

# Nowinki

Numer 7/2020 (129)

lipiec 2020

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

wydawnictwo bezpłatne



# VIRTUAL 10 KM POLISH RUN

10-20  
JULY 2020

WWW.POLISHRUN.EU



RUN WHEREVER AND WHENEVER YOU WANT

ORGANIZERS



PARTNERS



SPONSORS



40TH ANNIVERSARY



## POLISH RUN - biegnij gdziekolwiek jesteś!

Jak wiecie, wszystkie imprezy sportowe zostały odwołane, a los tych zaplanowanych na jesień jest niepewny. W tej sytuacji wielu uprawiających sport zarówno zawodowo, jak i amatorsko nadal chce czerpać przyjemność ze swojej pasji i utrzymać kondycję. Jak to zrobić? Wystartuj w wirtualnej edycji Polish Run!

Dobrze wam znany Polish Run organizowany przez Dom Polski Wschodniej i Ambasadę RP w Brukseli odbędzie się już po raz czwarty, jednocześnie po raz pierwszy w wyjątkowej, zmienionej formule. W tym roku nie spotkamy się razem na starcie i nie przekroczymy wspólnie linii mety, stając ramię w ramię z innymi biegaczami w tłumie.

„Run whenever and wherever you are” (biegnij gdziekolwiek i kiedykolwiek) - to tegoroczna idea biegu Polish Run (podyktowana obostrzeniami związanymi z pandemią COVID-19), która przeniesie naszą rywalizację w wymiar wirtualny.

### Co to znaczy, że bieg jest wirtualny?

Nowa formuła Polish Run zakłada, że każdy z uczestników będzie realizował dystans 10 kilometrów (na raz lub w na raty) w dowolnie wybranym przez siebie miejscu oraz dniu, w wyznaczonym przez nas przedziale czasowym (od 10 do 20 lipca). Samodzielnie wytyczona i pokonana dowolną techniką trasa zostawia nam pełną swobodę biegu, gwarantując jednocześnie brak kontaktu z innymi osobami. Bez presji i obaw, dla wielu z Nas, którzy zdecydują się na udział w biegu po raz pierwszy, będzie to świetny wstęp do prawdziwego współzawodnictwa, sposób na przełamanie wstydu i postawienie pierwszego kroku w nowym kierunku. Dokładność, sposób i przekaz pomiaru czasu nie odbędzie się w sposób znany z większości imprez biegowych. Z pełnym zaufaniem pozostawiamy to w rękach naszych Zawodników. Jedynym wymogiem jest ukończenie biegu w pełnym dystansie, przy zachowaniu

niezbędnej rozważli, wymogów bezpieczeństwa i obostrzeń związanych z obecną sytuacją.

### Jakie warunki należy spełnić, aby trafić na listę startową?

W zasadzie wymóg jest taki sam jak przy tradycyjnym biegu – należy się zarejestrować się do biegu i według własnego uznania wpłacić dowolną kwotę, która przeznaczona będzie na wsparcie brukselskiego klubu piłkarskiego FC Polonia. Wszelkie informacje w tym link do zapisów do-



stępny jest na stornie [www.polishrun.eu](http://www.polishrun.eu).

Każdy z uczestników będzie mógł pobrać numer startowy z jego imieniem, a po pokonaniu dystansu otrzyma certyfikat oraz wirtualny medal, którym będzie mógł pochwalić się w Internecie.

### Od kiedy można się zapisywać na bieg?

Zapisy są już otwarte a na liście już prawie 100 zawodników! Zawody będą trwały od 10 do 20 lipca i do samego końca, czyli do 20 można się zapisywać, mając jednak na uwadze to, że 20.07 zamykamy też rywalizację. Osoby, które ostatniego dnia się zapiszą, muszą od razu nałożyć buty i pobiec te 10 km. W naszej koncepcji dystans można pobiec też etapowo, rozbijając dystans na 2 odcinki. Jeżeli ktoś zechce skorzystać z takiej formuły, musi pamiętać, żeby ostatnie kilometry musi przebiec 20 lipca. To w zasadzie kluczowa data.

Cd. na str. 4

Dokończenie ze str. 3

# POLISH RUN

## Kto może wystartować w zawodach?

Dbając o bezpieczeństwo uczestników wprowadziliśmy tylko jeden limit, tj. zawodnik musi mieć w dniu startu ukończone 15 lat. Jak co roku zapraszamy do udziału całe środowisko Polonii i jej przyjaciół z całego świata. Zapraszamy początkujących biegaczy, amatorów oraz profesjonalistów, biegaczy ulicznych i górskich, średniostansowców i maratończyków, stałych bywalców biegów i debutantów.

## Partnerzy i sponsorzy

W związku z tym, że partnerem projektu jest Polska Organizacja Turystyczna oraz Bussines & Science Poland zwycięzcy mogą liczyć na cenne nagrody w postaci noclegów w najlepszych polskich hotelach, a niektórzy nawet na bilety lotnicze do Polski!

Sponsorem głównym tegorocznej edycji Polish Run jest Batist. Batist od ponad dekady jest na rynku w czołówce firm z sektora Titres-Services, zatrudniającym ponad 700. wykwalifikowanych pracowników, którzy obsługują blisko 5000 klientów. Swoją wiodącą na rynku pozycję firma Batist zawdzięcza wysokiej jakości świadczonych usług, doskonale przeszkolonym pracownikom biuro-

wym i terenowym, oraz doświadczonej kadrze menadżerskiej. Od początku swojego istnienia, Batist skupia się na zapewnieniu jak najlepszych warunków zatrudnienia swoim pracownikom i jak największej satysfakcji wszystkich swoich klientów.

Ich działalność nie ogranicza się tylko do bycia dobrym pracodawcą, dostarczającym fachowego serwisu klientom, ale również dostarcza nietuzinkowych i nowoczesnych rozwiązań swoim współpracownikom i odbiorcom usług. Z myślą o pracownikach i nie tylko rozwija kanał YouTube Batist TV, na którym można znaleźć coraz więcej programów informacyjnych dotyczących polonijnego życia w Belgii, porad prawnych, programów prozdrowotnych. Kanał ten jest cały czas rozwijany i regularnie pojawiają się na nim nowe filmy.

Każdy z tych czynników przyczynił się do zdobycia solidnej i dobrze ugruntowanej pozycji w sektorze usług świadczonych w systemie Titres-Services i pozwolił na dalsze rozwinięcie skrzydeł i włączanie się w liczne akcje i wydarzenia organizowane przez środowisko polonijne w Belgii. Jednym z nich jest właśnie sponsorowanie kolejnej edycji Polish Run.

### Let's #PolishRun together!

Więcej szczegółów na temat tegorocznej edycji Polish Run na stronie [www.polishrun.eu](http://www.polishrun.eu) oraz profilu Domu Polski Wschodniej i Polish Run na Facebooku i Twitterze. A dla zachęty zdjęcia z poprzedniej edycji.



Fot. Tomasz Cibulla

Your bank,  
when and  
where you want

Discover our app on [ing.be/app](http://ing.be/app)

Access to the Home'Bank, Business'Bank and ING Smart Banking services of ING Belgium is free (except for the costs of your telecom operator or the costs of some transactions such as international transfers) for all holders of a Home'Bank, Business'Bank or ING Smart Banking subscription (subject to acceptance by ING and by mutual agreement). The terms and conditions of the Home'Bank, Business'Bank and ING Smart Banking services (general terms and conditions of the Home'Bank, Business'Bank and ING Smart Banking services as well as the General Regulations of ING, ING's rates for transactions and any other additional information) are available at [www.ing.be](http://www.ing.be), at your ING branch or by calling 02 464 60 04. ING Belgium S.A./nv - Bank/Lender - Avenue Marnix 24, B-1000 Brussels - Brussels RPM/RPR - VAT BE 0403.200.393 - BIC: BBRUBEBB - IBAN: BE45 3109 1560 2789. Insurance broker registered with the FSMA under the n° 0403200393. - [www.ing.be](http://www.ing.be) - Publisher: Philippe Wallez - Cours Saint-Michel 60, B-1040 Brussels. (05/2020).



**D**ziś nie mam zamiaru rozpisywać się na temat papierosów, choć dużo się o nich ostatnimi czasy mówiło. Niektórzy bowiem podtrzymują, iż nikotyna niszczy wirusa. Inni jednak twierdzą, że wykańcza wyłącznie pacjentów. Nasz nowy wróg jest jeszcze bardzo słabo znany, a uznani specjaliści (w tym czasopiśmo naukowe „Lancet”) z dnia na dzień zmieniają zdanie, także jak to mawiają: „czeski film: nikt nic nie wie”.

Będąc w obliczu jednej wielkiej niewiadomej pozostaje nam się chronić jak się tylko da. Oczywiście, jeśli istnieje taka możliwość, należy podchodzić „jak pies do jeża” do osób, z którymi nie mieszkamy pod jednym dachem. Jeżeli jednak ma dojść do zbliżenia fizycznego (brzmi to dziwne, ale wiadomo o czym mowa) należy absolutnie zaopatrzyć się w maseczkę ochronną.

## Z filtrem czy bez?

Taki sprzęt miał być dostarczony „z urzędu” wszystkim mieszkańcom Belgii zaś do niego dodane dwa filtry na łebka. Nam administracja gminna wrzuciła do skrzynki po sztuce na osobę, ale miejsce na jakiś tam wsad nie zostało przez krawcowe przewidziane (niektórzy radzą nawet włożenie... filtra do kawy, który ponoć w poprawnym stopniu spełnia przeciwwirusowe funkcje).

Ta cała sytuacja przypomina mi trochę stan wyjątkowy w Polsce, który przeżyłam jako młoda dziewczyna. Wtedy jednak było wiadomo kto był „be” a kto był „cacy”, tak że człowiek wiedział

na czym stoi, a przede wszystkim widział potencjalnego oprawcę. W aktualnej sytuacji jednak, walczymy z czymś nienamacalnym, a nieliczni (z którymi się nie solidaryzuję) podważają zaś nawet jego istnienie.

Mając świadomość zagrożenia, postarałam się zdobyć stosowny ekwipunek. Na początku było to zupełnie niemożliwe, więc nosiłam na twarzy chusteczki poskładane według instrukcji znalezionych w YouTube. Następnie, w dzienniku telewizyjnym zapowiedziano, iż jednorazowe maseczki ochronne pojawia się nazajutrz w supermarketach. Podjechałam rano – jeszcze nie było. Pojechałam po południu – półki już puste. I może to i lepiej, gdyż okazało się, iż była to zwykła tandeta i wielu klientów złożyło nawet reklamacje.

Następnego dnia zadzwoniłam do apteki, żeby się zapytać „co zacząć”. Pani farmaceutka poinformowała mnie, że „rzucili na sklep” jedynie maseczki wielorazowe. Zapytałam nieśmiało o cenę, i wyszeptałam nawet coś szpetnie, jak odpowiedziała, że 11,50 euro sztuka. Dodała na pocieszenie, że zawierają właśnie „ów filtr” i można je prać do pięćdziesięciu razy. Niechętnie mi zarezerwowała „aż” cztery egzemplarze (dla mnie i dla syna), gdyż mimo wysokiej ceny towar „schodził jak świeże bułeczki”. Na pewny okres czasu mamy więc problem z głowy.

W dwa tygodnie później „dostałam” w skle-

pie spożywczym maseczki jednorazowe w pakiecie zawierającym pięć sztuk. Kupiłam je tylko i wyłącznie dla tak zwanych „niepożądanych” gości, czyli obcych osób, które chciałyby do mnie przyjść z odkrytym wizerunkiem. Szczerze mówiąc, takich sytuacji nie dopuszczam do myśli, gdyż uważam, że przebywanie bez protekcji w zamkniętym pomieszczeniu z osobą nie należącą do tego samego gospodarstwa domowego co my, jest przejawem egoizmu i złego wychowania ze strony niezamaskowanego odwiedzającego.

Aktualnie pogoń za maseczkami się skończyła, choć te będą przez następne miesiące niezbędnym akcesorium mody. Można się w nie zaopatrzyć w popularnych sklepach, takich jak np. pasmanterie Veritas. Można też je zamówić w butikach online takich jak Zalando, które się zaklina, iż nie będzie z ich sprzedaży czerpać zysków. Niektóre firmy zdecydowały się wyprodukować te artykuły ze swoim logo, z ewidentnych przyczyn marketingowych. Inni zaś, mniej lub bardziej znani styliści, próbują lansować swoje kolekcje, celując w grono eleganek.

Ta nowa, narzucona nam przez nieoczekiwaną sytuację, moda jest też przedmiotem coraz bardziej nieoczekiwanych dyskusji. Co bowiem zrobić w wypadku osób niedosłyszących, które czytają na ustach? A co z aspektem socjologicznym i antropologicznym? Prawdą jest bowiem, że z trudno z zamaskowanego wizażu wyczytać mimikę oraz tak zwane mikro-ekspresje niezbędne do lepszego zrozumienia się. Ekologowie również biją na alarm, gdyż jednorazowe środki ochronne zanieczyszczają nie z tej ziemi środowisko naturalne. Temat ten jednak jest tak obszerny, że należałoby mu pewnie poświęcić odrębny artykuł.

Moje osobiste stanowisko jest jednoznaczne: udając się do publicznych miejsc zamkniętych, takich jak sklepy czy środki komunikacji miejskiej, należy zakryć (choćby umiejętnie zawiązaną chusteczką) usta i nos. Nawet jeśli nie kichamy i nie kaszлемy, każdemu się czasami zdarza chociażby „parsknąć ze śmiechu” czy też „wypowiedzieć się soczyście”, narażając na ryzyko bezpośrednie otoczenie.



I w myśl nowej zasady „chroniąc Ciebie, chronię siebie” (i na odwrót), wychodząc z domu nauczmy się zabierać ze sobą maseczkę tak samo jak klucze czy telefon komórkowy.

