Numer 2/2019 (112)
luty 2019
www.nowinki.be
wydawnictwo bezpłatne

Nowinki

zakochani są wśród nas...

Bois Watteau
Anc. Ets. R. WATTEAU S A

NÉGOCES EN BOIS À BRUXELLES

- bois
- bois exotique
- parquets
- panneaux
- isolants
- toitures
- gros-œuvres
- parachèvement
- peintures
- quincailleries
- outillages
- portes
- plâtres
- ...

info@watteau.be

BOIS WATTEAU **ANDERLECHT**

Rue Verheyden 18-28 1070 Anderlecht (BE)

TEL : 02/528.07.90 | **FAX :** 02/528.07.98

BOIS WATTEAU **MOLENBEEK**

Rue Delaunoy 114 1080 Molenbeek St-Jean (BE)

TEL : 02/410 63 23 | **FAX :** 02/413 10 09

TOUT
pour la **construction**
et la **rénovation !**

www.watteau.be

O postanowieniach noworocznych

Tym razem się uda...,

Za nami pierwszy miesiąc nowego roku. Nie słychać już huków petard czy wystrzałów korków od szampana. Sylwestrowe kreacje powróciły do szaf, nadszarpnięte końcówką roku domowe budżety powoli odzyskują równowagę. Można zatem śmiało zapytać, co z realizacją postanowień noworocznych? Czy lista z punktami mającymi zmienić nasze życie zalega już na dnie szuflady? A może wisi w widocznym miejscu (choćby i na lodówce), przypominając o sobie każdego dnia, mającego nas przybliżyć do uprawnionego celu.

Nowy Rok to czas podsumowań minionych 12 miesięcy oraz snucia planów na przyszłość. Jest to także moment wypisywania na kartkach papieru noworocznych postanowień. Dla wielu – tych samych, co rok lub dwa lata wcześniej, a nawet i więcej. Większość z tych skrupulatnie zapisanych ambitnymi planami karteluszek ląduje na dnie szuflady w biurku jeszcze przed końcem pierwszego kwartału. Odłożone na lepsze czasy, które nigdy nie nadejdą. Zawsze bowiem będzie tysiące pilniejszych spraw, którymi należy zająć się w pierwszej kolejności. Wiecznie będziemy zabiegane, zajęte opieką nad innymi – od dzieci zaczynając, przez chorych starzejących się rodziców, a na ukochanych domowych zwierzakach kończąc. Przyjdzie nam pracować aż do emerytury, poświęcając się pracy zawodowej, coraz bardziej wymagającej i pochłaniającej. Zajmie nas wiele drobnych spraw, które tak skutecznie wypełnią naszą codzienność, że dopiero pod koniec grudnia przypomnimy sobie, że właśnie mija ten wyjątkowy rok, który miał być przełomowym w naszym życiu. Miałyśmy być szczuplejsze, bogatsze, szczęśliwsze, więcej zarabiać, mieć lepszą pracę, nauczyć się nowego języka i tak dalej bez końca. I nic z tego nie wyszło....

Według socjologów, ponad połowa Polaków ma zwyczaj robienia postanowień noworocznych. Najwięcej, bo aż 40 proc., planuje, że w nowym roku schudnie i wypracuje sobie wymarzoną sylwetkę. W następnej kolejności chce rzucić palenie i przestać pić alkohol. Spora rzesza rodaków wpisuje na listę także zmianę pracy na lepiej płatną oraz wystaranie się o awans. Niektórzy planują zakończenie niesatysfakcjonującego związku lub przeprowadzkę do innego miasta. I co? I nic. Zazwyczaj nic z tego nie wychodzi. Jak pokazują statystyki, noworoczne postanowienia spełnia zaledwie co piąty Polak. Reszta odkłada realizację marzeń na bliżej nieokreśloną przyszłość, znajdując przy tym tysiące wymówek i usprawiedliwień dla tego stanu rzeczy.

Chce się schudnąć. Ale siłownia jest za daleko. W dodatku nie ma się odpowiedniego ubrania do ćwiczeń albo brakuje finansów lub czasu. A jak jest naprawdę? Chcąc schudnąć można ćwiczyć w domu, co obala argument braku pieniędzy i zbyt odległego klubu fitness.

Dokończenie na str. 4

Dokończenie ze str. 3

Tym razem

W internecie aż roi się od filmów instruktażowych z rozmaitych dziedzin sportu, które pomogą wskazać odpowiednie ćwiczenia i zapewnią dobrej jakości wsparcie trenerskie na odległość. Od jogi po wykańczające ćwiczenia modnej w ostatnich latach Ewy Chodakowskiej, wszystko znajdziemy w sieci i to najczęściej bezpłatnie. Ćwicząc w domowych pieleszach, odpada nam kwestia zakupu markowych dresów i specjalistycznego obuwia. Zawsze znajdzie się pod ręką jakiś wytarty dres i zużyty podkoszulek. Tak na początek. Jeśli połkniemy bakcyla i wciągniemy się w sportowy tryb życia, to z pewnością znajdziemy czas i pieniądze, by kupić sobie lepsze wdzianko na kolejne serie ćwiczeń. I ostatnia z wymówek – brak czasu. Jeśli dobrze przyjrzymy się swojemu rozkładowi dnia, z pewnością dojrzymy w nim choć godzinę, którą da się wygospodarować dla siebie. Można przykładowo zrezygnować z przeglądania portali społecznościowych, które są prawdziwym pożeraczem czasu lub skrócić długie rozmowy przez telefon z przyjaciółką, matką, siostrą. I tak, podobnie, ze wszystkimi innymi postanowieniami, bo przecież - w myśl starego i może już zapomnianego powiedzenia - chcieć to móc.

Co najczęściej blokuje nas przed wprowadzeniem zmian i tkwieniem przez długie lata w marazmie? Zdaniem psychologów, istnieje kilka podstawowych błędów notorycznie popełnianych w związku z noworocznymi postanowieniami. Po pierwsze, należy z niej wykreślić rzeczy nierealne, niezależne od nas samych i praktycznie niemożliwe do spełnienia. Przykładem może być chęć bycia wybranym na prezydenta miasta, w którym się mieszka lub wygrania szóstki w lotto. Po drugie, postanowień jest zbyt wiele. W rzeczywistości więc, zamiast kilku zmian, planujemy w naszym życiu prawdziwą rewolucję. Tymczasem, zdaniem psychologów, wystarczy tylko jedna rzecz, którą chcemy zmienić na początek. Tak więc, należy wybrać, co jest najważniejsze lub najpilniejsze. Może w tym roku rzucam palenie, a dopiero za rok, zajmę się spadkiem wagi i wypracowaniem sobie sportowego stylu życia? Po czwarte, oczekujemy natychmiastowych rezultatów i w przypadku ich braku, błyskawicznie się zniechęcamy. W ciągu kilku miesięcy marzy nam się kariera w stylu - od pucybuta do milionera, czy zmiana wyglądu z bardzo puszystej pani do wieszaka na wybiegu dla modelek. Po piąte, nie rozpisujemy celu do osiągnięcia na poszczególne etapy i kroki, którymi będziemy zbliżać się stopniowo do tego, co chcemy osiągnąć.

Tak więc, jeśli chcemy zrzucić kilka zbędnych kilogramów, musimy mieć gotowy i szczegółowy plan działania. Na początek można zrezygnować z dojazdów do pracy samochodem i wybrać rower lub spacer. Podobnie z windą i wchodzeniem po schodach. Zamiast przymierać głodem, będąc mylnie przekonanym, że jest to najlepsza droga do wymarzonej sylwetki, wystarczy zmienić jadłospis, posiłki spożywać o stałych porach i więcej się ruszać. Dopiero po jakimś czasie, gdy

się uda...

uda się wytrwać w tych kilku zmianach, należy dodać następną, jak chociażby dwa tygodniowo treningi na siłowni. Nie należy się katować codziennie długimi ćwiczeniami, bo poza zmęczeniem i szybkim zniechęceniem – nic więcej nie osiągniemy. Wprowadzając stopniowo małe zmiany do naszego życia, łatwiej nam będzie utrzymać motywację do dalszego działania i konsekwentnie realizować nasz plan.

Psychologowie radzą także, by w swój program przemiany zaangażować innych ludzi. Może to być zarówno wspólne bieganie czy umawianie się na trening, jak i tylko publiczne oświadczenie o podjętym przez nas wyzwaniu. Jeśli nasi najbliżsi będą wiedzieć o tym, że rzucamy palenie czy nie pijemy alkoholu, będą nas wspierać w dążeniu do osiągnięcia celu. Grupa, choćby i przyjaciół z Internetu, zobowiązuje do trzymania danego słowa i motywuje w trudnych momentach załamania, które niewątpliwie się pojawią. Tego typu wsparcie, np. byłych palaczy, którym udało się skończyć z nałogiem, oferuje także sprawdzone rady, namiary na specjalistów itp. W przypadku walki z paleniem lub piciem warto spisać dodatkowo listę plusów i minusów. Wówczas, widząc, że tych ostatnich jest o wiele więcej, można dodatkowo wzmocnić swoją motywację do ostatecznego porzucenia nałogu.

I najważniejsze. Spisując noworoczne postanowienia trzeba pamiętać, że tak naprawdę nie ma idealnego momentu na rozpoczęcie zmian. Zaczynając 1 stycznia, 15 lutego czy 18 maja, zawsze pojawią się trudności, zniechęcenie i momenty zwątpienia. Trzeba jednak zrobić ten pierwszy krok, gdyż bez tego nigdy nie uda się dojść do celu. Jak słusznie zauważyła Katarzyna Miller: żeby pojechać do Rzymu, trzeba najpierw wstać i wyjść z domu. Trzeba się podnieść z kanapy, ubrać, spakować i kupić bilet. Inaczej nigdy nie zobaczy się wiecznego miasta. Stąd też warto dobrze przemyśleć swoje priorytety, wybrać z nich to, co uważamy za najważniejsze. Później zaś, zacząć konsekwentnie, dzień po dniu, realizować swój szczegółowy plan nie zniechęcając się tym, że czasem się potkniemy, nawalimy czy sobie odpuścimy. Najważniejsze, by na nowo podjąć trud wprowadzania zmian w nasze życie i cierpliwie czekać na pierwsze sukcesy. Gdy te się w końcu pojawią, będzie nam o wiele łatwiej przesunąć poprzeczkę nieco wyżej i dalej, wytrwale dążyć na szczyt, nie tracąc już czasu na spoglądanie w dół czy w przeszłość, lecz motywując się czekającym nas sukcesem i samospełnieniem. Nie pozwólmy, by czas przeciekał nam przez palce.

Styczeń już za nami, ale mamy jeszcze 11 miesięcy na zrealizowanie naszego najważniejszego postanowienia. Nie załamujmy rąk, mówiąc, jakie to jesteśmy do niczego, bo ciągle nie ruszyłyśmy z naszymi noworocznymi postanowieniami. Wyznaczmy sobie inną datę, choćby i 15 lutego. Piątek jest świetnym dniem na podjęcie czekającego nas wyzwania. I wytrwale, mozolnie, dzień po dniu podążajmy nową ścieżką rozwoju osobistego i przemiany naszego życia na lepsze.

Elżbieta Kuźma

TELEWIZJA NA KARTĘ
Nie czekaj, aż zniknie Ci sygnał
Satservice.be
PRZEJDŹ NA HD
Super oferta kanałów dla całej rodziny
telewizja na kartę
= 40 polskich kanałów
e-mail: satelite77@hotmail.fr, tel. 0496 94 33 83
www.sat-service.be

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
0475/22.83.61 (pl, fr)
0498/79.10.73 (pl, fr)
0465/67.79.18 (pl, fr)
0477/36.04.09 (fr, en)
e-mail: aydinavocat@yahoo.fr

Systemy satelitarne
Satservice.be
40 polskich programów bez abonamentu i opłat
Doładowania telewizji na kartę
telewizja na kartę
nc+ Poczuj wolność bez comiesięcznych rachunków
tel. 0496-94-33-83, www.sat-service.be

Przewóz osób i bagażu
POLSKA HOLANDIA BELGIA
wyjazd z Białegostoku sobota wieczór
wyjazd z Brukseli poniedziałek, wtorek wieczorem
tel. 0048 602 129 884, tel. 0032 485 042 522

Informacje z

Dane dotyczące emisji dwutlenku węgla (CO_2) na osobę, które uwzględniają całkowitą emisję tego gazu w ciągu roku oraz liczbę mieszkańców państwa, wskazują, że to nie Polska, a Rosja jest największym producentem CO_2 w Europie i to już od wielu lat. Na-

stępne miejsca zajmują Holandia i Niemcy. Na jednego mieszkańca tych państw przypada rocznie o 1,7-1,8 tony dwutlenku węgla więcej niż na statystycznego Polaka. Mimo to, zarówno organizacje ekologiczne, jak i zagraniczne media od lat sugerują, że największym trucicielem w Europie jest Polska. Raport Holenderskiej Agencji Środowiska Assessment opublikowany pod koniec roku jednoznacznie wskazuje następujące zestawienie emisji CO_2 na osobę: Rosja - 11,54 tony/rok, Holandia - 9,62 tony/rok, Niemcy - 9,47 tony/rok, Polska - 7,76 tony/rok i Włochy - 6,03 tony/rok. Jeszcze gorzej wygląda poziom emisji dwutlenku węgla na świecie. Z raportu wynika, że to Kanada jest największym producentem tego szkodliwego gazu z wynikiem 18,63 tony/rok na osobę, czyli prawie 2,5 razy więcej niż w Polsce. Kolejne pozycje na liście największych światowych trucicieli zajmują: Australia - 17,20 tony/rok, Arabia Saudyjska - 16,02 tony/rok, USA - 15,56 tony/rok i... Kazachstan - 12,89 tony/rok.

