


- 
- Wiosna - ach to ty!
 - Kamienie pamięci w Antwerpii
 - Nowe prawo o odpowiedzialności
 - Szczęście - przypadek czy projekt
 - Zaakceptuj siebie - o ciele i nie tylko
 - Spod Husarskiego Skrzydła - Za Naszą i Waszą Wolność

W NUMERZE:

- 3 O polityce po belgijsku: N-VA, czyli trudne losy flamandzkich nacjonalistów
- 8 Wiosna – ach, to ty!
- 10 Kamienie pamięci w Antwerpii
- 12 Klinika Prawa EWSPA radzi
- 14 Nowe prawo odpowiedzialności
- 18 Kuchnia belgijska dla każdego
- 19 Przegląd prasy belgijskiej
- 22 Społeczność polska w Belgii na przestrzeni czasu
- 24 Przegląd prasy polskiej
- 26 Z życia polskiej szkoły w Antwerpii
- 32 Szczęście – przypadek czy projekt
- 36 Art Hobby Fotograf
- 38 Zabawki edukacyjne a rozwój przedszkolaka
- 40 Zaakceptuj siebie – o ciele i nie tylko
- 42 Spod Husarskiego Skrzydła
- 44 Nie musisz być taka jak inne
- 46 Jak dobierać kolory ubrań
- 48 H2O – czyli słów kilka o wodzie – część II
- 50 Książka na dziś
- 52 Słowo o byle czym

Redaktor naczelny: Agata Kocińska. **Skład i łamanie:** Redakcja. **Okładka:** fot. Sylwia Lichočka

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

Kontakt: antwerpiapopolsku@gmail.com

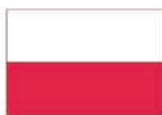
Prenumerata: jest możliwość wykupienia rocznej prenumeraty po wpłaceniu 35 euro na konto: BE24 0018 0253 5438.

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

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń



Flandria po polsku



**Projekt finansowany ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów
w ramach konkursu Polonia i Polacy za Granicą 2024**



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

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

O polityce po belgijsku: N-VA, czyli trudne losy flamandzkich nacjonalistów

Belgijska scena polityczna jest, delikatnie rzecz ujmując, skomplikowana. W tym cyklu artykułów przedstawiam najważniejszych jej aktorów, a tym razem kogoś, kto od lat gra tu pierwszoplanową rolę. Mowa o Barcie De Weverze, przewodniczącym Nowego Sojuszu Flamandzkiego (N-VA), który wyraża gotowość objęcia rządów po nadchodzących czerwcowych wyborach. Jedna piąta Flamandów popiera jego aspiracje, ale i negatywnego elektoratu De Weverowi nie brakuje. Kim jest ten wieczny przewodniczący N-VA, od 20 lat dominujący debatę o belgijskiej przyszłości? Jak blisko rządów jest dziś partia, która niegdyś wywołała polityczne trzęsienie ziemi, a dziś traci rząd flamandzkich dusz na rzecz skrajnej prawicy?



Podzieleni przeszłością

Korzenie Nowego Sojuszu Flamandzkiego (czy może raczej Sojuszu Nowo-Flamandzkiego, gdyby przyjąć dosłowne tłumaczenie Nieuw-Vlaamse Alliantie) sięgają w prostej linii powstałej po drugiej wojnie światowej Unii Ludowej (Volksunie, VU). Początkowo rekrutowała ona członków w środowiskach byłych flamandzkich kolaborantów i występowała przeciw ich represjonowaniu. Odwoływała się przy tym do czasów przedwojennych i jeszcze wcześniejszych, kiedy to frankofońskie elity systematycznie dyskryminowały niderlandzkojęzycznych obywateli.

Z czasem Unia zaczęła się profilować jako jedyna flamandzka alternatywa dla trzech tradycyjnych i unitarnych wtedy jeszcze partii: chadeków, socjalistów i liberałów.

Obok działaczy z mroczną przeszłością, weteranów walk na froncie wschodnim, pojawili się w VU pacyfiści, ekolodzy, anarchiści... Wszyscy zjednoczeni wokół postulatu federalizacji kraju. Gdy w 1978 r. przygotowywana z udziałem Volksunie reforma ustrojowa się nie powiodła, od partii odłączyło się jej radykalne skrzydło – Blok Flamandzki, później przemianowany na Interes Flamandzki, czyli szybujący dziś w sondażach Vlaams Belang.

W latach 90., gdy federalna struktura Belgii stała się już faktem, poszukującą nowego sensu Unię Ludową nadal roz-



Bart De Wever, autor: Torsade de Pointes
nl.wikipedia.org

sadzały walki frakcyjne. Wizyta jednego z liderów na festynie wiarusów z Waffen SS Legion Flandern przybiła gwóźdź do trumny. Postępowcy założyli nieistniejącą już partię Spirit, a liczniejsi konserwatyści, pod przewodnictwem Geerta Bourgeois i nowym szyldem N-VA, oficjalnie w 2001 r. rozpoczęli walkę o niepodległość regionu. Buńczucznie zapowiedzieli oni zerwanie z dotychczasowym umiarkowanym credo „z Belgią, jeśli można, bez Belgii, jeśli trzeba”.

Mocne wejście

Pierwszy sprawdzian wyborczy zakończył się dla N-VA katastrofą i jednym mandatem w parlamencie federalnym. W tym czasie triumfy święcili belgijscy liberałowie i socjaliści, co prawicę skłoniło do zwarcia szeregów – flamandzcy nacjonalści zawiazali kartel z flamandzkimi chadekami i już kolejne wybory, regionalne, przyniosły im lepsze rezultaty. Geert Bourgeois został ministrem w rządzie Flandrii, a jego partia musiała rozzejrzeć się za nowym liderem.

Enter Bart De Wever. Dotychczasowy wiceprzewodniczący i wówczas trzy-

dziesiątkuletni historyk z Antwerpii przejmując stery w październiku 2004 r. i wyraźnie zaznacza nowy kurs Sojuszu. Niepodległość Flandrii to jedno, ale od teraz towarzyszą jej kwestie tożsamościowe – pielęgnowanie zachodnich wartości i krytyka islamu. De Wever nie omieszcza się też przedstawić szerszej belgijskiej publiczności. Organizuje transport ciężarówek ze sztucznymi pieniędzmi do walońskiego Strépy-Thieu, gdzie stoi gigantyczna, ale nierentowna winda dla statków. Happening miał symbolizować bezsensowność transferów finansowych do Walonii, gdzie od tego czasu to z kolei przewodniczący N-VA stał się symbolem egoizmu i wyrachowania.

Czy tak ukształtowała go wczesna biografia? Dziadek był członkiem pronazistowskiego Flamandzkiego Związku Narodowego (VNV), ojciec działaczem Unii Ludowej. Na raczej chłodny chów wskazuje nagrany podczas pandemii reportaż i spotkanie z matką przez szybę domu opieki. Bart De Wever otwarcie przyznaje, że nie brakuje mu fizycznego kontaktu i uścisków, bo takich w domu nigdy nie praktykowano. Z drugiej strony starszy o 10 lat brat Bruno wyrósł na renomowanego krytyka ruchu flamandzkiego z pozycji lewicowych, dziś w randze profesora historii.

Potyczki medialne i ideologiczne

Wielką fascynacją Barta pozostaje odległa przeszłość. Należy on bowiem do mężczyzn nie tylko regularnie rozmyślających o Cesarstwie Rzymskim, ale wręcz uczestniczących w historycznych rekonstrukcjach. W jego burmistrzowskim gabinecie rzuca się w oczy hełm z czerwonym pióropuszem, sztylet i inne artefakty. Gdy zakłada spinki do mankietów z podobizną Cezara, ma to sygnalizować jego bojowy nastrój, gdy

zaś z Aleksandrem Wielkim – frywolny. Gdy chwilowo zdejmując trzyczęściowy garnitur, to wdziewa np. strój trybuna przewodzącego legionowi Rzymian dzierżących chorągwie z flamandzkim lwem. Parę lat temu N-VA sprzedawał takie zdjęcie na opakowaniu partyjnych czekoladek. Co ciekawe, to właśnie Juliusz Cezar zlecił ludobójstwo bitnych Eburonów zamieszkujących tereny dzisiejszej Flandrii.

To, że Bart De Wever ogarnia również współczesność, udowodnił występami w ukochanym przez Flamandów quizie telewizyjnym „De Slimste Mens ter Wereld” („Najbystrzejszy człowiek świata”). Sypał tam łacińskimi maksymami, ciętymi ripostami, a znajomością popkultury zawstydział dziennikarzy, aktorów i innych celebrytów.

Inteligencja i wytrwałość w dążeniu do celu są cechami, które zgodnie przypisują mu zarówno poplecznicy, jak i krytycy. Nie pije alkoholu, regularnie biega długie dystanse. Do wyborów samorządowych w 2012 r. przystąpił z hasłem „Moc zmiany” i, dodając mocy słowom, w ciągu kilku miesięcy zrzucił 60 kilogra-

mów. Zaraz potem promował książkę pod dwuznacznym tytułem „Reżim Barta De Wevera”.

Wśród innych jego publikacji znajdują się wydłużone eseje „O tożsamości” (tu każdy z rozdziałów otwiera nawiązanie do świetności starożytnego Rzymu) i zeszłoroczny „O woke”. Ze zdiagnozowanym przez siebie „wokizmem” De Wever wojował podczas tournée po uniwersytetach, dowodząc, że ogólnie na Zachodzie jest źle, ale we Flandrii to już najgorzej. Wszystko, co flamandzkie jest w jego opinii zajadle atakowane, a post-narodowe belgijskie państwo go dusi.

Marsz po władzę

Idee i ideologie zajmują De Wevera, a debaty na ich temat regularnie zapewniają mu czas antenowy, ale on sam podkreśla, że jest pragmatyczny, bo koniec końców w polityce zawsze chodzi o władzę. W 2020 r. po raz szósty został jednogłośnie wybrany na przewodniczącego partii, mimo że statut N-VA przewiduje maksymalnie dwie kadencje. Burmistrzem Antwerpii pozostaje od 2012 r.

Jak natomiast przebiega jego marsz po władzę w całej Flandrii, a docelowo – w Belgii? W 2008 r. N-VA opuściła koalicję z chadekami i w następnych wyborach regionalnych samodzielnie zdobyła 13 proc. głosów. Na horyzoncie dostrzec można było falę wznoszącą, ale wybory do parlamentu federalnego w 2010 r. przyniosły prawdziwe tsunami. Nowy Sojusz Flamandzki zdobył 28 proc. we Flandrii, czyli ponad 17 proc. w skali całego kraju i podczas wieczoru wyborczego De Wever rozwinął skrót N-VA jako *niil volentibus arduum* – dla chcącego nic trudnego. Po raz pierwszy w historii Belgii najwięcej mandatów zdobyło ugrupowanie flamandzkich nacjonalistów. Od tego momentu stali się oni także niekwestionowanym liderem prawicy na północy kraju.



Bart De Wever, autor: Miel Pieters; nl.wikipedia.org



Zapraszamy do współpracy Zadzwoń i sprawdź naszą ofertę

- atrakcyjne zarobki
- premia motywacyjna na start
- czeki żywnościowe €7
- zwrot kosztów transportu
- ubrania do pracy
- gwarancja wypłaty na czas
- oferujemy pracę dla osób bez godzin
- miła i profesjonalna obsługa w języku polskim

REGION MECHELEN I ANTWERPIA

Janina: 0485.357.357
janina@master-clean.be

Kasia: 0484.29.28.27
kasia@master-clean.be

Potem nastąpiły równie historyczne negocjacje rządowe trwające rekordowe 541 dni. W tym czasie N-VA współzrządził już Flandrią z chadekami i socjalistami, ale na szczeblu federalnym do porozumienia, zwłaszcza ze swoim nemezis czyli francuskojęzyczną Parti Socialiste (PS), dojść się nie udało. Wielka reforma ustrojowa z 2011 r., nazywana „umową muszki” od stylu nowego premiera Elio Di Rupo, dokonała się bez udziału N-VA.

Federalne fiasko pomogła De Weverowi przełknąć wciąż rosnącą popularność. W 2012 r. został pierwszym od dziesięcioleci niesocjalistycznym burmistrzem Antwerpii, co podkreślił w teatralnym marszu na ratusz i gestami zwycięstwa z balkonu. W tym czasie jego partia jeszcze mocniej zaczęła uderzać w nuty migracji i bezpieczeństwa, postulując „więcej niebieskiego na ulicach”. Dla Belgii kresliła natomiast plany konfederacyjne.

Zsynchronizowane wybory regionalne i federalne z 2014 r. przyniosły Nowemu Sojuszowi Flamandzkiemu 32,5 proc. we Flandrii, czyli ponad 20 proc. w Belgii. Tym razem względnie sprawnie udało się utworzyć koalicję z chadekami i libe-

rałami, za to z pominięciem socjalistów. Po raz pierwszy w historii współzrządzić całą Belgią mogło ugrupowanie, którego pierwszy punkt statutowy zakłada jej dezintegrację. Ceną za udział w gabinecie walońskiego liberała Charlesa Michela było jednak zamrożenie tematów ustrojowych i skupienie się na innych dossier. Kryzys migracyjny i zamachy Państwa Islamskiego wyznaczyły priorytety chwili. Sam Bart De Wever jednak do rządu nie wszedł, a wicepremier z ramienia N-VA Jan Jambon załził się później, że w tym okresie częściej musiał słuchać belgijskiego hymnu aniżeli przez minione kilkadziesiąt lat życia.