Śnieżka Daleszak



Dziś jako przewidująca „matka Polka”, oczekuję dostawy z organizacji Think Pink, która swą działalnością wspomaga walkę z rakiem piersi. Tym samym połączę przezorne z pożytecznym.

### Tłumaczenia przysięgłe

od 1996 roku

polski → francuski  
francuski → polski

ABC POLONAIS

Ponadto proponujemy:

Lekcje języka polskiego dla dorosłych i młodzieży Region Mons (7333 Saint-Ghislain)

Korepetycje z języka francuskiego • Redagowanie tekstów po polsku i francusku

Śnieżka DALESZAK Gsm: 0478/30.20.34 Mail: daleszak@hotmail.com

Gotowanie jeszcze nigdy nie było  
takie proste!

Odkryj  
**thermomix**



możesz go kupić  
również na kredyt.

tel. **0 484 159 874**

**AniaMix**

**BIURO KSIĘGOWE  
VANDENHÉE**

### KSIEGOWOŚĆ DOSTOSOWANA DO TWOICH POTRZEB

Chcesz założyć działalność gospodarczą?  
Potrzebujesz pomocy w rozliczeniu  
podatkowym? Poszukujesz księgowego  
który pomoże Ci w prowadzeniu Twojej firmy?

**Skontaktuj się z nami**, a znajdziesz wszystko  
to czego szukałeś - pomagamy klientom w  
podejmowaniu mądrych decyzji już od 1997  
roku!

WWW.IZARZ.COM | 0494 625 938  
RUE COLONEL BOURG 22, 1030 SCHAERBEEK



Złóż wniosek dot. Limozy  
lub budowy 30 bis online  
pod adresem [www.izarz.com](http://www.izarz.com)



**MaxiClean**  
TITRES-SERVICES/DIENSTENCHEQUES

Praca w MaxiClean to  
**czysta przyjemność!**

### Jeśli...

- LUBISZ WYKONYWAC PRACE DOMOWE
- POTRAFISZ PRACOWAĆ SAMODZIELNIE
- CENISZ SOBIE ELASTYCZNY,  
DOSTOSOWANY DO CIEBIE  
GRAFIK PRACY

... to jesteś osobą,  
której szukamy!

NIE ZWLEKAJ – JESZCZE DZIŚ  
SKONTAKTUJ SIĘ Z JEDNYM  
Z NASZYCH ODDZIAŁÓW,  
ABY UZYSKAĆ WIĘCEJ INFORMACJI.

**Czekamy na Was  
w naszych biurach.**



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



**Bądź na bieżąco  
i polub nas na**  
[facebook.com/MaxiClean.be](https://facebook.com/MaxiClean.be)

# Zagrożenia internetu – pseudonauka i dezinformacja

W tej serii poruszyliśmy już ważne tematy jak szerzenie fake newsów czy anonimowość i bezpieczeństwo w wirtualnej przestrzeni, ale jak dotąd nie została poruszona kwestia najważniejsza, a mianowicie oddziaływania internetu na społeczeństwo. Ów efekt jest niestety często negatywnie nacechowany i osoby zbyt wierzące w słuszność i szczerść materiałów internetowych potrafią na stałe wpaść w karuzelę paranoi i zakłamania. W taki to właśnie sposób powstały dwa najbardziej szkodliwe „ruchy” w obecnych czasach – mowa oczywiście o „płaskoziemcach” i „antyszczepionkowcach”.

## Płaska paranoja

Płaskoziemcy – bądź międzynarodowo „flat-earthers” to organizacja/społeczność osób dzielących pogląd, iż ziemia jest płaska, a wszelkie badania, zdjęcia i dowody to uknuta przez tajemnicze organizacje sieć kłamstw i oszustw, by zniewolić ludzkość. U podstaw tego wierzenia tkwi kilka czynników:

- brak edukacji
- podejrzenia o bycie manipulowanym (lepiej zrzucić swo-

- je niepowodzenia na „wyższą siłę”)
- chęć dojścia do prawdy

Zazwyczaj zaczyna się to niewinnie – osoba ogląda kilka filmików w internecie, przedstawiających „fakty” o płaskiej ziemi, przeważnie dla śmiechu, lecz z czasem zaczyna się w to coraz bardziej wciągać, silniej wierzyć, dyskutować z podobnie myślącymi osobami na internecie, zawiązywać przyjaźnie, czasami związki, a wszystko w cieniu wielkiego, wyimaginowanego spisku. W rzeczywistości cały ten „ruch” jest nadzwyczaj smutną sytuacją – osoby do niego należące widocznie mają pasję do szukania faktów i odkrywania prawdy i gdyby tylko skupiły się na faktycznie

naukowych aspektach naszego życia, z pewnością przyczyniłyby się do rozwoju nauki i technologii. Zamiast tego próbują obalić tezy, które dowodzili już starożytni Grecy, wpędzając wszystkich wokół w zakłopotanie. W Polsce czołowym przedstawicielem płaskoziemców jest niejaki „król wielkiej Lechii”, natomiast ich „pogromcą” jest zabawny program naukowy „Sci-Fun” na YouTube, którego 4-częściowa seria o płaskiej ziemi w zabawny sposób obala wszelkie krążące w internecie „dowody” na płaską ziemię. Istnieje także kilka filmów dokumentalnych o tym fenomenie, zaciekawionych zachęcam się do zapoznania z tymi materiałami.

## Plaga

Potocznie mówi się, że dobre czasy tworzą słabych ludzi – na potwierdzenie tego stwierdzenia nie trzeba wiele, wystarczy zerknąć na wciąż rosnące zastępy antyszczepionkowców. Po setkach lat plag, zarazy, śmiertelnych chorób, odrze, tyfusowi, dżumie, ospie, które co roku zabijały setki tysięcy ludzi współczesna medycyna stworzyła sposób na uodpornienie organizmu przed śmiertelnym zagrożeniem – szczepionkami. Niestety wystarczyło mniej niż 100 lat by ludzie zapomnieli, jak niebezpieczne i śmiertelne były choroby zakaźne, przez co powstał bardzo groźny odłam bojowników o wolność – ludzi walczących o prawo do tego, by nie szczepić siebie ani swoich dzieci. Choć brzmi to rozsądnie, to jest to ogromne zagrożenie dla wsi, miasta, powiatu, państwa, a nawet całego świata, bowiem gdy większa liczba osób nie będzie posiadała odporności na choroby, przed którymi bronią szczepionki, wówczas istnieje spora szansa, że masowe plagi zapomnianych chorób powrócą z pełną mocą, atakując wszystkich, każdego po kolei.

Da się słyszeć głośne oburzenie, gdy rodzice nieszczepionych dzieci dostają

odmowę przyjęcia do przedszkola czy szkoły, lecz dzieje się tak wyłącznie z obawy przed zagrożeniem, które nosi w sobie nieszczepione dziecko. W dawnych latach dzieci często umierały wcześniej. Zaskakującym było słyszeć o tym, iż rodzina miała 14 dzieci, dopóki człowiek nie uświadomił sobie, że 8 z nich zmarło nie osiągając nawet 12 lat, także przez choroby zakaźne. To były znacznie cięższe i bardziej niebezpieczne czasy, natomiast dla osób o poglądach antyszczepionkowych jest to zapewne wyłącznie abstrakcja, bo skoro dżuma i tyfus już nie występują, to jaka jest pewność, że w ogóle istniały?

Podobnie do płaskoziemców, ta grupa lubi szukać we wszystkim teorii spiskowych, oskarżając lekarzy i naukowców o chęć przejęcia władzy nad światem, o chęć kontrolowania ludzkości poprzez chipy zawarte w szczepionkach, o wywoływanie chorób u zdrowych dzieci poprzez szczepienie, o wprowadzanie szkodliwych elementów do ludzkiego organizmu i wiele, wiele więcej.

Jaka zaś w tym wszystkim jest rola internetu? Otóż dla obu grup jest to całkowicie pewne, niekwestionowane źródło wiedzy. Dla wielu osób słowo wypowiedziane na kanale na YouTube wiąże się z całkowitą prawdą. Żaden z argumentów nie wymaga skorygowania, żadna opinia nie może być fałszywa, chyba że kłóci się z waszą własną opinią. To zaślepienie i szczególne unikanie faktów widzianych często gołym okiem prowadzi do bardzo groźnych sytuacji, gdy przez własne zaniedbanie naraża się innych na zagrożenie.

Dlatego też każdego z czytelników gorąco proszę – zawsze przyjmujcie wiadomości w internecie z wystarczająco dużą dozą niepewności. Nie każdy filmik mówi prawdę, nie każdy człowiek jest geniuszem w swej dziedzinie. Warto być krytycznym wobec takich treści.

Konrad Bielejewski





N°Ent: 0502.943.416

# B&B Consult

działające od ponad 10 lat, niedaleko Konsulatu Polskiego i instytucji europejskich  
Chaussée Saint-Pierre 234, 1040 Etterbeek

Naszą dewizą jest etyka i tajemnica zawodowa oraz zaufanie klientów i najwyższa jakość usług!

## Oferujemy:

porady księgowe, podatkowe i prawne  
dla firm, osób samozatrudnionych i osób prywatnych  
bezpłatne zakładanie działalności  
gospodarczej dla osób fizycznych

# BIURO KSIĘGOWE

Zadzwoń na **02 720 18 96** i umów się na spotkanie! Mówimy po polsku!



**EUROPEJSKA WYŻSZA SZKOŁA  
PRAWA I ADMINISTRACJI**

Zamiejscowy Wydział Administracji w Brukseli  
EWSPA BRUKSELA, RUE EMILE FERON, 153  
1060 Saint-Gilles, Kontakt +32 475868513

Zaprasza

**KURSY i SZKOLENIA**

[www.ewspa.edu.pl/szkolenia/oferta/](http://www.ewspa.edu.pl/szkolenia/oferta/)

**STUDIA PODYPLOMOWE**

- rekrutacja 2019 - trwa  
[www.ewspa.edu.pl](http://www.ewspa.edu.pl)

## Oferujemy do wynajęcia na urodziny, imprezy plenerowe, komunie:

**tel. 0475 46 87 80**



zamki dmuchane baseny z kulkami  
tory przeszkód zjeżdżalnie trampoliny  
gry do basenów dmuchane gry  
ścianki wspinaczkowe  
maszyny do waty cukrowej i popcornu



DOSTAWA I MONTAŻ W OKOLICACH BRUKSELI  
Pełna oferta i cennik dostępne na stronie: [www.dobby.be](http://www.dobby.be)  
[dendobbyi@skynet.be](mailto:dendobbyi@skynet.be)

# Żyj jakbyś tańczyła

Kiedy tańczę, skupiam się na doznaniach tu i teraz, na bieżącym kroku, na odczuwaniu radości. Tak próbuję żyć! Najmocniej jak się da terazniejszą chwilą.

Próbuję nas straszyć koronawirusem, sytuacją na świecie, globalnym ociepleniem... Tak, to wszystko jest ważne, ale wymaga trzeźwego spojrzenia na fakty. Dlatego nie uwierzę: w dobre intencje „ekologów”, dopóki nikt nawet nie zajął się o ilości spalin emitowanych przez miliony tirów każdego dnia... Za to znane są przypadki wycinki pierwotnych puszczy, by produkować ekologiczne biopaliwa i wiele innych absurdalnych akcji, za którymi stoją olbrzymie pieniądze.

Nie popadnę w histerię z powodu koronawirusa, podczas gdy zwykła grypa cichaczem zabija szybciej i więcej...

Nie ulegnę nagonkom jednych na drugich, bo spotkania NA PARKIECIE udowodniły, że potrafimy mimo diametralnych różnic, „produkować” kreatywność, radość, przyjaźń.

Świat wymaga od nas różnych haraczy:

- eko-haracze,
- farmaceuto-haracze,
- stracho-haracze: oddajemy w haraczu swoją wolność i samodzielne myślenie w zamian za ogólne historie, prawo do lęku i obawy o jutro. A myśląc o tym - paraliżujemy nasze dzisiaj. Przysypujemy naszą radość popiołem i wcale nie dlatego, że kiedy piszę te słowa, jest akurat Środa Popielcowa...

Nie daj się zastraszyć!

Żyj sumiennie i gorliwie, jakbyś tańczyła jedyny taniec swego życia. Jak motyl, który ma poczucie obecnej chwili. Nie pamięta, że wczoraj był robakiem, a jutro będzie wspomnieniem. Rozwija skrzydła dziś i korzysta z dobrodziejstw świata.

Bądź jak on! Tańcz tu i teraz! Życie jest pasmem chwil, jest sekwencją, którą nazywamy „teraz”! Każdego dnia zrób coś konkretnego. Każdego dnia zrób coś, co Cię przeraża. Po co?

By przekonać się, że strach ma wielkie oczy.

By odczarować lęk. Karmią Cię nim każdego dnia, byś podążała ślepo za papką z mediów. Byś zapomniała samodzielnego myślenia.

Nie bój się.

Tańcz.

Swój taniec życia tańcz!

Głucha na lęk o jutro i skupianiu się na tym co było, a nie powróci.

Taniec jest tu i teraz.

Twoje życie jest tu i teraz.

Agnieszka Korzeniewska



P.S. Wierz tylko w te idee, które rozeznasz i zrozumiesz. Samodzielnie, po oddzieleniu emocji od faktów.

Łatwiej sterować jest człowiekiem zastraszonego. Nie bój się, życie jest piękne. Nie pozwól by strach o jutro sparaliżował Twoje DZIŚ.



# Masakra... Dlaczego ja?

Znałyśmy się z widzenia. Chodziłyśmy do tej szkoły, ale prócz paru ulic dzieliły nas trzy lata i różni znajomi. Mieszkając w tej samej dzielnicy od czasu do czasu wpadałyśmy na siebie w sklepie lub na ulicy. W podobnym czasie wyszłyśmy za mąż, a później zostałyśmy mamami. Nie rozmawiałyśmy ze sobą, oprócz tego, że pamiętałyśmy sobie gdzieś ze szkolnych korytarzy. Połączyła na listopadowa infekcja i długa kolejka w poczekalni do pediatry. Od słowa do słowa ustaliliśmy wspólne koleżanki, pierwsze objawy choroby naszych dzieci, najlepszy lumpeks w okolicy i menu na najbliższych pięć dni. Nic nieznacząca rozmowa z przypadkowo poznanym człowiekiem.