***

Badania dotyczące wysokości emerytur w państwach wchodzących w skład OECD, opublikowane w raporcie zatytułowanym Pensions Outlook 2018, wskazują, że najlepsze perspektywy na finansowe zabezpieczenie spokojnej starości mają obywatele Danii. Duńczycy

z Polski

mogą liczyć na wysokie emerytury, duże aktywa funduszy emerytalnych i niskie składki. W nieco gorszej, ale wciąż bardzo korzystnej sytuacji znajdować się będą przyszli emeryci z Holandii, Luksemburga, Austrii i Kanady. Na drugim biegunie, gdzie wysokość świadczenia emerytalnego będzie drastycznie niższa w porównaniu z zarobkami i odprowadzanymi składkami, znajdują się: Meksyk, Polska, Australia, Chile, Malta, Rumunia i Słowenia. Bardzo niski poziom emerytur w porównaniu do wcześniejszego dochodu wskazuje

na konieczność samodzielnego zabezpieczenia środków finansowych na starość. Zdaniem ekspertów z Ministerstwa Pracy i Polityki Socjalnej przyszłe głodowe świadczenia emerytalne w naszym kraju to rezultat rozwiązań systemowych przyjętych w latach 90., których skutki odczuwać będą kolejne roczniki emerytów jeszcze przez długie lata. Najnowszy raport OECD o przyszłych emeryturach na świecie potwierdza odczucia większości Polaków, że stoją przed koniecznością samodzielnego zadbania o swoje godne życie na starość, mimo wieloletniego odprowadzania składek na ZUS.

***

Miniony rok okazał się rekordowym pod względem liczby turystów odwiedzających dawną stolicę Polski. Według danych Małopolskiej Organizacji Turystycznej, w 2018 roku Kraków zwiedziło ponad 13,5 mln osób, czyli więcej niż cała populacja zamieszkująca terytorium Belgii. Oznacza to wzrost liczby turystów o ponad 600 tys. w porównaniu z rokiem poprzednim. Wśród przyjezdnych, którzy wybrali się do grodu Kraka, było 10 mln 400 tys. Polaków i 3 mln 100 tys. obcokrajowców. Najliczniej goście zagraniczni przyjechali z Wielkiej Brytanii, Niemiec, Włoch, Francji oraz z Hiszpanii. Pobyt w Krakowie turyści spędzili przede wszystkim na zwiedzaniu zabytków, wypoczynku, załatwianiu spraw biznesowych, wizytach u

znajomych i rozrywce. Turystów przyciągnęły także, choć w mniejszym stopniu, obiekty religijne i cele edukacyjne. W trakcie wizyty w dawnej stolicy Polski, osoby przyjezdne nocowały najczęściej w hotelach, kwaterach prywatnych i hostelach. Najmniej z nich korzystało z noclegów u znajomych i przyjaciół. Podczas pobytu w Krakowie turyści wydali w minionym roku ponad 6 mld 450 mln zł. Najwięcej pieniędzy wydali Holendrzy, zaś najmniej turyści krajowi. Prawie 34 proc. ankietowanych przyjezdnych zadeklarowało chęć powrotu do dawnej stolicy Polski, zaś prawie 50 proc. zamierza polecić wizytę w Krakowie swoim znajomym i krewnym.

Elżbieta Kuźma

Źródło: Dziennik Polski, Business Insider Poland, Magiczny Kraków.

Nowinki Bezpłatny miesięcznik firmowy, Adres: Avenue E. Demolder 1, 1030 Bruksela, tel.: 0489 116 120
TVA BE 0824 080 128 www. nowinki.be, e-mail: 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 łamanie:** Redakcja, **Współpraca:** Elżbieta Kuźma, Iwona Ścisłowska, Śnieżka Daleszak, Małgorzata Głucińska, Paweł Sidorczuk, Jacek Rujna, **Korekta:** Konrad Bielejewski, **REKLAMA:** tel. 0489 116 120
Księgowość: Hanna Jałbrzykowska, Ogłoszenia drobne (bezpłatne): tel. 0489 116 120 (wyłącznie sms'y) lub e-mail: drobne@nowinki.be
Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń. Opracowania graficzne reklam są własnością redakcji.

Aaxe® TITRES-SERVICES

Belgijska firma AAXE Titres-Services

z 15-letnim doświadczeniem zatrudni Panie do sprzątania

Zapewniamy:

Miłą, zaufaną i profesjonalną obsługę
Legalizację godzin u pracodawców prywatnych oraz
pomoc w znalezieniu dodatkowej pracy na terenie Brukseli
Świadczenia socjalne i emerytalne
Płatne: urlopy, zwolnienia lekarskie, dni świąteczne i premie
Zwrot kosztów transportu
Szkolenia zawodowe
Kurs francuskiego
Odzież ochronną
Specjalne warunki w banku ING
Bony żywnościowe **7** EURO
Telefon służbowy

Udzielamy informacji w języku polskim:

Etterbeek
Bld St Michel 61
1040 Bruxelles
tel. 02/ 770 70 68
Krystyna: 0496/ 30 24 68
Agnieszka: 0499/ 05 17 46

Woluwe-Montgomery
Rue du Duc 4
1150 Bruxelles
tel.: 02 762 60 94
Jolanta: 0495/ 25 99 84

Molenbeek- Basilique
Boulevard du Jubilé 27
1080 Bruxelles
tel.: 02/ 420 33 50
Dorota: 0497/ 42 90 21
sobota: 9h00 do 13h00

Uccle - St. Gilles - Ixelles
Rue Vandrekindere 217
1180 Uccle
tel.: 02/ 344 44 71
Aneta 0490/44 78 00

Diegem
Pegasuslaan 5/1
1831 Diegem
Paulina 0486/20 84 40
Na umówione spotkanie

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

Serdecznie zapraszamy do współpracy!

Wiadomości z Belgii

W związku z niesłabnącym napływem imigrantów do Belgii i koniecznością włączenia ich w społeczeństwo kraju przyjmującego, władze Królestwa podjęły decyzję o wprowadzeniu obowiązkowego kursu integracyjnego dla wszystkich cudzoziemców osiedlających się w Brukseli. Kurs składać się będzie z

nauki języka francuskiego lub niderlandzkiego, a także z zagadnień dotyczących kwestii społecznych. Będzie on obowiązkowy dla każdego cudzoziemca mającego mniej niż 65 lat i mieszkającego w Brukseli krócej niż 3 lata. Flamandzka minister ds. integracji Liesbeth Homans poinformowała, że osoby, które nie odbędą obowiązkowego kursu będą podlegać karze grzywny w wysokości od 100 do 2,5 tys. euro. Powyższy przepis prawny zacznie obowiązywać już od 2020 roku. Wcześniej, bo w 2016 roku, obowiązkowe kursy integracyjne zostały wprowadzone na terytorium Walonii, która poszła śladem Flandrii będącej pierwszym regionem obligującym cudzoziemców do nauki języka i poznania belgijskich zasad społecznych. Flandria wprowadziła kursy integracyjne już w 2006 roku.

***

W grudniu minionego roku, Parlament Europejski obradujący w Strasburgu podjął decyzję o prawie do zasiłku dla

bezrobotnych przysługującym obywatelom Unii zatrudnionym w innym kraju członkowskim już po pierwszym dniu pracy. Oznacza to, że pracownicy unijni mieliby prawo do bezrobocia w Belgii zaledwie po jednym przepracowanym dniu. Do tej pory, obywatele Unii muszą pracować na terytorium belgijskim przynajmniej przez trzy miesiące, by móc nabyć uprawnienia do zasiłku dla bezrobotnych wypłacanego przez ten kraj. Decyzja Parlamentu nie oznacza jednak, że prawo do belgijskiego bezrobocia byłoby automatyczne. Bezrobotni z innych państw Unii musieliby pracować przez pewien okres czasu w innym kraju Unii Europejskiej, by móc uzyskać w Belgii prawo do tutejszego zasiłku. Prawo do korzystania z zagranicznego zasiłku dla bezrobotnych ma być także limitowane do maksimum sześciu miesięcy. Decyzja Parlamentu Europejskiego wzbudziła szereg dyskusji nad jej zasadnością i konsekwencjami. W opinii niektórych polityków, zwłaszcza z flamandzkiego N-VA, przyjazd do Belgii po zasiłek dla bezrobotnych może być dla wielu osób z biedniejszych państw członkowskich Unii bardzo interesujący ze względu na jego wysokość przekraczającą niekiedy przeciętne wynagrodzenie otrzymywane w swoim rodzinnym kraju. Decyzja Parlamentu Europejskiego musi jeszcze zostać zatwierdzona przez rządy poszczególnych państw. Belgia, za pośrednictwem ministra ds. zatrudnienia i ekonomii Kris Peeters'a, już zapowiedziała swój sprzeciw. *Dokończenie na str. 10*

Auto Buzun
Bruxelles (Uccle)

- sprzedaż samochodów osobowych
- specjalista AUDI-VOLKSWAGEN
- inne marki na zamówienie
- od pierwszego właściciela
- młode roczniki
- udzielanie kredytów i ubezpieczeń
- atrakcyjne ceny
Mówimy po polsku
Showroom:
rue Vanderkindere 210
1180 Uccle (sur rdv)
Gsm: 0032 (0) 476 307 149, Fax: 0032 (0)2 347 35 23
www.autobuzun.com, e-mail: buzun.tomasz@belgacom.net

Gotowanie
Jeszcze nigdy nie było
takie proste - poznaj
thermomix
zamów prezentację:
Ania - tel. 0 484 159 874*

- miksowanie
- blendowanie
- ważenie
- gotowanie na parze
- mieszanie
- emulgowanie
- ubijanie
- mielenie
- rozpuszczanie
- gotowanie
- siekanie
- wyrabianie ciasta
Thermomix Belgia-po polsku

Dokończenie ze str. 9

Informacje z Polski

***

Parlament flamandzki jednogłośnie opowiedział się za przyjęciem zakazu palenia w samochodach w obecności dzieci poniżej 16 roku życia. Zakaz dotyczy zarówno papierosów tradycyjnych, jak i elektronicznych. Za naruszenie przepisu grozić będzie kara grzywny w wysokości maksymalnie 1000 euro. Celem obostrzenia jest ochrona zdrowia osób małoletnich, najbardziej narażonych na szkodliwe działanie dymu papierosowego. Zdaniem naukowców, palenie w samochodzie prowadzi do ogromnej koncentracji substancji rakotwórczych przekraczających nawet 25. krotnie poziom, który gromadzi się podczas palenia papierosów w domu. Otwarcie szyb w aucie nie zmienia sytuacji i nie pomaga w oczyszczeniu jego wnętrza ze szkodliwego dymu. Płuca dzieci, o wiele szybciej niż osób dorosłych, wchłaniają rakotwórcze substancje do płuc będących jeszcze w okresie rozwoju. Podobne obostrzenia zostały już przegłosowane w rządzie walońskim, a następnie projekt dekretu skierowany został do zaaprobowania przez parlament Walonii.

Elżbieta Kuźma

Opracowanie: EK
Źródło: Le Soir, La Capitale.be.

lodzkie house

Jesteś przedsiębiorcą działającym w branży budowlanej na terenie Belgii?

Chcesz dowiedzieć się o nowoczesnych technologiach wykorzystywanych w budownictwie?

Przyjdź na spotkanie biznesowe do Lodzkie House!

III Forum Polskich Przedsiębiorców w Belgii

21.02.2019, godz. 19:00
Lodzkie House
Square Marie-Louise 2, 1000 Bruksela

w programie:

Prezentacja firm, wykorzystujących w swoich produktach najnowsze rozwiązania i technologie.
Udział przedstawicieli firm belgijskich reprezentujących sektor budowlany.
Poczęstunek i dania kuchni polskiej.
Networking.

Obowiązują zgłoszenia do 10 lutego
kazimiera.pomianowska@lodzkie.pl, tel. 02 2309618

bruksela.lodzkie.pl
@lodzkiehouse
@lodzkiep

Fundusze Europejskie Program Regionalny | Rzeczpospolita Polska | region łódzkie | Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

organizator: fpp, region łódzkie

patronat honorowy: Ambasada Rzeczypospolitej Polskiej w Brukseli

współorganizatorzy: PAIH Grupa PFR, OPOLSKIE

partnerzy: BATIST, PROFIT BUSINESS

patroni medialni: Antwerpia po polsku, Nowinki

Idealny prez

Obchody dnia świętego Walentego stawiają wszystkich zakochanych przed problemem wyboru prezentu dla swojej walentynki. Podarunek powinien być wyrazem głębokich uczuć dla swej ukochanej, sprawić jej radość a może i mile zaskoczyć. Panowie, zwłaszcza ci z krótszym stażem w związku, starają się z reguły podołać wyzwaniu. Prześcigają się w wyszukiwaniu przemyślnych i oryginalnych prezentów mających podsycić jeszcze kwitnące uczucie. Ci, których powoli zabija monotonia codziennego życia w związku, idą najczęściej po najmniejszej linii oporu, powielając z roku na rok utrwalone schematy: czekoladki, róże, buziaczek. A szkoda, bo możliwości uszczęśliwienia wybranki serca jest naprawdę wiele.