Licytacja z prawicą, szantaż lewicy

„Szwedzki” eksperyment (od błękitu liberałów, żółci N-VA i krzyża chadeków) przetrwał cztery z ustawowo przewidywanych pięciu lat. N-VA demonstracyjnie opuścił rząd z końcem 2018 r., gdy po wyborach samorządowych poczuł na plecach gorący oddech odradzającego się Vlaams Belang. Pretekst dał podpisany przez Charlesa Michela Światowy Pakt w sprawie Migracji, na który – mimo wcze-

śniejszego zaangażowania w negocjacje – N-VA nie chciał się zgodzić. Naprędce zmontował jeszcze straszącą uchodźcami kampanię medialną, za którą zebrał gratulacje od Interesu Flamandzkiego właśnie.

Wybory krajowe z 2019 r. dowiodły, że w licytacji na hasła antyimigranckie z radykałami się nie wygra – Vlaams Belang odebrał N-VA dobrych kilka procent głosów. Ponieważ Sojusz pozostał jednak największym ugrupowaniem Flandrii, to drugi raz usiadł do negocyjacyjnego stołu z francuskojęzycznymi socjalistami i drugi raz nic z tego nie wyszło. Powstał trwający o dziwo do dzisiaj rząd siedmiu partii, a ta wysoka liczba koalicjantów jest prostą konsekwencją nieobecności w nim N-VA.

Na dwa miesiące przed kolejnymi wyborami Bart De Wever oświadcza, że „kolejnym przystankiem w historii” jest dla niego Wetstraat 16, czyli adres kancelarii premiera Belgii. We własnej wizji miałby on przewodzić „minikabinetowi”, który przygotowuje projekty reform wykonywane przez późniejszy „pełnowartościowy” rząd. Trudno ocenić szanse powodzenia

takiego planu, ale faktem pozostaje, że z N-VA inne belgijskie partie są skłonne rozmawiać, a z prowadzącym dziś w sondażach Vlaams Belang już nie. Kluczowa będzie zatem trzecia próba rokowań między De Weverem a szefem PS Paulem Magnette.

O czym mogą rozmawiać? De Wever przyznaje, że konfederacja to projekt na lata, a dwie absolutnie podstawowe kwestie, czyli status Brukseli i przepływy finansowe z północy na południe nie są ani o krok bliższe rozsuwania niż 10 lat temu. Zresztą elektoratowi N-VA obecna struktura Belgii wcale nie spędza snu z powiek. Według najnowszych badań reforma państwa jest istotna dla 13 proc. wyborców tej partii i zdecydowanie wyprzedzają ją takie zagadnienia jak migracja, podatki, gospodarka oraz przestępczość.

Wyczerpujące manewry

Więc choć w ostatnich tylko latach Bart De Wever publicznie kontemlował wizję przyłączenia Flandrii do Królestwa Niderlandów oraz ewentualność aksamitnego zamachu stanu, to na billboardach N-VA widnieje dziś inne przesłanie. „Dla flamandzkiego dobrobytu” jest stonowaną wersją sloganu Volksunie z lat 80.: „Nie belgijska bieda, lecz flamandzki dobrobyt”.

Dobrobyt, który miałby umożliwić np. „wykupowanie się” z mechanizmu solidarnościowego UE, czyli obowiązku przyjmowania uchodźców przez państwa członkowskie. To najświeższy pomysł Nowego Sojuszu Flamandzkiego na zahamowanie napływu wniosków o azyl spoza Europy. Inny postulat zakłada przeprowadzanie testów na znajomość niderlandzkiego oraz integrację z „wartościami oświeceniowymi” jeszcze w kraju pochodzenia. W tym kontekście doskwiera N-VA orzec-



nictwo Europejskiego Trybunału Praw Człowieka w kwestii prawa do azylu, bo zdaniem partii „uniemożliwia ono krajom prowadzenie własnej polityki migracyjnej”. Nawiasem mówiąc, jeszcze w kilku innych sprawach wyrażała ona swoje głębokie niezadowolenie trzecią władzą, mówiąc o „jurystokracji” i „aktywistycznych” sędziach.

Odwiecznym pomysłem N-VA na uwolnienie środków na jakiegokolwiek cele są cięcia w socjalu, więc jak tu układać się z socjalistami zza granicy językowej? Bart De Wever uznał, że zadziałać może szantaż. Jeśli Parti Socialiste nie zgodzi się na (mini) rząd federalny, to popchnie N-VA do koalicji ze skrajnym Vlaams Belang w regionalnym rządzie Flandrii, a wtedy paraliż kraju gotowy. Faktycznie, biorąc pod uwagę, że poparcie dla VB zbliża się do 30 proc., to pola do manewru jest coraz mniej. To równocześnie dosadna sugestia pod adresem centrowych ugrupowań flamandzkich, żeby podporządkowały się taktyce ewentualnego przyszłego premiera.

Szansę na premierostwo będzie miał jednak mniejsze niż Paul Magnette, bo w takim układzie to socjaliści (PS oraz flamandzkie Vooruit) będą największą rodziną polityczną w gabinecie. Można sobie ewentualnie wyobrazić, że De Wever zadowolony funkcją premiera Flandrii, choć z pewnością nie zrezygnuje on z tytułu szarej eminencji. Od lat piastuje

go z fotela burmistrza Antwerpii i otwarcie mówi, że taka pozycja mu odpowiada.

Przyznaje, wszystko to niesłychanie zawile, bo belgijskie polityczne puzzle układają się z mazołem. Czasem trwa to kilkaset dni. Na tym tle N-VA przez długi czas jawił się jako ugrupowanie ze względnie jasnym przekazem i aspiracjami, ale dzisiaj jego kalkulacja powoduje mętlik w głowie nawet własnych wyborców. Karel Verhoeven, naczelny „De Standaard” podsumował to w następujący sposób: „Partia, która jest pełna taktycznych sprzeczności, która musi zarówno bronić, jak i atakować rządu, chce rządzić z PS, aby się jej pozbyć, i która od dziesięciu lat tak zajadle i apokaliptycznie mówi o migracji, że jej własny elektorat się od tego uzależnił i zaczyna uciekać do Vlaams Belang”.

Jedno się (jeszcze) nie zmieniło – spośród wszystkich partii to N-VA najlepiej odzwierciedla uśrednioną flamandzką duszę. Podczas ostatnich trzech wyborów jego elektorat rekrutował się w równej mierze ze wszystkich grup społecznych: młodszych, starszych, kobiet, mężczyzn, religijnych, ateistów, wyżej i niżej wykształconych, robotników i kierowników – unia ludowa w rzeczy samej. I jest to jedyny elektorat, który spontanicznie wskazuje na postać przewodniczącego partii jako motyw głosowania. Charyzma Barta De Wevera wciąż przyciąga, choć widać już oznaki zmęczenia i zużycia. W Belgii, tej niderlandzko- i tej francuskojęzycznej, jest na to stosowne powiedzenie, że „zaczyna brakować mu łaciny”.

Maciej Bochajczuk jest absolwentem stosunków międzynarodowych na Uniwersytecie Wrocławskim. Od 14 lat mieszka w Belgii. Jest autorem bloga „A w Belgii” dostępnego na www.facebook.com/awbelgii oraz dziennikarzem Euractiv Poland.



www.niedziela.be

Portal Polaków w Belgii

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



Wiosna – ach, to ty!

Wyczekiwana przez wszystkich wiosna stała się niezaprzeczalnym faktem i jej przejawy możemy spotkać w przydomowych ogródkach, na miejskich skwerach i rabatach, ale też w miejskich i zamkowych parkach.

I choć natura obudzona z zimowego snu zachwyca zarówno w lasach, na polach, jak i w przestrzeniach miejskich, to jest jednak kilka miejsc, do których w szczególności warto się wybrać. I choć dla wielu osób oczywistym skojarzeniem dla spacerów wśród kwiatowych aranżacji i ogrodów jest holenderski Keukenhof, to nie wszyscy wiedzą, że Belgia też ma wiele do zaoferowania w tym zakresie.

Na terenie kompleksu zamkowego **Groot Bijgaarden odbędzie się 21 edycja Floralia Brussel (od 5.04 do 2.05.24)**. Jest to niepowtarzalna i zapierająca dech w piersiach wystawa kwiatowa, na której będzie można podziwiać praktycznie wszystkie wiosenne kwiaty. I mówiąc „praktycznie wszystkie” wcale nie wyolbrzymiam, bowiem specjaliści z dziedziny ogrodnictwa i botaniki zasadzili ponad milion cebulek z ponad 500 odmian, z czego około 400 to różne tulipany.

Ekspersi uwzględnili rodzaje, kolory, rozmiar czy okres kwitnienia poszczególnych roślin i zaaranżowali je w taki sposób, by przez ponad miesiąc wprawiały w zachwyt i zdumienie wszystkich odwiedzających ten podbruselski zamek. Zarówno roślinne rabaty, jak i aranżacje w pawilonach oszałamiają dbałością i precyzją przygotowania i zostają na długo w pamięci. Tego nie da się opisać, to trzeba zobaczyć.

Zamki (których w Belgii jest naprawdę ogromna ilość) oraz otaczające je rozległe i zjawiskowe parki są idealnym miejscem na nie tylko wiosenne spacer. Ale właśnie wiosną robią na nas największe wrażenie. Budząca się do życia przyro-



da, rozwijające się wprost na naszych oczach pąki i pędy wystrzeliwujące w górę, wszystko przy akompaniamencie śpiewu ptaków, wywołuje w nas błogość oraz pomaga odnaleźć wewnętrzny spokój i motywację do nowych działań.

Do tego wydawałoby się już perfekcyjnego obrazka organizatorzy **Het Bloesemfestival Lumineus** postanowili dorzucić jeszcze zjawiskowe światła i muzykę na żywo. Tegoroczna, trzecia już edycja festiwalu, odbędzie się **6.04.24 (sobota)** na terenie zamku **Alden Biesen**. Możemy się spodziewać muzyki na żywo, akrobacji i pokazów sztuki cyrkowej, występów gawędziarzy, zachwycających instalacji świetlnych i niezliczonej ilości dodatkowych atrakcji dla dzieci. Na ten jeden wieczór przyzamkowy sad, pełen kwitnących i czujących zapachem drzew, zamieni się w urokliwą i ujmującą scenię.

A jeśli już jesteśmy na terenie prowincji Limburgia, to nie mo-

żemy nie wspomnieć o **Japanse Tuin w Hasselt**, gdzie **od 21 marca do 30 kwietnia** trwa **Kersenbloesemfestival**. Kultura japońska fascynuje Europejczyków od bardzo dawna – jest tak odmienna od naszej, pełna pozornie skomplikowanych



i niezrozumiałych symboli, a jednocześnie niesamowicie atrakcyjna wizualnie. Efektem tej fascynacji na terenie całego starego kontynentu są otwierane przez popularyzatorów i pasjonatów tzw. ogrody japońskie, do których właśnie w kwietniu ściągają rzesze odwiedzających by podziwiać ulotne piękno kwitnących wiśni.

Japanse Tuin w Hasselt jest największym tego typu parkiem w Europie (2,5ha) i został zaprojektowany przez japońskiego architekta Takayuki Inoue w oparciu o naturalne walory terenu. Nieopodal filigranowego wzgórza przepływa niewielki potok, którego przeciwne brzegi łączy oczywiście pełen uroku mostek, a strumyk spada kaskadą, po czym zwalnia swój bieg i łagodnie wpływa do urokliwego jeziorka z kamienistą plażą, a nad wszystkim góruje oczywiście pełna wdzięku herbaciarnia. Na trawie, w cieniu kwitnących wiśni lub magnolii, można rozłożyć kocyk i po prostu się posilić albo snuć rozważania nad pięknem i ulotnością otaczającego nas świata i każdej chwili.

Planując wizytę warto zarezerwować więcej czasu i odwiedzić też pobliskie regiony **Haspengouw** i **Hageland**, które obfitują w liczne **sady owocowe**. Hektary równo przyszyronych i obsypanych kwieciami drzewek układają się w ciągnące się po horyzont białe i różowe dywany. Sadownicy na ogół nie mają nic przeciwko odwiedzającym i piknikującym. W tym regionie znajdują się też 4 bardzo popularne instagramowe miejscówki, czyli **Het doorkijkkerkje**, **Untitled#158** i **Memento** w **Borgloon** oraz **Zwevende kapel** w **Sint-Truiden**.

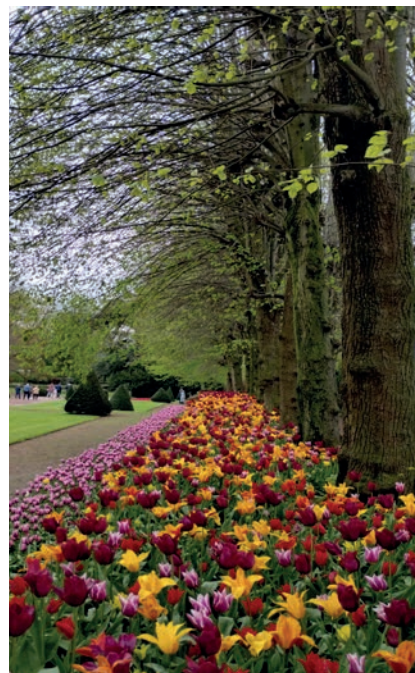
Brabancja Flamandzka słynie z bardzo wielu atrakcji, ale w kwietniu oczywiście skierowane są tylko na jeden las, ten nieopodal miasta Halle i granicy z Walońią. Mowa oczywiście o Hallerbos, do którego zjeżdżają turyści z całego świa-

ta, by podziwiać urzekające hiacyntowe dywany. Na oficjalnej stronie internetowej lasu znajduje się zakładka pozwalająca dokładnie monitorować stopień rozwinięcia się kwiatów i umożliwiającą zaplanowanie wizyty w najoptymalniejszym momencie.