Spotkałyśmy się po paru dniach w aptece – jej zdrowiejący syn stłukł sobie palec, a moja nadal kaszląca córka miała zapchany nos. Przy okazji spotkania Beata poleciła mi sprawdzony lek na moje niestrawności, za co jej byłam wdzięczna. Od czasu do czasu widywałyśmy się na szlaku Biedronka – szkoła – targowisko – przychodnia – park. Ten ostatni miał największy wpływ na naszą znajomość, bo dokąś trzeba było wyprowadzać na spacer swoje pociechy. Moje dziewczynki chętnie bawiły się z dziećmi, więc i z jej synami znalazły wspólny kontakt. Byli w podobnym wieku, zresztą parolatkom nie robiło to większej różnicy.

Podczas któregoś parkowego spotkania Beata szalała z aparatem - fotografowała swoje potomstwo zza krzaka, pod słońce, w pionie i poziomie, z boku oraz z góry. Prawie naturalne zdjęcia miały pokazywać ich przeszczęśliwe dzieciństwo na tle cudnej wiosennej natury, by potem zawisnąć na ścianach i stanąć w ramach w domach wdzięcznych babć za tak wspaniałe wnuki. Moje dzieci także dostały się w kadry, więc Beata obiecała mi, że zdjęcia po odpowiedniej fachowej obróbce niebawem otrzymam. Dla szybszego kontaktu wymieniliśmy się numerami telefonów i e-mailami.

Mimo mojego dobrze wykształconego instynktu samozachowawczego nie zauważyłam, że Beata zaczyna tkać wokół mnie pajęczynę. Najpierw otrzymałam zdjęcia z parkowej sesji. Nie do końca wiedziałam, co z nimi zrobić, bo dzięki foto shopowi i talentowi Beaty wokół głów moich dziewczyn latały jakieś powklejane motylki, pszczołki, a nawet trafił się lekko zezowaty aniołek. Lekko mnie przytknęło, ale podziękowałam, wyrażając talent dla fotografki. To był błąd, bo zaoferowała się, że może zrobić zdjęcia moim córkom w zaciszu domowym, które też pięknie wychodzą... Nie pamiętam już co odpowiedziałam.

Podejrzewam, że było to miłe i takie naokoło. Moje zdziwienie sięgnęło zenitu, gdy otrzymałam w prezencie wielką ramkę ze zdjęciami moich dzieci autorstwa Beaty... Zdjęć, dodam, wykonanych nie wiem, kiedy i przy jakiej okazji...

Kończyły się wakacje, a zaczęły nerwowe przygotowania do szkoły. Syn Beaty i moja córka trafili do tej samej zerówkowej grupy. Siłą rzeczy widywałyśmy się częściej, a raczej codziennie. Nawet w soboty wpadałyśmy na siebie - niby przez przypadek – w sobotę sklepie lub na rynku, a w niedzielę w kościele. Nie zauważyłam, że Beata rejestrowała i analizowała to, co mówię, by wyliczyć sobie, o której pójść do sklepu i niby przez przypadek się ze mną spotkać... Nie przywiązywałam do tego szczególnej wagi. No cóż, czasami kogoś spotyka się częściej, czasami rzadziej.

W połowie listopada zostałam przez Beatę zaproszona do grona znajomych na Facebooku. Lubiałam do niego zaglądać, bo obserwując znajomych mogłam dowiedzieć się o nich więcej aniżeli od nich samych. Ciekawy materiał socjologiczno-psychologiczny, wart głębszej analizy. Robiłam to szczególnie wieczorami. Mąż oglądał jakiś swój serial, dzieciaki zasypiały, a ja na dobranoc podglądałam facebookową społeczność. Pisałam także z koleżankami z daleka i niedaleka, bo łatwiej nam się było spotkać tutaj niż w realu. Samo życie. Beata także pisała. Zaczęła się powoli odkrywać, że ma problemy i że są one poważne, ale nie chciała by mnie nimi obarczać, bo przecież nie ma do tego prawa i każdy ma swoje życie, ale w sumie to coraz mniej sobie daje radę, bo nie śpi po nocach, płacze pod prysznicem itd. Głupia zachęciłam ją, że jak ma ochotę się wygadać, to może. Każdy powinien, bo to pomaga. No i przeszłyśmy do kolejnej fazy naszej znajomości... Słuchałam/czytałam długie autoanalizy dotyczące jej trudnego i traumatycznego dzieciństwa, nieciekawych relacji z rodzicami, krzywdzącego traktowania przez starszego o 15 lat brata, podłości teściowej, wpływu jej chorób z okresu dziecięcego na aktualne zdrowie i samopoczucie.

Teraz wiem, że to głupie, ale wtedy czułam się wyróżniona, że to ja mogę jej pomóc, zmienić jej życie i uporządkować to stare, z przeszłości. Beata mnie w tym zresztą utwierdzała: gdyby nie ty..., z tobą mogę szczerze porozmawiać..., nigdy nie mówiłam tak otwarcie, bardzo mi to pomaga, dziękuję, że jesteś. Miałam wrażenie, że to nie tylko taka sobie relacja, ale przede wszystkim moja misja, by, wykorzystując swoje talenty psychologiczne, pomóc drugiemu, jakże nie-szczęśliwemu człowiekowi.

I potem tak jakoś zaczęłam czuć tyły w domu. Niewyprasowane, odłożone na później, przełożone na jutro, bo Beata miała problem na teraz, na już, na natychmiast do obgadania. W pracy miałam lekką kumulację, więc musiałam wieczory poświęcić na podgonienie swojego. I nagle zaczęłam czytać od Beaty: bo już nie masz dla mnie czasu..., nie lubisz mnie już..., wiem, jestem dla ciebie nikim, cóż dla ciebie znaczę..., najlepiej jakbym zniknęła z twojego życia itd. I ja, głupia, zamiast nadrabiać swoje zaległości tłumaczyłam się jej, że jednak muszę zająć się domem, przygotować sprawozdanie do pracy, a moja chwilowa nieobecność nie świadczy o jej nielubieniu. Udobruchana przeze mnie czekała aż o niej napiszę, by oddać się kolejnej wnikliwej analizie. A ja, jak idiotka, spieszyłam się, bo

ufanie do mnie, ale nie ma się przed kim otworzyć. W sumie znowu poczułam się wyróżniona spośród nic nieznaczących koleżanek. Mąż patrzył na mnie jakoś dziwnie. Coraz częściej go przepraszałam, że zaraz, za moment, już za chwilę i niedługo, bo muszę odpisać Beacie, bo czeka na odpowiedź. Podskórnie chciałam nauczyć kończenia się z nią rozmowy, ucinania tematu, ale nadal tego nie umiałam.

Styczeń zaczął się dla Beaty fatalnie. Jej mama dostała rozległego zawału. Po powrocie ze szpitala obołała, zgorzkniała, niemogąca się poruszać i ze znaczną nadwagą terrorizowała dom, a Beatę szczególnie, obarczając ją winą za swoje nieudane małżeństwo i aktualny stan zdrowia. Wykończona fizycznie i psychicznie jej złośliwymi uwagami znowu wygadywała



ona czeka....

Gdzieś z tyłu czaszki czułam, że coś jest nie tak. Uprzejmie odpisywałam Beacie, trwałam u jej boku, pocieszałam, bo ciągle miała 200 powodów do zmartwień i dodawałam otuchy. Wtedy tego nie słyszałam, ale najczęściej wypowiedzanymi przez nią słowami były: ja, mnie, o mnie, mi... Przepraszała mnie, że tyle zajmuje mi czasu, ale jest między nami jakiś związek dusz, pokrewieństwo mentalne, stąd to jej za-

mi się wieczorami, szczegółowo tłumacząc zawiłości koligacji rodzinnych. Wtedy, rzeczywiście, nie miałam odwagi jej odmówić pomocy. Poznałam – na podstawie opowiadań – pół rodziny od trzeciego pokolenia wstecz, historię sprzed i po wojnie. Rozumiałam ją, bo sama wiedziałam, jak mogą się układać relacje z rodzoną matką. Nadal byłam zadowolona ze swoich umiejętności i psychologicznych talentów, bo udawało mi się ją uspakajać chociaż na jakiś czas. Cd. str. 17

# Ceresit

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



**Woluvelaan 141B, 1831 Diegem**

Otwarte poniedziałek - piątek: 7 - 19, sobota 7-14

e-mail: [info@rbbbuilders.be](mailto:info@rbbbuilders.be), tel. 02 256 92 36, fax 02 256 92 96

Rafał: gsm 0032 479 25 73 02, Mariusz: gsm 0032 487 274 292

## SKLEP FIRMOWY SPECJALIZUJĄCY SIĘ W FASADACH

- izolacje, krepki, siatki, mozaiki (na bazie żywicy), kamienie
- nakładanie krepki maszynowo
- szeroka gama kolorów mieszanych na miejscu
- sprzedaż narzędzi marki KUBALA do pracy przy izolowaniu i wykańczaniu fasady
- szkolenia z zakresu wykonywania prac na fasadach



**GRATIS** • wycena przez mail  
• pomoc w rozwiązywaniu problemów technicznych budowy

# Farby



Skomponuj kolor  
o jakim marzysz!



**Nowość!**

Dokończenie ze str. 15

## Masakra... Dlaczego ja?

Przez wiele wieczorów tłumaczyłam jej, że chora matka nie zachowuje się tak, jakby chciała, że trzeba jej wybaczyć a przede wszystkim ją zrozumieć. W międzyczasie pokłóciłam się ze swoją mamą. Podobno się nią nie interesowałam.

Miałam pecha. Mama zmarła. Teraz wieczorne rozmowy rozciągnęły się na wieczorno-popołudniowe. Ocierałam łzy, przesyłam jej buźki, kotki, tęcze (bez żadnych konotacji), a jej to poprawiało nastrój. Chwilowo. Beata jakby siedziała na huśtawce – od rozpacz do śmiechu.

Tym razem, aby ułożyć w jej głowie jej miłość i niemiłość do matki, przerobiłyśmy jej całe dzieciństwo od momentu pierwszego jej zapieluszkowania aż do nie pamiętam czego. Chyba dopiero wtedy zrozumiałam, że te wieczory zaczynają mnie męczyć. Przywalona jej problemami miałam, na jej wyraźne życzenie, wyrażać swe zdanie i radzić. Mgliście dostrzegałam, że nie chodzi o to zdanie, ale o utwierdzenie jej w jej przekonaniach. Mój odmienny punkt widzenia spotykał się z jej komentarzem pełnym rozpacz: Boże! Ty mnie nie rozumiesz! I szczegółowa analiza przypadku zaczynała się od nowa... Jej nie chodziło o rozwiązanie jej problemów, ale o przytrzymanie mojej uwagi na sobie. Kolejne piętrzące się problemy, JEJ problemy, wymagały wielogodzinnych analiz kosztem mojego rodzinnego życia. Grając na moich emocjach i szan-

tażując mnie emocjonalnie, dążyła do tego, bym się nad nią użalała, pochylała, słuchała, uspakajała i dawała rady. Mój punkt widzenia, nie pasujący do jej wyobrażenia o sobie, odrzucała, by od początku mi tłumaczyć, że to nie tak, że jej znów nie rozumiem, bo to takie proste, jak mi się wydaje, nie jest.

Epilog? Musiałam coś wybrać. Albo siebie i swoją rodzinę

uporządkowania swojego życia. Ale musi zrobić to beze mnie, bo ja już wysiadam. Mina zbitego psa i szkliste oczy miały na mnie zrobić wrażenie. Nie zrobiły, więc niedługo potem Beata zaczęła cierpieć na tajemnicze bóle brzucha, wymioty, ataki kolki (?), skurcze jelit. Zachęcałam ją do pójścia do lekarza, ale odpowiadała, że to nie ma sensu, że to samo przejdzie, a w sumie



albo koleżankę, która chciała mieć do mnie prawo własności. Wybrałam swoją rodzinę, a z nią przeprowadziłam poważną i jedyną rozmowę, w której poinformowałam ją, że nie mam już sił, ochoty ani więcej czasu, by powtórnie analizować z nią jej relację ona – mama, ona – mąż, ona – teściowa, ona – świat ona – kosmos. Powiedziałam jej też, że w jej głowie porządek może zrobić tylko ona sama i albo zrobi to, albo tylko udaje potrzebę

jak umrze, to i tak będzie lepiej, bo nikt po niej płakać nie będzie. Wielokrotnie (ale krótko i zdecydowanie) tłumaczyłam, że tak nie można, aż wreszcie doprowadzona do ostateczności skomentowałam, że jak ją boli, ale się nie chce leczyć to trudno, a jak chce umierać, to ma prawo. Mąż zapewne znajdzie sobie inną i będzie żył długo i szczęśliwie. Już więcej do tematu bólu napadowego nie wróciłyśmy.

Dokończenie na str. 19

**Nowinki**

Bezpłatny miesięcznik firmowy, Adres: Av. A. Lacomble 69-71, 1030 Bruksela, tel.: 0489 116 120

TVA BE 0824 080 128 [www.nowinki.be](http://www.nowinki.be), e-mail: [info@nowinki.be](mailto:info@nowinki.be), nakład 20 000

Wydawca: NOWINKI VZW, Administrator: Agnieszka Nowak - 0487 38 57 07, Alfred Materna - tel. 0498 22 32 19

Redaktor naczelny: Katarzyna Ligocka, Skład i tamanie: Redakcja

Współpraca: Elżbieta Kuźma, Iwona Ścisłowska, Śnieżka Daleszak, Małgorzata Głucińska, Paweł Sidorczuk, Jacek Rujna, Korekta: Konrad Bielejewski, REKLAMA: tel. 0489 116 120

Księgowość: Hanna Jątrzykowska, Ogłoszenia drobne (bezpłatne): tel. 0489 116 120 (wyłącznie sms'y) lub e-mail: [drobne@nowinki.be](mailto:drobne@nowinki.be)

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń. Opracowania graficzne reklam są własnością redakcji.