Idealny podarunek dla ukochanej powinien być dobrze przemyślany i dobrany do jej gustów, zainteresowań i aktualnych potrzeb. Wielce pomocne jest w tej sytuacji uważne słuchanie kobiety, interesowanie się jej sprawami, a niekiedy i subtelne podpytanie o marzenia czy pragnienia. Przydatne okazuje się także poznanie noworocznych postanowień narzeczonej, żony, dziewczyny czy partnerki. Wiedząc przykładowo, że wybranka serca chce na letni wyjazd nad morze wyrzeźbić sobie pięknie sylwetkę i zrzucić jesienno-zimową nadwagę, można jej zakupić karnet na siłownię lub basen, serię zabiegów wyszczuplających lub wizytę u dobrego i sprawdzonego dietetyka. Jeśli dama zamierza przemienić się z zaniedbanej kury domowej (bo akurat ostatnie kilka lat spędziła poświęciła dzieciom i rodzinie, zupełnie o sobie zapominając) w kuszącą urodą boginię piękności, to nic nie sprawi jej większej radości jak zabiegi odmładzająco-upiększające w salonie odnowy biologicznej, wizyta u znanego fryzjera czy kosmetyczki.

Oczywiście, nie każdego Romeo stać na ekskluzywne i modne kuracje czy drogie bony zakupowe, więc prezent musi być dopasowany do zasobności kieszeni, by potem podarunku nie wypominać i nie psioczyć na nadszarpnięty budżet domowy. Niemniej jednak, przy odrobinie wysiłku, pomysłowości i zabraniu się za wszystko na czas, można zdobyć się na prezent, który mężczyzny nie zrujnuje, a kobiecie sprawi niesamowitą radość.

Tym, co akurat są bez pracy, czy w pogrążeni w finansowych tarapatach na skutek wiszących nad nimi kredytów, pożyczek czy innych pilnych wydatków, można poradzić samodzielne zorganizowanie romantycznej kolacji we dwoje, wspólne spędzenie czasu czy wyjazd na cały dzień za miasto. Tego rodzaju prezenty, nie wymagają ogromnych pieniędzy, a pobycie ze swoją ukochaną, spędzenie z nią czasu, wspólne pośmianie się i uważna rozmowa, jak za dawnych, dobrych czasów, z pewnością spodobają się ukochanej żonie czy partnerce. To także świetny pomysł dla wszystkich zapracowanych mężczyzn, którym na co dzień często brakuje czasu na zwyczajne bycie ze swoją drugą połówką. Jest to także propozycja nie do odrzucenia dla pracujących w innym mieście bądź kraju, dla często wyjeżdżających w delegacje czy takich, których zawód wymaga bycia z dala od rodziny.

W wyborze prezentu walentynkowego dobrze jest pamiętać, że ma to być podarunek dla kobiety, a nie dla mężczyzny, który koniec końców najbardziej na tym skorzysta. Mowa tu o wszelkiego rodzaju sprzętach i robotach kuchennych, seksow-

nej bieliźnie czy butelkach alkoholu i czekoladkach. Dobranie idealnego upominku wymaga przede wszystkim chwili zastanowienia się nad tym, czego najbardziej w danym roku wybranka serca potrzebuje i pójścia za głosem intuicji. Warto też być uważnym, czułym i miłym, co przecież nie kosztuje absolut-

zent

nie nic, poza dobrymi chęciami i odrobiną wysiłku. A o wszystko to najlepiej dbać przez cały rok, nie tylko 14 lutego. W Walentynki zaś tylko dołożyć, jak wisienkę na torcie, upominek trafiony jak strzał w dziesiątkę, dając tym samym wyraz miłości i uwagi, którą otacza się swoją ukochaną. Wziąć w ramiona, pocałować i zwyczajnie cieszyć się z bycia razem, bo przecież nigdy nie wiadomo, co przyniesie nam życie w tym niedawno rozpoczętym nowym roku...

Edyta Wiśniewska

Bądź na bieżąco!
Polub nas na Facebooku
BelgicaServices

ZATRUDNIAMY:

KONTRAKT BEZTERMINOWY OD 1. DNIA PRACY, ATRAKCYJNE WYNAGRODZENIE, GWARANCJA WYPŁATY NA CZAS, CZEKI ŻYWNOŚCIOWE OD 1. DNIA PRACY

100% ZWROT KOSZTÓW TRANSPORTU, ODZIEŻ OCHRONNA, 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 OSTATNIE DNI PRACUJĄCE KAŻDEGO MIESIĄCA BIURO JEST CZYNNE DO GODZINY 19.00, W INNE DNI PRACUJĄCE ZAPRASZAMY OD 9.00 DO 17.00

ZADZWOŃ DO NAS!
0488 01 20 00

NASZE BIURA:

CHAUSSÉE DE WATERLOO 117
1060 SAINT-GILLES

AVENUE DAILLY 239
1030 SCHAERBEEK

BELGICA

TITRES-SERVICES • DIENSTENCHEQUES

www.belgicaservices.be

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 02 733 66 02 lub 0478 27 93 33 i umów się na spotkanie! Mówimy po polsku!

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...

Reforma systemu świadczeń rodzinnych w Belgii

W wyniku 6-stej reformy państwowej w Belgii nastąpiła również reforma systemu świadczeń rodzinnych. Od 1 stycznia 2019 roku 3 regiony autonomiczne: Flandria, Walonia oraz region niemieckojęzyczny przejmują – każde według swoich reguł oraz prawodawstwa – wszelkie działania i kontrolę nad własnym systemem świadczeń rodzinnych. Brukselski region stołeczny dołączy do tych radykalnych zmian dopiero od 1 stycznia 2020 r.

Podstawową zmianą w systemach jest zniesienie różnicy pomiędzy wysokością świadczeń na poszczególne dzieci. Dotychczasowe prawo przewidywało najniższe świadczenia dla pierwszego dziecka w rodzinie, na drugie dziecko kwota była już znacznie wyższa, a na trzecie i każde kolejne już bardzo wysoka. Skutkiem tego systemu najbardziej poszkodowane były rodziny z jednym dzieckiem. Celem reformy jest, aby nie było dyskryminacji pomiędzy świadczeniami dla rodzin wielodzietnych, a rodzin z jednym lub dwójką dzieci. Każde dziecko ma otrzymać tą samą kwotę podstawową, a różnice pomiędzy statusem rodziny mają być wyrównane za pomocą różnych dodatków socjalnych, w zależności od sytuacji w rodzinie lub stanu zdrowia dziecka. Kolejnym ważnym aspektem reformy jest zniesienie dyskryminacji w wysokości i sposobie wypłat w tzw. rodzinach patchworkowych, czyli w nowych formach tworzonych związków oraz w przypadku związków jednej płci. Każdy region reguluje tą zmianę według swoich nowych przepisów prawnych.

Dokończenie na str. 18

CSC
www.csc-en-ligne.be
Nationalestraat 111
2000 Antwerpen
078.15.20.58

ACV
www.acv-online.be
Pletinckxstraat 19
1000 Brussel
02.508.87.11

Poel 7
9000 Gent
09.265.42.11

Dokończenie ze str. 17

Reforma systemu świadc

W niektórych regionach będzie obowiązywać nowe prawo dla wszystkich dzieci, bez względu na datę urodzenia, a w niektórych będzie obowiązywać na przykład dopiero dla dzieci urodzonych od 1/01/2019 r.

W regionie flamandzkim i walońskim od 1 stycznia 2020 r. każda rodzina będzie mogła wybrać swój fundusz rodzinny, który będzie wypłacał świadczenia, tak jak dotychczas wybierała kasę chorych. W regionie stołecznym Brukseli będzie to możliwe dopiero od 1 stycznia 2021 r.

W dzisiejszym artykule postaram się nakreślić w dużym skrócie zmiany dotyczące poszczególnych regionów, a szczegółowe informacje przekażę w następnych miesiącach.

Region stołeczny Brukseli:

Instytucją odpowiedzialną za wprowadzenie reformy oraz kontrolę nad nowym systemem została Iriscare, która przejmie zarząd od obecnej instytucji Famifed od 01/01/2020 r.

- Do dnia 31 grudnia 2019 r. zarząd i wypłata zasiłków pozostaje nadal w rękach Famifed.
- Od 1 stycznia 2020 r. zarząd przejmuje instytucja Iriscare. Nowy system dotyczyć będzie wszystkich dzieci zamieszkałych w regionie stołecznym Brukseli. Nowa instytucja Famiris przejmie obowiązki wypłat świadczeń rodzinnych od dotychczasowej instytucji Famifed.

Świadczenia w roku 2019 będą wypłacane dalej przez instytucję Famifed, a osoby uprawomocnione do pobierania świadczeń nie muszą składać żadnych dodatkowych wniosków.

Od 1 stycznia 2020 r., po wejściu w życie reformy w tym regionie, niektóre świadczenia zostaną zwiększone według nowych przepisów, a w przypadku, jeśli nowe świadczenia będą niższe, będzie możliwość pozostania przy wysokości poprzednich świadczeń.

Region Waloński

Od dnia 1 stycznia 2019 r. instytucja AVIQ jest odpowiedzialna w regionie Walońskim za wprowadzenie reformy, kontrolę nad nowym systemem i pięcioma kasami, które zajmują się wypłatą świadczeń.

Następujące kasy są odpowiedzialne na terenie Walonie za wypłatę dotychczasowych oraz nowych świadczeń:

- **FAMIWAL** – nowoutworzona kasa państwowa – w miejsce poprzedniej kasy państwowej Famifed
- **PARENTIA** – połączenie - fuzja poprzednich prywatnych kas: Partena, Attentia oraz Mensura/Future Generations
- **CAMILE** – połączenie - fuzja poprzednich prywatnych kas: UCM oraz Xerius
- **KIDSLIFE** – połączenie - fuzja poprzednich prywatnych kas: Group S, ADMB oraz Horizon
- **INFINO** – połączenie – fuzja poprzednich prywatnych kas Securex oraz Acerta

Po reformie system świadczeń socjalnych w Walonii podzielony jest na 2 modele:

- 1-szy model – nowy, według całkowicie odrębnych praw, dla dzieci urodzonych od 01/01/2020 r.

czeń rodzinnych w Belgii

- 2-gi model – obecny, obowiązujący dla dzieci urodzonych do 31/12/2019 r. Model ten będzie obowiązywał do czasu wygaśnięcia tych praw, czyli albo do 18 roku życia dziecka lub do 25 roku życia w przypadku kontynuacji nauki. Przewiduje się, że w roku 2044 nastąpi całkowite wygaśnięcie praw do świadczeń w modelu 2-gim.

Region Niemieckojęzyczny

Od 1 stycznia 2019 r. wchodzą w życie w tym regionie nowe przepisy reformy świadczeń, a instytucją odpowiedzialną za wprowadzenie oraz kontrolę reformy jest ministerstwo rodziny oraz polityki społecznej regionu niemieckojęzycznego.

Z dniem wejścia w życie reformy wszyscy świadczeniobiorcy otrzymają świadczenia w wysokości zgodnej z nowymi przepisami. Jeśli nowe stawki będą niższe od poprzednich urząd przyzna wysokość świadczeń według poprzednich praw. Zatwierdzenie tych stawek odbędzie się jednorazowo i pozostanie niezmienione do czasu zakończenia prawa do świadczeń.

Region Flamandzki

W regionie flamandzkim reforma weszła w życie z dniem 1 stycznia 2019 r. Obecnie system świadczeń rodzinnych i socjalnych nosi nazwę „groeipakket" – w wolnym tłumaczeniu pakiet świadczeń wychowawczych.

Od dnia 1 stycznia 2019 r. instytucja FONS jest odpowiedzialna w regionie flamandzkim za wprowadzenie reformy, kontrolę nad nowym systemem i pięcioma kasami, które zajmują się wypłatą świadczeń.

Następujące kasy/fundusze są odpowiedzialne na terenie Flandrii za wypłatę dotychczasowych oraz nowych świadczeń:

- **FONS** - nowo utworzona kasa państwowa – w miejsce poprzedniej kasy państwowej Famifed
- **Infino** – połączenie, fuzja poprzednich prywatnych kas Securex oraz Acerta
- **Kidslife Vlaanderen** – połączenie, fuzja poprzednich prywatnych kas: Group S, ADMB oraz Horizon Het Gezin
- **PARENTIA** – połączenie - fuzja poprzednich prywatnych kas: Partena, Attentia oraz Mensura/Future Generations
- **MY FAMILY** – nowa nazwa kasy Xerius

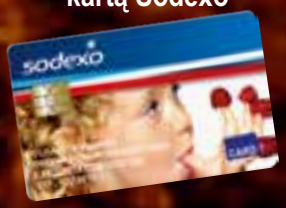
Po reformie system świadczeń socjalnych we Flandrii podzielony jest na 2 modele:

- 1-szy model – nowy, według całkowicie odrębnych praw, dla dzieci urodzonych od 01/01/2019 r.
- 2-gi model – obowiązujący dla dzieci urodzonych do 31/12/2018 r. Model ten będzie obowiązywał do czasu wygaśnięcia tych praw, czyli albo do 18 roku życia dziecka lub do 25 roku życia w przypadku kontynuacji nauki. Przewiduje się, że w roku 2043 nastąpi całkowite wygaśnięcie praw do świadczeń w modelu 2-gim.