Ku ucieście jednych i rozpaczy drugich Hallerbos z roku na rok cieszy się coraz większą popularnością, co przekłada się na spore tłumy na ścieżkach (zwłaszcza w słoneczne weekendy) i większe problemy ze znalezieniem wolnego miejsca parkingowego. Warto więc rozważyć dojazd rowerem lub komunikacją publiczną.

Pamiętajmy też, jak ulotne jest piękno przyrody i jak nieodwracalne szkody możemy wyrządzić jako odwiedzający, dlatego pod żadnym pretekstem nie schodzimy z wyznaczonych ścieżek, pilnujemy, by nasze dzieci też tego nie robiły, nie zrywamy kwiatów, a jeśli mamy ze sobą psa, trzymamy go na smyczy i pilnujemy jego zachowania. I bądźmy dla siebie nawzajem uprzejmi oraz wyrozumiali, bo widoki zapierają dech w piersiach i każdy chce je uwiecznić na zdjęciach, a ścieżki mają tylko ograniczoną szerokość.

Już od stu lat właśnie wiosną **Koninklijke Sarres van Laken** otwiera podwoje i przez trzy tygodnie (od **26.04** do **20.05.24**) królewskie szklarnie są udostępnione zwiedzającym. Same budynki oranżerii zasługują na uwagę i są perełkami architektonicznymi, które zaprojektował Alfons Balat dla króla Leopolda II. I choć postać tego władcy budzi wiele kontrowersji, bo zapisał się krwawymi literami na kartach historii, to – wchodząc do tego botanicznego sanktuarium – politykę i historię może warto zostawić za drzwiami. W aktualnej kolekcji wciąż znajdują się rośliny, które rosły tam od czasu założenia szklarni lub nawet takie, które były własnoręcznie zasadzone przez Leopolda II.



Wszystkie nowe nasadzenia są przeprowadzane w taki sposób, aby harmonizowały z obecnymi zasobami i oddawały ogólnego ducha, w jakim to miejsce zostało zaprojektowane. Jak na królewskie zasoby przystało, można tu znaleźć wiele niezwykle rzadkich i cennych roślin. Można też przespacerować się po De Wintertuin (Ogród Zimowy) który, oprócz funkcji oranżeryjnej dla palm i wielu egzotycznych roślin, pełni też funkcję bankietową i to właśnie tu odbywa się wiele przyjęć królewskich. Bilety pojawiają się w sprzedaży 11.04.24.

Przysłowiowy kwiecień-plecień, po prawdzie nie zawsze rozpieszcza nas pogodą, kradnie jednak zawsze nasze serca pięknymi okolicznościami przyrody, które czają się dosłownie wszędzie. I nieważne, czy zdecydujemy się na rowerową przejażdżkę wśród tulipanowych pól **Meerdonk**, (Flandria Wschodnia), spacer pośród owocowych sadów czy leśnych hiacyntów. Wiosna już na dobre rozgościła się w Belgii i warto z tego skorzystać.

Sylvia Lichocka
fot. Sylvia Lichocka

Kamienie pamięci w Antwerpii

Stolperstein (Stolpersteine), tzw. „Kamienie pamięci”, to wyjątkowy projekt niemieckiego artysty Guntera Deminga, którego celem jest upamiętnienie ofiar nazizmu.

Stolperstein to betonowe kostki brukowe o wymiarach 10x10 cm. Na wierzchu każdej znajduje się mosiężna tabliczka z wygrawerowanym imieniem i nazwiskiem osoby upamiętnionej, jest też informacja o dacie urodzenia i śmierci oraz informacja o tym, jaki los spotkał daną osobę. Kamienie pamięci są montowane w chodniku

przed budynkiem, w którym dana osoba mieszkała. Jest to nie tylko ciche wspomnienie dawnych mieszkańców, ale też ich symboliczny powrót. Bardzo często w danym mieście lub dzielnicy wciąż żywe są wspomnienia o tych osobach. Stolperstein upamiętniają nie tylko Żydów, ale też Sinti, Romów, więźniów politycznych, Świadków Jehowy, homoseksualistów oraz ofiary przymusowej eutanazji – wszystkich, którzy zostali wypędzeni, deportowani lub zamordowani przez nazistów.

Gunter Demnig zainstalował pierwszy Kamień pamięci 16 grudnia 1992 roku w Kolonii, w pięćdziesiątą rocznicę wydania przez Heinricha Himmlera nakazu deportacji Romów i Sinti. Kamień został umieszczony przed ratuszem i wygrawerowano na nim pierwsze linijki tego nakazu. W kolejnych latach Günter Demnig instalował kolejne „Kamienie pamięci” w innych miastach, ale cały



czas bez pozwolenia lokalnych władz. Z roku na rok projekt dynamicznie się rozwijał, kamienie były instalowane za zgodą władz lokalnych w różnych miastach europejskich. W Polsce zainstalowanych jest kilkadziesiąt Stolperstein, m.in. w Białej Podlaskiej, Oświęcimiu, Zamościu, Wrocławiu. W maju 2023 roku w Norymberdze położony został stutysięczny „Kamień pamięci”.

Ta niezwykła forma upamiętnienia ofiar nazizmu spotkała się z dużym uznaniem i zainteresowaniem w całej Europie, ale wywołała też dyskusję publiczną, bo wie-

le osób sprzeciwia się właśnie takiej formie. Zdaniem przeciwników, lepszym pomysłem jest tablica na ścianie budynku, bo kamień na chodniku jest każdego dnia deptany przez przechodniów, co oznacza brak należnego szacunku dla ofiar.

W Belgii pierwsze kamienie zainstalowano w roku 2009, a w Antwerpii w lipcu 2018 roku. Pierwszy „Kamień pamięci” w Antwerpii zainstalował 91-letni Tony Weber-Susskind dla swojej matki bez pozwolenia władz miasta. Przez długi czas władze Antwerpii nie ze-

zwalały na Stolperstein, ponieważ wielu antwerpskich Żydów było przeciwnych tej inicjatywie. W roku 2017 władze miasta przeprowadziły liczne konsultacje z ekspertami i ostatecznie zezwolono na instalowanie „Kamieni pamięci” na terenie publicznym pod pewnymi warunkami. Na oficjalnej stronie miasta znajdują się wszystkie informacje dla zainteresowanych. Istnieje też strona internetowa, na której jest spis i mapa wszystkich „Kamieni pamięci”, które są zainstalowane w Antwerpii oraz informacje o osobach, które zostały w ten sposób upamiętnione:



Iwona Maculewicz

pilot wycieczek, przewodnik po Antwerpii,
dziennikarz, fotografik

Zapraszam na zwiedzanie ze mną Antwerpii.

Szczegóły i bilety: www.maculewicz.net

www.wereldoorloggen.jalbum.net/Struikelstenen/

Początkowo wszystkie kamienie były wykonywane i układane ręcznie przez Guntera Deminga. Szybki i dynamiczny rozwój projektu sprawił, że od roku 2005 artystę wspierają inni, jak rzeźbiarz Michael Friedrichs-Friedländer. Z biegiem lat projekt artystyczny Stolpersteine, który cały czas jest rozwijany, stał się życiową misją artysty i jego dziełem życia. W roku 2018 artysta rozszerzył koncepcję i tworzy też kamienie upamiętniające ofiary frankizmu. Pierwszy został położony 15 grudnia 2018 roku w Porreres na Majorce. Te kamienie różnią się od poprzednich tym, że inskrypcja jest wykonana na tabliczce ze stali nierdzewnej. Czasem Demnig umieszcza tzw. Stolperdrempels (Stolperschwelle), o wymiarach 100 x 10 cm, które upamiętniają cały grupy ofiar, np. wszystkich członków rodziny. Od roku 2015 nadzór na realizacją projektu sprawuje fundacja *Spuren – Gunter Demnig*, poniżej link do strony fundacji: www.stiftung-spueren-gunterdemnig.eu

Dodatkowe informacje o projekcie znajdują się na oficjalnej stronie: www.stolpersteine.eu/en/home

Wit-Rood Antwerpen Cup Sport i rodzina 2024

Kategorie: U7, U8, U11, U13, seniorzy, weterani i kobiety

Sobota 25 Maja godz 9.30 - 19.00

MIEJSCE NA REKLAME DLA SPONSORA

MIEJSCE NA REKLAME DLA SPONSORA

MIEJSCE NA REKLAME DLA SPONSORA

MIEJSCE NA REKLAME DLA SPONSORA

MIEJSCE NA REKLAME DLA SPONSORA

Podczas turnieju odbędzie się aukcja dla Mikołaja
(Aukcja zorganizowana wspólnie z reprezentacją Polski 35+ w futzalu)

Napisz do nas i zostań naszym sponsorem

Kontakt: Grzegorz 0498 727 404
Kamila 0488 388 317
Jarek 0489 650 163

Adres: Park Groot Schijn
Ruggeveldlaan 488
2100 Deurne

SIB MOWING

MOVE WITH US IN COMFORT!

WINDA - PRZEPROWADZKI - TRANSPORT

 www.sib-mowing.be

 igorkoter@gmail.com

   0465 265 459 Igor

Miejsce
na twoją
reklamę

Klinika Prawa EWSPA radzi

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

Gwarancją rzetelności i profesjonalności oferowanej pomocy jest to, iż prowadzone przez studentów sprawy w zakresie działalności Kliniki Prawa są każdorazowo konsultowane z kadrą naukową pracującą w Europejskiej Wyższej Szkole Prawa i Administracji z siedzibą w Warszawie.

Wszystkie osoby, pytające o poradę prawną prosimy o dokładne opisanie stanu faktycznego sprawy oraz dołączenie do maila kserokopii dokumentów związanych ze sprawą.

Co mogę zrobić jeżeli mój mąż sprzedaje nasz wspólny majątek bez mojej wiedzy i zgody?

Sprzedż wspólnego majątku bez zgody drugiego małżonka nie wywołuje skutków prawnych. Nie oznacza to jednak, że – na skutek sprzedaży rzeczy z majątku wspólnego oraz zapłaty ceny – osoba trzecia, która nabyła sprzedawaną rzecz, nie staje się jej właścicielem.

Jeśli Twój mąż sprzedaje wspólny majątek bez Twojej wiedzy i zgody, możesz podjąć kilka kroków w celu rozwiązania tej sytuacji.

- Skontaktuj się z notariuszem, który przeprowadził transakcję. Notariusz jest zobowiązany do poinformowania Ciebie o sprzedaży, jeżeli jesteś współwłaścicielem nieruchomości.

Jeżeli nie poinformował Cię o tym, możesz złożyć skargę.

- Złóż pozew do sądu o stwierdzenie nieważności sprzedaży. W pozwie musisz wskazać, że sprzedaż została dokonana bez Twojej zgody i że narusza Twoje prawa jako współwłaścicielki majątku. Sąd, w wyniku postępowania, wyda wyrok stwierdzający nieważność sprzedaży.
- Zażądaj od męża zwrotu uzyskanych z transakcji środków. Możesz to zrobić w drodze postępowania sądowego lub ugody.
- Jeżeli sprzedaż dotyczyła nieruchomości, możesz także złożyć wniosek o wpisanie do księgi wieczystej informacji o nieważności sprzedaży.

Ważne jest, aby podjąć działania jak najszybciej, aby nie doszło do utraty możliwości dochodzenia swoich praw.

Oto kilka dodatkowych wskazówek, które mogą być pomocne w tej sytuacji:

- Rozważ mediację: Jeśli to możliwe, rozważ skorzystanie z mediacji rodzinnej. Mediacja może pomóc w rozwiązaniu konfliktu między Tobą a Twoim mężem w sposób bardziej pokojowy i bez konieczności angażowania się w długotrwały proces sądowy.
- Wniosek o zabezpieczenie majątku. Jeśli obawiasz się, że Twój mąż może rozporządzić wspólnym majątkiem przed rozwiązaniem sprawy, możesz poprosić swojego prawnika o złożenie wniosku o zabezpieczenie majątku. To może obejmować wniosek o zakaz rozporządzania majątkiem lub o zamrożenie rachunków bankowych.

- Zbierz dowody, które potwierdzają, że sprzedaż została dokonana bez Twojej zgody. Mogą to być na przykład: dokumenty, które potwierdzają, że nie byłeś obecna przy podpisywaniu umowy sprzedaży; lub zeznania świadków, umowy, faktury, dowody własności itp. Posiadanie odpowiedniej dokumentacji pomoże w rozwiązaniu sprawy.
- Rozwód i spory majątkowe mogą być emocjonalnie trudne. Warto rozważyć wsparcie emocjonalne od terapeuty lub doradcy, aby pomóc sobie radzić ze stresem i emocjami.
- Skonsultuj się z adwokatem, specjalizującym się w sprawach rodzinnych i majątkowych, który pomoże Ci w prowadzeniu postępowania sądowego. Adwokat ten będzie mógł zrozumieć szczegóły Twojej sytuacji, ocenić prawa i doradzić Ci, jak najlepiej postępować.

Marek: Mieszkam 6 lat w Belgii i jeżdżę na polskim prawie jazdy. Teraz, jak mi odebrali na miesiąc za jazdę pod wpływem alkoholu, to nie chcą mi oddać, tylko nakazali wymienić na belgijskie. Nie znam języka belgijskiego, czy mają takie prawo?