## Sklep z najlepszymi polskimi produktami

**Złoty Dąb**

Square Jean-Baptiste de Greef 5, 1160 Audhergem, tel. 02319 35 51

Zapraszamy od poniedziałku do soboty od 7h30 do 19h30  
w niedziele od 9h00 do 18h00.

**Polecamy produkty  
najlepszych polskich marek.  
Świetne ciasta, zioła,  
bogaty asortyment produktów bio  
oraz naczynia ekologiczne „jadalne”**



## BIURO KSIĘGOWE W BRUKSELI

**Oferujemy pomoc w formalnościach związanych  
z przezwyciężaniem kryzysu  
wywołanego koronawirusem:**

- pozyskiwanie zasiłku tymczasowego
- odraczanie płatności składek kwartalnych  
na ubezpieczenie społeczne,
- obniżanie wysokości składek,
- umarzanie składek.

**www.compta4consult.be, e-mail: info@compta4consult.be**  
**OBSŁUGA RÓWNIEŻ W JĘZYKU POLSKIM, tel. 0485 93 73 73**

**Systemy satelitarne**

**Satservice.be** 40 polskich programów bez abonamentu i opłat

Doładowania telewizji na kartę

telewizja na kartę

nc+ Poczuj wolność bez comiesięcznych rachunków

PL tvn24 tvn7 tvn TVP1 TVP2 Disney CHANNEL

tel. 0496-94-33-83, [www.sat-service.be](http://www.sat-service.be)

Nieodpłatne konsultacje  
psychologiczne on-line

dla osób dorosłych  
oraz nastolatków

Mgr MARIA  
WANAT

@ KONTAKT:  
[wanatmaria@gmail.com](mailto:wanatmaria@gmail.com)

-Konsultacje w ramach kryzysowej pomocy psychologicznej w okresie pandemii-

**ZAPRASZAMY**  
od września 2020!

ABC

Polska Szkoła  
w  
SOIGNIES

➤ Sekcja przedszkolna  
➤ Zerówka  
➤ Klasa 1-4

szkolasoignies@gmail.com **REKRUTACJA trwa**

Dokończenie ze str. 17

## Masakra...

Teraz nasze kontakty są poprawne i nawet sympatyczne. Powiedziałem Beacie podczas naszego spotkania na neutralnym gruncie, że ja dla jej życia ze swojego nie zrezygnuję ani się nie rozwiodę. Możemy się spotykać, ale nie codziennie i musimy mieć obie na to czas. Jeśli praca zawodowa zmusza mnie do większej aktywności, to trudno. Nie zostanę bezrobotna, bo Beata ma ochotę spotkać się wieczorem i przegadać ten sam problem dwudziesty raz. Nauczyłam ją, że ginę na messengerze na parę godzin bez obowiązku tłumaczenia, się, gdzie jestem, z kim, po co i kiedy wrócę. Ja od niej tego nie wymagam. Jeśli oczekuje znajomości opartej na szantażu emocjonalnym i długach wdzięczności, to trudno. To od niej się właśnie nauczyłam, że trzeba walczyć o swoje i o siebie. Nie dostrzegłam wcześniej, że nie umiem się bronić przed zaborczymi osobami i empatię znam tylko w teorii. Trochę zmieniłam Beatę, ale, przede wszystkim, zmieniłam siebie. Moja rodzina i moje relacje z mężem czy dziećmi są ważniejsze od wymyślonych problemów i wydumanych pretensji do całego świata. Mogę pomóc, mogę się spotkać, ale nie dam się już zwiść pełnym bólu historiom o kolejnych tragediach rodzinnych, traumatycznych przeżyciach z okresu niemowlęstwa czy roszczeniach wobec całej ludzkości. Chociaż nie do końca wiem, czy Beata cokolwiek się nauczyła. Po długiej nieobecności poszłyśmy na kawę. Zalała mnie słowotokiem, w którym po pięciu minutach przestałam rozróżniać pojedyncze słowa. wstyd się przyznać, ale w tym czasie ułożyłam sobie w głowie menu na cały tydzień i plan tygodnia. Co jakieś parę minut wylapywałam tylko: masakra, dramat, nie dam rady, dlaczego ja, bo ja mam pecha, jestem taka brzydka... A po czterdziestu minutach tego słuchowiska usłyszałam zdziwiony głos Beaty: A dlaczego ty nic nie mówisz?

MB

**Bądź na bieżąco!**

Polub nas na Facebooku



BelgicaServices

### ZATRUDNIAMY:

- ✦ **KONTRAKT BEZTERMINOWY OD 1. DNIA PRACY**, ATRAKCYJNE WYNAGRODZENIE, GWARANCJĘ WYPŁATY NA CZAS, CZEKI ŻYWNOŚCIOWE OD 1. DNIA PRACY
- ✦ **100% ZWROT KOSZTÓW TRANSPORTU**, ODZIEŻ OCHRONNĄ, WAKACYJNE, PREMIE ROCZNE, WSZELKIEGO RODZAJU ŚWIADCZENIA SOCJALNE ORAZ PŁATNY URLOP EDUKACYJNY
- ✦ **PRACĘ PODCZAS NIEOBECNOŚCI KLIENTA** (CENTRUM PRASOWANIA LUB ZASTĘPSTWO), POMOC W SPRAWACH ADMINISTRACYJNYCH (BANK, URZĄD GMINY, UBEZPIECZENIE ITP.)
- ✦ **W CELU UŁATWIENIA ROZLICZENIA DWA PRZEDOSTATNIE PRACUJĄCE DNI** KAŻDEGO MIESIĄCA BIURA CZYNNE SĄ W GODZINACH OD 9.00 DO 19.00; W POZOSTAŁE DNI PRACUJĄCE BIURA CZYNNE SĄ OD 9.00 DO 17.00.

### NASZE BIURA:

CHAUSSEE DE WATERLOO 117  
1060 SAINT-GILLES

AVENUE DAILLY 239  
1030 SCHAEERBEEK

**ZADZWOŃ DO NAS!**  
**0488 01 20 00**



# BELGICA

TITRES-SERVICES • DIENSTENCHEQUES



*Gdziekolwiek jesteś życzymy  
ci spokojnego odpoczynku  
#StaySafe*

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

Przybywając z całą rodziną do nowego kraju, podejmujemy decyzję, która rzutować będzie na przyszłość naszych dzieci. Jak zatem pomóc naszym latoroślom wrosnąć w kulturę nowego kraju, podtrzymując jednocześnie więź z Ojczyzną i językiem polskim?

Publikacja, której fragment przedstawiamy w Nowinkach „Rozwój mowy Dwujęzyczność Emigracja”, powstała w ramach Kampanii „Wspierajmy rozwój języka polskiego na emigracji!”, współfinansowanego w ramach funduszy polonijnych Ministerstwa Spraw Zagranicznych Rzeczypospolitej Polskiej. Została ona objęta Patronatem Honorowym Ambasadora RP w Brukseli Artura Orzechowskiego. Autorkami publikacji są: Magdalena Babiniec-Chmielewska, dr Justyna van den Abbeel, Lucyna Mijas, Anna Rapiejko

Broszura ukazuje proces kształtowania się mowy i języka polskiego u dziecka.

przed faktem dokonany, związanym z podjętą przez rodziców decyzją o wyjeździe, na którą nie ma wpływu i nie za bardzo zdaje sobie sprawę z tego, jakie zmiany zajdą w jego życiu. I choć dziecko nie zawsze z entuzjazmem przyjmuje tę wiadomość, ostatecznie stara się ją zaakceptować, kierując się zaufaniem do rodziców, że podjęta przez nich decyzja jest słuszna. Jednak często dziecko nie jest przygotowane na zmiany jakie zajdą w jego życiu, nie tylko pod względem językowym, ale także emocjonalnym, społecznym czy kulturowym, co może jeszcze bardziej utrudnić i wydłużyć i tak niełatwy w swej naturze, proces adaptacji.

Bywa, że rodzice, opisując życie w nowym kraju, koncentrują się na pozytywnych aspektach emigracji, minimalizując, często nieświadomie, ewentualne trudności, jakie czekają na dziecko, chcąc je przed nimi uchronić i próbując tym samym nie przysparzać mu dodatkowych powodów do niepokoju. Może to jednak doprowadzić

niem szczególnie dla dzieci w wieku szkolnym oraz dla młodzieży, którzy poza relacjami rodzinnymi, mają pewne doświadczenia związane z nauką oraz nawiązali już pierwsze przyjaźnie. Nieco łatwiej proces ten przebiega w przypadku młodszych dzieci, dla których najważniejszym źródłem wsparcia są relacje z rodzicami, a relacje z rówieśnikami nie są jeszcze zbyt trwałe. Im dziecko starsze, tym proces ten może stawiać więcej wyzwań.

Dzieci i młodzież, którzy rozpoczynają życie w nowym kraju mogą także doświadczać pewnego „zawieszenia” pomiędzy dwoma światami: tym pozostawionym w Polsce oraz tym, który zaczynają budować w nowym kraju. Tęsknota za tym, co bliskie przeplata się u nich z lękiem przed tym, co nieznane. Towarzyszyć temu może pewien wewnętrzny konflikt połączony z jednej strony z chęcią sprostania wyzwaniom związanym z adaptacją do nowych warunków życia, a z drugiej

sprawiają, że dziecku niekiedy towarzyszy poczucie bezradności, którego wyrazem jest przekonanie o braku wpływu na daną sytuację oraz o niemożności rozwiązania problemów adekwatnych do wieku.

Niektóre dzieci wskazują, że towarzyszy im lęk podczas zajęć szkolnych, gdyż obawiają się, że będą musiały odpowiedzieć na pytanie nauczyciela na forum klasy.

Choć znają odpowiedź, trudność wiąże się z obawą, że inni mogą ich nie zrozumieć. Poczucie niedostatecznego zrozumienia ze strony otoczenia nierzadko współwystępuje ze wstydem oraz z tendencją do pomniejszania własnych umiejętności.

# Emigracja z perspektywy dziecka

Decyzja o emigracji z pewnością nie należy do łatwych, szczególnie gdy dotyczy osób posiadających rodziny, z którymi planują one przeprowadzić się do innego kraju. W przypadku emigracji zarobkowej jest to decyzja, którą podejmują rodzice, kierując się różnymi powodami, w tym najczęściej chęcią zapewnienia dzieciom lepszego życia pod względem materialnym. Zazwyczaj taka decyzja wiąże się z wieloma przemyśleniami, dylematami, przygotowaniem. W konstelacji wyborów, decyzji i postanowień jedno jest pewne: rodzice przybywają z solidną bazą języka ojczystego oraz bardzo często z dobrą znajomością innych języków obcych, z określonym wykształceniem oraz z nastawieniem na realizację własnych planów zawodowych. Rodzice nie zawsze zdają sobie sprawę, ile czasu może zająć dzieciom nabycie umiejętności językowych oraz adaptacja psychologiczna do nowego kraju i kultury.

A jak wygląda zjawisko emigracji z perspektywy dziecka? Zdarza się, że dziecko jest stawiane

do późniejszych rozczarowań i frustracji, a także do wybuchów złości. Adresatami tych emocji są najczęściej osoby najbliższe dla dziecka, czyli rodzice. Ponadto w przypadku początkowych niepowodzeń w szkole lub też w relacjach rówieśniczych, dziecko może wykazywać skłonność do obwiniania za nie rodziców i otwarcie wyrażać niechęć do przebywania w nowym kraju. Nierzadko bowiem zdarza się, że dzieci pod wpływem nadmiaru stresu związanego z wieloma wyzwaniami, którym starają się sprostać, są niestabilne emocjonalnie lub też zamykają się w sobie.

Jakie mogą być źródła tych trudności, z którymi często zmagają się dzieci po przyjeździe do innego kraju? Jednym z nich jest tęsknota za ukochanymi osobami tj. dziadkami, ciociami, wujkami, kuzynami oraz przyjaciółmi, z którymi musiały się rozstać. Jest to również rozstanie z miejscami, budynkami, tym, co znajome i bezpieczne. Wyjazd bywa trudnym doświadcze-

niem z poczuciem straty. Jest to również czas, w którym dziecko uczy się życia w dwóch krajach, łącząc ze sobą to, co znane z tym, co nowe. Szczególnie młodzi ludzie mogą doświadczać swobodnego zachwiania poczucia tożsamości, zadając pytania natury egzystencjalnej o swoje miejsce w świecie, próbując uzgodnić ze sobą dotychczasowe doświadczenia zdobyte w kraju pochodzenia z doświadczeniami związanymi z życiem w nowym kraju.

Kolejnym źródłem trudności wydaje się być brak znajomości lub niedostateczne opanowanie języka obcego. Bywa, że dzieci rozpoczynają edukację wczesnoszkolną lub szkolną nie znając języka francuskiego lub flamandzkiego. Narażać ich to może na znaczny stres, który wpływa na ich poczucie własnej wartości. Dziecko, które nie jest w stanie zwerbalizować swoich potrzeb w szkole, porozmawiać na przerwie z kolegą, zrozumieć poleceń nauczyciela, czuje się inne, nieadekwatne, często gorsze. Trudności komunikacyjne

W konsekwencji zdarza się, że dzieci, mając świadomość własnych ograniczeń językowych, nie są aktywne podczas lekcji oraz niechętnie biorą udział w pracach w grupie, gdyż obawiają się, że nie będą potrafiły porozumieć się ze swoimi rówieśnikami.

W następnym numerze przedstawimy problemy towarzyszące dzieciom, które emigrują do innego kraju oraz sposoby na ułatwienie dziecku procesu adaptacji.