Więcej informacji dla członków ACV w ACV–Dienst Grensarbeiders Nieuwe EU- Lidstaten pod adresem e-mail: iwona.cieszynska@acv-csc.be

Iwona Cieszyńska

W sieci naszych sklepów
możesz płacić również
kartą Sodexo



Polsmaak Ciszkowski

Pierwsza polska piekarnia w Brukseli

Polecamy
artykuły
piekarniczo - cukiernicze
artykuły spożywcze
oraz prasę i kosmetyki

1050 Ixelles
Chée d'Ixelles 311
tel. 02 644 03 70

1090 Jette
Rue Léopold I
tel. 02 426 54 42

1070 Anderlecht
Place du Droit 5
tel. 02 521 77 69
fax 02 527 41 56

www.polsmaak.com

1190 Forest
Rue Jean Baptiste Van Pé
tel. 02 377 59 27

1210 Saint Josse
Rue Bonneels 25
tel. 02 280 64 14

L'INSTITUT
BEAUTY PARTNER®
POUR ELLE & LUI

poleca

2B® BIOBEAUTY

Rue du Pépin 34 - Rue de Namur 67, 1000 Bruxelles
+32 (0)2 503 08 88, gsm 0478 72 39 39
w języku polskim: 0487 37 11 86
info@beautypartner-brussels.com,
www.beautypartner-brussels.com,
www.facebook.com/beautypartner.brussels

[zmień swoją skórę]

100% NATURY

Polecamy kosmetyki, które powstały dzieki połączeniu 7 składników roślinnych i mineralnych

Zdjęcia bez retuszu przed i po stosowaniu kosmetyków 2B

Zapraszamy do naszego gabinetu na zabiegi wykonywane przez profesjonalną ekipę za pomocą najnowocześniejszych sprzętów i najwyższej jakości kosmetyków

Promocja Walentynkowa - 20% na zakup perfum w naszym salonie

Ceresit

www.rbbuilders.be

Woluwelaan 141B, 1831 Diegem
Otwarte poniedziałek - piątek: 7 - 19, sobota 7-14
e-mail: info@rbbuilders.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, krepi, siatki, mozaiki (na bazie żywicy), kamienie
- nakładanie krepi 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

visage

GRATIS
- wycena przez mail
- pomoc w rozwiązywaniu problemów technicznych budowy

Farby

SIGMA

Skomponuj kolor o jakim marzysz!

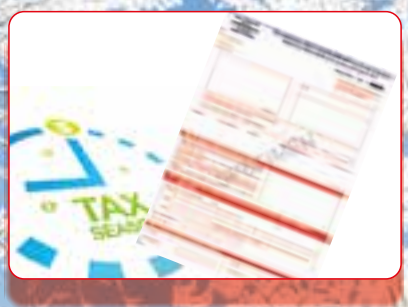
Nowość!

BIURO KSIĘGOWE COMPTA4CONSULT

Prowadzimy pełną obsługę księgową firm

Szczęścia w miłości
nie tylko w Walentynki
życzy

RACHUNKOWOŚĆ



ROZLICZENIA PODATKOWE

DORADZTWO ADMINISTRACYJNE

www.compta4consult.be, e-mail: info@compta4consult.be
OBSŁUGA RÓWNIEŻ W JĘZYKU POLSKIM, tel. 02243 05 33

Dobry Rodzic
Dobry Start
24 MARZEC 17:00 - 20:00
GRANICE:
Kiedy pozwolić?
Kiedy i jak zabronić ?
KOMUNIKACJA:
Jak mówić aby dzieci nas słuchały?
SAMOOCENA:
Jak motywować i efektywnie wspierać dziecko w rozwoju?
WARSZTATY POPROWADZĄ
Monika Młodzianowska
psycholog kliniczny, terapeutka.
www.monikamlodzianowska.pl
Beata Cnudde - menedżerka firmy coachingowo-szkoleniowej "Sun in us" w Brukseli, praktyk podejścia neuro-poznawczego i behawioralnego, trenerka biofeedback. Autorka artykułów z dziedziny rozwoju osobistego.
www.sunin.us.eu
59 euro
ZAPISY:
beata.cnudde@sunin.us.eu
monika.mlodzianowska@gmail.com
ADRES: rue du Vieux Moulin 13, Auderghem 1160

UWAGA ZMIANA ADRESU!
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
Klimatyzacja i ozonowanie
mechanika pojazdowa
diagnostyka komputerowa
wymiana opon
przygotowanie auta do kontroli
przeglądy okresowe

BR TEAM
Poszukuje zmotywowanych
wykonawców
do konstrukcji budynków w stanie surowym
i totalnych renowacji
W zamian za prowizję zapewniamy klientów
i wspieramy podczas całej pracy.
Zainteresowany?
Bardzo ważna jest znajomość
języka niderlandzkiego, francuskiego lub angielskiego!
Napisz do nas maila domine@br-team.be lub zadzwoń: tel. 0475/455 855
Region: Bruksela/Mechelen/Antwerpia

Uciążliwe i niebezpieczne

Chrapanie to dźwięki o zmiennej intensywności, które wynikają z wibracji tkanek gardła, podniebienia miękkiego i języczka podczas przepływu powietrza.

Bezdech senny występuje w przypadku przerwy w oddychaniu. Towarzyszy temu spadek poziomu tlenu we krwi.

Jakie są czynniki ryzyka dla bezdechu?

Mężczyźni są narażeni na ten zespół trzy razy częściej niż kobiety. Częściej chorują osoby otyłe, kobiety po menopauzie oraz ludzie w wieku od 40 do 65 lat.

Przyczyniają się też zaburzenia anatomiczne, takie jak wydłużony języczek, grube podniebienie miękkie, powiększony język, duże migdałki, niedrożność nosa i cofnięta żuchwa. Czynniki stylu życia, jak palenie tytoniu, spożywanie alkoholu i leków nasennych mogą również wpływać na ewolucję bezdechu.

Jakie są komplikacje?

Wśród chorób, które są zaostrzane lub wywołane przez bezdech senny, występuje głównie nadciśnienie tętnicze (trudne do opanowania), cukrzyca (typu drugiego), otyłość, depresja, utrata libido, zaburzenia koncentracji, utrata masy ciała, zaburzenia pamięci.

Powikłania sercowo-naczyniowe są bardzo istotne w przypadku nadciśnienia tętniczego stwierdzonego w 60 do 90% chorych. Ryzyko udaru jest również pomnożone przez 2 do 3 razy.

Niektóre z ostatnich badań łączą nawet obecność bezdechu sennego z chorobą Alzheimera. Ryzyko wypadku drogowego i zawodowego jest bardzo wysokie wśród pacjentów z bezdechem. Niektóre badania pokazują wskaźniki wypadków samochodowych do 15 razy wyższe niż w przypadku zwykłej populacji.

Jak zdiagnozować bezdech senny?

Podejrzenie bezdechu sennego początkowo opiera się na dokładnym zebraniu wywiadu w poszukiwaniu oznak i objawów:

Intensywne chrapanie.

Sam bezdech, który jest najczęściej obserwowany przez współpartnera. Objawy nadmiernej senności w ciągu dnia są bardzo częste (senność lub zasypianie o każdej porze dnia).

Inne objawy mogą być obecne: bóle głowy, zaburzenia libido (brak zainteresowania seksualnego), zaburzenia koncentracji i pamięci, suchość w jamie ustnej, przewlekłe przekrwienie błony śluzowej nosa (przewlekłe przeziębienia), wielomocz nocny (zwiększona częstotliwość oddawania moczu w nocy), koszmary senne, nawet somnambulizm, drażliwość, czasami nawet objawy sugerujące depresję, szybkie zmęczenie mięśni przy wysiłku, niezgrabność w codziennych działaniach, zaburzenia uwagi.

Dokończenie na str. 26

Dokończenie ze str. 25

Uciążliwe i nieb

Diagnozę wykonuje się wykonując polisomnografię (testy wykonywane podczas snu). Aby określić stopień zaawansowania choroby, opracowujemy średnią liczbę zatrzymań oddechowych na godzinę. Łagodny przypadek bezdechu sennego charakteryzuje się średnią liczbą zatrzymań od 5 do 15, w umiarkowanym przypadku od 15 do 30, a wskaźniki które przekraczają 30 na godzinę są traktowane jako ciężka postać choroby.

Jakie są możliwości leczenia?

Leczenie będzie ukierunkowane na korygowanie chrapania i bezdechu, aby zapobiec powikłaniom wtórnym z powodu zaburzeń snu, problemów z oddychaniem i utlenienia krwi.

Sukces leczenia opiera się przede wszystkim na podstawowych zasadach higienicznych i dietetycznych, takich jak zmniejszenie masy ciała poprzez dietę, zmniejszenie lub nawet zaprzestanie spożywania alkoholu i palenia tytoniu. Pigułki nasenne są przeciwwskazane z powodu możliwej depresji ośrodka oddechowego.

Głównym sposobem leczenia zespołu bezdechu sennego jest stosowanie CPAP (ciągłego dodatniego ciśnienia w drogach oddechowych), który utrzymuje górne drogi oddechowe otwarte dzięki wdmuchiwaniu powietrza za pomocą maski połączonej ze sprężarką. To leczenie jest skuteczne, ale czasami słabo tolerowane, wymagające specjalnego przystosowania się pacjenta oraz stosowania go minimum 5-6 godzin.

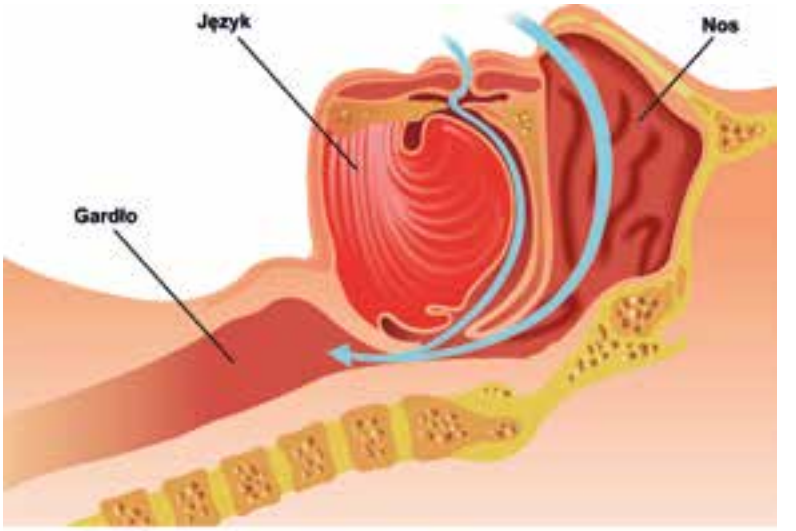
Chirurgia może również mieć miejsce w leczeniu zespołu bezdechu sennego, szczególnie w przypadkach oczywistych nieprawidłowości anatomicznych. Operacje te dotyczą tkanek miękkich (języka, podniebienia, gardła oraz kostnych).

ezpieczne

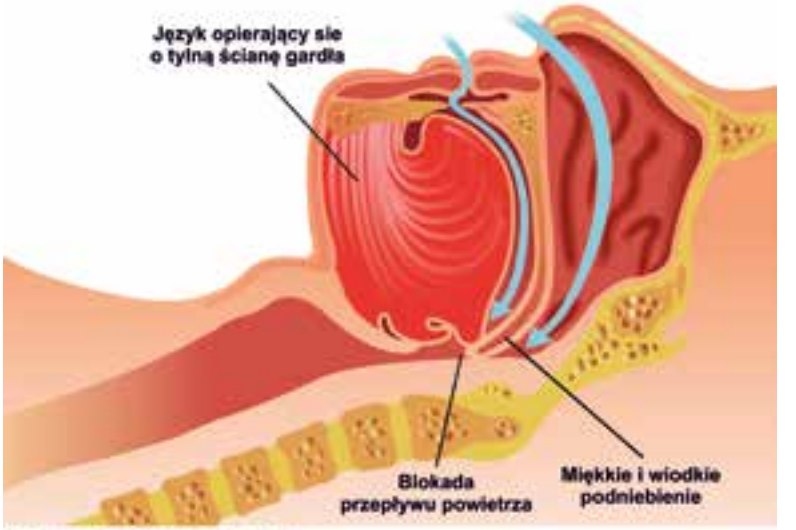
Przy zastosowaniu aparatów stomatologicznych można skorygować wadliwe ułożenie żuchwy, poprzez wysunięcie jej do przodu, co poprawia przepływ powietrza. Aparaty stomatologiczne są szczególnie wskazane w przypadkach chrapania, łagodnego lub umiarkowanego bezdechu, bez wielu objawów lub w przypadku niepowodzenia CPAP.

Bezdech senny znacząco zmniejsza długość i jakość życia pacjenta. Jednakże, ponieważ stan rozwija się powoli, pacjent bardzo rzadko zdaje sobie sprawę z zakresu swojego problemu.

Jeśli masz powyższe objawy, skontaktuj się z chirurgiem szczękowo-twarzowym lub laryngologiem w celu postawienia diagnozy i wyboru właściwego leczenia, aby uniknąć poważnych komplikacji.