Klinika: Jeśli mieszkasz w Belgii od 6 lat, to na pewno posiadasz kartę E+ i samochód zarejestrowany w BE, a mimo tego nadal jeździsz na polskim prawie jazdy, to naruszasz tym samym przepisy belgijskie dotyczące wymogu wymiany zagranicznego prawa jazdy na belgijskie po 185 dniach od uzyskania rezydencji. W Belgii (dla ścisłości) nie ma tzw.





języka belgijskiego; oficjalne języki to: francuski, niderlandzki oraz niemiecki.

Jeśli nie dokonałeś takiej wymiany i zostałeś zauważony przez belgijskie organy ścigania, mogą one podjąć działania, takie jak odebranie zagranicznego prawa jazdy.

W takiej sytuacji będziesz zobowiązany do spełnienia pewnych wymogów. Zazwyczaj obejmuje to złożenie wniosku o belgijskie prawo jazdy oraz zdanie odpowiednich egzaminów teoretycznych i praktycznych.

Warto zauważyć, że przepisy dotyczące wymiany prawa jazdy mogą się różnić w zależności od okoliczności, a także od zmian w prawie belgijskim. Dlatego zawsze zalecane jest skonsultowanie się z lokalnymi organami odpowiedzialnymi za sprawy związane z prawem jazdy, takimi jak lokalne urzędy ds. transportu, w celu uzyskania najbardziej aktualnych i dokładnych informacji.

Europejskie krajowe prawo jazdy jest ważne przez maksymalnie 15 lat.

Państwa członkowskie wzajemnie uznają swoje prawa jazdy. Są to głównie prawa jazdy w formacie karty kredytowej.

Monika Z: Zbliża się czas mojej emerytury, mam wiele pytań dotyczących tego okresu. Proszę o kilka istotnych informacji, które mogą mi pomóc w podjęciu decyzji czy mogę nadal pracować?

Klinika: Możesz zdecydować się przestać pracować w dowolnym momencie, nie czekając na osiągnięcie ustawowego wieku emerytalnego lub wcześniejszego wieku emerytalnego. Pamiętaj jednak, że im krótsza będzie Twoja kariera zawodowa, tym niższa może być emerytura.

Wiek emerytalny: Ustawowy wiek emerytalny wynosi 65 lat. Jednakże, od 1 lutego 2025 r. wzrośnie do 66 lat, a w 2030 r. do 67 lat. Twoja emerytura rozpocznie się pierwszego dnia miesiąca następującego po miesiącu, w którym osiągniesz wymagany wiek. Jeśli chcesz kontynuować pracę po osiągnięciu wieku emerytalnego, sprawdź, czy Twój pracodawca wyrazi na to zgodę.

Jeśli rozważasz wcześniejszą emeryturę, musisz spełnić określone warunki, takie jak posiadanie 63 lat i 42 lat stażu pracy, lub 60 lat i 44 lata stażu pracy, lub 61-62

lata i 43 lata stażu pracy.

Ewa R: Kiedy będę mogła przejść na wcześniejszą emeryturę?

Klinika: Aby to zrobić, musisz mieć 63 lata i 42 lata stażu pracy (lub 60 lat z 44 latami stażu pracy, 61-62 lata z 43 latami stażu pracy). Wniosek o przyznanie takiej emerytury należy złożyć rok wcześniej przed planowaną datą jej rozpoczęcia.

Jeśli zastanawiasz się nad wcześniejszym zakończeniem pracy, możesz to zrobić w dowolnym momencie, nie oczekując na ustawowy wiek emerytalny ani wcześniejszy wiek emerytalny. Należy jednak pamiętać o konsekwencjach tej decyzji. Im krótsza będzie twoja kariera zawodowa, tym niższa może być emerytura.

Niezależnie od tego, czy zdecydujesz się na wcześniejsze przejście na emeryturę, musisz poczekać do 65. roku życia, aby otrzymać emeryturę ustawową (oraz ewentualną emeryturę dodatkową). Ważne jest, aby mieć solidne rezerwy finansowe, aby zapewnić sobie środki do życia w tym okresie.

Małgorzata Wilk
Klinika Prawa EWSPA w Brukseli
e-mail: dompolskibxl@gmail.com
www.dompolskibxl.be



**EUROPEJSKA WYŻSZA SZKOŁA
PRAWA I ADMINISTRACJI**

**STUDIUM ADMINISTRACJĘ EUROPEJSKĄ
W BRUKSELI!**



**KIERUNKI
STUDIÓW**

PRAWO LUB ADMINISTRACJA
EUROPEJSKA Z MOŻLIWOŚCIĄ
STUDIOWANIA W RAMACH ITS

**INDYWIDUALNY TOK
STUDIOWANIA**

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

FILIA W BRUKSELI

Zdobądź praktyczną wiedzę i wkrocz na międzynarodowy rynek pracy wyprzedzając konkurencję

**TRYB
STUDIÓW**

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

+48 697 305 309

rekrutacja@ewspa.edu.pl

www.rekrutacja.ewspa.edu.pl



Nowe prawo odpowiedzialności

Podwykonawcy będą ponosić bezpośrednią odpowiedzialność wobec głównego zleceniodawcy

W wielu sektorach, np. w sektorze budowlanym, istnieje łańcuch umów, który obejmuje główną umowę między zleceniodawcą-klientem a głównym wykonawcą, a następnie umowy z szeregiem podwykonawców. Do tej pory, poza kilkoma wyjątkami, zleceniodawca mógł domagać się odszkodowania tylko od głównego wykonawcy. To ma się zmienić.

Koniec „quasi-nietykalności”

Podwykonawcy cieszą się tzw. „quasi-nietykalnością”. Jako pomocnik głównego wykonawcy, gdy popełnią błąd powodujący straty dla zleceniodawcy, ten może zasadniczo dochodzić odszkodowania tylko od głównego wykonawcy, a ten od podwykonawcy. Jako podwykonawca w przypadku popełnienia błędu będziesz zatem musiał radzić sobie tylko z głównym wykonawcą.

Wraz z wejściem w życie nowych przepisów, dotyczących prawa odpowiedzialności pozaumownej (prawdopodobnie od 1 stycznia 2025 r.), ma się to zmienić. Podmioty pomocnicze głównego wykonawcy (np. personel, dyrektorzy lub niezależni podwykonawcy) nie będą już odporni na roszczenia ze strony zleceniodawcy, który może bezpośrednio dochodzić od nich odszkodowania.

Rozważmy sytuację, w której klient A zleca głównemu wykonawcy B wybudowanie domu X. Ty, jako podwykonawca C, jesteś odpowiedzialny za budowę dachu w domu X. Jeśli popełnisz błąd np.

stosując niewłaściwe materiały budowlane, które powodują przecieki dachu, do

tej pory klient A domagałby się odszkodowania od głównego wykonawcy B, który z kolei domagałby się odszkodowania od Ciebie, podwykonawcy C. Po wejściu w życie nowych przepisów klient A będzie mógł natychmiast domagać się odszkodowania od podwykonawcy C. Ryzyko bezpośrednich i częstszych roszczeń ze strony klientów głównego wykonawcy będzie zatem wyższe.

Nawet jeśli błąd między A i B ma charakter umowny (tj. umowa została naruszona, ponieważ dach nie został zbudowany prawidłowo), A będzie miał pozaumowne roszczenie wobec C na podstawie prawa deliktowego. Będzie musiał udowodnić, że podwykonawca działał w sposób, w jaki nie działałby odpowiedzialny podwykonawca, który użyłby odpowiednich materiałów, aby dach nie przeciekał.

Pod warunkiem, że A byłby w stanie oszacować straty i udowodnić, że to wyłącznie (lub w większości) wina C spowodowała straty (związek przyczynowy), C musiałby zapłacić odszkodowanie bezpośrednio dla A. Nie jest wykluczone, że B dodatkowo zażądałby odszkodowania za naruszenie umowy między B i C. Próg, od którego klienci mogą bezpośrednio zaangażować wiele stron w sprawę sądową, będzie zatem niższy, co skutkuje wyższym ryzykiem dla podwykonawcy, że natychmiast stanie w obliczu roszczenia.

Jak ograniczyć swoją odpowiedzialność?

Wszystko zaczyna się od dobrej umowy. Niestety doświadczenie pokazuje, że nie zawsze poświęcamy niezbędny czas i wysiłki, aby upewnić się, że jesteśmy

chronieni umową podczas świadczenia usług takich jak prace budowlane. Szkoda, bo ryzyko związane z prowadzeniem działalności gospodarczej może być w rzeczywistości ograniczone, zwłaszcza w relacjach B2B.

Odpowiedzialność może np. być ograniczona tylko do niektórych poważnych błędów lub ograniczona do określonej kwoty. Albo takie klauzule są zawarte w umowie, którą sam przygotowujesz, albo musisz upewnić się, że umowa dostarczona przez kontrahenta zawiera pewną ochronę dla Twojej firmy.

Zwiększone ryzyko bezpośrednich roszczeń głównego zleceniodawcy można również ograniczyć na dwa sposoby:

- Twój główny wykonawca przewiduje klauzulę w umowie ze zleceniodawcą, aby wykluczyć dodatkową odpowiedzialność wobec swoich pomocniczych agentów (takich jak podwykonawcy) za błędy umowne.
- Ograniczasz taką odpowiedzialność w umowie z głównym wykonawcą. W przypadku roszczenia zleceniodawcy, prawo przewiduje, że oba zestawy umów mogą być używane przeciwko jego roszczeniom.

Nowe prawo będzie miało bezpośrednie zastosowanie do roszczeń wynikających zarówno z istniejących, jak i nowych kontraktów. Rozsądnie jest zatem już teraz dokonać przeglądu najważniejszych umów i używanych wzorów aby sprawdzić, jak można chronić się w najlepszy możliwy sposób. Zapobieganie jest zawsze tańsze niż czekanie, aż coś się wydarzy.

Jan van Loon
Adwokat – Agio Legal





dienstencheques
polish@home

U nas pracujesz z uśmiechem!

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

Dołącz do nas!

Pracuj w zaufanej i stabilnej firmie.

Już od 11 lat oferujemy:

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

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

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

info@polishathome.be
www.polishathome.be

CZY WIESZ ŻE:

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

PONADTO ZAPEWNIAMY:

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

Miło będzie Ciebie poznać!
Katty, Katelijck, Sylwia i Manuela

Biura

09 292 75 21

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



Zakup bądź sprzedaż nieruchomości mogą być proste

Dabelle Vastgoed

BIV 516 743
BE 0751.510.171
BA en borgstelling via NV AXA Belgium Polis
nr: 730.390.160

 0032 499 43 45 59
www.dabellevastgoed.be
david@dabellevastgoed.be

Zapraszamy serdecznie na kolejne spotkanie z cyklu „Sila Inspiracji”. Tym razem gośćmi prowadzącej Izy Karbowskią będą panie Monika Wolska i Renata Zdziech.

Monika Wolska mieszka w Dendermonde i jest zawodową krawcową. Na co dzień pracuje w renomowanej fabryce produkującej bieliznę marek Marie Jo i PrimaDonna. Oprócz pracy zawodowej pasjonuje ją również upcykling odzieży — przekształcanie i naprawa ubrań w sposób kreatywny i przyjazny dla środowiska.

Renata Zdziech mieszka w Kieldrecht, na co dzień prowadzi atelier krawieckie pod nazwą „Naaiatelier Renata Kieldrecht”. Specjalizuje się w naprawie oraz przerabianiu ubrań, tworząc unikalne projekty dostosowane do indywidualnych potrzeb klientów.



Renata Zdziech
Monika Wolska

Panie Monika i Renata prowadzą od stycznia tego roku spotkania w ramach projektu „Strefa Kobiet”, których celem jest integrowanie kobiet w mniejszych miejscowościach. Spotkania mają charakter zajęć, gdzie w przyjaznej atmosferze uczestniczki uczą się techniki szycia na maszynie, haftowania, robienia na drutach, makram oraz prowadzone są zajęcia z gotowania.

Na nadchodzącym spotkaniu „Sila Inspiracji” Monika i Renata pragną podzielić się z nami fragmentem z ich regularnych zajęć w ramach „Strefy Kobiet”. Wspólnie będziemy tworzyć i szyć torebkę z wykorzystaniem starych jeansów — nie tylko kreatywna zabawa, ale również doskonała okazja do odkrywania nowych umiejętności.

Nie przegap okazji na inspirujące spotkanie w gronie kreatywnych kobiet!

Kiedy?

13 kwietnia
16.00 – 19.00

Gdzie?

Italiëlei 213,
2000 Antwerpen

Koszt uczestnictwa: 10€ – płatne na miejscu (cena obejmuje materiały potrzebne do wykonania torebki z džinsu).

Zapisy obowiązkowe: poprzez SMS lub Messenger pod numerem 0 488 364 005 (Monika Wolska).

Liczba miejsc jest ograniczona!

Więcej informacji:
iza.karbo@gmail.com
0486 16 44 72

Creativeworkshop

"Bloemen + fruitsalade"



Czy macie ochotę na kolejną kreatywną przygodę?
Tym razem kwiaty i sałatka owocowa!

Pragniemy serdecznie zaprosić Was na spotkanie pełne kreatywności, natury i pysznych smaków.

W trakcie warsztatów plastyczno-technicznych dla dzieci w wieku od 4 do 12 lat (pod opieką opiekunów +18), będziemy tworzyć piękne kwiatowe kompozycje oraz dekoracje inspirowane naturą. Dzięki nim dzieci będą miały okazję wyrazić swoją wyobraźnię i stworzyć coś wyjątkowego.

Ale to nie wszystko!

Po emocjonujących zajęciach plastycznych czeka nas przygoda kulinarnej odkrywczości. Wspólnie będziemy przygotowywać i degustować wyjątkowe sałatki owocowe, pełne świeżości i smaków natury. Niech każdy kęs będzie okazją do odkrywania nowych smaków i doznań!

