkiem nastroju?

Nie chodzi o to, by całkiem rezygnować z działań. Chodzi o to, by nie wypalić się jeszcze bardziej. Grudzień i tak przyniesie świąteczną gorączkę, więc listopad może być chwilą na wyciszenie i powolność, której jesień sprzyja.

Plan na listopad nie musi być rozbudowaną listą zadań. Wystarczy prosty schemat, w którym zmieści się tydzień: coś dla ciała, coś dla głowy, coś dla relacji. Dobry plan ma pomóc złapać rytm i dać oparcie w czasie, który łatwo rozplywa się w ciemności i codziennych obowiązkach.

Jeśli choć raz w tygodniu spojrzysz na swoją kartkę i pomyślisz: „fajnie, że to zrobiłam”, to już bardzo dużo. Często więcej niż perfekcyjnie wypełniony plan, który męczy od pierwszego dnia.

Warto być blisko. Tak po prostu

Listopad lubi ciepło. Miękkie swetry, wełniane skarpety, koc, termofor i herbaty z imbirem i miodem tworzą jego najlepszy pejzaż. Równie potrzebna jest jednak bliskość drugiego człowieka. Taka, która nie wymaga wielkich gestów, tylko codziennej, spokojnej obecności. Taka, która nie pyta, czemu znów masz gorszy nastrój, lecz czy zrobić ci herbatę.



To dobry czas, by zobaczyć, przy kim jest ci dobrze. Przy kim możesz się rozluźnić, mówić nieskładnie, marudzić, a nawet milczeć bez poczucia niezręczności. Czyja obecność nie wywołuje napięcia i przy kim nie musisz udowadniać, że wszystko ogarniasz. Możesz być sobą, nawet jeśli dziś tym „sobą” jest ktoś w dresie, kto nie pamięta, jaki jest dzień tygodnia.

Warto też zauważyć, kto odbiera ci spokój. Nie dlatego, że ktoś jest „toksyczny”, ale dlatego, że są osoby, które po prostu nie pasują do ciebie na dłuższą metę. Ktoś, kto ciągle czegoś oczekuje, kto dzwoni tylko wtedy, gdy ma problem, kto zostawia cię z poczuciem zmęczenia po każdej rozmowie. Nie musisz robić z tego dramatu, ale możesz powoli robić krok w tył.

Listopad to także czas na łagodność wobec siebie. Nie obwiniaj się, jeśli nie masz siły na spotkania co drugi dzień, ale nie zamykaj się całkiem. Najważniejsi są ludzie, przy których naprawdę możesz odetchnąć.

To po prostu listopad

Dzień kończy się zdecydowanie za wcześnie, a wieczór dłuży się w nieskończoność. Zamiast próbować z tym walczyć, lepiej to zaakceptować i przygotować się na ten czas. Nie masz wpływu na światło za oknem, ale możesz zadbać o swój spokój i nastrój.

Zacznij od rytmu dnia. Jeśli to możliwe, wstawaj wcześniej, nawet gdy ciemność za oknem kusi, by zostać w łóżku. Poranek to najlepszy moment, by złapać naturalne światło, które poprawia samopoczucie. Kilkanaście minut na balkonie czy tarasie, w ciszy i bez telefonu, potrafi dodać więcej energii niż kawa.

Jeśli pracujesz z domu, ustaw biurko bliżej okna. Naturalne światło pobudza mózg i pomaga uniknąć senności. Jeśli wychodzisz do pracy, znajdź chwilę na spacer w ciągu dnia, choćby krótki. Ruch i kontakt ze światłem pomagają zatrzymać znużenie, które zwykle pojawia się wczesnym popołudniem.

W domu zadбай o przyjazne oświetlenie. Nie potrzebujesz świątecznych iluminacji, ale ciepła lampa czy świeca potrafi zmienić nastrój wieczoru. Przytulność nie jest luksusem, to sposób dbania o dobre samopoczucie.

Pamiętaj też o bezpieczeństwie i komforcie. Wracając po zmroku, miej przy sobie odblask lub włączoną latarkę w telefonie. W ciemności łatwiej o zmęczenie i poczucie niepokoju, dlatego warto o siebie zadbać. Listopad sprzyja spadkom energii i nastroju, ale można złagodzić ten efekt, dbając o światło, ruch i odpoczynek.

Najważniejsze jest to, że listopad zawsze mija. Może być ponury i senny, może ciągnąć się dłużej, niż byśmy chcieli, ale nie jest wieczny. Nie trzeba go lubić ani udawać, że jest cudowny. Wystarczy go przeżyć po swojemu: z herbatą, książką, drzemką w środku dnia i jednym zadaniem dziennie, które daje poczucie, że coś się udało.