Normalny przepływ powietrza podczas snu



Obturacyjny bezdech senny

Cabinet Merode
Dr. Kamil Waśkiewicz
Stomatolog
chirurg szczękowo-twarzowy
42 Rue de la Gare, 1040 Etterbeek
dr.waskiewicz.kamil@outlook.com
tel. 0470.472.975

14
lutego

Wspaniałego i pełnego miłości Dnia Św. Walentego

Życzy ekipa Magabel

wielka orkiestra świątecznej pomocy

27 2019 FINAŁ

27 finał WOŚP był wspaniałym finałem.
Dlatego chcielibyśmy podziękować wszystkim,
którzy byli z nami w tym dniu.
Byliście wspaniali!!! Dziękujemy!!! ***Ekipa Magabel***

magabel services

PLACE MADOU
Place Madou 6/11
1210 Saint-Josse
tel. 02 211 40 40

ST. GUIDON/BIZET
Av. Gounod 7
1070 Anderlecht
tel. 02 522 21 91
gsm 0474 698 630

BOCKSTAEL
Rue Léopold I 174
1020 Laeken
tel. 02 420 46 28
gsm 0 499 055 673

ETTERBEEK
Av. d'Auderghem 170
1040 Etterbeek
tel. 02 742 37 20
gsm 0 499 055 637

ADMINISTRACJA
Rue de la Charité 12
1210 Saint-Josse
tel. 02 211 40 40

AALST NOWE BIURO
Brusselbaan 105
9320 Aalst
tylko na umówione spotk
tel. 0 495 303 820

magabel services
PARTNER STRATEGICZNY

Centre de Culture Polonaise et de l'Education +plus

Zajęcia regularne dla dzieci:

- **Rodzic i dziecko w zabawie i w ruchu (2,5-5 lat) sobota 11.00-12.00**
Czyli inicjacja muzyczna oraz integracja rodzica i dziecka w zabawach i zadaniach ogólnorozwojowych
- **Mała akademia tańca i teatru (5-7 lat) sobota 12.00-13.00**
Czyli twórcze zajęcia taneczno - teatralne łączące elementy improwizacji tanecznejiteatralnej oraz działań w przestrzeni; zabawy ruchem i dźwiękiem
Adres: PIANOFABRIEK Rue du Fort 35, 1060 St.Gilles

- **Dziecięca fabryka kreatywności (od 4 do 8 lat) środa 14.00-18.00**
Czyli projekt wychowawczo - dydaktyczny realizowany poprzez zajęcia multisensoryczne,parateatralne, taneczne oparty w głównej mierze na zabawie.

Trwają zapisy na nowy semestr!
ZACZYNAMY 16.02.2019

- **Smyko-Multisensoryka® (9/10 - 14/15 miesięcy) środa 9.45-10.30**
Czyli zajęcia wspierające rozwój niemowląt i małych dzieci w oparciu o metodę integracji sensorycznej
Adres :Rue Leopold I 174, 1020 Laeken

Zajęcia regularne dla dorosłych:

- **Szkoła zdrowego kręgosłupa wtorek 18.00-19.00**
Czyli zajęcia prozdrowotne; korekcja postawy ciała oraz rozluźnianie i rozciąganie napiętych mięśni
Adres: PIANOFABRIEK Rue du Fort 35, 1060 St.Gilles

Zajęcia oraz imprezy cykliczne:

Staże dla dzieci podczas ferii szkolnych
Imprezy okolicznościowe dla dzieci : m.in.: Andrzejki, Mikołajki, Bal Karnawałowy, Wielkanocne Inspiracje
Warsztaty artystyczne dla dzieci i dorosłych
Kursy oraz spotkania hobbystyczne

Odwiedź nas na www.centrumplus.be i FB

Info i zapisy : gsm 0473 375 252
e-mail: monika.krasowska@centrumplus.be

Ogłoszenia drobne

Sprzedam tanio telewizor LCD stan b. dobry tel. 0484995220

Sprzedam tanio nowe luksusowe garnki niemieckiej firmy Blaumann tel.0484995220

Sprzedam tanio nowy grzejnik elektryczny 2000Wat tel. 0484995220

Super Qaulity zestaw naczyń kuchennych i patelni firmy niemieckiej Berline Haus i komplet noży profesjonalnych -tanio 0484 995 220

Sprzedam tanio nowy robot kuchenny firmy Berline Haus oraz nowy Odkurzacz bezworkowy tel.0484995220

Sprzedam tanio 2-bilety na rejs po Sekwanie w Paryżu tel.0484995220

Sprzedam tanio sokowirówkę i maszynkę do mięsa 0484 995220

Sprzedam tanio oryginalne z gwarancją światową luksusowe zegarki damskie i męskie firmy AVA, Alpha Sierra i Thomas Earnshaw na gwarancji tel. 0487439126

Nauczę perfekcyjnie jeździć i parkować Jan 0487439126

Sprzedam tanio laptop stan idealny tel.0487439126

Tanio na lotniska i inne usługi-Mercedesem B180 Jan 0487439126

MASZ AUTO I UPRAWNIENIA? Boisz się samodzielnie rozpocząć jazdę? Emerytowany instruktor nauki jazdy, tel.+32 486 84 29 06.

Nienawiść wśród dzieci

Efekt Lucyfera

Efekt Lucyfera - taki tytuł nosi książka znanego i cenionego psychologa Philipa Zimbardo. Powstała jako efekt eksperymentu, w którym studenci wcielili się w rolę więźniów oraz ich strażników. Początkowo eksperyment miał trwać dwa tygodnie, ale zakończył się już po sześciu dniach, po załamaniu jednego z uczestników. Sam profesor, który wcielił się w rolę naczelnika więzienia, przyznał, że miał trudności w opanowaniu własnych emocji, tych negatywnych, które wiązały się z pełnieniem danej funkcji. Wyniki były jednoznaczne: środowisko w ogromnym stopniu determinuje nasze zachowanie, nadużywanie przemocy, zwłaszcza, gdy nikt nas nie kontroluje.

Zimbardo przeprowadził eksperyment świadomie, w warunkach wręcz laboratoryjnych, ale obecnie w świecie wirtualnej rzeczywistości, każdy może stać się oprawcą bądź katem nie będąc nawet do końca tego świadomym. Hejt w internecie jest już zjawiskiem masowym. Wystarczy wpisać komentarz pod popularnym artykułem, a zamiast konstruktywnej krytyki, wylewa się fala nienawiści. Bo hejt – słowo, które weszło w użycie języka polskiego, brzmi całkiem zwyczajnie, można powiedzieć miękko – oznacza przecież nienawiść. Anonimowość sprawia, że nie boimy się konsekwencji, nie tylko obrażając innych, ale także będąc obrażanym. Chociaż istnieje szereg możliwości, by ograniczyć przemoc słowną w mediach społecznościowych (zgłoszenie do administratora, organizacji czy nawet skorzystanie z prawa karnego), ona wciąż się rozprzestrzenia, doprowadzając nierzadko do tragedii. Wystarczy spojrzeć na statystyki samobójstw popełnianych przez młodzież szkolną.

Kilka lat temu przeprowadzałam badania do pracy dyplomowej na temat zjawiska mobbingu szkolnego.

Okazało się, że z mobbingiem można spotkać się w każdej szkole, bez względu na podziały. Nie jest ważnym, czy jest to szkoła prestiżowa, integracyjna, czy niewielka ze względu na ilość uczniów. Z badania wynika, że przeciętnie na jedną, 25 osobową klasę przypada jedna ofiara mobbingu. Często taki uczeń określany jest mianem klasowego nieudacznika, który burzy statystyki. W takiej klasie znajdzie się także jeden oprawca, który swoją silną osobowością podsyca przemoc i wciąga w tę grę swoich kolegów.

Ktoś może zapytać, skąd tyle nienawiści wśród dzieci?

Zjawisko przemocy obecne jest w naszym życiu od urodzenia. Kiedy walczymy o względy rodziców pomiędzy rodzeństwem, kiedy walczmy o coś lepszego dla siebie. Jednak w początkowych stadiach rozwoju takie zachowanie związane jest z instynktem przetrwania i jest czymś naturalnym. Przemocy doświadczamy w teorii na lekcjach historii, podczas zabawy, gdy młody system nerwowy nie jest w stanie kontrolować wszystkich emocji, czy to pozytywnych czy negatywnych. Doświadczamy w szkole, w sąsiedztwie, w pracy. Przemoc widoczna jest w mediach, w internecie, filmach, grach komputerowych, a skala jej występowania powiększa się coraz bardziej.

Żeby z tym walczyć, musimy przede wszystkim zdać sobie sprawę z tego, że młodzi ludzie potrzebują odpowiednich wzorców. Uświadomienie sobie i naszym pociechom o zagrożeniu i konsekwencjach przemocy jest pierwszym krokiem do lepszego świata, nie tylko tego wirtualnego.

Pedagog, nauczyciel języka polskiego w LO, mgr Kornelia Złotnicka

POLSKI PRODUCENT RUSZTOWANIA NA RYNKU EUROPEJSKIM

DELTA®

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 Belgię, tel. +32 493 07 23 15
piotr.kolota@delta-echafaudages.be

www.delta-echafaudages.be

BEZPIECZEŃSTWO BEZ KOMPROMISU!

Opieka zdrowotna na terenie Unii Europejskiej

Obywatele Unii Europejskiej mają prawo do opieki zdrowotnej w dowolnym państwie członkowskim, w Islandii, Liechtensteinie, Norwegii lub Szwajcarii. Aby skorzystać z tego prawa wystarczy posiadanie ubezpieczenia zdrowotnego tylko w jednym kraju. Nie ma potrzeby odprowadzania składek w kilku krajach jednocześnie.

Tymczasowe pobyty za granicą, wakacje

Osoby posiadające ubezpieczenie zdrowotne w jednym kraju, przed wyjazdem za granicę powinny postarać się o Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ)/Europese ziekteverzekeringskaart /la carte européenne d'assurance maladie. Karty wydawane są przez krajowy zakład ubezpieczenia zdrowotnego. W Belgii są to kasy chorych, w Polsce Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ). EKUZ wydawana jest bezpłatnie. Zapewnia dostęp do niezbędnych usług państwowej opieki zdrowotnej danego kraju na takich samych warunkach jak osobom ubezpieczonym w tym kraju.

Należy pamiętać, iż EKUZ nie obejmuje kosztów planowanego leczenia za granicą. Działa tylko w nagłych, nieplanowanych przypadkach, np. w razie nagłego zachorowania lub wypadku. Ze względu na różnice w systemach opieki zdrowotnej poszczególnych krajów, EKUZ nie gwarantuje również darmowych usług medycznych. Jednak po powrocie do kraju można ubiegać się o refundację poniesionych za granicą kosztów opieki medycznej. W większości przypadków pacjent powinien otrzymać zwrot w takiej samej kwocie, jaką otrzymałby, gdyby został poddany opiece zdrowotnej w swoim kraju. W niektórych przypadkach zwrot może być częściowy. O refundowanych kwotach decyduje krajowy zakład ubezpieczenia zdrowotnego po złożeniu przez pacjenta odpowiednich dokumentów.

Zmiana miejsca pobytu

EKUZ nie działa w przypadku zmiany kraju zamieszkania. Osoby ubezpieczone w jednym kraju, przeprowadzające się do innego kraju członkowskiego powinny wystąpić do swojego zakładu ubezpieczeń zdrowotnych o dokument S1. S1 jest poświadczeniem uprawnień do opieki zdrowotnej na podstawie ubezpieczenia w innym kraju członkowskim.

Dokończenie na str. 34

Dokończenie ze str. 33

Opieka zdrowotna na terenie U

W Belgii dokumenty S1 wydają kasy chorych, w Polsce NFZ. Dokument S1 należy przedstawić w zakładzie ubezpieczeń zdrowotnych w nowym miejscu (kraju) zamieszkania. Na podstawie S1 osoba ubezpieczona ma prawo do korzystania z opieki zdrowotnej w nowym kraju zamieszkania na takich samych zasadach jak osoby ubezpieczone w tym kraju.

S1 ma zastosowanie przeważnie w przypadku pracowników transgranicznych, np. mieszkających w Holandii, a pracujących w Belgii, emerytów, którzy przeprowadzają się do kraju, w którym nie mają prawa do świadczeń emerytalnych lub w przypadku osób niezdolnych do pracy (ciężko chorych lub inwalidów), którzy w nowym kraju zamieszkania nie posiadają ubezpieczenia zdrowotnego. Osoby, które przeprowadzają się do innego kraju ze względów zarobkowych automatycznie przystępują do systemu opieki zdrowotnej w tym kraju. Takie osoby nie potrzebują formularza S1. W niektórych krajach nabycie prawa do świadczeń zdrowotnych wymaga odpowiedniego okresu ubezpieczenia, np. osoby przeprowadzające się do Belgii ze względów zarobkowych muszą wykazać odpowiedni okres ubezpieczenia zdrowotnego (min. 6 miesięcy) aby otrzymać prawo do świadczeń chorobowych (zasiłków chorobowych i rent inwalidzkich). W takiej sytuacji potrzebny jest dokument E104, wystawiany przez krajowy zakład ubezpieczenia zdrowotnego w kraju poprzedniego pobytu/zatrudnienia.

Praca w kilku krajach UE jednocześnie, świadczenie emerytalne a ubezpieczenie zdrowotne

Osoby, które pracują w kilku krajach europejskich jednocześnie, odprowadzają składki na ubezpieczenie zdrowotne tylko w jednym kraju. Jest to przeważnie kraj zamieszkania.

Jeśli w kraju zamieszkania pracownik wykonuje mniej niż 25% działalności zarobkowej, a siedziba pracodawcy mieści się w innym kraju niż kraj zamieszkania pracownika, wówczas pracownik podlega systemowi ubezpieczenia zdrowotnego kraju, w którym zarejestrowana jest działalność pracodawcy.