Oczywiście, zachęcamy również do odwiedzenia baru Rix, gdzie czekają na Was pyszne napoje, aby umilić wspólną zabawę.

Nie przegapcie tej wspaniałej okazji, aby spędzić niezapomnianą niedzielę w Cinema Rix (De Gryspeerstraat 86, 2100 Deurne).

Dołączcie do nas na kreatywną przygodę pełną kwiatowych inspiracji i owocowych smaków! Niech będzie czas radości, twórczości i wspólnego odkrywania natury.

Kiedy?

28 kwietnia
14.00 - 17.00

Gdzie?

Cinema
Rix



Kuchnia belgijska dla każdego

Belgia to raj dla miłośników piwa i kulinarnych rozkoszy. Kuchnia belgijska jest bardzo różnorodna, niezwykle smaczna i naprawdę warto jej spróbować.

Roodbaars met witloof en courgette – Karmazyn z cykorią i cukinią

W naturalnym środowisku karmazyn żyje w chłodnych wodach północnego Atlantyku. To ryba o charakterystycznym wyglądzie, ubarwieniu i niezwykle delikatnym pysznym mięsie z małą zawartością ości. Jest źródłem pełnowartościowego białka, zawiera również kwasy omega – 3, dużo witamin i minerałów. Ma niską akumulację rtęci. Karmazyna można przygotować na wiele sposobów, a w wersji smażonej filet z karmazyna jest absolutnie przepyszny.

Cykorię często pomija się w kuchni ze względu na specyficzną goryczkę. Jednak do tego warzywa warto się przekonać, bo jest bogatym źródłem wielu witamin i składników odżywczych. Z racji małej zawartości kalorii nie powoduje przyrostu wagi i polecana jest osobom dbającym o linię.

W belgijskiej kuchni cykoria to klasyk. To właśnie w tym kraju w XIX wieku pewien ogrodnik opracował nowy proces uprawy, dzięki któremu udało się



wyhodować znaną nam dzisiaj cykorię. Warzywo występuje w różnych odmianach, z których trzy najpopularniejsze to cykoria żółta, czerwona oraz endywia.

Do produktów niskokalorycznych zaliczana jest także cukinia. To lekkostrawne warzywo zawiera sporo witamin i minerałów. W mięszu znajduje się między innymi potas, magnez, żelazo, a także witaminy z grupy B oraz witaminy A, C i K. Cukinia zaliczana jest do tak zwanych warzyw ekologicznych niekumulujących metali ciężkich ani azotanów.

Składniki:

- 800 g filetów z karmazyna
- 3 cykorie z jasnożółtymi liśćmi
- 1 cukinia
- 1 szalotka
- sok z jednej pomarańczy
- sok z połówki cytryny
- 3 dl wytrawnego białego wina
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- pół łyżeczki cukru
- 2 gałązki świeżego estragonu
- 1 łyżeczka nasion kolendry
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Szalotkę obieramy i kroimy w drobne pierścienie. Cukinię dzielimy wzdłuż na pół, następnie kroimy w plasterki. Cykorię dzielimy na pół, wycinamy twarde środki i przekrajamy na małe kawałki. Gałązki estragonu dzielimy na mniejsze części delikatnie odrywając je. Miażdżymy kulki kolendry.

Filety z karmazyna umieszczamy na dużej patelni. Dodajemy białe wino i



sok z cytryny. Doprawiamy solą i pieprzem. Na płatach ryby układamy estragon. Gotujemy na wolnym ogniu przez 15 do 20 minut (zależnie od grubości filetów), aż ryba będzie gotowa.

W międzyczasie na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek. Wrzucamy szalotkę i chwilę dusimy, dodajemy plasterki cukinii i gotujemy przez około 5 minut. Dodajemy cykorię, doprawiamy solą i pieprzem. Dosypujemy pokruszone kulki kolendry, cukier i dokładnie mieszamy. Gotujemy na wolnym ogniu przez 5 do 7 minut.

Po upływie zalecanego czasu dodajemy sok pomarańczowy. Gdy ryba jest już gotowa, do warzyw dolewamy wywar powstały w wyniku gotowania filetów. Dokładnie mieszamy i gotujemy na wolnym ogniu jeszcze przez ok. 10 minut.

Smacznego!
Agnieszka Wojtysiak



Przegląd prasy belgijskiej

Coraz więcej ludzi zagrożonych biedą i społecznym wykluczeniem

W 2023 r. aż 18,6% mieszkańców Belgii było zagrożonych biedą lub społecznym wykluczeniem – podał Belgijski Urząd Statystyczny Statbel.

Osoby tej grupy to ludzie, których dochody nie przekraczają pewnego minimum lub których nie stać na zakup podstawowych towarów i usług, lub które są bezrobotne albo bardzo mało pracują.

W przypadku jednoosobowego gospodarstwa domowego za osoby zagrożone biedą uznaje się te, które mają dochód niższy niż 1.450 euro miesięcznie. W przypadku gospodarstwa domowego, składającego się z dwóch dorosłych ludzi i dwojga dzieci, było to 3.045 euro.

Zagrożone biedą są też osoby, których nie stać np. na odpowiednie ogrzanie mieszkania, zakup pralki i telefonu czy na jeden wakacyjny wyjazd rocznie.

Dochody poniżej „granicy biedy” osiągało w 2023 r. 12,3% mieszkańców Belgii. Około 10,5% nie miało w ubiegłym roku pracy lub mało pracowało. Około 6,1% belgijskiej populacji nie było stać na zakup podstawowych produktów i usług.

W sumie około 2.150.000 mieszkańców Belgii (18,6% populacji) spełniało w 2023 r. co najmniej jeden warunek kwalifikujący te osoby do kategorii „zagrożonych biedą i społecznym wykluczeniem”.



Około 183 tys. ludzi miało do czynienia z wszystkimi trzema negatywnymi zjawiskami (niskie dochody, brak pieniędzy na podstawowe towary i usługi, bezrobocie lub mało pracy).

niedziela.be

Antwerpia i Gent otrzymują tyle dotacji, ile 244 flamandzkie gminy razem wzięte

Z 5,1 miliarda euro flamandzkich dotacji, które wpłynęły do władz lokalnych w 2022 r., jedna trzecia trafiła do Antwerpii i Gent. Oba miasta otrzymały 1,6 miliarda euro – tyle samo co 244 z 300 flamandzkich gmin razem wziętych, choć mają one czterokrotnie więcej mieszkańców niż dwa największe miasta.

Każdy mieszkaniec Antwerpii i Gent otrzymuje od rządu flamandzkiego nieco ponad 2000 euro dotacji. To prawie trzykrotnie więcej niż średnia flamandzka wynosząca 763 euro. Większe miasta prowincji Antwerpia, takie jak Mechelen i Turnhout, muszą zadowolić się kwotą ok. 1000 euro na mieszkańca.

Taki podział środków prowadzi do niezadowolenia, zwłaszcza na obszarach wiejskich. 244 najmniej zamożne gminy otrzymują od 230 do 640 euro na mieszkańca. Inne, jak np. Brasschaat, otrzymują mniej pieniędzy, ponieważ mają bogatych mieszkańców.

Według władz Antwerpii nie ma nic złego w kluczu podziału środków pomiędzy gminy. Wyzwań i problemów, pojawiających się w mieście, nie można porównywać z tymi na wsi. Antwerpia i Gent to największe miasta centralne i dlatego potrzebują najwięcej dofinansowania. Kwoty są większe, ale i wyzwania są większe.

Coraz częściej jednak pojawia się pytanie, czy podział środków nie jest przestarzały i czy jest sprawiedliwy. Flamandzka minister spraw wewnętrznych Gwendolyn Rutten przyznaje, że podział pieniędzy pomiędzy gminami jest „nieoptymalny”. W kwietniu spodziewa się opracowania dotyczącego Funduszu Komunalnego, które będzie stanowiło podstawę reformy w następnej kadencji.

gva.be

VDAB karze bezrobotnych, którzy nie szukają pracy

We Flandrii w 2023 roku ponad 29 000 osób bezrobotnych, czyli prawie jedna czwarta ze 121 tysięcy, otrzymało kary lub ostrzeżenie od VDAB, ponieważ nie dołożyły wystarczających wysiłków, aby znaleźć pracę. Według VDAB jest to najwyższy odsetek od lat. Prawdopodobnie jest, że w tym roku ukaranych osób będzie jeszcze więcej.



Zaostrzono kontrole, zainwestowano w bardziej rygorystyczne i kompleksowe monitorowanie osób poszukujących pracy. Nałożono 12 394 sankcji, o jedną piątą więcej niż rok wcześniej. Dotyczy to zarówno zawieszzeń czasowych, jak i stałych. W tym drugim przypadku osoba poszukująca pracy traci prawo do zasiłku dla bezrobotnych. Wysłano także 657 ostrzeżeń, które w przypadku późniejszego naruszenia będą miały znaczenie.

„Pomagamy osobom poszukującym pracy, ale jesteśmy też surowi wobec tych, którzy idą na skróty” – mówi Wim Adriaens, dyrektor generalny VDAB.

Obecnie na rynku pracy jest 141 000 wakatów. Chętnych do pracy jest coraz mniej”.

vrt.be

Przybędzie fotoradarów – tysiąc mandatów na godzinę

Belgijski rząd chce zwiększyć liczbę wystawianych mandatów do 9 mln rocznie. Fotoradary mają częściej i dłużej pracować, a intensywniejsze kontrole prędkości mają zwiększyć poziom bezpieczeństwa na tutejszych drogach.

Obecnie belgijska policja jest w stanie przetwarzać około 5 mln mandatów rocznie. Dzięki zwiększeniu nakładów rządu federalnego liczba ta ma się zwiększyć do 9 mln rocznie. Oznacza to około tysiąc mandatów na godzinę.

Wielu kierowców zapewne z irytacją zareaguje na informację o tym, że drogówka będzie częściej karać mandatami. Według rządzących i wielu ekspertów jest to jednak konieczne, bo poziom bezpieczeństwa na belgijskich drogach jest za niski.

Statystyki, dotyczące wypadków drogowych i ofiar śmiertelnych takich zdarzeń, są w Belgii – na tle innych państw tej części Europy – niezbyt dobre. W 2022 r. w wypadkach drogowych na belgijskich drogach zginęło 540 ludzi, a 3,4 tys. zostało poważnie rannych.

– Nadmierna prędkość to jedna z trzech głównych przyczyn śmiertelnych wypadków drogowych – powiedziała Lydia Peeters, minister transportu we flamandzkim rządzie regionalnym.

niedziela.be

Bruksela: ograniczenie hałasu wytwarzanego przez nowe pojazdy służb ratunkowych

Od stycznia 2025 roku syreny wszystkich nowych pojazdów służb ratunkowych (straż pożarna, policja, pogotowie ratunkowe) zostaną wyposażone w limit poziomu hałasu. W godzinach od 7.00 do 10.00 sygnały nie będą mogły wydawać dźwięku głośniejszego niż 100 decybeli, natomiast w nocy (od 22.00 do 7.00) obowiązywać będzie limit hałasu wynoszący 90 decybeli.

Informację, że poziom hałasu wytwarzanego przez nowe pojazdy policji, karetki pogotowia i wozy straży pożarnej zostanie ograniczony od początku 2025 roku, ogłosił brukselski minister środowiska Alain Maron.

Wyniki ankiety, przeprowadzonej przez regionalną agencję ochrony środowiska w Brukseli w 2017 roku, wykazały, że – obok hałasu drogowego i hałasu generowanego przez samoloty przelatujące nad stolicą – syreny pojazdów służb ratowniczych znajdują się w pierwszej trójce, jeśli chodzi o hałas uciążliwy dla mieszkańców Brukseli.

Rząd Brukseli postanowił podjąć działania, aby rozwiązać ten problem. W czwartek władze regionalne zdecydowały, że należy nałożyć ograniczenie hałasu na syreny nowych pojazdów służb ratunkowych, które zostaną wprowadzone do służby w Regionie Stołecznym Brukseli od stycznia 2025 roku. Maron powiedział dziennikarzom, że „mieszkańcy Brukseli powinni mieć możliwość życia i wypoczynku w cichym otoczeniu, zarówno na obrzeżach miasta, jak i w centrum”.

Przed podjęciem decyzji o poziomie dopuszczalnego poziomu hałasu syren przeprowadzono szereg testów akustycznych mających na celu upewnienie się, że syreny pojazdów

uprzywilejowanych będą nadal słyszalne dla innych użytkowników dróg.

niedziela.be

Flandria: problemy ze zdrowiem psychicznym dorosłych

W 2023 roku około 22 procent dorosłych osób miało poważne problemy psychiczne, które wpływały na ich codzienne życie – wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie Zorgnet-Icuro.

W porównaniu z sytuacją sprzed 20 lat obecnie występuje więcej problemów psychicznych, a dolegliwości zaczynają się w młodszym wieku. Dotyczy to stanów, które na długi czas zakłócają równowagę psychiczną i mają negatywny wpływ na różne obszary życia, takie jak praca, relacje społeczne, finanse, zdrowie itp.

Z badania wynika, że w 2023 r. na depresję chorowało 9% osób dorosłych, 12% miało zaburzenia lękowe, 11% cierpiało z powodu uzależnienia od alkoholu, a 12% dotyczyły tak zwane zaburzenie eksternalizacyjne (objawy o charakterze impulsywności, agresji, używania substancji psychoaktywnych, zachowań ryzykownych, destrukcyjnych, antyspołecznych, często przestępczych, prowadzących do konfliktów z prawem). Zwiększa się grupa osób cierpiących na problemy ze złością, problemy behawioralne i zaburzenia odżywiania, które pojawiają się w coraz młodszym wieku.