Hanna Korcz

Dołącz do bezpłatnej grupy wsparcia!

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

+32 466 901 702

epe.bruksela@gmail.com



TELEFON ZAUFANIA DLA CIEBIE



ELLES
POUR
ELLES

Poniedziałek	prawniczka psycholożka	09.30 - 10.30 13.00 - 14.00
Środa	psycholożka prawniczka	18.00 - 19.00 22.00 - 23.00
Czwartek	psycholożka	19.00 - 21.00
Piątek	psycholożka	9.00 - 10.00

+32 466 901 702

epe.bruksela@gmail.com



Flandria po polsku

Polub nas
bądź zawsze na bieżąco!



MITINGI ANONIMOWYCH NARKOMANÓW

GRUPA «MAŁYMI KROKAMI»

w każdy poniedziałek, 19h30-21h30

ODWAŻNI I WOLNI

w każdy piątek, 19h30-21h00

ADRES

Lange Beeldekenstraat 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



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. +32 451 01 14 84

alanon.odnowa@gmail.com

Jesienna apteczka natury

Gdy dni stają się chłodniejsze, a słońca ubywa, warto zwolnić, ogrzać się od środka i zadbać o odporność. Zamiast od razu sięgać po syntetyczne preparaty, wielu z nas wraca do naturalnych metod wspierania zdrowia, znanych od pokoleń.



Imbir

To jeden z najpopularniejszych domowych sposobów na jesienne chłody. Rozgrzewa, wspiera krążenie i ma silne właściwości przeciwzapalne. Wystarczy plaster świeżego korzenia wrzucić do kubka z gorącą wodą, dodać miód i sok z cytryny. Tak przygotowany napar nie tylko rozgrzewa, lecz także ułatwia trawienie i łagodzi pierwsze objawy przeziębienia. Regularne picie imbirowej herbaty wspomaga metabolizm i naturalnie wzmacnia odporność.

Kurkuma

Znana jako „żłota przyprawa” zawiera kurkuminę, związek o silnym działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym. Najlepiej przyswaja się w połączeniu z czarnym pieprzem i tłuszczem, na przykład mlekiem.



kokosowym. Popularne złote mleko to ciepłe mleko roślinne z dodatkiem kurkumy, pieprzu, miodu i imbiru. Taki napój łagodzi stany zapalne, rozgrzewa i wspiera układ odpornościowy od wewnątrz.

Czystek

To zioło, które zdobyło popularność jako naturalne wsparcie organizmu w walce z infekcjami wirusowymi. Zawiera polifenole o silnym działaniu antyoksydacyjnym, które neutralizują wolne rodniki i wspierają proces oczyszczania organizmu. Czystek można pić profilaktycznie jako herbatę ziołową, najlepiej codziennie przez kilka tygodni. Jest łagodny w smaku, delikatny dla żołądka i odpowiedni również dla dzieci.

Czosnek

Nazywany naturalnym antybiotykem, zawiera allicynę, substancję o silnych właściwościach przeciwbakteryjnych i przeciwwirusowych. Spożywany regularnie, szczególnie na surowo, wzmacnia odporność i skraca czas trwania infekcji. Jeśli surowy czosnek jest zbyt ostry, można dodać go do ciepłej zupy tuż przed podaniem lub przygotować domowy syrop czosnkowy z miodem i cytryną – tradycyjny sposób naszych babć na jesienne osłabienie.

Malina

Jej właściwości idealnie odpowiadają potrzebom organizmu w chłodniejsze



dni. Napar z suszonych malin lub syrop malinowy działa napotnie i przeciwgorączkowo. Stosowany przy pierwszych objawach przeziębienia pomaga obniżyć temperaturę i wzmocnić reakcje obronne organizmu. Doskonale smakuje jako dodatek do czarnej herbaty lub samodzielny napój, szczególnie wieczorem, gdy ciało potrzebuje regeneracji.



Lipa

Napar z lipy działa napotnie, rozluźniająco i uspokajająco, dlatego jest idealny przed snem, zwłaszcza gdy pojawiają się pierwsze objawy infekcji. Łagodzi suchy kaszel i drapanie w gardle. Można łączyć ją z rumiankiem, sokiem malinowym lub miodem, tworząc kojącą mieszankę na spokojną noc.

Goździki, cynamon, anyż

Te aromatyczne przyprawy mają silne właściwości przeciwbakteryjne i rozgrzewające. Cynamon stabilizuje poziom cukru we krwi i wspiera krążenie, goździki działają antyseptycznie i przeciwbólowo, a



anyż ułatwia trawienie i łagodzi kaszel. Wszystkie można dodawać do domowych naparów, kompotów i deserów. Na chłodne dni szczególnie polecana jest herbata z czarnej herbaty, plastra pomarańczy, laski cynamonu, kilku goździków i łyżki miodu. To nie tylko smaczny napój, ale także naturalna ochrona dla organizmu.