Osoby, które otrzymują świadczenia eme-

Unii Europejskiej

rytalne w jednym kraju, a mieszkają i pracują w innym, kraju, wówczas podlegają ubezpieczeniu zdrowotnemu kraju, w którym mieszkają (i pracują).

Tak jest w przypadku osób pobierających emerytury z Polski i jednocześnie pracujących w Belgii. W takiej sytuacji z polskich świadczeń emerytalnych nie powinny być potrącane składki na ubezpieczenie zdrowotne.

Planowane leczenie za granicą

Osoby, które planują wyjazd za granicę w celu poddania się leczeniu muszą uprzednio uzyskać zgodę instytucji ubezpieczenia zdrowotnego w swoim kraju. W przypadku zmiany kraju zamieszkania w celu leczenia należy wystąpić o dokument S1.W przypadku wyjazdu za granicę tylko na okres leczenia należy wystąpić o dokument S2, który jednocześnie jest zgodą krajowych organów ubezpieczeniowych na leczenie w innym kraju członkowskim. Zgodnie z informacjami zamieszczonymi na stronie Komisji Europejskiej pacjent musi uzyskać uprzednią zgodę (S2) na leczenie za granicą w trzech przypadkach:

1) świadczeń wymagających pozostania w szpitalu na co najmniej jedną noc;

2) wysokospecjalistycznych i kosztownych świadczeń;

3) w określonych poważnych przypadkach związanych z jakością lub bezpieczeństwem opieki zapewnianej za granicą.

Dokument S2 należy przedłożyć w zakładzie ubezpieczeń zdrowotnych w kraju, do którego wyjeżdża się w celu leczenia.

W przypadku planowanego leczenia szpitalnego konieczna jest uprzednia zgoda zakładu ubezpieczenia zdrowotnego (w Belgii kasa chorych, w Polsce NFZ). Jeśli zgoda zostanie udzielona, koszty leczenia zostaną pokryte na zasadach obowiązujących w kraju, w którym pacjent poddaje się leczeniu. Jeśli pacjent decyduje się na leczenie szpitalne za granicą, bez uprzedniej zgody instytucji ubezpieczeniowej, sam będzie musiał pokryć koszty leczenia. Po powrocie do kraju może ubiegać się o refundację, jednak nie ma gwarancji, iż ją otrzyma.

W przypadku leczenia poza szpitalnego można ubiegać się o uprzednią zgodę (S2) lub poddać się takiemu leczeniu bez uprzedniej zgody, a po powrocie do kraju wnioskować o refundację kosztów leczenia. W takim przypadku ubezpieczenie powinno pokryć koszt leczenia na zasadach kraju, w którym jest się ubezpieczonym.

Zakład ubezpieczeń zdrowotnych danego kraju może odmówić zgody na leczenie za granicą ze względu na bezpieczeństwo pacjenta lub jeśli odpowiednia opieka zdrowotna może zostać zapewniona w kraju, w którym pacjent jest ubezpieczony. Pacjent ma prawo odwołać się od takiej decyzji.

Recepty

Recepta wydana w innym państwie członkowskim powinna być uznana w kraju pochodzenia pacjenta i na odwrót. Zasada ta ma zapewnić właściwe kontynuowanie leczenia podjętego w innym państwie UE po powrocie do swojego kraju. Przepisany lek musi być wydany pacjentowi pod warunkiem, że w danym kraju jest on dopuszczony do sprzedaży i dostępny.

Więcej informacji na temat opieki zdrowotnej w krajach Unii Europejskiej można uzyskać w Belgii w kasach chorych, w Polsce w Narodowym Funduszu Zdrowia.

Aldona Kuczyńska

Źródło: Opracowanie własne
http://ec.europa.eu/social/, www.nfz.gov.pl/

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: 0478/30.20.34Mail: daleszak@hotmail.com

PRZEWÓZ OSÓB NA LOTNISKO

Bruksela - Zaventem - Charleroi

tel. 0032 488 619 054

rezerwacje telefoniczne przyjmujemy w godz. 7.00-22.00

e-mail:przewozniklotnisko@gmail.com

Chcesz coś sprzedać, kupić, wymienić, oddać

przyślij SMS z treścią ogłoszenia (niekomercyjnego)

nr tel. 0489 116 120

GSM

SERVICE

SMARTPHONE TABLETTE GPS PC & MAC

027 207 207

SERWIS I NAPRAWA

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

RUE DES MENAPIENS 44, 1040 ETTERBEEK

Pomoc w sprawach prawno-administracyjnych

- redagowanie pism oraz wniosków,
- sporządzanie pisemnych odwołań od decyzji administracyjnych
- pomoc w urzędach-sprawy meldunkowe, ubezpieczenia zdrowotne oraz emerytalne
- pomoc na komisariacie, w sądzie, u komornika, itp.

Tłumaczenia pisemne i ustne - język francuski oraz niderlandzki

NOWOŚĆ

CERTYFIKOWANY MEDIATOR DŁUGÓW

długi konsumenckie, Electrabel, działalność gospodarcza, Partena, podatki, itp.

Agnieszka Sità (wykształcenie prawnicze)

Specjalizacja - przemoc w rodzinie

mail: info@porada.be, tel: 0495/28.98.24, Konsultacje: Bruksela: pn, wt, czw, pt. w godz. 9.30-16.30, La Louvière: środy w godz. 8.30-13.00

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
scianki wspinaczkowe
maszyny do waty cukrowej i popcornu

DOSTAWA I MONTAŻ W OKOLICACH BRUKSELI

Pełna oferta i cennik dostępne na stronie: www.dobby.be
dendobby@skynet.be

architekt

C&K architects sprl

www.archck.com

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

avenue Ernestine 4/2, 1050 Bruxelles

FIRMA SPRZĄTAJĄCA EXPERT *Kamila Rzepniewska*

- podstawowe oraz kompleksowe sprzątanie firm, biur mieszkań, lokali, gabinetów, klatek schodowych
- sprzątanie po budowie, remoncie, przed i po wyprowadzce, imprezach
- mycie okien/witryn
- usługi abonamentowe, jak i jednorazowe

INDYWIDUALNA, BEZPŁATNA WYCENA

PROFESJONALNA POMOC Z DOJAZDEM DO KLIENTA!!!

Andrzej GSM.
+32 495 122 844

PC SERVIS

- Doradztwo techniczne.
- Składanie i konfiguracja komputera z podzespołów wybranych przez klienta.
- Instalacja systemów operacyjnych (Windows/Mac)
- Usuwanie wirusów, spywerów i rotkitów itp.
- Bezpieczna przeglądarka internetowa bez reklam.
- Odzyskiwanie utraconych danych z dysków twardych kart pamięci SD, micro SD, CF
- Modding

14.02.2019

MaxiClean

TITRES-SERVICES/DIENSTENCHEQUES

Z okazji Walentynek życzymy Wam radości, szczerego uśmiechu i szczęścia w miłości...

Dołącz do nas!
www.facebook.com/MaxiClean.be

MaxiClean
TITRES-SERVICES/DIENSTENCHEQUES

CENTRE VILLE	SCHAERBEEK	ETTERBEEK	ANDERLECHT	JETTE	ANTWERPEN	LEUVEN
RUE ROYALE 184	AV. ROGIER 83	AV. LE MARINEL 138	PETITE RUE DES LOUPS 2	AV. DE LAEKEN 7	FRANKRIJKLEI 49	KAPUCIJNENVOER 4
1000 BRUXELLES	1030 SCHAERBEEK	1040 ETTERBEEK	1070 ANDERLECHT	1090 JETTE	2000 ANTWERPEN	3000 LEUVEN
TEL.: 02 223 58 48	TEL.: 02 351 82 84	TEL.: 02 735 36 96	TEL.: 02 524 47 71	TEL.: 02 880 05 23	TEL.: 03 225 37 03	TEL.: 016 29 00 83
BARBARA BUNIA	RENATA BOCEVSKA	BEATA KABALA	EDYTA NIEMYŃSKA	ANNA MIKHOWSKA	RENATA PANAS-WORONA	ALEKSANDRA SZAJEK
GSM 0485 66 16 88	GSM 0484 13 55 54	GSM 0474 13 89 74	GSM 0484 13 55 57	GSM 0485 66 17 55	GSM 0484 06 21 17	GSM 0484 46 08 15

S-Cars
Serwis Ogumienia
Sprzedaż Opon
CORGHI
Oferujemy kompleksową obsługę samochodów w zakresie ogumienia.
Pracujemy na najnowocześniejszym sprzęcie marki CORGHI.
Kleber
Continental
GOODYEAR
BRIDGESTONE
UNIROYAL
DUNLOP
Firestone
Goodrich
VIKING
FULDA
DAYTON
YOKOHAMA
Barum
HANKOOK
DEBICA
VREDESTEIN
Sławomir Krasucki
Brusselbaan 80
1600 Sint-Pieters-Leeuw
pn.- pt. 9-19, sob. 9-15
+32 483 42 06 69
TVA: BE0643460980

mini MIX
Tervuursestraat 118
3000 Leuven
tel. 0488 23 43 66
100% zadowolonych Klientów
SZEROKI WYBÓR PRODUKTÓW POLSKICH
i WSZYSTKIE SMAKI WSCHODU!
Zaskakująco NISKIE CENY!
Zapraszamy!
DOSTAWA dwa razy w tygodniu!
Dołącz do nas!
Akceptujemy wszystkie karty płatnicze!
Zamówimy towar specjalnie dla Ciebie!

BIS GROUP
Prywatny Detektyw
Sebastian BAKUN
BAKUN INVESTIGATIVE & SECURITY GROUP
Usługi detektywistyczne
dla osób prywatnych
dla firm
GSM: +32 471 75 75 75 , +48 510 775 775

BIURO KSIĘGOWE
VANDENHEEDE

POMAGAMY KLIENTOM W PODEJMOWANIU
MĄDRYCH DECYZJI JUŻ OD 1997 ROKU.

NASZYM KLIENTOM OFERUJEMY

- Zakładanie działalności gospodarczych i firm.
- Pełna księgowość: rozliczanie deklaracji TVA, Inrtacom, listing, rozliczenia podatkowe.
- Przewidywania podatkowe.
- SMS z wynikiem po każdym rozliczeniu.
- Weryfikacja podwykonawców z art. 30 bis.
- Deklaracje podatkowe dla nie rezydentów.
- Składanie pism administracyjnych: rozkładanie na raty, o umorzenie odsetek, prośby o umorzenie kar.
- Zgłaszanie LIMOSY dla firm polskich.
- Zgłaszanie budowy z art. 30 bis.

Rue Colonel Bourg 22, 1030 Bruxelles

Rzosinska Izabela
0494 625 938
02/735 64 94
izakontakt1@gmail.com

Złóż wniosek dot. Limozy lub budowy 30 bis online pod adresem www.izarz.com

IKR&MAGI
TITRES SERVICES

Z MIŁOŚCI DO CZYSTOŚCI

WWW.IKR-MAGICONCEPT.COM | 02 735 64 94

Upoważnienie a pełnomocnictwo - jakie są różnice?

Na pewno wielu z nas zastanawiało się nad różnicą pomiędzy upoważnieniem a pełnomocnictwem. Różnica ta jest niewielka, ale służą one innym celom. Tak więc do zawarcia umowy w naszym imieniu udzielimy pełnomocnictwa, a do złożenia dokumentów udzielimy upoważnienia.

Czym jest pełnomocnictwo? W jakim celu i dla kogo powinniśmy je przygotować? Do kogo się zgłosić?

Pełnomocnictwo, zgodnie z Kodeksem Cywilnym, jest kompetencją udzieloną pełnomocnikowi przez mocodawcę, w celu podjęcia działań w jego imieniu. Co to oznacza? Nie zawsze czynności prawne muszą być dokonywane przez nas osobiście. Wystarczy, że udzielimy pełnomocnictwa naszemu przedstawicielowi, czyli pełnomocnikowi, który będzie reprezentował nas, czyli mocodawcę.

Do jakich czynności prawnych potrzebujemy pełnomocnictwa?

Co do zasady, zgodnie z art. 99 KC, do czynności zwykłego zarządu potrzebujemy pełnomocnictwa ogólnego, natomiast do czynności prawnej zawieranej w szczególnej formie, pełnomocnictwo powinno być udzielone przez mocodawcę w takiej samej formie. To znaczy, że jeżeli czynnością, którą zamierzamy dokonać będzie sprzedaż lub nabycie nieruchomości, to odpowiednią formą będzie w tym wypadku akt notarialny, gdyż umowa sprzedaży nieruchomości (art.158KC) powinna być pod rygorem nieważności sporządzona w formie aktu notarialnego, a co za tym idzie również pełnomocnictwo do podpisania aktu notarialnego musi być wykonane przez notariusza.

Dlatego też mieszkając poza granicami kraju powinniśmy w takim wypadku udać się do konsulatu w celu sporządzenia pełnomocnictwa.

Prawidłowo skonstruowane – zarówno pełnomocnictwo jak i upoważnienie – powinno zawierać:

- miejscowość i datę,
- adres do korespondencji
- tytuł pisma - upoważnienie,
- dane osoby upoważniającej - imię, nazwisko, jeśli jest to firma, również nazwę i dane firmy, numer PESEL osoby upoważniającej lub numer dowodu osobistego
- dane osoby upoważnionej - imię, nazwisko, numer PESEL lub numer dowodu osobistego. Ważne, by osoba, która została upoważniona, mogła w trakcie wykonywania czynności wylegitymować się dokumentem potwierdzającym jej tożsamość
- oświadczenie woli i określenie celu, w którym wystawia się upoważnienie czy pełnomocnictwo
- czytelny podpis osoby upoważniającej,
- jeśli upoważniającym jest firma, na dokumencie powinna znaleźć się również pieczątka.