Mieszkańcy Flandrii czekają średnio 10 lat, zanim zwrócą się o pomoc w przypadku zaburzeń psychicznych. Powodem tak długiego oczekiwania jest zazwyczaj chęć samodzielnego rozwiązania swoich problemów, brak potrzeby leczenia, obawy o jego koszty. Wiele osób twierdzi, że nie wie, gdzie szukać pomocy i do kogo się zwrócić.

vrt.be

Opracowała:
Karolina Morawska



DELTA[®]

ÉCHAFAUDAGE SPRL

RUSZTOWANIA




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

Kontakt:

+32 493 075 816

piotr.kolota@delta-echafaudages.be

www.delta-echafaudages.be

 DELTA - Échafaudage



1785 Merchtem, Brusselsesteenweg 173

BO BEZPIECZEŃSTWO
JEST NAJWAŻNIEJSZE!



INSTAL
bvba

- ✓ Naprawy i przeglądy kotłów gazowych i olejowych z atestem.
- ✓ Montaż kotłów kondensacyjnych, wentylacji i klimatyzacji.
- ✓ Instalacje centralnego ogrzewania, wodno-kanalizacyjne i gazowe.

**Nasza firma posiada
20-letnie doświadczenie.**

Kontakt: 0494254125, 0498699317
info@instal.be

JK ELEKTRO bvba

usługi elektryczne

- 15-letnie doświadczenie na rynku belgijskim
- instalacje domowe, sklepowe, biurowe
 - małe i duże przeróbki
 - domofony, wideofony
 - uziemienie, plany, schematy
- zwiększanie mocy (electrabel, infrax,
 - odbiory techniczne instalacji)
- instalacje przeciwpożarowe
 - instalacje alarmowe
 - nowe instalacje



jk.elektro@hotmail.com
Meierhoek 31
2170 Merksem
btw. BE 0688.886.278

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



Spółeczność polska w Belgii na przestrzeni czasu

Okres działalności Polaków w Belgii datuje się na XIII wiek, kiedy to pierwsi drukarze z terenów Rzeczypospolitej przyjeżdżali do Antwerpii w celu doskonalenia swojego rzemiosła. Wszak to ta metropolia miała swój główny udział w niderlandzkim drukarstwie.



Do miasta zjeżdżali także polscy kupcy, gdyż Flandria była wówczas centrum sukiennictwa w Europie. Wielu Polaków pobierało naukę w Katolickim Uniwersytecie w Leuven, a polski teolog Jan Łaski wykładał tam nauki teologiczne.

W XVI wieku wpływ na życie naukowe Gandawy, Antwerpii, Brukseli czy Leuven miał Jan Dantyszek – pierwszy polski dyplomata, sekretarz króla Zygmunta Starego. W 1642 inny Polak, Aleksander Gajewski zbudował w Belgii pierwsze planetarium.

W wyniku Wiosny Ludów i Rewolucji Belgijskiej w 1830 roku nowopowstałe państwo czekała możliwa interwencja zbrojna koalicji rosyjsko-pruskiej. Od tego Belgię uratowało Powstanie Listopadowe w Królestwie Polskim. Do sił zbrojnych Królestwa Belgii powołano około stu polskich oficerów jako wykładowców i instruktorów. Najważniejsi to m.in. generałowie: Jan Zygmunt Skrzynecki, Ignacy Marcei Kruszewski oraz Ignacy Skarbek Kruszewski, twórca kawalerii belgijskiej, dowódca brygady ułanów w Malines, a następnie oficer ordynansowy Leopolda I, mianowany w Belgii generałem.

Po Powstaniu Styczniowym fala emigracji do Belgii objęła wielu wartościowych Polaków. Aktywnie włączali się w życie naukowe, społeczne i kulturalne Belgii.

Np. Henryk Arctowski był w 1897 r. kierownikiem naukowym belgijskiej ekspedycji polarnej na legendarnym statku „Belgica”, a Marie Skłodowska-Curie w latach 1911-1917 siedmiokrotnie uczestniczyła w Kongresach Solvaya w Brukseli.

Uwłaszczenie chłopstwa oraz emancypacja Żydów na terenach polskich umożliwiła masową emigrację na zachód Europy. Według danych spisu powszechnego z 30 10 1930 roku, liczba emigrantów polskich wyniosła 48 840, w tym około 23 000 osób pochodzenia semickiego. Przez Belgię wiodły szlaki działaczy polskiego ruchu robotniczego do krajów zachodnich i zamorskich. W 1911 r., za pośrednictwem Towarzystwa Emigracyjnego w Krakowie, do Belgii wyjechało 127 polskich robotników. Stworzyli oni pierwsze polskie kolonie górnicze w Ressaux i Mariemont.

Wielu Polaków przyjeżdżało do Belgii z zamiarem zgromadzenia oszczędności i powrotu do ojczyzny. Sytuacja gospodarcza Rzeczypospolitej zmusiła jednak emigrantów do pozostania w Belgii. W przededniu II wojny światowej było tam ponad 60 tys. Polaków.

Kłęska Kampanii Wrześniowej bardzo umocniła więzi narodowe diaspor polskiej, która skupiła się na walce z okupantem w ramach formacji: Front de l'Indépendance, Front des Wallons oraz L'Armée secrète. Polacy walczyli w dwóch odłamach ruchu oporu. W lewi-

cowym – robotnicy z okręgu leodyjskiego i Limburgii. Odłam prawicowy, mniej liczny, prowadził walkę podziemną i podlegał rządowi polskiemu w Londynie.

Po zakończeniu II wojny światowej liczba Polonii belgijskiej znacząco wzrosła. Sprzyjały temu korzystne warunki gospodarcze w Belgii. Napływ ludności obejmował też więźniów obozów koncentracyjnych, jeńców wojennych i żołnierzy Polskich Sił Zbrojnych. Wielu żołnierzy Pierwszej Polskiej Dywizji Pancerniej im. gen. St. Maczka oraz Dywizjonu Polskiego Lotnictwa ożeniło się z Belgijkami i pozostało w Belgii. Liczba diaspor polskiej wzrosła o około 10 tys. osób.

Razem z emigracją występował ruch repatriacyjny. Do Polski wracali dawni robotnicy przymusowi i emigranci zarobkowi z okresu przedwojennego, którzy na wieść o odbudowie ojczyzny zdecydowali się na powrót. Społeczność polska w Belgii podzieliła się na dwa obozy: jeden, uznający władze PRL, i drugi, lojalny wobec rządu RP w Londynie.

W 1994 roku powstała Rada Polonii Belgijskiej reprezentująca całą polską społeczność w Belgii. Po przystąpieniu Polski do Unii Europejskiej nastąpiła kolejna fala napływu ludności. Obecnie w Belgii mniejszość polska liczy niemal 70 tys. mieszkańców.

Marcel Szpak,
student EWSPA w Brukseli.



poetsdienst-vanosta.be



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

**ZGŁOŚ SIĘ
JUŻ TERAZ**

ZOSTAŃ BOHATEREM  

Van Osta Gent

0484 57 78 49
aleksandra@vanosta.net

Van Osta Antwerpia

0493 51 29 39
olga@vanosta.net

Van Osta Waasland

0484 56 67 08
dominika@vanosta.net

**Szukasz elastycznej pracy
jako pomoc domowa
u solidnego pracodawcy?**

- ✓ **Umowa na stałe!**
- ✓ **Stać wynagrodzenie, pieniądze wakacyjne oraz premia na koniec roku!**
- ✓ **Czeki żywnościowe o wartości 5 euro!**
- ✓ **Sama ustalasz godziny pracy!**
- ✓ **Możesz pracować już od 10 godzin tygodniowo!**
- ✓ **Wysokiej jakości szkolenia!**



Zainteresowana/y? Skontaktuj się z naszymi polskimi koleżankami!

Agnieszka Pokora (Limburg)

M: +32(0)499 56 56 71
agnieszka.pokora@dienstenaanhuis.be

Anna Wolek (Antwerpen)

M: +32(0)492 73 09 08
anna.wolek@dienstenaanhuis.be


Dienstenaanhuis
Part of Group Daenens

Więcej informacji można znaleźć pod adresem www.dienstenaanhuis.be.

Przegląd prasy polskiej

Bon senioralny

Wprowadzenie bonów senioralnych w Polsce to zmiana, która może mieć znaczący wpływ na życie osób opiekujących się osobami starszymi. Bony te mają na celu zapewnić wsparcie finansowe tym osobom, aby mogły pogodzić pracę zawodową z obowiązkami opiekuńczymi. Będzie je można wykorzystać na opłacenie usług opiekuńczych świadczonych przez osoby spełniające określone kryteria.

Wartość bonu senioralnego wyniesie maksymalnie połowę obowiązującej stawki minimalnego wynagrodzenia, czyli w 2024 roku około 2121 zł do 2150 zł. Kwota ta będzie wypłacana w formie elektronicznej z możliwością wykorzystania jej przez opiekuna na realizację niezbędnych usług w ramach opieki nad bliskim.

Bony senioralne nie są dostępne dla wszystkich osób opiekujących się osobami starszymi. Opiekun musi spełniać określone kryteria:

- mieć ukończone 45 lat,
- być osobą fizyczną,
- być członkiem rodziny osoby, nad którą sprawuje opiekę,
- osoba, nad którą sprawowana jest opieka, musi mieć co najmniej 75 lat i wymagać pomocy w zakresie podstawowych czynności życiowych.

O przyznaniu bonu senioralnego decyduje ośrodek pomocy społecznej.

pomocedlaseniora.pl



Ceny mieszkań biją rekordy

W 11 miastach wojewódzkich ceny mieszkań przekroczyły 10 tys. zł za mkw. – wynika z opublikowanego raportu porównywarkei cenowej rankomat.pl. Najwięcej za mieszkanie trzeba zapłacić w Warszawie, Gdańsku i Krakowie. W stolicy cena za mkw. na rynku pierwotnym w IV kw. wynosiła średnio 16 815 zł, natomiast na rynku wtórnym – 17 403 zł.



Według ekspertów najlepsza sytuacja dla kupujących nowe mieszkanie występowała w Opolu, Zielonej Górze i Gorzowie Wlkp. Tam w IV kw. 2023 r. ceny mieszkań nie przekraczały ceny ofertowej 7 800 zł/mkw. Zauważono też, że średnie ceny poniżej 10 tys. zł/mkw. utrzymały się w Bydgoszczy, Kielcach, Białymstoku i Rzeszowie.

„Powodów tak gwałtownie rosnących cen nowych mieszkań najłatwiej upatrywać w inflacji, która w ubiegłym roku osiągała dwucyfrowe wskaźniki. Jednak nie mniej winnym były rządowe programy dopłat do kredytów hipotecznych, które napędziły popyt na mieszkania” – ocenił analityk rankomat.pl. Dodał, że planowane wprowadzenie kredytów 0 proc. może jeszcze bardziej nakręcić spiralę wzrostów na rynku.

PAP

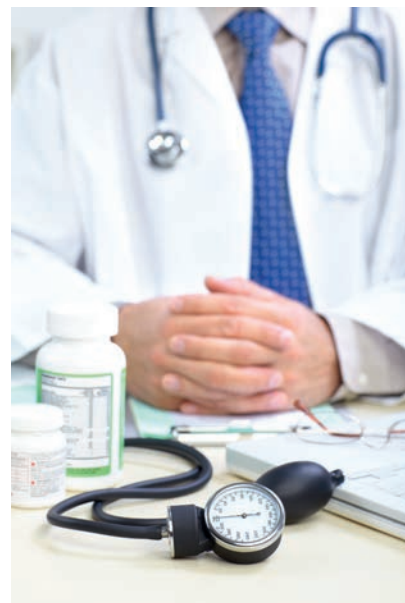
Nie przyjdiesz do lekarza na umówioną wizytę – zapłacisz karę

Pacjenci umówieni z lekarzami nie przychodzą na wizytę i nie informują, że ich nie będzie, choć szpitale, przychodnie i NFZ apelują, żeby się odezwać, jeżeli wizyta z jakiegoś powodu nie dojdzie do skutku.

W 2022 roku takich niedoszłych wizyt było 1,4 mln. W 2023 roku pacjenci nie przyszli na wcześniej umówioną wizytę 1,3 mln razy. Według danych NFZ dotyczy to przede wszystkim kolejek do ortopedii i traumatologii narządu ruchu, kardiologii, fizjoterapii, a także endokrynologii i onkologii.

Żeby to ukrócić i zdyscyplinować tysiące kolejkowiczów, narodził się pomysł, żeby niesolidnych pacjentów karać. Jakiego rodzaju kary byłyby na tyle skuteczne, żeby ludzie informowali o tym, że nie przyjdą na umówioną wizytę?

Są to między innymi: wysyłanie pouczeń przez NFZ, wpisywanie pacjentów do Krajowego Rejestru Zadłużonych, jeśli



w ciągu 12 miesięcy co najmniej 2 razy nie przysły na wizyty, wprowadzenie odpłatnych wizyt w ośrodkach podstawowej opieki zdrowotnej dla pacjentów, którzy nie przychodzą w wyznaczonych terminach, pozbawienie takich pacjentów bezpłatnej opieki zdrowotnej przez 12 miesięcy – taka osoba przez cały rok musiałaby płacić za każdą wizytę u lekarza.

niedziela.be

Na co rodzice wydają pieniądze z 800 plus?