Miód

Jest jednym z najważniejszych elementów naturalnego wsparcia odporności. Działa antybakteryjnie, przeciwzapalnie i łagodząco. Spożywany codziennie, najlepiej rano na czczo lub wieczorem z ciepłym naparem, wzmacnia organizm. Warto wybierać miody lokalne, najlepiej z pasiek ekologicznych, które zawierają cenne pyłki roślinne typowe dla danego regionu.

Jesień to dobry moment, by korzystać z darów natury: ziół, owoców, przypraw i miodu, które wspierają odporność i wzmacniają organizm w czasie jesiennych chłódów. Dzięki nim łatwiej przetrwać sezon przeziębień.

Barbara Kamińska



Skrzydła w obcym kraju

Kobiece opowieści o odwadze i przemianie



Sylwia Wilczewska



Sylwia Piątek



Alina Kowalski



dr. med. Ewa Święcka



Zuzanna Gładki



Adriana Mowirńska



Dorota Gierasimiuk-Głęb



Paulina Julia Jamroz



Edyta Kempirńska

PREMIERA KSIĄŻKI

📅 13 grudnia 2025

📍 Antwerpia

📍 POL-BIZ Networking XXL

Kup w przedsprzedaży



Kobiece opowieści o odwadze i przemianie

Poznaj poruszające historie kobiet, które mimo emigracji, życiowych wyzwań i trudnych początków, odnalazły swoją siłę, sens i spełnienie. „Skrzydła w obcym kraju” to wyjątkowa książka, która inspirować, wzruszać i dawać nadzieję.

To zbiór prawdziwych opowieści kobiet, które wyjechały z Polski i zaczęły wszystko od nowa – w Niemczech, Belgii czy innych krajach. Zmagaly się z samotnością, barierami językowymi, hejtem i zwątpieniem. A jednak – każda z nich odnalazła w sobie skrzydła. Niektóre zostały przedsiębiorczyniami, inne odkryły pasję, które przerodziły się w misję i zawód. Wszystkie pokazują, że zmiana, choć czasem bolesna, może prowadzić do czegoś pięknego i głęboko autentycznego.

Dlaczego warto sięgnąć po tę książkę?

- znajdziesz w niej inspirację do działania,
- zyskasz nowe spojrzenie na własne możliwości,
- poczujesz, że nie jesteś sama,
- odkryjesz siłę płynącą ze wspólnoty i kobiecego wsparcia.

To więcej niż książka – to zaproszenie do refleksji, rozmowy i wewnętrznej przemiany.

Jeśli jesteś kobietą, która kiedykolwiek zaczynała od nowa lub właśnie stoi na rozdrożu – ta publikacja może być Twoim drogowskazem i źródłem odwagi.

Listopadowe dumanie

Wszystkich Świętych i Dzień Zaduszny to chwile wyciszenia i zadumy. Czas refleksji, wspomnień i cichej obecności tych, których już nie ma.

W tych dniach pamięć staje się bardziej wyrazista, jakby wspomnienia chciały powiedzieć: jestem, nie zapomnij.

Ci, którzy odeszli, wracają, w zapachu zniczy, w chłodzie powietrza, w znajomych gestach. Wystarczy wejść na cmentarz, a słowa przestają być potrzebne. Wystarczy usiąść i dać myślom płynąć. Pomyśleć o tych, którzy byli, i o tym, co po sobie zostawili. Ułożenie dłoni. Głos, którego nie da się już usłyszeć. Zapach obiadu z dzieciństwa. Zdanie, które zawsze powtarzała mama. Imię, którego wypowiedzenie boli. W takich chwilach wspomnienia stają się niemal namacalne. Bliskość przeszłości nie łagodzi bólu, ale pozwala poczuć, że coś trwa. Że miłość nie znika.

Obrazy wracają same, zarówno te wyraźne, jak i te, których kontury coraz trudniej uchwycić. Trwają w nas. Z pamięcią, z uczuciem i z tym wszystkim, co kiedyś nie zostało wypowiedziane.

Wspomnienia w tych dniach przychodzą nieuchronnie, ale to nie odbiera im siły. Nie sposób ich zatrzymać ani odsunąć. Bolą. Niosą tęsknotę i żal. Przypominają, że pamięć to również obecność. To nie tylko wspomnianie, ale także doświadczanie bliskości, w zapaleniu znicza, poprawieniu wieńca, w dotknięciu zimnego marmuru.