Absolwentka EWSPA
Bruksela
mgr. Katarzyna Rafalowska

EUROPEJSKA WYŻSZA SZKOŁA PRAWA I ADMINISTRACJI
Zamiejscowy Wydział Administracji w Brukseli
Chaussé de Vleurgat 159 1050 Bruksela
Kontakt +32 475868513
Zaprasza
KURSY i SZKOLENIA
www.ewspa.edu.pl/szkolenia/oferta/
STUDIA PODYPLOMOWE - rekrutacja 2019 - trwa
www.ewspa.edu.pl

Pielęgnac

Większość z nas uwielbia nosić wszelkiego typu kosztowności, jednak zbyt mało uwagi poświęcamy na pielęgnację naszych błyskotek.

Piękno biżuterii jest trwałe i nieprzemijające, ale nawet najcenniejsze klejnoty są kruche i delikatne. Jeśli nie zadbamy o nie odpowiedni, mogą stracić blask, stać się matowe, a nawet ulec trwałemu uszkodzeniu.

Złocenie, rodowanie lub oksydowanie, której poddawana jest biżuteria, ulega naturalnemu ścieraniu. Na tempo w jakim to następuje ma wpływ pH naszej skóry oraz to, jak użytkujemy nasze skarby.

ja biżuterii

Warte uwagi jest to, że zmiana barwy biżuterii nie wynika z wady produktu i najczęściej nie podlega reklamacji.

Bardzo ważne jest, aby zdejmować biżuterię podczas prac domowych, należy zawsze ściągać ją do zmywania naczyń i sprzątania, nawet gdy zakładamy rękawiczki. Składniki detergentów używanych w kuchni lub łazience mogą wchodzić w reakcję chemiczną i powodować wycieranie powierzchni oraz matowienie kamieni, zwłaszcza tych delikatnych, takich jak na przykład perły.

Negatywny wpływ mają również dezodoranty czy perfumy. Dobrze jest więc najpierw spryskać ciało ulubionym zapachem, a na koniec założyć naszyjnik czy bransoletkę. Substancje zawarte w kosmetykach są niebezpieczne szczególnie dla biżuterii wykonanej ze srebra.

Idealnym pomysłem jest przechowywanie każdej sztuki biżuterii w pudełeczku lub szkatułce, specjalnie do tego celu przeznaczonej. Dzięki temu kosztowności będą chronione przed wilgocią, działaniem substancji chemicznych i promieni słonecznych, które mogą negatywnie wpływać na wygląd naszych cudeniek.

Zapewne znanym większości, skutecznym domowym sposobem na czyszczenie biżuterii srebrnej jest kąpiel w gorącej wodzie z solą. Niewielki pojemnik należy szczelnie wyłożyć folią aluminiową, wsypać dwie pełne łyżki soli i zalać to wrzątkiem. Biżuterię trzeba zanurzyć w przygotowanej kąpieli natychmiast po zalaniu folii wodą. Istotnym czynnikiem jest, żeby kąpiel była bardzo gorąca. W momencie, dotknięcia aluminiowej folii, utleni się niełady, ciemny osad. Wyczyszczone w ten sposób srebro trzeba dokładnie wypłukać pod bieżącą wodą i wytrzeć suchą ściereczką. *Dokończenie na str. 44*

Dokończenie ze str. 43

Pielęgnacja biżuterii

Zazwyczaj w każdym sklepie jubilerskim można znaleźć bogatą ofertę płynów, past lub ściereczek do czyszczenia biżuterii srebrnej i złotej.

Ściereczki przydadzą się do szybkiego przetarcia i odświeżenia wyglądu naszych skarbów, jednak w przypadku tych bardziej szczegółowych produktów potrzebny jest płyn, nie będzie wtedy problemów z dotarciem do najdrobniejszych elementów.

Nawet najbardziej ostrożne użytkowanie biżuterii nie uchroni jej całkowicie przed zabrudzeniami. Dlatego warto regularnie dbać o jej blask. Chociaż możemy zadbać o to sami w domu, korzystając z różnych produktów do pielęgnacji, to warto jednak co jakiś czas zaufać i oddać ją w ręce specjalisty, który dostosuje metodę czyszczenia do konkretnego modelu – inaczej czyści się biżuterię złotą, inaczej srebrną, a jeszcze inaczej tą, która ozdobiona jest kamieniami. Każdy właściciel pięknej biżuterii, bez względu na to, czy wykonana jest ze złota czy srebra, chciałby cieszyć się nią jak najdłużej.

Pamiętajmy, że odpowiednio przechowywana, użytkowana i czyszczona we właściwy sposób biżuteria pozwoli nam cieszyć się jej blaskiem przez długie lata.

Dbajmy o nasze kosztowności.

Renata Rafałko

MOTOSERCE

BRUKSELA
28.04.2019

ROAD RUNNERS MC BELGIUM

CROIX-ROUGE de Belgique

CONGRESS POLAND MC

south machine

www.motoserce.pl 2019

W TYM ROKU POMAGAMY NADII !

W PROGRAMIE:
- **WYSTEPY ARTYSTÓW**
- **ZABAWY DLA DZIECI**
- **POKAZ STUNTU MOTOCYKLOWEGO**

kontakt:
rozek 0494945742
benek 0479271161
rrpchbelgium©gmail.com,
taurrusmcbe©gmail.com

ADRES:

CHAUSSEE DE MONS I RUE DE LA PROMENADE, ANDERLECHT (plac przy metrze bizet)

SERDECZNIE ZAPRASZAMY SPONSORÓW!

Krwaw

29 września 1933 r. przed sądem przysięgłym w Le Mans, mieście leżącym dwie godziny jazdy samochodem od Paryża, rozpoczął się proces sióstr Christine i Lei Papin, któremu przewodził sędzia Beucher.

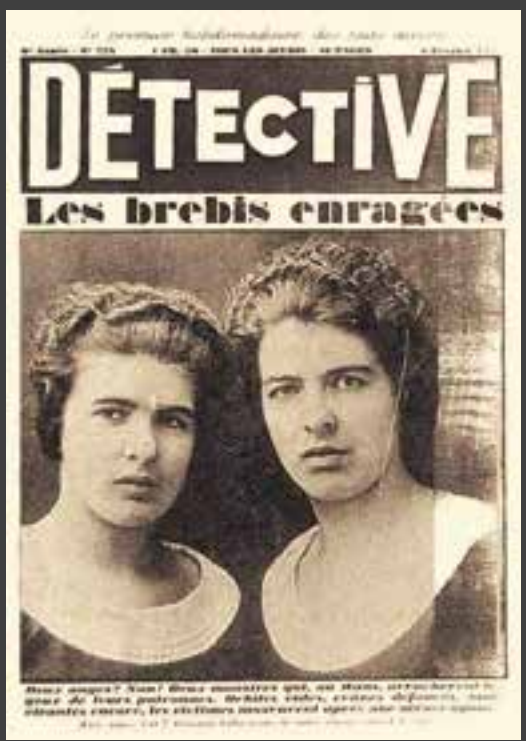
Christine i Lea Papin pochodziły z patologicznego środowiska. Ojciec alkoholik znęcał się nad rodziną, a po jej rozpadzie wylądowały w sierocińcu. Gdy go opuściły, pracowały jako pokojówki po różnych domach aż znalazły pracę w rezydencji prawnika Monsieur Rene Lancelin położonej w dzielnicy Le Mans Rue Bruyere. Tam zostały na dłużej. Drugiego lutego 1933 roku Monsieur Lancelin miał wraz z żoną i córką zjeść kolację u swojego szwagra. Kiedy przyjechał do domu odebrać je zastał zamknięte od środka drzwi i wszędzie zgaszone światła. Paliła się tylko mała świeczka w oknie na poddaszu. Trochę zaniepokojony tą dziwną sytuacją pojechał do szwagra. Chciał sprawdzić, czy może jego żona i córka same do niego pojechały. Jednak, kiedy nie zastał tam ani żony, ani córki i razem ze szwagrem wrócił z powrotem do domu, wzywając na wszelki wypadek policję. Po wyważeniu okna mężczyźni dostali się do środka, wewnątrz panowała ciemność, nie działało oświetlenie. Po chwili na piętrze domu znaleźli obie kobiety. Pan Lancelin stał przerażony i patrzył, nic nie był w stanie powiedzieć, jego oczom ukazał się przerażający obraz. Na podłodze w kałuży krwi leżały jego żona i córka. Miały liczne obrażenia i zmasakrowane twarze. Powyrywane paznokcie i wydłubane oczy, jak się później okazało dokonano tego palcami. Początkowo myślano, że kobiety są ofiarami włamywacza i że obie pokojówki również zostały zamordowane, ale mylono się. Christina i Lea znalazły się na poddaszu. Leżały w jednym łóżku i kurczowo się obejmowały. Zapytane o to, co się stało, od razu przyznały się do winy. To one były morderczyniami.

Ta potworna zbrodnia do głębi wstrząsnęła mieszkańcami Le Mans i nie ma się co dziwić, biorąc pod uwagę, że jej sprawczyniami były kobiety w wieku 21 i 27 lat, cieszące się dobrą opinią. Były ciche, spokojne, nie miały przyjaciół, regularnie uczęszczały na msze i nagle taka zbrodnia, jakby je diabeł opętał. Bezzwłocznie aresztowano je i umieszczono w osobnych celach. Z powodu rozdzielenia, Christine w więzieniu stała się bardzo posępna, brak kontaktu z siostrą powodował u niej silne stany depresyjne. Po jakimś czasie władze pozwoliły im się spotkać. Po tygodniach rozłąki z ich rozmów i zachowań mogło wynikać, że łączyło je coś więcej niż siostrzana miłość, ale podczas rozprawy sądowej temu zaprzeczyły.

e Pokojówki

W lipcu 1933 r. Christine wpadła w obłęd, ogarnęło ją szaleństwo, w którym próbowała okaleczyć się wyłupując sobie oczy. Musiano zapiąć ją w kaftan bezpieczeństwa. Kiedy doszła do siebie poprosiła o rozmowę z sędzią śledczym, któremu zeznała, że w dniu morderstw doświadczyła podobnego stanu jaki miała w więzieniu. Twierdziła, że to obłęd, który ją ogarnął pchnęło ją do tego morderstwa. Zachowanie Christine mogło mieć cechy dziedziczne - wśród członków ich rodziny zdarzały się przypadki szaleństwa, samobójstwa i pobyty w szpitalach psychiatrycznych.

Cała ta sprawa, nim jeszcze trafiła na wokandę, odbiła się bardzo szerokim echem i była przedmiotem wnikliwej debaty społecznej. Niektórzy uważali, że


DÉTECTIVE

Les brebis enragées

morderstwa były wynikiem wyzysku burżuazyjnego, jakiego doświadczyły obie kobiety. Pracowały one bowiem po czternaście godzin dziennie, z czego miały tylko pół dnia wolnego każdego tygodnia.

Kiedy nadszedł moment wygłoszenia mowy oskarżycielskiej prokurator, w ślad za oskarżycielem posiłkowym mecenasem Mouliniere, konsekwentnie upierał się przy okrucieństwie zbrodni popełnionej na godnych szacunku ludziach. Natomiast obrona starała się przekonać ławę przysięgłych o niepoczytalności swoich klientek, mimo że biegli psychiatrzy mieli w tej kwestii inne zdania. Jednak jego zabiegi były daremne. Obie oskarżone zostały przez ławę przysięgłych uznane za winne.

Dokończenie na str. 49

LIFT SERVICE

CONCEPT XXL

- **Jedyna polska winda od 1. do 16. piętra**
- **4 windy do dyspozycji** (lift na przyczepce max wysokość 1.90m idealny do przejścia przez garaż na tył bloku)
- **przeprowadzki krajowe i miedzynarodowe**
- **wszelkie zezwolenia na transport**

a także 3 miesięczne badania techniczne OCB na windy

faktura vat

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

NOWOŚĆ! Wynajem dźwigów dekarskich: 40 m udźwig do 1000kg,
25m udźwig 3000kg idealny do belek stalowych, drewnianych, dachówki
posiadamy także przyssawkę do szkła (udźwig do 500kg) z możliwością przełożenia okien nad budynkiem
transport chapu i czarnoziemu do 2m³ jednorazowo wywyrotka

Z tym kuponem 10% rabatu

gsm 0484 76 40 80 - Arek

Dokończenie ze str. 47

Krwawe Pokojówki

Sąd orzekł karę śmierci przez zgilotynowanie dla Christine i 10 lat ciężkich robót dla Lei oraz 20 lat zakazu pobytu na terytorium Francji. Jednakże los obu sióstr okazał się inny. Kilka miesięcy później stan psychiczny Christine tak się pogorszył, że została zamknięta w szpitalu psychia-

tycznym w Rennes gdzie zmarła w 1937 roku oficjalnie z powodu kacheksji. Natomiast wyrok Lei zredukowano za dobre zachowanie, kobieta wyszła na wolność po ośmiu latach odsiadki w 1941 roku. Zamieszkała z matką w Nantes, gdzie znalazła pracę jako służąca w hotelu pod fałszywym imieniem Marie. Podobno zmarła w 1982 roku, chociaż filmowiec Claud Ventura, który nakręcił o siostrach Papin dokument „In Search of the Papin Sisters" twierdzi, że sparaliżowana zawałem Lea zmarła w hospicjum w 2001 roku.