Środki z 800 plus rodzice przeznaczają na potrzeby swoich dzieci, przede wszystkim na finansowanie zajęć pozalekcyjnych – wynika z raportu CBOS. Rodzice zadeklarowali, że w roku szkolnym 2023/2024 wydadzą średnio aż 629 zł na dodatkowe lekcje dla jednego dziecka miesięcznie – o 10,1 proc. więcej niż rok wcześniej.



W bieżącym roku szkolnym aż 72 proc. rodziców zadeklarowało, że ich dzieci uczęszczają lub będą uczęszczać na dodatkowe zajęcia. To wzrost o 7 pkt. proc. w porównaniu z poprzednim rokiem. Decyzja o posłaniu dzieci na płatne zajęcia pozalekcyjne jest głównie determinowana poziomem wykształcenia rodziców. Im jest on wyższy, tym większe są szanse, że dzieci skorzystają z tego rodzaju aktywności.

Najpopularniejsza jest nauka języków obcych, którą finansuje lub zamierza sfinansować co drugi rodzic. Na drugim miejscu uplasowały się zajęcia sportowe (42 procent). Podium zamykają korepetycje i kursy przygotowawcze, które w tym roku zdecydowało się opłacać dzieciom 29 procent rodzin. Dodatkowo w

rankingu można zauważyć, że co piąty rodzic wysłał swoje dziecko na płatne zajęcia artystyczne.

wiadomosci.radiozet.pl

Złe wieści dla dłużników

W 2024 roku weszły w życie ważne zmiany dotyczące zajęć komorniczych z konta bankowego. Według danych Krajowego Rejestru Długów, zaległości finansowe wynoszą obecnie 45 mld zł, a nieregulowane zobowiązania ma aż 2,2 mln Polaków. To głównie niezapłacone alimenty i raty kredytów.



Jednym z rodzajów zajęcia komorniczego jest zajęcie konta bankowego. Rachunek może zostać zajęty nie tylko przez komornika, ale również przez ZUS. Następuje ono bez konieczności wcześniejszego informowania dłużnika. W 2024 roku wolne od zajęcia przez komornika na koncie bankowym są środki w wysokości 75 proc. minimalnego wynagrodzenia za pracę. Płaca minimalna wzrosła do 4242 zł brutto, a kwota wolna od zajęcia komorniczego do 3 181,50 zł.

Inaczej jest w przypadku dłużników alimentacyjnych: komornik może zająć nawet 60 proc. wynagrodzenia. Niestety, statystyki dotyczące długów alimentacyjnych porażają. Jak podaje BIG InfoMonitor, długi te wynoszą 13,9 mld zł.

Komornik może wejść do mieszkania dłużnika nawet bez jego wiedzy i zająć sprzęt RTV i AGD (laptopy, telewizory, pralki, odkurzacze), wyposażenie lokalu, biżuterię, ruchomości (motocykle, samochody) i inne cenne przedmioty. Nie

może zająć przedmiotów, które należą do współlokatorów czy rodziny dłużnika.

wiadomosci.radiozet.pl

Coraz więcej oszustów na Allegro

Cyberprzestępczość to coraz większe zagrożenie: zaatakowani możemy zostać nie tylko w serwisach społecznościowych, ale też korzystając z serwisów sprzedażowych czy aukcyjnych, takich jak Allegro.

Jedną z największych organizacji zajmujących się cyberbezpieczeństwem, Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa (NASK) poinformowała o wiadomościach, jakie internetowi przestępcy wysyłają na adresy e-mail powiązane z portalem Allegro.

– Przestępcy rozsyłają wiadomość, która informuje o rzekomym zawieszeniu konta na portalu aukcyjnym. W wiadomości zawarty jest link do fałszywej strony, przez którą adresaci mogą rzekomo skontaktować się z działem obsługi klienta portalu i rozwiązać zaistniały problem – czytamy w komunikacie.



Eksperti z NASK przypominają też, że zawsze, gdy mamy choć cień podejrzenia odnośnie miejsca, w którym podajemy swoje dane w internecie, powinniśmy przeanalizować treść „dziwnych” komunikatów. Podejrzane witryny można zgłaszać na incydent.cert.pl. Co powinno zaniepokoić? Warto zwrócić uwagę na wszelkie błędy w adresach URL, drobne literówki, znaki przestankowe: w takich przypadkach nie podawajmy wrażliwych danych, które mogą zostać wykorzystane.

wiadomosci.radiozet.pl

Opracowała:
Katarzyna Frankowska

Z życia polskiej szkoły w Antwerpii

Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego

21 lutego obchodzimy Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego, który jest celebrowany na całym świecie od 1999 roku.

W ramach obchodów tego dnia nasi uczniowie zgłębiali tajniki języka polskiego. Nie tylko poszerzali swoją wiedzę na temat języka ojczystego i jego ewolucji na przestrzeni wieków, ale także brali udział w różnorodnych zabawach językowych. Dzieleni na grupy, musieli rozwiązywać językowe zagadki, wyłapywać trudne błędy i odkrywać ukryte znaczenia wyrazów.



Nie zabrakło również kalamburów czy rebusów, które pomagały dzieciom zrozumieć popularne powiedzenia i przysłowia polskie. Uczniowie, świetnie radząc sobie z wyzwaniem, recytowali także trudne łamańce językowe, które cieszyły się ogromnym zainteresowaniem.

Z pewnością nasi uczniowie zrozumieli, że język ojczysty jest naszym narodowym skarbem oraz symbolem, który warto pielęgnować. Po więcej zdjęć z obchodów MDJO zapraszamy na nasz szkolny profil na Facebooku.



Język kluczem do kultury

Czym są kolokacje językowe i jakie jest ich zastosowanie w języku polskim i niderlandzkim? Na te i inne pytania nasi uczniowie odpowiadali podczas cyklu warsztatów dotyczących kolokacji organizowanych w ramach projektu ColloNet przez sekcję polonistyczną KU Leuven.

Uczniowie zrozumieli, jaką pułapką językową mogą być takie połączenia wyrazów. Któż wie, może wśród nas jest przyszły tłumacz języka polskiego?

Warsztaty wielkanocne

Corocznie, w okresie Wielkanocy, w naszej szkole odbywają się specjalne warsztaty, których celem jest przypomnienie uczniom tradycji i zwyczajów związanych z obchodami tego święta w Polsce. W trakcie tych zajęć nasi uczniowie mieli okazję samodzielnie wykonać świąteczne ozdoby. W środę 6 marca oraz w sobotę 9 marca, pod czujnym okiem nauczycielek, nasi podopieczni tworzyli piękne kolorowe prace.

Wszystkie ozdoby zostały zaprezentowane w niedzielę 17 marca podczas trzeciej edycji kiermaszu wielkanocno-wiosennego w kościele pod wezwaniem św. Teresy od Dzieciątka Jezus w Antwerpii Berchem oraz w kościele na Ossenmarkt.





REKRUTACJA

Szanowni Państwo,

Od 01 marca 2024 r. trwa rekrutacja uczniów do oddziałów dziecięcych, do pierwszej klasy SZKOŁY PODSTAWOWEJ I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO W SZKOLE POLSKIEJ IM. GEN. ST. MACZKA PRZY AMBASADZIE RP W BRUKSELI Z SIEDZIBĄ W ANTWERPII NA ROK SZKOLNY 2024/2025.

UWAGA: Minister Edukacji Narodowej rozszerzył naszą ofertę edukacyjną o oddziały dziecięce (5-cio i 6-cio latków).

Planujemy od 01 września 2024 r. stworzenie ODDZIAŁU DZIECIĘCEGO dla dzieci 4-letnich, jeżeli będzie zainteresowanie. Obowiązująca procedura zgłoszenia ucznia do szkoły, czy dziecka do oddziału dziecięcego, jest opisana na stronie internetowej szkoły: www.antwerpia.orpeg.pl w zakładce Rekrutacja 2024/2025.

Uczniowie przyjmowani są w miarę posiadanych miejsc. O przyjęciu decyduje kolejność zgłoszenia.

Serdecznie zapraszamy!



TRYCHOLOG

Dominika Stengert

Międzynarodowa Certyfikacja IAT
7 letnie doświadczenie

Diagnostyka i leczenie:

- intensywnego wypadania włosów,
- łysienia androgenowego kobiecego i męskiego,
- przedwczesnego łysienia młodzieży,
- wypadania włosów po Covidzie,
- wypadania włosów u dzieci,
- intensywnego przetłuszczania się skóry głowy, łupieżu, atopowego zapalenia skóry, łuszczycy.

Antwerpia, tel. +32 487 85 40 44

Oferujemy:



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



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



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

Zatrudniamy zmotywowane osoby, również bez własnych godzin!

Szukasz pracy jako pomoc domowa?

Zadzwoń do nas!



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



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

Nie pobieramy od klientów dodatkowych kosztów!

NASZE BIURA:

✦ Italiëlei 213
2000 Antwerpen
☎ 03 301 11 11
✉ info@belgicaservices.be

✦ Avenue Rogier 411
1030 Schaerbeek
☎ 02 335 35 35
✉ info@belgicaservices.be

✦ Vlaanderenstraat 56
9000 Gent
☎ 03 301 11 11
✉ info@belgicaservices.be

✦ Chaussée de Waterloo 117
1060 Saint-Gilles
☎ 02 335 35 35
✉ info@belgicaservices.be

PRASOWALNIA:

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



www.belgicaservices.be



Bądź na bieżąco!
Polub nas na Facebooku
BelgicaServices

BELGICA

DIENSTENCHEQUES

Nasze biura
w Antwerpii,
Gent i Brukseli:
0484 65 00 55 Antwerpia
0484 36 30 08 Gent
0486 38 89 84 Bruksela

**Szukasz pracy w
dienstencheques?
Oferujemy atrakcyjne stawki!***

38 h / tydz.: 15,26 €
30-37 h / tydz.: 15,16 €
20-29 h / tydz.: 14,83 €
13-19 h / tydz.: 14,50 €

*dla osób posiadających własnych klientów

8€





BELGICA
DIENSTENCHEQUES
wkrótce otwiera nowe biuro
w **GENT** i poszukuje osób
takich jak **Ty**.



Łatwy dostęp transportem publicznym.

Szukasz pracy jako pomoc domowa?

Nie przegap tej okazji!

Zadzwoń do nas już teraz!



Vlaanderenstraat 56 9000 Gent



0484 36 30 08
0486 14 01 07

Szczęście – przypadek czy projekt

Gdybyśmy spojrzeli na siebie od strony biologicznej, to szczęście jest w dużej mierze zdeterminowane genetycznie. I tak jedni z nas rodzą się z kompetencją widzenia szklanki do połowy pustej, a inni – do połowy pełnej.

Ta sama szklanka, ta sama woda, a jednak dwa całkowicie odmienne spojrzenia na sytuację. Oprócz determinanty biologicznej w doświadczaniu szczęścia mamy także element losowy. Jedni bowiem rodzą się w bogatszym kraju czy rodzinie, która zapewni solidną edukację, a inni nie i mają w związku z tym trudniejszy start aniżeli ci pierwsi. Ważne jest też, w jakich warunkach mieszkamy i na jakiej jakości opiekę zdrowotną możemy liczyć.

To, czy będziemy szczęśliwi czy nie, zależy w pewnej mierze od naszych rodziców, a konkretniej od tego, co nam przekażą. Zdarza się bowiem, że czasami zupełnie nieświadomie udaje im się wpoić nam strach przed szczęściem. I tak w procesie dorastania nabieramy przekonania, że nie można być zbyt szczęśliwym, bo inni będą nam zazdrościć, albo że po szczęściu przychodzi smutek, więc nie ma co się tak zanadto cieszyć, czy też że po prostu nie zasługujemy na bycie szczęśliwymi.

Takie wpojone nam przez rodziców przekonania mogą prowadzić do lęku przed sukcesem, a więc i rzucania sobie samej kłód pod nogi, gdy tylko szczęście pojawia się na horyzoncie. I tak przykładowo ktoś, kto otrzymał fantastyczną ofertę pracy, przechodząc uprzednio kolejne etapy procesu rekrutacyjnego, na samym końcu podejmuje decyzję o nie podjęciu wymarzonej posady.

Za naszymi wyborami i działaniami z pewnością stoi wiele różnych czynników. Niektórzy poszukują szczęścia w religii, mogąc w trudnych chwilach zdać się na decyzję Boga. Inni hołdują takiej czy innej doktrynie filozoficznej. A są i tacy, którzy swoje szczęście powierzają sekretnej pracy tarocistów i wróżek, oddając tym samym swój los i dobrostan w cudze ręce.

Doświadczanie szczęścia definiowane jest zazwyczaj jako stan emocjonalny charakteryzujący się uczuciem radości,

innymi śmierć współmałżonka, rozwód lub separację, chorobę, ale też i ślub. Jak się zatem okazuje, nawet tak pozytywne wydarzenie jak wejście w związek małżeński niekoniecznie i nie dla wszystkich musi oznaczać doświadczanie szczęścia.

Wciąż niewystarczająco – zarówno w literaturze, jak i w pracy psychologicznej – mówi się o stanie, w którym bardziej niż jakiś konkretny cel ważna jest przyjemność doświadczania „tu i teraz”. Sprzyja on nie tylko szczęściu, ale także twórczości i skupieniu uwagi na działaniu. Co ważne, dzieje się to bez oceny swojej efektywności czy wyznaczania dalekosiężnych celów. Stan flow są to te wszystkie momenty, kiedy zapominamy o czasie i przeżywamy bieżącą chwilę. Może to być zabawa z dzieckiem, jazda na rowerze, ale też praca, którą jesteśmy pochłonięci do tego stopnia, że nie wiemy kiedy „czas przeleciał”.