Na cmentarzach panuje inna cisza. Ludzie mówią mniej. Ktoś pochyła się



nad pomnikiem, ktoś inny wyciera tabliczkę z nazwiskiem. Skupienie, uważność, czasem drżenie dłoni. Każdy przychodzi tu z innym ciężarem wspomnień i każdy inaczej przeżywa tę chwilę.

Cmentarze porządkują nie tylko przestrzeń, ale też myśli. Stojąc w ciszy między grobami, myślimy nie tylko o tych, którzy odeszli, ale też o tych, którzy wciąż są z nami. O mamie, która nie mówi o uczuciach. O bracie, z którym straciliśmy kontakt. O przyjacielu, z którym rozmowa pozostała niedokończona. O dziecku, które jeszcze nie rozumie straty, ale coś przeczuwa. Takie chwile przypominają, że nie zawsze będzie kolejna szansa, by coś powiedzieć. Może właśnie teraz warto spróbować.

Pamięć nie odnosi się wyłącznie do przeszłości. Mówi również o tym, jak żyjemy dziś. Dla kogo jesteśmy ważni. Kogo jeszcze mamy. Komu możemy podarować chwilę, dobre słowo, gest. Śmierć jednej osoby nie kończy całego świata. Zostają ci, którzy pamiętają, oraz ci, którzy potrzebują naszej obecności,

nawet jeśli nie potrafią o nią poprosić. Czasem właśnie oni potrzebują jej najbardziej.

Niełatwo pogodzić się z kruchością życia. Z tym, że wszystko może się zmienić w jednej chwili. Ale to sprawia, że warto je doceniać. Powiedzieć coś, co zbyt długo było odkładane. Zadzwonić.

Pójść razem na spacer.

Posiedzieć w milczeniu. Bliskość nie zawsze wymaga słów.

Nie chodzi o wielkie deklaracje, lecz o codzienne wybory, które z pozoru wydają się nieważne, a jednak coś zmieniają. W relacjach, w spojrzeniu na siebie nawzajem. W tym, jak przeżywamy każdy dzień. Można zapalić światło nie tylko na grobie, ale i w sobie. Odważyć się znów poczuć lub pozwolić komuś zbliżyć się, choćby na chwilę.

Listopadowe dni nie służą jedynie wspomnianiu tych, którzy odeszli. Mogą być też zachętą, by uważniej spojrzeć na tych, którzy jeszcze są. Zamiast czekać na lepszy moment, można powiedzieć: kocham cię, lubię cię, dziękuję, przepraszam. Można patrzeć z miłością, troską i czułością, bez oczekiwań.

Bo ci, których kochamy, są obok tylko przez chwilę. A my nigdy nie wiemy, jak długo ta chwila potrwa.

Anna Janicka

Gdy Ktoś Ważny odchodzi...

O bólu, pamięci i codziennym trwaniu

Mówi się, że czas leczy rany. Że z każdym dniem może być trochę lżej, trochę jaśniej, trochę mniej pusto. Może to prawda. Ale zanim cokolwiek się rozjaśni, trzeba przejść przez wiele ciemnych poranków. Tych, kiedy wstajesz i przez kilka sekund wszystko jest jeszcze normalne. A potem wraca świadomość. I trudno uwierzyć, że życie nadal się toczy, choć w tobie wszystko krzyczy z bólu.

Śmierć kogoś bliskiego nie przychodzi tylko raz. Powraca codziennie w spojrzeniu na krzesło, które zostało puste, w telefonie, którego już nikt nie odbierze, w zdaniach, których nie masz do kogo dokończyć, a także wtedy, gdy przygotowujesz posiłek i odruchowo sięgasz po dodatkowy talerz, który zaraz odkładasz, bo już nie ma komu go postawić.

Powraca w kubku, który wciąż stoi na swoim miejscu, w koszuli wiszącej w szafie, której nie potrafisz schować, w dzwonku do drzwi o tej samej porze co kiedyś, w pytaniu „co słychać”, które na moment pojawia się w głowie, zanim przypomnisz sobie, że już nie ma komu go zadać, i w imieniu, które wciąż świeci na liście kontaktów, którego nie masz siły usunąć.

Na początku nie wiadomo, co robić z tą pustką. Jest wszędzie, w mieszkaniu, w znajomych miejscach, w ulubionej piosence, która nagle brzmi inaczej. Niektórzy wypełniają pustkę rozmowami, inni szukają ciszy. Jedni wracają do pracy, bo tak łatwiej. Inni potrzebują czasu, by w ogóle z niej wyjść. Jedni chcą mówić o osobie, która odeszła. Inni nie są gotowi, by wypowiedzieć jej imię na głos.

Wspomnienia przychodzą nieproszone. Są wyraźne, rozkładają dzień na części. Jedno zdanie, które kiedyś padło. Jeden gest, który teraz już niczego nie oznacza. Jedna fotografia, na którą trudno spoj-

rzyć. I nie wiadomo, czy lepiej ją schować, czy zostawić w widocznym miejscu, bo tak czy inaczej boli.