**-MAGABEL?**

**-NATURALNIE!**



**Pracujemy razem  
w zgodzie z naszą planetą**

**Dołącz do Lidera na rynku belgijskim z 13-letnim  
doświadczeniem w systemie titres-services**

**NIEZAWODNOŚĆ:**

- gwarancja najlepszych warunków płacowych oraz wszelkich świadczeń socjalnych

**OPIEKA:**

- zapewniamy wszelkiego rodzaju wsparcie naszym pracownikom podczas trwania całej kariery
- zaufana i kompetentna obsługa po polsku
- profesjonalna odzież robocza
- darmowe zajęcia prozdrowotne
- zamknięta grupa na Facebooku z zajęciami prozdrowotnymi, motywacyjnymi, kulturalnymi i rozrywkowymi, prowadzonymi przez profesjonalistów i osoby z doświadczeniem

**@Magabel ensemble.Naturellement!**

**DYNAMICZNOŚĆ:**

- zajęcia rozwijająco-edukacyjne dla dzieci i dorosłych w **Centrum Edukacji i Kultury Polskiej Plus**
- organizowanie imprez dla pracowników
- zniżki na wydarzenia kulturalne i eventy

**ZAANGAŻOWANIE:**

- **stosowanie produktów ekologicznych jest niezbędne dla zdrowia i planety, aby to umożliwić, oferujemy szkolenia naszym pracownikom i edukujemy naszych klientów.**



*Życzymy wszystkim  
bezpiecznych i słonecznych  
wakacji, interesujących  
podróży, bliskości z naturą  
i dbania o środowisko!*



**Ekipa Magabel**



*Wraz z grupą  
'WAKACJE W BELGII'  
zapraszamy tych, którzy  
pragną odkryć piękną stronę  
Belgii, podróżować ekologicznie  
dbając o przyrodę!  
Magabel już dołączyło,  
by aktywnie wspierać ten projekt!  
Dołączcie i Wy!!!*

**Znajdźcie nas na Facebook'u:  
Wakacje w Belgii**



**ZATRUDNIAMY PODCZAS WAKACJI**

**☎ 02 211 40 40**

**MADOU**

Place Madou 6/11  
1210 St-Josse-Ten-Noode  
**BIURO CZYNNE RÓWNIEŻ  
W SOBOTĘ 10:00- 15:00**

**BOCKSTAEL**

Rue Léopold I 174  
1020 Laeken  
GSM 0499 055 673

**ETTERBEEK**

Av. d'Auderghem 170  
1040 Etterbeek  
GSM 0499 055 637

**ST.GUIDON/ BIZET**

Av. Gounod 7  
1070 Anderlecht  
GSM 0474 698 630

**Restauracja MNIAM-MNIAM** Place Saint-Pierre 22, 1040 Etterbeek, Bruksela  
tel. 02 732 52 50, 0477 31 68 51  
czynne 7/7 od poniedziałku do piątku w godz. 12 - 15 i 18 - 23, sobota 18 - 23, niedziela 12 - 22 bez przerwy



Organizujemy imprezy okolicznościowe:  
wesela, chrzciny, urodziny, a także spotkania biznesowe  
*Wystarczy dobre towarzystwo, my zajmiemy się resztą...*

# SPRINTEX

Projekt i realizacja

**Oklejanie aut**  
**Oklejanie witryn**  
**Ubrania robocze**  
**Druk Wielkoformatowy**  
**Folia „szroniona” na szyby**

Tel: 0494 03 91 34  
Tel: 0475 96 08 81  
@: info@sprintex.be

REGATTA PROFESSIONAL  
PRO  
CORDURA  
3M  
ORAFOL  
AVERY DENNISON  
ImagePerfect

# Mord na prezydencie Francji

13 czerwca 1931 roku Zgromadzenie Narodowe wybrało nowego prezydenta Francji. Został nim Paul Doumer pokonując w głosowaniu Artistide'a Brianda i zastępując Gastona Doumergue. Ten powszechnie szanowany prezydent niecały rok po objęciu urzędu 6 maja 1932 r. wybrał się na wielką wystawę książek zorganizowaną w pałacu fundacji Rothschildów. Dochód z niej miały być przeznaczono na wsparcie dla weteranów wojennych, a Doumer chciał w ten sposób wspomóc akcję charytatywną. Od godz. 15 przechadzał się od stoiska do stoiska rozmawiając z pisarzami. W końcu dotarł do Claude'a Farrere'a, przewodniczącego związku pisarzy kombatanatów, autora bestsellera „Opium”.

Doumer przywitał się z literatem i jego żoną i wymieniał kilka zdań. Nie zwrócił przy tym uwagi na stojącego obok smagłego bruneta, był to Rosjanin Paul Gorguloff. W momencie, kiedy prezydent odchodził od stoiska autora „Opium” ten podszedł do niego i z bliskiej odległości oddał cztery celne strzały, piąta kula trafiła Farrere w rękę, gdy ten chciał obezwładnić napastnika. Było około 15:30, natychmiast w holu pałacu Rothschildów, gdzie miało miejsce całe zdarzenie zapanował totalny chaos, zebrana publiczność wprost runęła na zbrodniarza, bijąc go i kopiąc. Kiedy zjawiała się policja nie stawiał oporu, bo tym samym ratowała go przed linczem. Wkrótce trafił do aresztu, a jego ofiara w ciężkim stanie do szpitala. Przy zamachowcu znaleziono rękopis zatytułowany „Pamiętnik Paula Gorguloffa, przewodniczącego rosyjskiej partii faszystowskiej, który zabił prezydenta Republiki Francuskiej”. Nazajutrz, 7 maja 1932 roku zmarł Paul Doumer. Po tym mordzie, który miał aspekt czysto polityczny należący do Francuskiej Partii Komunistycznej dziennik „L'Humanite” pisał - „W planie białych Rosjan leży dokonywanie zamachów na wysokie osobistości, aby tym samym zaostriżyć sytuację międzynarodową”. Także wychodząca w Moskwie „Prawda” alarmowała w tym samym tonie, że emigranci „planują wiele terrorystycznych zamachów”. A wszystko to wina „bezkarności,

jaką cieszą się we Francji białogwardziści”.

Samo zachowanie Gorguloffa potwierdzały te zarzuty. Podczas przesłuchania miał powiedzieć, że nazywał się Paweł Gorgulow i był oficerem rosyjskiej armii, a prezydenta zabił, by pomścić śmierć admirała Kołczaka, wydanego w 1920 r. na Syberii bolszewikom przez francuski korpus interwencyjny. „Francja zdradziła Rosję Narodową i pomaga obecnie, tak jak zresztą cała Europa, bolszewikom”. Te zeznania, które przeciekły do prasy spowodowały wybuch antyrosyjskich demonstracji w paryskich dzielnicach zamieszkiwanych przez uciekinierów z ZSRR.



Środowisko białych emigrantów od razu wydało oświadczenie, w którym dementowali jakikolwiek związek z Gorguloffem, ale to na niewiele się zdało. Za zamachem stał Rosjanin, teraz trzeba było tylko udowodnić, czy jest szaleńcem, czy stały za nim jakieś polityczne siły. Podczas rewizji w pokoju zajmowanym przez Pawła Gorgulowa znaleziono legitymację członkowską partii komunistycznej, wydaną w Pradze w roku 1930.

*Dokończenie na str 28*

# Mord na prezydencie Francji

Kolejne dni przyniosły równie sensacyjne wieści. Mieszkający w Hawrze Rosjanin Iwan P. Astakow zeznał, że białogwardyjski oficer Gorgułow zginął w 1918 r. podczas walk z bolszewikami. Natomiast zamachowiec to Aleks Złotarijew, którego Astakow poznał w Rostowie nad Donem, gdzie tamten był komisarzem bolszewickiej policji politycznej Czeka. Słowa te potwierdził ataman kozacki gen. Bogajewski. Taki obrót



sprawy diametralnie zmienił dotychczasową narrację, sugerując, że cała sprawa wyglądała na sztywną wyjątkowo grubymi nićmi intrygę sowieckiego wywiadu. Jednak po tych rewelacjach, ku zaskoczeniu wszystkich francuskie ministerstwo spraw wewnętrznych wydało oświadczenie, że Paula Doumera zabił „rosyjski anarchista”. Co więcej, do prasy przeciekła informacja, że paryska policja otrzymała z Warszawy list przysłany przez matkę Złotariewa. Zapewniała w nim, że syn przebywa w Moskwie i nie ma nic wspólnego z zamachem. Do pisma dołączyła zdjęcia osoby wyglądającej zupełnie inaczej niż Gorgułow. Jednak morderca

prezydenta Francji uparcie twierdził, że działał sam. Mimo to paryska policja, choć znajdowała się pod ogromną presją, bo politycy wraz ze społeczeństwem żądali jak najszybszego procesu, postanowiła sprawdzić, czy zabójca nie miał mocodawców.

Gdy Hennet prowadził śledztwo, Gorgułow zdawał się coraz bardziej popadać w obłęd. Podczas kolejnych przesłuchań oświadczył, że chciał zabić prezydenta Czechosłowacji Masaryka, Lenina i prezydenta Niemiec Hindenburga. Do prasy przenikały też kolejne rewelacje o przeszłości zabójcy. Twierdził, że urodził się w 1895 r. niedaleko Kaługi jako nieślubny syn carskiego oficera i zakonnicy pochodzącej z arystokratycznego rodu. Potem zdążył być wojskowym felczerem, bohaterskim oficerem rannym na froncie, dońskim Kozakiem, białogwardzistą walczącym z bolszewikami i emigracyjnym przywódcą rosyjskich faszystów.

Sędzia Eugene Dreyfuss przed rozpoczęciem procesu, zadecydował, że wpuści na salę rozpraw 100 dziennikarzy i tylko 50 widzów. W efekcie każda z wejściówek osiągnęła astronomiczną cenę 100 tys. franków. Ta reglamentacja nie powstrzymała ciekawskich, którzy od samego rana, w dniu procesu wyznaczonego na 25 lipca 1932 roku tłoczyli się przed gmachem sądu. Tylko zgromadzone siły porządkowe zapobiegły wdarciu się do gmachu na siłę tych, którzy chcieli być świadkami skazania na śmierć mordercy z Pałacu Rothschildów. Od lat żaden proces nie wzbudził takich emocji i to nie tylko dlatego, że sądzono mordercę głowy państwa. Uwagę wszystkich przykuła kwestia - kim jest naprawdę oskarżony i z jakich pobudek dokonał tej zbrodni?

Na samym początku procesu sędzia powołał trzech psychiatrów, aby zbadali oskarżonego. Ci orzekli, że Gorgułow jest osobą poczytalną i może odpowiadać za swe czyny. Zeznania rosyjskich emigrantów rozpoznających w Gorgułow

owieckiego komisarza z miejsca odrzucono. Dowodom na jego powiązania z komunistami zaprzeczono. Nie starano się też znaleźć żadnych inspiratorów zamachu. Sam Gorgułow utrzymywał, że dokonał zamachu, chcąc zmusić tym



czynem Ligę Narodów i wszystkie wielkie mocarstwa, aby rozpoczęły walkę z rosyjskim komunizmem. - „Jestem przedstawicielem stu milionów rosyjskich chłopów, którzy giną w jarzmie komunizmu. Chcąc ich ratować, założyłem Narodowo-Demokratyczną Partię Republiki Rosyjskiej [liczyła ona trzech członków]. Tylko Francja

mogła mi pomóc uratować moją ojczyznę. Ale szczęśliwa i zasklepiona w swym egoizmie Francja nie zrobiła tego. Uderzyłem więc w człowieka, który moim zdaniem decyduje o polityce Francji i wywiera wpływ na Ligę Narodów, nie pozwalając mojemu krajowi na zryw narodowy. To Bóg zesłał mi tę ideę. Uderzyłem, bo nie mogłem zrobić inaczej. Moja śmierć nic nie znaczy. Uratujcie moją ideę. Ona uratuje Francję”. Natomiast jego obrońca mecenas Gerald oświadczył, że jego klient pasjonował się w swoim czasie projektem rakiety międzyplanetarnej niemieckiego uczonego Obertha. W mniemaniu obrońcy miało to być ostatecznym świadectwem niepoczytalności. Przecież ktoś, kto uważa za prawdopodobne loty na Księżyc, nie może być przy zdrowych zmysłach. To jednak nie przekonało sędziego, który po zaledwie trzech dniach procesu wydał wyrok śmierci. Ten werdykt sprawiedliwości skazany skwitował jednym zdaniem: „Spełniłem swój obowiązek i jestem gotów na wszystko”.

Egzekucję mordercy prezydenta Paul Doumera wykonano rankiem 13 września 1932 roku na Boulevard Arago, którą przyszły obejrzeć tłumy. Zresztą przy takich okazjach nigdy nie brakowało publiczności. Wokół gilotyny trzeba było ustawić trzy kordony gwardii republikańskiej wsparte przez dwa kordony kawalerii. Przed ścięciem zamachowiec poprosił o papierosa i dwie szklanki rumu. Kiedy przywiązano go do deski pod gilotyną miał jeszcze powiedzieć – „Proszę wszystkich o wybaczenie. Rosja...” jednak Gorgułow nie zdążył dokończyć swej wypowiedzi - przerwało ją trapezowe ostrze spadającej na jego kark.

Tomasz Spec



## Zakład pogrzebowy

**Pogotowie pogrzebowe w Belgii**  
24h/7 dni - tel. 0487 103 778

## Wojciech Oleksiewicz

### MEMENTO MORI

Organizacja pogrzebów i kremacji na terenie Belgii

Odbiór zmarłych z miejsca zgonu i przewóz do chłodni

Pełna dokumentacja po stronie belgijskiej oraz polskiej

Licencjonowany przewóz zmarłych z Belgii i Francji do Polski

tel. Polska +48 509 251 831, tel. Belgia +32 487 103 778

# BizHut Center

**Masz firmę  
nie masz adresu?**

BizHut to jedno  
zmartwienie mniej.