Zbrodnia popełniona przez siostry Papin stała się inspiracją dla wielu twórców.

W 1947 roku Jean Genet burzyciel i moralista, przestępca i święty, opublikował dramat Pokojówki. Fabuła była prosta: dwie służące, Claire i

Solange, kochają i jednocześnie nienawidzą swojej chlebodawczyni, nazywanej przez nie Panią. Mimo, że akcja tej sztuki różniła się z prawdziwymi zdarzeniami to i tak krytycy i widzowie doszukali się w niej inspiracji ze sprawy sprzed 15 lat. Jean Genet temu zaprzeczał, ale to nic nie pomogło. Jego dramat odniósł olbrzymi sukces, a tym samym doprowadził do przypomnienia tej makabrycznej zbrodni. W 1974 roku za sprawą reżysera Christophera Miles powstał film zatytułowany The Maids, w rolę Christine i Lei wcieliły się Glenda Jackson i Susannah York.

Tomasz Spec

Znajdź 10 różnic między obrazkami.

Dopasuj cienie do kotków.

Które z fragmentów
nie pasują do obrazka nr 1

Nagrodę
w konkursie
gwiazdkowym
wylosował
Mikołaj Kupiec,
prosimy
o kontakt
z redakcją.

Znajdź drogę.

PIEKARNIA I CUKIERNIA

Rarytas s.p.r.l

Jesteśmy z Wami od 2002r.

Chaussée de Jette 270
1081 Koekelberg

Chaussée de Ninove 300
1070 Anderlecht

info@rarytas.be, GSM: 0032 477 683 102

Naszą specjalnością są **chleby**

wypiekane według przedwojennych receptur

chleb na zakwasie, czystoziarnisty, przedwojenny, ze śliwką, orkiszowy

Zapraszamy do spróbowania naszego

CHLEBA RAZOWEGO

I RAZOWEGO NA MIODZIE

(w składzie miód naturalny), nowa zmieniona receptura,
Chleb wyrasta tylko na naturalnym
zakwasie razowym nie ma w nim drożdży,
tylko naturalna fermentacja.

Polecamy również

NOWOŚĆ

CHLEB

Z NASIONAMI CHIA

(szałwia hiszpańska)

Nasiona chia to źródło białka, błonnika i kwasów tłuszczowych Omega 3

Horoskop

Wróżka Henry

numerologia • horoskop partnerski
tarot • runy • talizmany runiczne

WRÓŻBY RÓWNIEŻ ONLINE (skype, messenger)

tel. 0494 41 22 40, henryka.lorenc@wp.pl

Możliwość dojazdu do klienta również poza Brukselę!

BARAN 22.03.–20.04.

DWÓJKA BUŁAW

Szansą dla Ciebie jest stworzenie wraz z pewną osobą zgranego duetu, czy też twórczego zespołu.

BYK 21.04.–21.05.

SĄD OSTATECZNY

Nastaje czas odrodzenia. Wyzwalasz się z dotychczasowych ograniczeń, możesz oddychać pełną piersią, jesteś wolny.

BLIŹNIĘTA 22.05.–21.06.

WISIELEC

Wykorzystaj sytuację w zawieszeniu w której obecnie jesteś, do tego, aby dobrze zorientować się w otaczającej Cię rzeczywistości.

RAK 22.06.–22.07.

CESARZ

Jest to właściwy moment, abyś dokładnie zrealizował swoje plany, biorąc za nie pełną odpowiedzialność.

RAK 22.06.–22.07.

DZIEWIĄTKA DENARÓW

Czeka Cię niespodziewane ujawnienie tajemnic. Karta ostrzega przed zdradą, również w sensie małżeńskiej niewierności.

PANNA 24.08.–23.09.

PIĄTKA PUCHARÓW

Bieg spraw zostanie zmieniony (pokrzyżowany), przez to, że ujawnią się czyjeś uczucia, dotąd niebrane pod uwagę.

WAGA 24.09.–23.10.

KRÓLOWA PUCHARÓW

Przywykłeś martwić się o innych i zapewne przez to nie potrafisz dbać o własne interesy. Zmień to!

SKORPION 24.10.–22.11.

TRÓJKA PUCHARÓW

Dzięki obecnemu poruszeniu emocjonalnemu, jesteś otwarty na pozytywne bodźce i szanse ze świata.

STRZELEC 23.11.–20.12.

KOŁO FORTUNY

Najlepszym wyjściem jest postępować jak gracz, który wprawdzie ryzykuje, ale ma nadzieję na wygraną.

KOZIOROŻEC 22.12.–20.01

KRÓL PUCHARÓW

Warto wkładać energię, czas i serce w polepszenie stosunków z ludźmi i we wszelkie działania integracyjne.

WODNIK 21.01.–19.02.

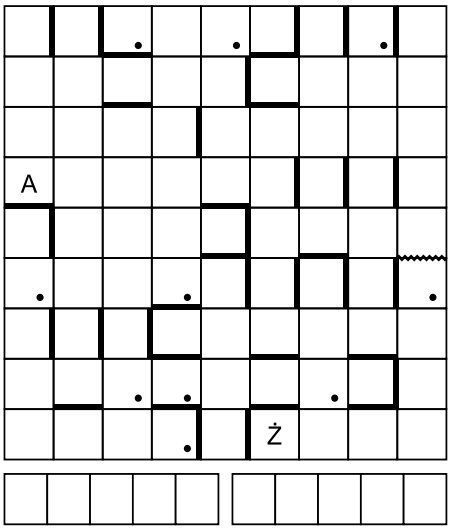
ÓSEMKA MIECZY

Zbliżają się podróże, poznanie nowych i niezwykłych ludzi, wejście w kontakt ze sprawami zaskakującymi.

RYBY 20.02.–20.03.

TRÓJKA MIECZY

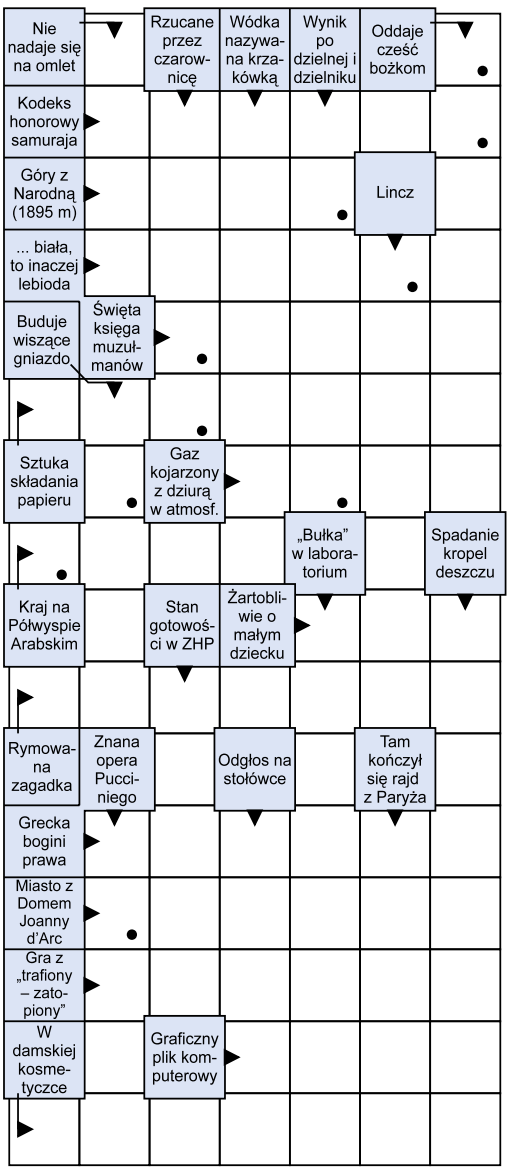
Nie ma miejsca na kompromisy, za to możliwa jest walka Nowego ze Starym, albo różnych, nowych koncepcji.



Krzyżówka od A do Ż

Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Litery z pól z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie - tytuł filmu.

A) Owoc południowy z „czupryną” (6)
B) Najniższe w męskim chórze (4)
C) Sąsiadka Boliwijki (8)
D) Powtórka ujęcia filmowego (5)
E) Agent bezpieki (5)
F) Owoc figowca pospolitego (4)
G) Substancja stosowana w garbarstwie (7)
H) Na ringu lub do spinaczki (4)
I) Tu Prądzyński pokonał Rosena (10 IV 1831) (Stare ...) (6)
J) Mongolski namiot (5)
K) ... na muniu lub ranka (4)
L) Niespecjalista (4)
Ł) Kończyna grizli lub wargacza (4)
M) Luby, wybranek (4)
N) W sztuce, literaturze, rzece (4)
O) Ptak z rodziny jastrzębiowatych (7)
P) Klejnot z muszli (5)
R) Tył statku (4)
S) Wyjadacz, rutyniarz (5+4) (9)
Ś) Morus, brudas (8)
T) 1/3 nonetu (4)
U) Nagana w dzienniczku ucznia (5)
W) Przed wydechem (5)
Z) Kojarzone z gorączką przedświąteczną (6)
Ż) W dawnej Polsce: kopalnia soli (4)



Litery z pól z kropką utworzą rozwiązanie.

	Ambroży J. Brzechwy	Biznesmarszanda	Solona ikra jesiotra	Gra na dalszym planie	Wzornik np. z blachy	Do zakręcania rzęs	Niedźwiedź czarny	Znawca budowy ludzkiego ciała	Stolica Chakasji lub gobelin
	Użytkowy, to np. biuro	Część zewnętrzna głośnika	Figura w zakładzie krawieckim	Polewa (na ceramice)	Muzeum J. Kasprowicza	Jedno z ziół prowansalskich	Stolica Filipin	Napoje alkoholowe	Grządka pełna kwiatów
Jadalny skorupiak morski	Metropolia Togo		12		9		15	3		19
Część roweru	44. prezydent USA	22								
Jean, aktor lub miasto w USA	Tumak, to inaczej ... leśna	1								
Imię Lollobrigidy	Ang. piosenkarka („Hello”)						21			5
Np. pleśni na serach	Na głowie, po trwałej			25					2	
Zatrzask po obu stronach ubrania	Dokonywany przez patrol	11	16			18			4	
Moneta w starożytnej Grecji	Sancho, giermek Don Kichota									
Część wagi (... zwycięstwa)	Kamień jubilerski					10	27			26
Rasowy koń	Imperatyw, przymus									
... holownicza (powróz)	Szeroka u kulturysty								13	
Gryzoń, krewny świstaka	Pseud. Roberta z kadry Brzęczka			23	17					7
„... Kazika”, album Kultu	Dr Irena ..., firma kosmetyczna				24					
CC-2224 („Gwiezdne wojny”)	Miasto na Honsiu (Japonia)						14			
Imię Campbell, modelki	Biblijna żona Abrahama	6						20		8

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie - aforyzm Antoniego Regulskiego.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

Ekipa firmy

Titres-Services/Dienstencheques

BATIST

Walentynkowo życzy każdemu tego, co mu najbardziej pasuje...

info@batist.be, www.batist.be, właściciel: tel. 0487 385 707, szef personelu: 02 243 05 33

Léopold Courouble 51 1030 Schaerbeek tel. 02 880 99 41 fax 02 880 82 04 gsm 0485 87 64 88 schaerbeek@batist.be	Chaussée de Waterloo 6 1060 Saint-Gilles tel. 02 880 99 45 fax 02 880 82 04 gsm 0485 87 64 16 saint-gilles@batist.be	Grote Steenweg 83 2600 Berchem tel. 03 281 66 86 fax 02 880 82 04 gsm 0485 87 64 18 batist1@batist.be	Frankrijklei 58 2000 Antwerpen tel. 03 555 98 75 fax 02 880 82 04 gsm 0485 87 64 21 batist3@batist.be	Rue du Peuple(T) 50 7333 Saint-Ghislain tel. 065 70 00 33 fax 02 880 82 04 gsm 0494 16 82 83 tertre@batist.be

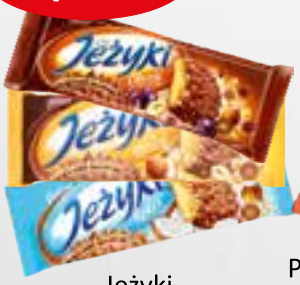
Kubus Market

Rue Malibran 107, 1050 Ixelles
tel. 0486 60 26 40
wt.-sob. 9-20, niedz. 9-19
poniedziałek zamknięte

Sprowadzamy towary z Polski na indywidualne zamówienia!

Polecamy ciasta i torty!

0,99€



Jeżyki mix

0,49 €

Paluszki beskidzkie delikatesowe

0,39€

Winiary Budyń

1,09€

Profi Zupy mix

5,45€/kg

Łopatka surowa

0,89€

Piwo Wojak butelka

Słodkości na Walentynki od 0,39€!

Leuvensesteenweg 573/6b,
1930 Zaventem, tel. +32 493 03 60 03
Czynne od poniedziałku do piątku
w godz. 8 - 16.30, sobota 8 - 14.00,
niedziela zamknięte
e-mail: polgros@hotmail.com, www.polgros.com

Hurtownia POLGROS

Słodkich Walentynek!
życzy
Kubus Market

Rarytas s.p.z.o.o.

Chaussee de Ninove 300
1070 Anderlecht
tel. 0477 68 31 02

Oferta ważna od 1/2/2019 do 28/2/2019 do wyczerpania zapasów.