Z czasem ta pustka nie znika, ale uczysz się z nią żyć. Pojawiają się dni, kiedy da się zrobić zakupy, odpisać na wiadomość, zaparzyć herbatę. Może nawet pojawi się cień uśmiechu.

Ludzie pytają, czy już lepiej. A Ty nie wiesz, co odpowiedzieć. Bo to nie jest kwestia „lepiej” albo „gorzej”. To nauka życia na nowo, z czymś, co zostaje w środku. Tak, żeby dało się iść dalej, nawet jeśli powoli. Nawet jeśli czasem trzeba się zatrzymać, usiąść i pozwolić sobie nic nie robić. Nie tłumaczyć się. Nie przepraszać za łzy. Nie udawać, że wszystko już wróciło do normy.

Zostajesz tu, choć Ktoś Ważny odszedł. Z pamięcią, z niepełnym zdaniem, z miłością i przyzwyczajeniem, których nic nie zastąpi. Są dni, które mijają szybko i takie, które ciągną się w nieskończoność. Są takie, w których coś się udaje, i takie, które trzeba po prostu przetrwać. Żałoba nie ma jednego kształtu. Zmienia się w zależności od pory roku, dnia, od tego, co się wydarzy, a czasem od jednego słowa rzuczonego przypadkiem.

Życie jest kruche. Łatwo je przerwać,

trudno odbudować. Ale mimo wszystko ono trwa. Nie daje się zatrzymać, choć czasem bardzo by się chciało. Trzeba w nim zostać. Nawet jeśli nie wiadomo jeszcze, po co. Nawet jeśli wszystko wydaje się zbyt trudne. To jedno życie, które mamy, nie przestaje być ważne. Dla kogoś jesteś całym światem albo jego częścią.

Śmierć jednej osoby nie zabiera wszystkich. Wciąż są ci, którzy cierpią razem z Tobą, choć czasem w milczeniu. I ci, którzy czekają obok, niepewni, co powiedzieć, ale gotowi zostać.

Trzeba żyć dla kogoś. Dla mamy, która milczy, bo nie wie, jak pomóc. Dla męża, który ukrywa własny smutek. Dla żony, która czeka na Twój uśmiech. Dla dziecka, które wciąż potrzebuje Twojego głosu, nawet jeśli jest cichy.

A czasem trzeba żyć tylko dla siebie, żeby nie zniknąć zupełnie. Żeby wstać i zaparzyć herbatę. Bo nawet jeśli nie ma już tej Osoby, Ty nadal jesteś częścią Czyjegось świata. I warto w nim zostać.

Anna Janicka



Z archiwum codzienności

Przedmioty i miejsca, które jeszcze niedawno były częścią naszego życia, znikają niemal niezauważalnie i dziś istnieją już tylko we wspomnieniach.



Bambino - gramofon z 1967 r., czyli sprzęt pozwalający odtworzyć pocztówki dźwiękowe, autor: Wojciech Pysz, pl.wikipedia.org

Kiedy dźwięk miał adres i znaczek

Dziś trudno w to uwierzyć, ale był czas, gdy piosenkę można było wysłać pocztą, tak jak list czy widokówkę. W Polsce lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych XX wieku popularność zdobyły pocztówki dźwiękowe, niezwykle połączenie obrazka i nagrania muzycznego.

Były to cienkie, giętkie krążki z tworzywa sztucznego, najczęściej o średnicy piętnastu centymetrów. Z jednej strony znajdowała się ilustracja przedstawiająca widokówkę, zdjęcie artysty albo kadr z filmu, a z drugiej spiralny rowek z zapisem dźwięku. Sposób korzystania z nich niewiele różnił się od tradycyjnych płyt winylowych. Położenie pocztówki na talerzu gramofonu i opuszczenie igły wystarczyło, aby muzyka popłynęła z głośnika. Pocztówki odtwarzano zarówno na gramofonach podłączanych do radia

lub wzmacniacza, jak i na popularnych adapterach z wbudowanym głośnikiem. Symbolem tamtych lat stał się adapter Bambino, obecny w tysiącach polskich domów.

Gadżet, który podbił PRL

Pocztówki dźwiękowe trafiły do Polski w latach sześćdziesiątych i bardzo szybko zdobyły ogromną popularność. W czasach, gdy zachodnia muzyka była

trudno dostępna, pocztówki stanowiły namiastkę tego świata i symbol młodzieżowej fascynacji kulturą zza żelaznej kurtyny.