**Nowy dom  
dla twojej firmowej  
poczty.**

Zadzwoń  
**0485 93 73 73**  
i zapytaj o warunki  
wynajmu.

Proponujemy również  
usługi księgowe  
i doradztwo finansowe  
dla małych i średnich firm.

POLSKI PRODUCENT RUSZTOWANIA NA RYNKU EUROPEJSKIM

**DELTA**<sup>®</sup>  
ÉCHAFAUDAGE SPRL

**SPRZEDAŻ I WYNAJEM RUSZTOWAŃ**

montaż demontaż transport

**Proponujemy rozwiązania  
dla każdej inwestycji - małej i dużej**



Brusselsesteenweg 173, 1785 Merchtem

Tel. **05 247 99 19**, tel: **+32 493 07 58 16**

office@delta-echafaudages.be

Przedstawiciel na Belgii, tel. **+32 493 07 23 15**

piotr.kolota@delta-echafaudages.be

[www.delta-echafaudages.be](http://www.delta-echafaudages.be)  
**BEZPIECZEŃSTWO BEZ KOMPROMISU!**

# Dlaczego oddech ma znaczenie?

Oddech jest tak potężny, ale tak często brany za pewnik i zapomniany. Oddychanie jest pierwszą rzeczą, którą robimy po urodzeniu i ostatnią rzeczą, która jest wykonywana przed śmiercią. Jest niezbędne dla naszego istnienia, więc prawdopodobnie powinniśmy być bardziej świadomi jego mechanizmów. Oddychanie dostarcza nam energii - dzięki transportowi tlenu do komórek naszego ciała. Oddychanie jest kluczowe również do neurologicznego funkcjonowania. Krótko mówiąc - nie możemy żyć bez oddechu, a to, jak oddychamy, jest tym, jak żyjemy.

Patrząc na ten proces fizjologicznie, możemy mówić o oddychaniu jako wymianie gazowej w naszych ciałach, minutowej wentylacji - objętości powietrza wdychanego do

płuc w danej minucie, częstości oddychania - liczbie oddechów na minutę lub objętości oddechowej - ilości powietrza wypartego podczas inhalacji. Ale jak dokładnie przebiega ten proces? Pień mózgu inicjuje wdech. Za pośrednictwem nerwu mięśni przepony kurczy się w dół. To zmienia ciśnienie w płucach i wciąga powietrze do płuc. Kiedy płuca są pełne, baroreceptory zasilają pień mózgu, powodując hamowanie wdychania. Wydech jest już pasywny. Oczywiście jest to bardzo uproszczone, ponieważ w oddychaniu wykorzystuje się więcej mięśni (międzyżebrowe, brzuszne itd.).

Oddychanie można modyfikować dobrowolnie, a obserwacja sposobu, w jaki ktoś oddycha, może nam wiele powiedzieć o stanie tej osoby (istotne w żałobie, depresji, lęku). W terapii wykorzystujemy ocenę oddechu jako kluczowy element diagnozy, patrząc na lokalizację, tempo, intensywność oraz stosunek wdechu do wydechu. Najbardziej optymalnym oddychaniem jest oddychanie przeponowe (brzuch), jednak u niektórych osób występuje oddychanie odwrotne, a czasami oddychanie pomocnicze (klatka piersiowa), na przykład podczas ćwiczeń.

Wymuszony sposób oddychania może objawiać się napięciem mięśni, szczególnie wokół łopatek, ramion i klatki piersiowej. Zbyt częste używanie nieprawidłowego oddechu może być wynikiem złych nawyków, chorób układu oddechowego lub stresu. W rezultacie nasze mięśnie dodatkowe zaciskają się, przepona słabnie, odczuwamy bóle głowy, zmniejszamy pobieranie tlenu i czujemy się zestresowani, ponieważ jesteśmy w ciągłym stanie pobudzenia.

Istnieje wiele sposobów dostosowania wzorców oddychania do tego, co może być dla nas potencjalnie bardziej korzystne, jedynie poprzez zmianę sposobu oddychania.

Przedłużanie wydechu jest prostą umiejętnością adaptacyjną do użycia w reakcji na stres. Kiedy chcemy zasygnalizować n a s z e m u

umysłowi, że jesteśmy zrelaksowani - powinniśmy oddychać do naszych dolnych płuc. To dlatego, że nasze dolne płuca są bogatsze w pęcherzyki, w których zachodzi wymiana powietrza. Ich całkowita powierzchnia u zdrowej osoby wynosi 50-100 m<sup>2</sup>. Hemoglobina z czerwonych krwinek będzie zbierać tlen i ma więcej miejsca na ekspansję - bardziej znaczącą w dolnej części płuc, co pozwala na większą wymianę gazową. Dla naszego optymalnego zdrowia potrzebujemy 95-100% nasycenia tlenem - ilości dostępnej hemoglobiny, która wiąże się z tlenem. Jest to problematyczne dla osób z niedokrwistością.

Joga oferuje przydatne narzędzia do reagowania na indywidualne potrzeby w celu dostosowania miejsca, szybkości i intensywności oddechu. Najbardziej relaksujące tempo oddychania to 5-6 oddechów na minutę. Ludzie zaangażowani w relaksację zużywają mniej tlenu, ponieważ są w tzw. stanie przywspółczulnym. Dłuższy wydech wysyła sygnały z jądra nerwu błędnego w celu zmniejszenia częstości akcji serca.

## Jogiczna perspektywa energii i oddechu

Pogląd filozofii jogicznej na oddech łączy się z pojęciem energii-prany. Według tekstów jogicznych prana jest wszechobecną uniwersalną energią. Na poziomie makro przejawia się to w elektryczności, magnetyzmie i cieple. W ludzkim ciele odnosi się to do ciała subtelного, łączącego się z sieciami kanałów, przez które przepływa energia. Jakość prany może się różnić i może ulegać zmianie. Możemy pracować z praną, ćwicząc oddychanie, ale także pod względem jej jakości w otaczającym nas otoczeniu, a także spożywanej żywności.

Prana jest podzielona na pięć vauys (wiatrów ciała): prana, apana, samana, udana i vyana. Prana vayus, umiejscowiony między przeponą a podstawą szyi, odpowiada za oddychanie, funkcjonowanie serca i płuc, a także krążenie. Apana, zlokalizowana w okolicy miednicy, jest odpowiedzialna za wydalanie (funkcje nerek, jelit i pęcherza). Samana, znajdująca się między pępkiem a przeponą, odgrywa rolę równoważącą apanę i pranę, a także kontroluje

układ trawienny i nasz metabolizm. Udana znajduje się w kończynach (ręce, nogi, szyja i głowa) i kontroluje nasze zmysły, ruchy i mowę. Jest to połączenie między sercem a mózgiem. Vyana przenika całe ciało i zapewnia nam „drugi napęd”.

Cel oczyszczenia poprzez oddech jest związany z innym konceptualnym modelem nadis. Nadi są przedstawiane jako kanały energetyczne w subtelnych ciałach, przez które przepływa prana. Jest to uniwersalna koncepcja medycyny jogicznej i chińskiej. Zgodnie z tą teorią istnieje centralny kanał - Shushumna, a także lewy (ida) i prawy (pingala). Wszystkie wychodzą z podstawy kręgosłupa. Shushumna przepływa bezpośrednio w górę, a ida i pingala otaczają środkową kolumnę kręgosłupa w naprzemiennych kierunkach, przechodząc przez różne czakry. Celem jogina jest zrównoważyć przepływ prany między ida i pingalą, aby były zjednoczeni w shushumnie. Następnie można osiągnąć stan wewnętrznego spokoju.

Ida i pingala są siłami przeciwnymi. Ida rządzi lewą stroną ciała, jest związana z energią księżycową i reprezentuje cechy introwersji, relaksacji, chłodzenia. Pingala rządzi prawą stroną ciała, jest związana z energią słoneczną, dodając więcej dynamiki, ciepła i energetyzuje. Shushumna jest aktywna tylko wtedy, gdy obie strony są w równowadze - osiągając neutralność fizyczną i psychiczną.

Jogiczna praca z energią odbywa się wtedy poprzez różne czynności: regulację diety, praktykę asan, praktyki oddechowe, a także wizualizacje, medytacje i praktyki koncentracji. Naszym nadrzędnym celem jest osiągnięcie równowagi w pranie jako siły witalizującej w celu osiągnięcia jasności mentalnej, fizycznej i emocjonalnej.

Ewa Kampelmann



**E**wa Kampelmann polska psycholożka międzykulturowa, pracująca od kilku lat w Brukseli. Specjalizuje się w tematyce gender i psychologii pozytywnej. Dla czytelników „Nowinek” co miesiąc stawia pod znakiem zapytania utarte myśli, kwestionując wszechobecne mądrości, często prowadzące do naszych automatycznych zachowań.

**Kontakt/konsultacje:** Ewa Kampelmann  
Rue Antoine Bréart 82, 1060 Saint-Gilles,  
tel.: 0471/67.19.02, ewa.kampelmann@gmail.com,  
www.ewakampelmann.com

# Napisałeś książkę?

Tomik poezji,  
biografię,  
kryminał,  
romans?

Nie chowaj jej  
do szuflady!

Zajmujemy się przygotowaniem książki do druku, zaczynając od redakcji, przez skład komputerowy, opracowanie graficzne i kończąc na dostarczeniu wydrukowanej książki pod wskazany adres.

Zajmujemy się również przygotowaniem książek w formie elektronicznej EBOOK oraz w formie dźwiękowej AUDIOBOOK.

Napisz do nas:  
wydawnictwo@nowinki.be

## Wędkarstwo a COVID-19

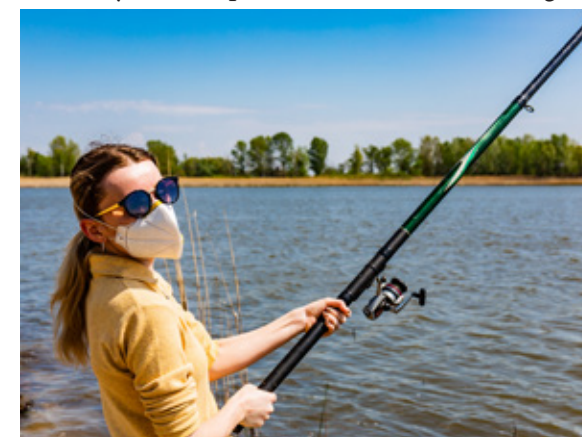
Pierwsza połowa 2020 r nie należała do łaskawych. Po zimie, która - można by powiedzieć - zimą nie była, wielu wędkarzy z niecierpliwością oraz z nadzieją oczekiwało na pierwsze słoneczne, wiosenne dni, a co za tym idzie na rozpoczęcie sezonu wędkarskiego.

Jednak zanim sezon na dobre się rozpoczął przyszło nam się zmierzyć ze skutkami niewidzialnego gołym okiem, ale jakże niebezpiecznego przeciwnika... Covid-19 dał się we znaki nam wszystkim.

Z dnia na dzień i z każdym nowym komunikatem docierały do nas niepokojące wieści, które niebawem stały się faktem. Ze względu na zagrożenia związane z rozszerzaniem się epidemii wprowadzone zostały obostrzenia dotyczące przemieszczania się bez uzasadnienia oraz aktywności na świeżym powietrzu. W kilku słowach staliśmy się więźniami, aresztantami we własnych domach. Sam fakt wprowadzenia zakazu przebywania wędkarzom nad wodą wywołał wiele gorących dyskusji na forach ogólnych, jednak władze pozostawały nieugięte, a my oczekiwaliśmy z nadzieją i niecierpliwością na nowe optymistyczne informacje...

Mijały dni, tygodnie i pewnego dnia pojawiła się iskierka nadziei... Nadziei, że wkrótce coś się zmieni. Nasza wytrwałość została wynagrodzona. Od 8 czerwca możemy na nowo cieszyć

się z możliwości przebywania nad wodą na łonie natury. Jednak poluzowanie restrykcji niesie ze sobą pewne ograniczenia, które stopniowo są i będą łagodzone. Warto wziąć sobie do serca porady oraz komunikaty kierowane do wszystkich mieszkańców, nie tylko w Belgii, ale praktycznie w całej Europie. Nie bądźmy samolubni i nie pozwólmy, by w najbliższej przyszłości tak niewinne (jak mogło by się wydawać na początku) zagrożenie wywróciło ponownie nasz świat „do góry



nogami”. Pamiętajmy również o tym, że w całej tej „chorej” sytuacji ucierpieliśmy nie tylko my wędkarze ...

Ucierpieliśmy na tym wszyscy. Z ulubionym i jakże popularnym belgijskim pozdrowieniem na czasie... Myjcie ręce i bądźcie bezpieczni.

Mariusz Jezierski



**Już wakacje! Nie daj się zaskoczyć!**  
**SYSTEMY ALARMOWE i MONITORING**  
Bezprzewodowe alarmy z powiadomieniem na tel. GSM  
**Satservice.be**  
[www.satservice.be](http://www.satservice.be)  
tel. 0496943383, e-mail: [satelite77@hotmail.fr](mailto:satelite77@hotmail.fr)

**IDEALNE DO ZABEZPIECZENIA**

- ➔ domu
- ➔ terenu budowy
- ➔ sklepu
- ➔ biura

**SYGNALIZACJA**

- ➔ włamania
- ➔ utraty zasilania
- ➔ pożaru
- ➔ napadu

# Wędkarstwo w Belgii w pigułce

## Od autora

Nazywam się Mariusz Jezierski i od kilkunastu lat mieszkam w Belgii, gdzie pracuję, żyję oraz czerpię przyjemność z moich pasji, a jedną z tych pasji jest wędkarstwo. Jestem twórcą grupy społecznoścowej na portalu Facebook pod nazwą Wędkarstwo w Belgii oraz współtwórcą pierwszego oficjalnego stowarzyszenia wędkarzy polskich w Belgii PFT (Polish Fishing Team). Z wielką przyjemnością i entuzjazmem zapraszam amatorów oraz pasjonatów wędkarstwa, którzy na co dzień z różnych powodów znaleźli się daleko poza granicami naszego rodzinnego kraju do śledzenia artykułów, które będą dostępne na łamach miesięcznika Nowinek.