Na pocztówkach umieszczano przede wszystkim nagrania popularnych piosenek radiowych oraz przeboje, które w oficjalnym obiegu były trudno dostępne. Dużym powodzeniem cieszyły się także melodie taneczne i filmowe, a wśród starszych odbiorców utwory ludowe.

Ważną rolę odgrywała także ich szata graficzna. Kolorowe ilustracje przyciągały uwagę i sprawiały, że muzyczne kartki pełniły jednocześnie funkcję ozdobnej widokówki. Na kartonikach pojawiały się wizerunki artystów, kadry z filmów, pejzaże, kwiaty czy abstrakcyjne motywy. Często

dopisywano na nich kilka słów i wysyłało je pocztą w zwykłej kopercie.

Ogromną zaletą pocztówek była ich dostępność. Były stosunkowo tanie, dlatego mogły sobie na nie pozwolić osoby w różnym wieku. Można je było kupić niemal wszędzie: w kioskach, domach towarowych, na bazarach i jarmarkach, a także u ulicznych sprzedawców, którzy oferowali najnowsze hity niemal natychmiast po ich radiowej premierze.

Muzyczny drugi obieg

Pocztówki dźwiękowe funkcjonowały zarówno w oficjalnym obiegu, jak i poza nim. Produkcją zajmowały się zakłady państwowe, między innymi Ruch czy Pronit, które przygotowywały całe serie z wizerunkami artystów i popularnymi nagraniami. Obok nich działała jednak ogromna sieć prywatnych punktów, często balansujących na granicy prawa. To właśnie one dostarczały repertuaru znacznie bogatszego niż ten dostępny w sklepach muzycznych.

Największą zaletą takiego drugiego obiegu była szybkość. Piosenki znane z radia



Wycięte pocztówki dźwiękowe, podobne do płyt gramofonowych, pl.wikipedia.org

trafiały na pocztówki niemal natychmiast, czasem jeszcze tego samego dnia po emisji. Dzięki temu młodzież mogła zdobywać najnowsze przeboje, które w oficjalnym obiegu pojawiały się rzadko albo wcale.

Bazary, jarmarki i uliczne stragany stały się miejscem, gdzie można było kupić niemal wszystko, co akurat rozbrzmiewało w radiu. Choć działalność wielu sprzedawców była nielegalna, cieszyła się ogromnym powodzeniem, bo pozwalała omijać cenzurę i ograniczenia rynku.

Istniały również punkty usługowe, w których każdy mógł zamówić własną pocztówkę. Nagrywano na niej wybraną piosenkę z radia lub z winyla przywiezionego z zagranicy. Klienci chętnie decydowali się na spersonalizowane nagrania, na przykład krótkie dedykacje imieninowe czy urodzinowe. Takie pocztówki były jedyne w swoim rodzaju i stały się bardzo osobistymi prezentami, które miały dla obdarowanych ogromną wartość.

W czasach, gdy niemal wszystko było reglamentowane, pocztówki dźwiękowe pozwalały poczuć namiastkę wolności i uczestniczyć w życiu muzycznym w sposób niezależny od państwowych instytucji.

Technologiczne ciekawostki

Pocztówki dźwiękowe były nośnikiem prostym i tanim, ale jednocześnie bardzo nietrwałym. W Polsce powstawały głównie z cienkiego tworzywa sztucznego naklejanego na kartonik wielkości widokówki. Dzięki temu ich produkcja była stosunkowo szybka i niedroga, co pozwalało na masowe rozpowszechnienie.



Polskie pocztówki dźwiękowe, autor: Piotrm00, pl.wikipedia.org

Z drugiej strony taka technologia miała poważne wady. Powierzchnia łatwo się rysowała i wyginała, przez co po kilku odtworzeniach dźwięk stawał się przytłumiony, pełen trzasków i szumów.

Wielu słuchaczy nie zwracało uwagi na niską jakość nagrań, bo liczyła się przede wszystkim możliwość posłuchania zakazanych utworów Elvisa Presleya, Billa Haleya czy Beatlesów. Dla wielu był to jedyne sposób, aby zetknąć się z muzyką, którą władze określały jako przejaw zachodniej dekadencji.

Najlepiej pokazuje to przykład Związku Radzieckiego, gdzie dostęp do zachodnich nagrań był jeszcze bardziej ograniczony i gdzie stosowano niezwykle rozwiązania, aby muzyka zza żelaznej kurtyny mogła w ogóle trafić do odbiorców. W latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych nagrania przygotowywano tam na zużytych kliszach rentgenowskich. Półprzezroczyste krążki, na których widniały cienie kości i organów wewnętrznych, szybko zyskały nazwę muzyki na kościach.

Klisze pozyskiwano ze szpitali, wycinano z nich okrągłe płytki i nanoszono rowki z zapisem dźwięku. W centralnym punkcie wypalano otwór papierosem albo rozgrzanym gwoździem, aby igła gramofonu mogła trafić w początek nagrania.

Choć nagrania były nietrwałe i technicznie prymitywne, dla młodych stanowiły jeden z nielicznych sposobów kontaktu z muzyką Zachodu, nawet jeśli powstawały na starych kliszach rentgenowskich.

Koniec pewnej epoki

Moda na pocztówki dźwiękowe zaczęła słabnąć w latach osiemdziesiątych wraz z rosnącą popularnością kaset magnetofonowych. Kasyety pozwalały nagrywać

dłuższe utwory, korzystać z nich wielokrotnie i samodzielnie rejestrować muzykę na domowym sprzęcie. Pojedyncze piosenki zapisane na cienkim krążku przestawały być atrakcyjne wobec kasyty, na której mieściła się cała płyta albo własny zestaw ulubionych nagrań. Z czasem pocztówki zniknęły ze straganów i kiosków, pozostając jedynie wspomnieniem dawnych lat.

Dziś powracają jako cenne znaleziska kolekcjonerskie. Najrzadsze egzemplarze, zachowane w dobrym stanie, osiągają na aukcjach wysokie ceny, zwłaszcza jeśli zawierają unikatowe nagrania lub nietypową grafikę. Trafiają do prywatnych zbiorów w Polsce i za granicą, a pasjonaci traktują je jak małe dzieła sztuki użytkowej. Coraz częściej można je zobaczyć także na wystawach poświęconych kulturze PRL-u, obok winyli, kaset i pierwszych odtwarzaczy, które razem tworzą obraz muzycznej codzienności tamtych lat.

Dla tych, którzy dorastali w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych, pocztówki dźwiękowe pozostają symbolem młodości i klimatu tamtej epoki. Pokazują również, jak zmieniał się sposób słuchania muzyki: od pocztówek z nagraniem, przez kasyty i płyty CD, aż po współczesny świat streamingu.

Malwina Komysz

Książka na dziś

„Cień wiatru”

Powieść Carlosa Ruiza Zafóna „Cień wiatru” to coś więcej niż książka. To opowieść o miłości do książek, pamięci, wspomnieniach i poszukiwaniu własnej drogi.

Carlos Ruiz Zafón był hiszpańskim pisarzem, scenarzystą i miłośnikiem literatury, który zyskał światową sławę dzięki cyklowi Cmentarz Zapomnianych Książek. Urodził się w Barcelonie w 1964 roku, zmarł w 2020 roku w wieku 55 lat w Los Angeles. Z wykształcenia był dziennikarzem, pracował również w branży reklamowej i filmowej.

Zafón debiutował jako autor powieści młodzieżowych, jednak prawdziwy przełom przyniósł mu „Cień wiatru”, wydany w 2001 roku. Książka szybko stała się międzynarodowym bestsellerem, sprzedano ją w ponad 15 milionach egzemplarzy i przetłumaczono na ponad 40 języków.

To właśnie ona otworzyła czterotomowy cykl Cmentarz Zapomnianych Książek, do którego należą także „Gra anioła”, „Wieża nieba” i „Labirynt duchów”. Choć wszystkie części łączy Barcelona i powracające postacie, każdą z powieści można czytać osobno, bo skupiają się na różnych bohaterach i wydarzeniach. Dopiero finałowy tom spina wszystkie wątki w jedną opowieść.

Akcja powieści rozgrywa się w powojennej Barcelonie. Dziesięcioletni Daniel Sempere zostaje zaprowadzony przez ojca do Cmentarza Zapomnianych Książek, ukrytej biblioteki, gdzie można uratować jeden egzemplarz. Spoczywają tam dzieła zapomniane przez świat, czekające na kogoś, kto się nimi zaopiekuje. Daniel wybiera jedną z nich: powieść zatytułowaną „Cień wiatru” autorstwa Juliana Caraxa. To początek jego wieloletniego śledztwa,



które łączy losy ludzi, pokoleń i miast. Tajemniczy mężczyzna o pseudonimie Laín Coubert niszczy wszystkie egzemplarze książek Caraxa, a Daniel próbuje zrozumieć, dlaczego.

Powieść Zafóna to wielowarstwowa opowieść o miłości, zdradzie, przyjaźni i samotności. Autor mistrzowsko splata fikcję z historią, realność z baśnią. Łączy elementy romansu, narracji historycznej i rodzinnej sagi. Píše z ogromną miłością do książek i to widać w każdym zdaniu. Jego styl jest obrazowy, poetycki, pełen atmosfery, idealny na długie, jesienne wieczory.