Aby łatwiej było wam się odnaleźć w świecie dotyczącym przepisów i regulacji prawnych dotyczących wędkarstwa w Belgii - polecam niniejszy artykuł.

Pierwszym oraz najważniejszym punktem w rozpoczęciu przygody z wędkarstwem na terenie Belgii jest zrozumienie ważnej kwestii, a mianowicie Belgia, jako państwo federalne składa się z trzech regionów: Region Flamandzki (Flandria), Region Waloński (Walonia) oraz Region Stołeczny Brukseli. Jest to ważna informacja ze względu na to, iż w każdym z wymienionych regionów obowiązują oddzielne

regulaminy oraz licencje uprawniające do połowu ryb w wodach publicznych.

## Licencje oraz regulacje dotyczące połowu ryb w Belgii

Aby łowić ryby w zgodzie z prawem należy zaopatrzyć się w licencję. Nabycie licencji w każdym z regionów wygląda podobnie, dlatego omówię to w jednym punkcie.

Licencję można zakupić w każdym urzędzie pocztowym, bez względu na rodzaj posiadanego

dokumentu tożsamości.

Może być to belgijska karta identyfikacyjna eID ale również polski dowód osobisty lub paszport.

Drugim sposobem na zaopatrzenie się w licencję jest zakup poprzez stronę internetową, przy użyciu formularza (dla osób, które mieszkają poza granicami Belgii lub nie posiadają elektronicznej karty identyfikacyjnej), a także logując się przy pomocy czytnika oraz karty identyfikacyjnej eID, aplikacji Itsme-App, a po dopełnieniu niezbędnych formalności oraz płatności można osobiście wydrukować gotową licencję lub zachować ją w wersji elektronicznej (w przypadku kontroli elektroniczna wersja licencji jest akceptowana).

## Rodzaje licencji: Flandria

Licencję można zakupić w urzędzie pocztowym oraz poprzez stronę <https://www.natu-urenbos.be/visverlof> (Na tej stronie znajdują się również regulamin połowu ryb we Flandrii oraz poradnik dotyczący zakupu licencji online w języku polskim, które powstały przy współpracy stowarzyszenia Polish Fishing Team z agencją do spraw natury i lasów ANB).

## Bezpłatna licencja dla młodzieży do 17 roku życia

- 1 wędka, wyłącznie od 2 godzin przed wschodem do 2 godzin po zachodzie słońca
- Z brzegu i nadbrzeża, z zakotwiczonego lub

- połączonego z brzegiem pomostu
- Stosowanie żywych rybek jako przynęty jest zabronione
- Każdą złowioną rybę należy wypuścić w miejscu złowienia

## Płatna licencja 5€ dla młodzieży do 17 roku życia

- Maksymalnie 2 wędki, można łowić w dzień oraz w nocy
- Z brzegu oraz innych środków
- Niedozwolone jest stosowanie żywej rybki jako przynęty
- Każdą złowioną rybę należy wypuścić w miejscu złowienia

## Zwykła Licencja 13€

- Maksymalnie 2 wędki; można łowić wyłącznie 2 godziny przed wschodem słońca do 2 godzin po zachodzie słońca
- Z brzegu, nadbrzeża, z pomostu zakotwiczonego lub połączonego z brzegiem
- Stosowanie żywych rybek jako przynęty jest zabronione
- Każdą złowioną rybę należy wypuścić w miejscu złowienia

## Duża licencja 48€

- Maksymalnie 2 wędki, można łowić w nocy
- Z brzegu i innych środków (również pływających i brodzac)
- Dopuszczone jest stosowanie żywej rybki jako przynęty
- Podczas połowu można przetrzymywać maksymalnie 20 żywych rybek <15 cm oraz 5 uśmierconych w celach konsumpcyjnych ryb >15 cm zgodnie z wymiarem ochronnym ryb.

## Walonia

Licencję można zakupić w urzędzie pocztowym oraz poprzez stronę internetową [permisde-peche.be](https://permisde-peche.be)

## Licencja A - 12,39€

- Można łowić 1 godzinę przed wschodem do 1 godziny po zachodzie słońca
- Można łowić maksymalnie na 2 wędki
- Można stosować siatkę w celu przetrzymywania złowionych ryb
- Ryby przetrzymywane w celach konsumpcyjnych powinny być w zgodzie z wymiarem ochronnym oraz z limitem dziennym
- Należy posiadać podbierak oraz matę ochronną

## Licencja B - 37,18€

- Można łowić w nocy
  - Można łowić ze środków pływających oraz brodzac w wodzie
  - Można stosować specjalne siatki do połowu raków
- Pozostałe punkty jak w licencji A

## Region Stołeczny Bruksela

Licencję można zakupić w urzędzie pocztowym

## Licencja podstawowa 7,95€

- Można łowić wyłącznie na dwie wędki
- Można łowić wyłącznie z brzegu lub pomostów
- Można łowić 30 min po wschodzie do 30 minut po zachodzie słońca
- Obowiązuje zakaz połowu w nocy

## Licencja zupełna 20,34€

- Można łowić wyłącznie na dwie wędki
  - Można łowić z środków pływających
  - Można łowić 30 min po wschodzie do 30 minut po zachodzie słońca
  - Obowiązuje zakaz połowu w nocy
- Wszystkie licencje ważne są przez rok kalendarzowy od 1 stycznia do 31 grudnia.
- Kolejna porcja informacji w sierpniowych Nowinkach.

Mariusz Jezierski



## ZAPISY NA ROK SZKOLNY 2020/2021

Polska Szkoła w Leuven im. W. Szymborskiej  
ZAPRASZA DZIECI W WIEKU 2,5-13 LAT!

OFERTA:  
\*przedszkole  
\*zerówka  
\*szkoła (klasy 1-6: język polski,  
przedmioty uzupełniające: historia, chemia,  
geografia, matematyka...)  
\*religia  
(z przygotowaniem do Komunii Świętej -  
we współpracy z Polską Misją Katolicką)  
\*zajęcia dodatkowe

SERDECZNIE ZAPRASZAMY  
NA DARMOWE LEKCJE PRÓBNE!

www.polskaszkolaleuven.eu  
Pytania? Napisz lub zadzwoń!  
szkolawleuven@gmail.com - 0489305905



## POLSKI WARSZTAT MECHANICZNY

**MTM**  
Cars

Zapraszamy:  
pon. - pt.: 8-18,  
sobota 8.00 - 15.00

Avenue Paul Gilson 445  
Drogenbos 1620  
tel. **0484 657 136**  
TVA BE 0630.637.283

**PROMOCJA!**  
Klimatyzacja  
tylko  
**60 euro**

- ★ Klimatyzacja i ozonowanie
- ★ mechanika pojazdowa
- ★ diagnostyka komputerowa
- ★ wymiana opon
- ★ przygotowanie auta do kontroli
- ★ przeglądy okresowe



## ZBS studio

fotografia | filmy | grafika



śluby | wydarzenia okazjonalne | koncerty | portrety  
moda | retusz waszych zdjęć z wakacji | reklamy

+32 485 64 32 94 | tomasz.cibulla@hotmail.com

**GSM**  
**SERVICE**

SMARTPHONE TABLETTE GPS PC & MAC

**027 207 207**

RUE DES MENAPIENS 44, 1040 ETTERBEEK

## SERWIS I NAPRAWA

- telefonów
- komputerów
- tabletów
- konsol do gier
- nawigacji

## Nauka jazdy

RIJLESSEN RAF

Potrzebne prawo jazdy?

Masz problemy  
z parkowaniem?

Potrzebna pomoc na egzamin praktyczny?  
Skontaktuj się z nami!

**PROMOCJA**  
Pakiet 20h ~~1250€~~ **1140€**  
do 31 marca 2020

SMS/Whatsapp: 0468 125 742



## LIFT SERVICE

CONCEPT



↓ Jedyna polska winda od 1. do 16. piętra

↓ 4 windy do dyspozycji (lift na przycepcie max wysokość 1.90m idealny do przejścia przez garaż na tył bloku)

↓ przeprowadzki krajowe i międzynarodowe

↓ wszelkie zezwolenia na transport

a także 3 miesięczne badania techniczne OCB na windy

Zapraszamy do współpracy firmy, a także osoby prywatne POLSCY KIEROWCY, mówimy biegle po flamandzku i francusku

**NOWOŚĆ!** Wynajem dźwigów dekarских: 40 m udźwig do 1000kg,

25m udźwig 3000kg idealny do belek stalowych, drewnianych, dachówki

posiadamy także przysawkę do szkła (udźwig do 500kg) z możliwością  
przełożenia okien nad budynkiem

transport chapu i czarnoziemiu do 2m<sup>3</sup> jednorazowo wywyrotka

faktura vat

Z tym kuponem  
**10%**  
rabatu



**Aaxe** <sup>®</sup> **TITRES-SERVICES**

**Belgijska firma AAXE Titres-Services**

**z 16-letnim doświadczeniem zatrudni Panie do sprzątania**

### Zapewniamy:

Miłą, zaufaną i profesjonalną obsługę  
 Legalizację godzin u pracodawców prywatnych oraz  
 pomocy w znalezieniu dodatkowej pracy  
 Świadczenia socjalne i emerytalne  
 Płatne: urlopy edukacyjne, zwolnienia lekarskie, dni świąteczne  
 Bony żywnościowe od 1. dnia pracy  
 Zwrot kosztów transportu  
 Szkolenia zawodowe  
 Kurs francuskiego  
 Odzież ochronną  
 Upominki świąteczne  
 Telefon służbowy

**Zapraszamy również Panie bez własnych godzin**

### Udzielamy informacji w języku polskim:

|                                                                                                                                    |                                                                                                            |                                                                                                                                                |                                                                                                                        |                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Etterbeek</b><br>Bld St Michel 61<br>1040 Bruxelles<br>tel. 02/770 70 68<br>Krystyna: 0496/30 24 68<br>Agnieszka: 0499/05 17 46 | <b>Woluwe-Montgomery</b><br>Rue du Duc 4<br>1150 Bruxelles<br>tel.: 02 762 60 94<br>Jolanta: 0495/25 99 84 | <b>Molenbeek-Basilique</b><br>Boulevard du Jubilé 27<br>1080 Bruxelles<br>tel.: 02/420 33 50<br>Dorota: 0497/42 90 21<br>sobota: 9h00 do 13h00 | <b>Uccle - St. Gilles - Ixelles</b><br>Rue Vandrekinder 217<br>1180 Uccle<br>tel.: 02/344 44 71<br>Aneta 0490/44 78 00 | <b>Diegem</b><br>Pegasuslaan 5/1<br>1831 Diegem<br>Paulina 0486/20 84 40<br>Na umówione spotkanie |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

**www.aaxe.be**  
**e-mail: titres-services@aaxe.be**

**Serdecznie zapraszamy do współpracy!**

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



**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 języka ojczystego przez polskie dzieci i młodzież.

**DOŁĄCZ DO NAS**

**SZKOŁA POLONIJNA**  
 nauczanie języka polskiego dzieci mających podstawową znajomość języka

**PRZEDSZKOLE:** 3 - 5 lat  
**ZERÓWKA:** 5 - 6 lat  
**KLASA I:** 6 - 7 lat  
**KLASA II:** 7 - 8 lat  
**KLASA III:** 8 - 9 lat  
**KLASA IV:** 9 - 11 lat  
**KLASA VIP:** 12+ lat

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

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

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom coraz szybciej rozwijającej się polskiej diaspory w Gandawie oraz mając na uwadze jej różnorodność, różnokierunkowość i odmienne życiowe cele, powstało stowarzyszenie, które ma na celu szerzenie rzetelnej wiedzy na temat języka i kultury oraz tradycji polskiej. Skierowane jest do dzieci i młodzieży polonijnej, a także do wszystkich pragnących uczyć się języka polskiego jako obcego.

Instytut Języka i Kultury Polskiej im. Polskich Lotników w Gandawie powołany został przez wykwalifikowanych i doświadczonych językoznawców, filologów oraz pedagogów. W jego założeniach pozostaje działalność edukacyjna i kulturalno-artystyczna.

Oficjalne otwarcie Instytutu planowane jest na wrzesień 2020 r. Zmotywowany i pełen energii zespół wychowawców czeka na oddział przedszkolny, zerówkę i 5 klas podstawowych oraz jedną klasę dla dzieci, które nie znają języka polskiego, a chciałyby rozpocząć jego naukę. Oferta Instytutu obejmuje również kursy języka polskiego dla dorosłych.

Dyrekcja i nauczyciele Instytutu Języka i Kultury Polskiej im. Polskich Lotników w Gandawie głęboko wierzą, iż wyznaczone przez nich cele zostaną w pełni

zrealizowane, a nowo powstały Instytut da dużo satysfakcji zarówno prowadzącym, jak i odbiorcom projektu - wszystkim zainteresowanym językiem i kulturą polską.

### Co nas wyróżnia?

- Uczeń na pierwszym miejscu!
  - Wykształcona, doświadczona i zmotywowana kadra nauczycielska składająca się z językoznawców, filologów, pedagogów
  - Wysoka jakość przygotowanych lekcji i profesjonalne podejście do nauczania języka
  - Program dostosowany do indywidualnych potrzeb i możliwości ucznia
  - Rzetelna ewaluacja założonych celów dydaktycznych
  - Klasy "z klasą" – nacisk na efektywną komunikację, relacje interpersonalne i respektowanie zasad dobrych manier
  - Energia, kreatywność, talenty i pasja
  - Zaraźliwy entuzjazm i zapał do odkrywania tajemnic języka polskiego
- U nas rozwijane są skrzydła i spełniane marzenia!  
 Więcej informacji: [www.institutgent.be](http://www.institutgent.be)

**LICEUM ZAOCZNE**

Dział rekrutacji:  
 sekretariat@europejskie.edu.pl  
 tel. +48 91 462 494, [www.europejskie.edu.pl](http://www.europejskie.edu.pl)

★ Nauka wspomagana platformą e-learningową  
 ★ Uprawnienia szkoły publicznej  
 ★ Przedmioty z zakresu prawa ★ Państwowy Egzamin Maturalny

Przedstawiciel w Brukseli:  
 Tel. +32 475 868 513





**Polskie Centrum Kształcenia  
im. Jana Pawła II w Brukseli**  
Centre d'Enseignement Polonais Jean-Paul II ASBL

*„Nie ma większego bogactwa  
w narodzie nad świątęch obywateli”  
św. Jan Paweł II*

- Oddział przedszkolny dla dzieci pięcioletnich – przygotowanie do nauki czytania i pisanie.
- Klasy szkoły podstawowej I – VIII, przygotowanie do sakramentu Pierwszej Komunii Świętej w klasie trzeciej.
- Język angielski dla dzieci.
- Język francuski dla dorosłych.

**Zajęcia odbywają się :**  
Collège Roi Baudouin  
Avenue Félix Marchal 50  
1030 Bruksela

- w **środe** od 13:30
- w **sobote** od 9:00

**Zapisy w szkole :**

- w **środe** w godz. 16:30 – 17:30
- w **sobote** w godz. 12:00 – 13:00

**Kontakt :**

- **Dyrektor :** Teresa Arsłagi vel Harsłagi
- **tel:** 0486/38 40 07 - 02/705 61 18
- **e-mail:** info@szkola.be

[www.szkola.be](http://www.szkola.be)  
[facebook.com/szkola.be](https://facebook.com/szkola.be)



**Prywatny Detektyw  
Sebastian BAKUN**

Posiadamy również biuro w Polsce, a nasza międzynarodowa sieć zapewnia nam szybką i skuteczną interwencję na całym świecie!

BAKUN INVESTIGATIVE & SECURITY GROUP

Lic. PL: 0001679  
Lic. BE: 14.0542.05

**Usługi detektywistyczne**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>dla osób prywatnych</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>dla firm</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>› zbieranie dowodów niewierności</li> <li>› kontrola opieki nad dzieckiem</li> <li>› kontrola sposobu spędzania czasu i otoczenia</li> <li>› ujawnianie źródeł dochodu oraz ukrytego majątku</li> <li>› cyberprzestępczość</li> <li>› prześladowanie i nękanie</li> <li>› wykrywanie podsłuchów</li> <li>› kradzieże i włamania</li> <li>› sprawy karne</li> <li>› obserwacje osób i mienia</li> <li>› poszukiwanie osób</li> <li>› alimenty</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>› wywiad gospodarczy</li> <li>› weryfikacja kandydatów do pracy lub kontrahentów</li> <li>› szpiegostwo przemysłowe</li> <li>› nieuczciwa konkurencja</li> <li>› poszukiwanie dłużników</li> <li>› fałszywe, powtarzające się lub długotrwałe zwolnienia z pracy</li> <li>› sprawdzanie działalności przedstawicieli handlowych</li> <li>› konflikty między wspólnikami</li> <li>› nękanie, zastraszanie</li> <li>› kradzieże i włamania</li> <li>› podrabianie towarów</li> </ul> |

GSM: +32 471 75 75 75 , +48 510 775 775

Adres: Avenue Louise 65/11, 1050 Bruxelles  
ul. Postępu 15C, 02-676 Warszawa | Email: info@bakungroup.com | www.bakungroup.com

**architekt**  
architects sprl

**C&K**  
www.archck.com

- nadzory budowlane
- przebudowy
- projekty wnętrz
- regularyzacje
- projekty domów, kamienic, biur, przemysłowe, itd

avenue Ernestine 4/2, 1050 Bruxelles

**Samuel AYDIN**  
**ADWOKAT**

**Przykładowy zakres prowadzonych spraw:**

- § spory pomiędzy przedsiębiorcami, architektami i szefami budowy
- § odzyskiwanie długów (niezapłacone faktury)
- § spory z firmami ubezpieczeniowymi
- § spory pomiędzy właścicielem a lokatorem
- § kontrakty wynajmu, sprzedaży
- § rozwody i separacje
- § wypadki drogowe

**4 rue de la Presse  
1000 Bruxelles**

**0477/36.04.09 (fr/en)  
0484/27.87.88 (pl/fr)  
0475/22.83.61 (pl/fr)**

**e-mail: aydinavocat@yahoo.fr**

# Jak spłacać kredyty w Belgii podczas koronawirusa?

**K**oronawirus zwany COVID-19, który rozwinął się na całym świecie, mocno zachwiał gospodarką wszystkich państw, co z kolei źle wpływa na sytuację finansową osób pracujących. Dlatego bank z myślą o jednostkach potrzebujących zadeklarował, że pomoże osobom, które mają problemy pieniężne. Pomoc ta polegałaby na tym, że zostałyby odłożone spłaty kredytu hipotecznego nawet do 6 miesięcy. Jednak nie wszyscy będą mogli z tej pomocy skorzystać.

Osoby, które chcą odroczyć spłatę kredytu, muszą spełnić bowiem 4 zasady narzucone przez belgijskie instytucje.

Pierwszą zasadą jest to, że o zawieszenie może ubiegać się osoba, która jest:

Natw. tymczasowym albo pełnym bezrobociu  
Osoba, która zachorowała na COVID-19

Osoba, która musiała zamknąć działalność gospodarczą

Kolejna zasada dotyczy opóźnień, tzn., jeśli od 1 lutego 2020 r. nie było zwłoki ze spłatą kredytu hipotecznego – to w takim przypadku także można się starać o przedłużenie terminu spłaty.

Następna zasada: Odroczenie pożyczki może nastąpić, gdy osoba wzięła kredyt na dom lub mieszkanie znajdujący się na terenie Belgii.

Ostatnim warunkiem, jaki należy spełnić jest to, że osoba, która chce złożyć papiery o odroczenie spłaty, powinna posiadać mniej niż 25 tys. euro na rachunku bankowym, lecz jest jeden wyjątek, a mianowicie: pieniądze z emerytury, które nie są rozważane w tym zestawieniu.

Gdy osoby przedstawione powyżej zakwalifikują się do odroczenia, można przystąpić do formalności. A więc formalnością, aby przesunąć w czasie zapłatę jest to, aby osoby posiadały mniej bądź równo 1700 euro miesięcznego dochodu netto. Pozytywną cechą, jest to, że po 6 miesiącach odroczenia, raty miesięczne zobowiązania nie wzrosną w górę, będą

jak dotychczas, czyli takie, które zostały zawarte w momencie podpisania umowy.

Szczególną uwagę przykuł również fakt, że banki pomagające osobom w trudnej sytuacji nie będą pobierać żadnych opłat związanych ze składaniem wniosków. Jest to duży plus, gdyż wiele osób zmaga się z problemami finansowymi w czasie pandemii koronawirusa i byłoby to zwyczajnie niesprawiedliwe, gdyby instytucje finansowe z jednej strony pomagały - odraczając kredyty, a z drugiej odbierały - pobierając opłaty za składanie wniosków.

Kolejny punkt dotyczy terminów, w związku z tym do kiedy osoby w trudnej sytuacji muszą złożyć wniosek?

Aby odroczyć spłatę kredytu do 6 miesięcy - Narodowy Bank Belgii ustalił, że trzeba złożyć wniosek do 30 kwietnia 2020 r. Przeciwnie to trwałoby do końca października 2020 r. Taka sama zasada dotyczy osób, które wnioski złożyły po 30 kwietnia 2020 r., czyli termin zostaje bez zmian. Więc taka jednostka, która złożyła wniosek później również może skorzystać ze zwłoki, ale nie mając przywileju wydłużenia pomocy. Więc osoba, która jest w złym stanie finansowym powinna nie zwlekać i jak najszybciej złożyć wniosek o pomoc, która może okazać się „ostatnią deską ratunku” w tych trudnych czasach.

Podsumowując, odroczenie spłaty kredytu hipotecznego jest dobrym rozwiązaniem dla osób lub firm, które są postawione w złej sytuacji finansowej z powodu pandemii. To, jaka im pomoc została zaproponowana przez instytucje finansowe pozwala choć na moment zapomnieć o problemie, lecz prędzej czy później będą musieli „stawić czoła” problemom, gdyż tak naprawdę nie wiemy, jak długo COVID-19 będzie się rozprzestrzeniał. Banki nie będą czekać w nieskończoność, a co za tym idzie... będą d

eklarować o rekompensacie za długi czas czekania.

Sylvia Rasińska

Źródło: <https://www.ing.be> <https://www.febelfin.be>  
Poradnia Psychologiczno-Prawna EWSPA Bruksela



# Horoskop

## Wróżka Henry

\* numerologia \* horoskop partnerski  
\* tarot \* runy \* talizmany runiczne

WRÓŻBY RÓWNIEŻ ONLINE (skype, messenger)

tel. 0496 41 22 40, henryka.lorenc@wp.pl

Możliwość dojazdu do klienta również poza Brukselę!



**BARAN 22.03.-20.04.**



Bądź uważny i rozglądaj się wokół siebie. Nie daj się ponieść emocjom w chwili zwątpienia. Wszystko dokładnie przemyśl.



**BYK 21.04.-21.05.**



Uważaj, by nie wpaść w pułapkę własnych złudzeń. Cokolwiek robisz, nie dopuść do tego, by ktoś został skrzywdzony w efekcie Twoich działań.



**BLIŹNIĘTA 22.05.-21.06.**



Uczciwość jest równie ważna, jak dobra zabawa. Patrz na ludzi, nie rozważaj tylko własnego interesu, ale przede wszystkim ich potrzeby.



**RAK 22.06.-22.07.**



Jesteś osobą odpowiedzialną za własne przeznaczenie, pamiętaj o tym. Przygotuj się na nieporozumienia w rodzinie.



**LEW 23.07.-23.08.**



Nie pozwalaj sobie na chciwość, bo dzięki niej nic nie zyskasz, a możesz stracić. Ufaj tylko osobom, które są szczerze wobec Ciebie.



**PANNA 24.08.-23.09.**

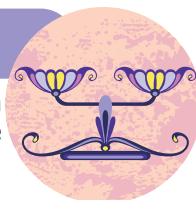


Zadbaj o siebie. Nie męcz się w imię jakiejś bliżej nieokreślonej idei. Jesteś w stanie oczarować każdego, więc wykorzystaj to.

**WAGA 24.09.-23.10.**



Pojawi się rozczarowanie, bo w tym miesiącu nie będzie wielu wyzwań. Nie uciekaj w świat marzeń. Porozmawiaj szczerze z partnerem.



**SKORPION 24.10.-22.11.**



Odpocznij chwilę, zanim Twój organizm całkowicie się podda. Nawet jeśli masz rację, nie ma sensu nikogo obwiniać.



**STRZELEC 23.11.-20.12.**



Warto zachować zdrowy rozsadek i pracować z największym zaangażowaniem. Wówczas osiągniesz ogromne zadowolenie.



**KOZIOROŻEC 22.12.-20.01.**



Dokładnie przeanalizuj swoje atuty i korzystaj z nich bez skrupowania. Żyj w zgodzie z sąsiadami. Nie wiadomo, czy nie będziesz Potrzebować ich pomocy.



**WODNIK 21.01.-19.02.**



Poczujesz przypływ romantycznych emocji, które przesłonią Ci cały świat. Zapomnisz o swoich obowiązkach i rodzinie.



**RYBY 20.02.-20.03.**



Połącz odwagę z radością. Rezultaty Cię zaskoczą. Nie bój się nowości. Masz szansę na zmiany w życiu.



WRÓŻKA HENRY



Batist TV to nowa formuła

INFORMACJE - PORADY - EDUKACJA - ZDROWIE

BATIST TV FACEBOOK FANPAGE



Jesteśmy na  
FaceBook'u  
i YouTube

BATIST TV YOUTUBE CHANNEL



<https://bit.ly/34SvBe5>

<https://bit.ly/3c4fHj4>

Komunikujemy treści nie tylko dla współpracowników firmy Batist, ale staramy się docierać do wszystkich widzów z treściami uniwersalnymi, z naszego belgijskiego podwórka.

Wejdź na nasz kanał YT lub FB, zasubskrybuj lub polub, zostaw komentarz, współtwórz w ten sposób treści na kanale. Zapraszamy do współpracy!

Do zobaczenia w sieci! - Agnieszka Nowak

Partnerami merytorycznymi BATIST TV są:



PORADY.BE



BIOMAMA

Partnerem technicznym BATIST TV jest



HAPPY BIRD  
PRODUCTION

# Udanych i bezpiecznych wakacji życzy firma **Batist**

lepszafirma

#przyjdź  
#zobacz  
#zostań

**BATIST**

Titres-Services  
Dienstencheques

Av. Adolphe Lacomblé 69/71, 1030 Schaerbeek  
tel. 02 243 05 33, [www.batist.be](http://www.batist.be), [info@batist.be](mailto:info@batist.be)

Rue Léopold Courouble 51  
1030 Schaerbeek  
tel. 02 880 99 41  
gsm 0485 87 64 88  
[schaerbeek@batist.be](mailto:schaerbeek@batist.be)

Grotesteenweg 83  
2600 Berchem  
tel. 03 281 66 86  
gsm 0485 87 64 18  
[batist1@batist.be](mailto:batist1@batist.be)

Quellinstraat 43  
2018 Antwerpen  
tel. 03 555 98 75  
gsm 0485 87 64 21  
[batist3@batist.be](mailto:batist3@batist.be)

Rue du Peuple(T) 50  
7333 Saint-Ghislain  
tel. 065 70 00 33  
gsm 0494 16 82 83  
[tertre@batist.be](mailto:tertre@batist.be)

Av. Jean Volders 16  
1060 Saint-Gilles  
tel. 02 880 99 45  
gsm 0485 87 64 16  
[saint-gilles@batist.be](mailto:saint-gilles@batist.be)