Każda postać, nawet ta epizodyczna, jest żywa, tragiczna albo wzruszająco zabawna. Nie sposób nie wspomnieć tu o Fermínie Romero de Torres, byłym bez-

domnym i mistrzu ciętej riposty, który zostaje towarzyszem Daniela w jego dochodzeniu. To postać komiczna, ale też pełna wewnętrznej mądrości.

Zafón buduje Barcelonę pełną mgły, zapomnianych pałaców, wąskich uliczek i domów pełnych duchów przeszłości. To miasto utkane ze wspomnień i cieni. Jego proza jest gęsta od nastroju, obrazowa i melodyjna. Pozwala czytelnikowi chłonąć klimat, przystanąć, zastanowić się.

„Cień wiatru” to także opowieść o magii książek, o tym, jak splatają ludzkie losy i otwierają drzwi do przeszłości. Dla Daniela książka staje się obsesją, ale też drogą do zrozumienia siebie, relacji z ojcem i pierwszej miłości. To historia o potrzebie bliskości i o powrotach do opowieści, które potrafią rozświećlać najciemniejsze chwile.

Jeśli listopad kojarzy się z mgłą, ciszą, ulicami spowitymi dymem i światłem latarni, to „Cień wiatru” idealnie wpisuje się w ten nastrój. To powieść, którą się nie tylko czyta, ale przede wszystkim przeżywa. Od pierwszych stron wciąga do świata starych księgarni, zapomnianych historii i sekretów ukrytych w książkach.

Przypomina, że każda historia żyje tak długo, jak długo ktoś ją pamięta. Że przeszłość nigdy naprawdę nie znika. I że literatura potrafi głęboko wpływać na nasze życie.

Polecam
Agnieszka Buniowska



O nas

Polska Szkoła w Antwerpii, prowadzi edukację polskiej młodzieży od 1997 roku. W ramach systemu edukacji uzupełniającej oferujemy naukę dla dzieci w wieku 4-18 lat, w tym oddzielny działyce, szkoły podstawową i czteroletnie liceum.

Szkoła wspiera rozwój języka polskiego, historii i kultury, współpracując z lokalnymi oraz międzynarodowymi instytucjami. Od 2023 roku bierzemy udział w programie Laboratoria Przyszłości, wprowadzając nowoczesne narzędzia edukacyjne do naszych klas.



Nauka



Zabawa

Zajęcia w Polskiej Szkole w Antwerpii odbywają się w środy (13:20-19:00) oraz soboty (08:00-17:00).

Oferujemy program uzupełniający, obejmujący edukację wczesnoszkolną, język polski oraz wiedzę o Polsce, a także zajęcia edukacyjne dla dzieci w wieku 4-6 lat.



Adres: Sint Jozefstraat 35
2018 Antwerpen



<https://antwerpia.orpeg.pl/>



antwerpia@orpeg.pl



**Szkoła Polska
im. gen. St. Maczka
przy Ambasadzie RP
w Brukseli z siedzibą
w Antwerpii**

gen. St. Maczek,
patron szkoły



Nasza szkoła

Tworzymy bezpieczną i inspirującą przestrzeń, w której każdy uczeń może rozwijać swoje talenty, odkrywać pasje i uczyć się z radością.

Twoja przyszłość

- Wspieramy kreatywność, zachęcamy do twórczego działania motywujemy do zdobywania wiedzy, którą warto się dzielić.
- Nasi uczniowie biorą udział w licznych konkursach krajowych i międzynarodowych.
- Szkoła współpracuje z lokalnymi instytucjami, organizacjami edukacyjnymi oraz przedstawicielstwami dyplomatycznymi RP w Belgii.

Co nas wyróżnia?

- ✓ Bezpłatna edukacja i podręczniki
- ✓ Wykwalifikowana kadra
- ✓ Nowoczesny sprzęt
- ✓ Świadectwa MEN na koniec roku
- ✓ Ciekawe aktywności



SZKOŁA POLSKA
W ANTWERPII



Kim jesteśmy

Jesteśmy szkołą, która z dumą pielęgnuje polskie tradycje i kulturę, jednocześnie otwierając uczniów na świat. Kształtujemy postawy patriotyczne, uczymy szacunku dla dziedzictwa narodowego oraz kultury europejskiej i światowej. Dbamy o bezpieczeństwo i rozwój naszych uczniów, uczymy ich odpowiedzialności za siebie i innych. Tworzymy wspólnotę, która łączy Polaków w Belgii i inspirowa do aktywnego uczestnictwa w życiu polonijnym.

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



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**

**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
Meirhoeek 33
2170 Merksem
Istwa: BE 0688.286.278

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



Zatrudnia już ponad 1000 pracowników na terenie Belgii

perfectieathome.be

OFERUJEMY:

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

Ponadto otrzymasz u nas:

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



Nasze biura:

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