Stanem flow (inaczej uskrzydlenia) jest doświadczenie bycia całkowicie zaangażowanym w wykonywane zajęcie. Jeżeli

poddamy się interesującej rozmowie z przyjaciółmi, ciekawemu hobby czy aktywności fizycznej, zapominamy o upływającym czasie i przeżywamy stan podekscytowania. Przystajemy monitorować swoją samoświadomość, wewnętrzny dialog milknie, a czas przestaje istnieć. Stajemy się działaniem, któremu towarzyszy uczucie lekkości i płynięcia.

Doświadczaniu szczęścia niezwykle pomaga posiadanie hobby, pasji, w której



satysfakcji i spełnienia. I gdyby uczciwie przyjrzeć się życiu, to każdego dnia podejmujemy decyzję na temat tego, w co się zaangażować, z jakimi ludźmi rozmawiać i utrzymywać kontakt, decydując tym samym o tym, czy czujemy się mniej czy też bardziej szczęśliwi.

Amerykański psychiatra Thomas Holmes, badając wpływ losowych doświadczeń na ludzkie życie, do grona tych najbardziej stresujących zaliczył między

się spełniamy. Warto mieć choć jedno takie zajęcie, które sprawia nam satysfakcję, a jednocześnie jest też pewnym wyzwaniem. Najlepiej takie, w którym wyraźnie możemy zauważać postępy. Posiadanie pasji może stanowić równowagę szczególnie dla tych z nas, których praca zawodowa niespecjalnie sprzyja doświadczaniu stanu flow.

Kiedy zanurzamy się w czymś, co w danym momencie jest dla nas sensem istnienia, wtedy wszystko naokoło znika, jesteśmy tylko my i ta czynność. Odczuwamy lekkość, płyniemy i czerpiemy z tych momentów pełną radość.

Ogromnie ważne jest to, jak spędzamy wolny czas i warto mieć to na uwadze. Czy przeglądamy media społecznościowe, czy też idziemy na spacer do lasu albo na basen. To akurat jest kwestią wyboru i trzeba mieć świadomość tego, że każdym wyborem i każdą decyzją głosujemy za lub przeciwko doświadczaniu szczęścia.

Badania pokazują, że ludzie, którzy mają wysoką samokontrolę, są bardziej szczęśliwi. Dzieje się tak dlatego, że łatwiej jest im systematycznie dbać o zdrowie, o dobre wyniki w pracy, ale też i o siebie samych bez zwracania uwagi na ewentualną porażkę. Z drugiej strony nadmierna kontrola wydarzeń może i często prowadzi do frustracji i poczucia rozgoryczenia będących zaprzeczeniem szczęścia.

Niektórzy z Państwa mogą być mocno zdziwieni, ale z badań naukowych jasno wynika, że pieniądze nie są aż tak potrzebne do szczęścia, jak myślimy. Oczywistą sprawą jest, że ich brak wywołuje poczucie nieszczęścia i że ciężko być szczęśliwym kiedy brakuje na czynsz i podstawowe potrzeby, jednak od pewnego poziomu większy dochód nie podnosi poziomu szczęścia. Chcemy zarabiać coraz więcej i podnosimy sobie poprzeczkę, jednak w pewnym momencie pieniądze nie sprawiają już takiej radości, jak mogłyby się nam wydawać. Pokazują to też inne badania na osobach, które wygrały na loterii duże sumy pieniędzy i których poziom odczuwanego szczęścia wcale się nie zmienił po wygranej.

Kiedy mówimy o doświadczaniu szczęścia, kluczową sprawą staje się poczucie sensu życia. Arystoteles, który był jednym z pierwszych badaczy szczęścia, wierzył, że dobre życie to życie pełne znaczenia, to życie jakościowe. I trudno się z Nim nie zgodzić. Cel w życiu, jaki sobie zakładamy, ogólne poczucie satysfakcji, nastroj jaki nam na co dzień towarzyszy i emocje, których doświadczamy na bieżąco „tu i teraz”,

są bardzo ważne. Dopiero ich zestaw stanowi o tym, czy jesteśmy szczęśliwi i w jakim stopniu.

Warto też zdawać sobie sprawę z tego, iż życie nie jest spacerem po kwiecistej łące. Jeśli bowiem będziemy nieustająco oczekiwali od świata, że dostarczy nam tylko szczęścia i przyjemności, to możemy się mocno przeliczyć. Cudownie jest, jeśli przychodzi czas bez troski i absolutnie warto ten moment celebrować, ale też jednocześnie zdawać sobie sprawę z zagrożeń, poszukiwać rozwiązań oraz podejmować takie działania, które pozwolą nam zredukować ryzyko, że popadniemy w stan nieszczęśliwości. Szczęście to nie tylko chwilowy stan nasilonej przyjemności, to zgoda na przeżywanie życia takim, jakie ono jest teraz. W głębszym ujęciu to rodzaj akceptacji siebie i świata, to wewnętrzny egzystencjalny spokój.

Aleksandra Szewczyk, psycholog

ALEKSANDRA SZEWCZYK PSYCHOLOG

Doradztwo psychologiczne dla osób w kryzysie

- problemy w związkach, relacjach z bliskimi, samotność
- praca indywidualna i grupowa z osobami dorosłymi oraz z dziećmi
- problemy z emocjami, stresem, nerwica, depresja

Gabinet: Gitschotellei 152/4, 2600 Berchem
E-mail: aleksandra7676@hotmail.com
GSM 0486 76 05 98

Miejsce
na twoją
reklamę

Body Shape Pro *Izabela Olek*

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

BODY SHAPE | PILATES | ZUMBA

f BodyShape Pro Izabela Olek
@ bodyshape_pro_izabela_olek
✉ bodyshapepro.izabela@gmail.com

Izabela Olek f i m

Instytut Języka i Kultury Polskiej im. Polskich Lotników w Gandawie

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

DOŁĄCZ DO NAS
instytutgent.be

SZKOŁA POLSKA

PRZEDSZKOLE od 3 lat

ZERÓWKA

KLASY 1 - 7

KLASA VIP 13+

KLASA "Język polski od podstaw" 7 - 10 lat

Zajęcia dodatkowe:

język angielski

język francuski

zajęcia artystyczne

zajęcia sportowe

religia

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



EMAIL

sekretariat@instytutgent.be



TELEFON

0486 34 25 34



KOD QR

zeskanuj mnie

POLSKI SKLEP BUDOWLANY

Tweemontstraat 62, 2100 Deurne



**Company Construct
BOUWMATERIALEN**

GODZINY OTWARCIA

Poniedziałek - piątek 6.00 - 18.00

Sobota 7.00 - 16.00

Niedziela i święta - zamknięte

Art Hobby Fotograf

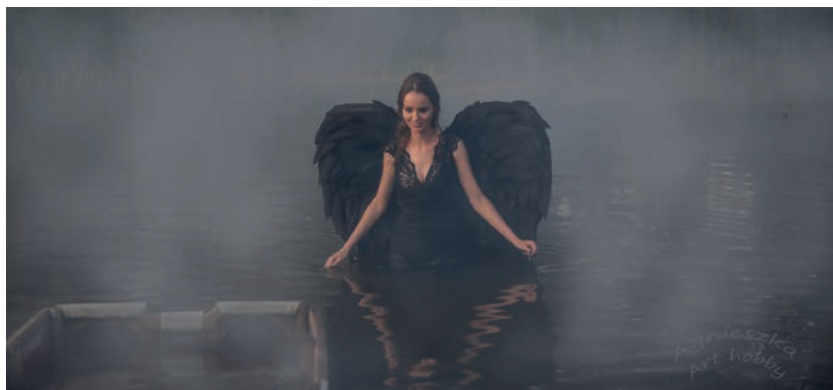
Przedstawiamy Agnieszkę Małko, Art Hobby Fotograf, osobę radosną, pełną zapału i chęci podążania w nieznane, stale poszerzającą swoje horyzonty, o wielu zainteresowaniach. Rodowita Koszalinianka, wychowana w Kędzierzynie Koźlu, od lat mieszkająca w Belgii.



Fotograf z pasją. Kocha ludzi i uwiecznia ich na swoich zdjęciach, perfekcjonistka w każdym calu. Wszystkie tajniki fotografii są jej znane. Żyje za pan brat ze zwierzętami, jest nimi otoczona, nieobca jest jej jazda konna, w siodle okiełzna każdego rumaka.

Wciąż prze do przodu. Nie ma dla niej zajęcia przeznaczonego jedynie dla mężczyzn. Ma uprawnienia na wózek widłowy, niedawno zrealizowała szalone marzenie – prawo jazdy na ciężarówkę – co dało jej satysfakcję i poczucie wielkiego sukcesu. Zdobyła dwa dyplomy z masażu, a obecnie studiuje psychologię. Uwielbia zagłębiać się w lekturze ulubionych książek, aczkolwiek przy wielu zajęciach nie zostaje jej na to zbyt dużo czasu.

Jest absolwentką Technikum Żeglugi Śródlądowej z dyplomem technika budowy maszyn, ukończonym w Polsce. Los rzucił ją do Belgii, gdzie przez lata zatraciła się w pracy i samotnym wychowywaniu trójki dzieci. Dopiero od niedawna, kiedy podrosły, ma czas oddawać się swoim pasjom.



Przede wszystkim fotografia dodaje jej skrzydeł – robiła nawet anielskie zdjęcia ze skrzydłami. Chce nam przekazać świat widziany jej oczami, uwidocznić w swoich pracach piękno, które kryjemy w sobie. Przy ich wykonywaniu lubi też fantazjować i wprowadzać osoby w scenerie bajkowe.

Życzymy jej pięknych sukcesów, dalszego owocnego wdrażania w życie swoich szalonych i twórczych pomysłów.

**Kontakt:**

rel.: 0484260526, **mail:** arthobby50@gmail.com,

facebook: Art Hobby Fotograf, **instagram:** art.hobby.fotograf

polub nas  **facebook**
www.facebook.com/antwerpiapopolsku

Flandria po polsku

**Polub nas
bądź zawsze na bieżąco!**

Zabawki edukacyjne a rozwój przedszkolaka

Zabawki od najmłodszych lat towarzyszą maluchom, pomagając im odkrywać świat, rozwijać umiejętności i budować fundamentalne kompetencje. Stąd też w przedszkolu przy szkole im. Marii Skłodowskiej-Curie w Leuven tak bardzo zwracamy uwagę na to jak, kiedy i czym nasi mali uczniowie się bawią.

Czy zastanawiałeś się kiedyś, jaki wpływ na rozwój dziecka mają zabawki edukacyjne? Które zabawki wybrać, aby zarówno bawiły, jak i uczyły? Na te i inne pytania postaram się odpowiedzieć poniżej.

Wybierając zabawki edukacyjne, warto zwrócić uwagę na te, które będą stymulować ciekawość i kreatywność dziecka, oferując różnorodne doświadczenia i wyzwania. W zakresie edukacji przedszkolnej niezmiernie ważny to element, zwłaszcza gdy kształtujemy motorykę małą i dużą. Pracując z dziećmi, zauważyłam, że absorbują one wiedzę w zaskakującym tempie. A edukacja wcale nie musi być nudna!

Warto zwrócić uwagę, by były dostosowane do wieku. Nie liczy się ilość takich zabawek, ale przede wszystkim sposób, w jaki stymulujemy nimi dziecko. Idealna zabawka dla przedszkolaka to też taka, która trafi w jego gusty.

Jakie więc mamy korzyści z wybierania takich zabawek?

- wspierają rozwój językowy
- rozwijają wyobraźnię
- wspierają rozwój umiejętności matematycznych
- uczą samodzielności i współpracy
- ćwiczą zdolności manualne

Czy nie są to wystarczające plusy?

Ponadto dzięki nim rozwój emocjonalny, fizyczny, społeczny i poznawczy wzbogaca się. A zabawa sama w sobie jest pod-



stawową strukturą aktywności dziecka w wieku przedszkolnym. Według E. Claparede „dla dziecka zabawa jest pracą, dobrem, obowiązkiem i ideałem życia”. „Jest to jedyna atmosfera, w której może ono psychicznie oddychać, a zatem działać”.

Na rynku mamy całe mnóstwo dostępnych zabawek. Przy wyborze polecam spojrzeć na to, jakimi zabawkami dziecko interesuje się i które mogłyby go najbardziej zaciekawić. Może będą to zabawki do odgrywania ról? – Jedne z najbardziej lubianych przez dzieci. Kto z nas nie bawił się w lekarza, majsterkowicza czy sprzedawcę? W każdym z tych przypadków dasz dziecku duże pole do rozwoju wyobraźni, ale i poznawania świata z punktu widzenia różnych osób.

A może Twoje dziecko woli planszówki czy gry zręcznościowe?

Doskonale ćwiczą zdolności manualne, a przy okazji wykształcają cierpliwość. Co



istotne, gry planszowe uczą współpracy lub rywalizacji, ale też wspólnego spędzania czasu z innymi.

Stawiasz na klocki, klocki konstrukcyjne, a może na układanki, puzzle czy zabawki muzyczne?

W każdym z tych przypadków najważniejsze jest nasze podejście i atmosfera, którą zapewnimy dziecku. To kluczowe do osiągnięcia dobrych rezultatów.

Podsumowując: Z badań wynika, że dzieci, idąc dziś do przedszkola, sprawniej obsługują tablet lub telefon komórkowy, nie mają jednak rozwiniętej umiejętności prawidłowego trzymania długopisu lub nożyczek. Dlatego też gorąco zachęcam do zaopatrywania się bardziej w zabawki typu Montessori, drewniane niż w zabawki elektroniczne. Oczywiście jedno i drugie mają swoje zalety, ale w tych drugich z reguły wystarczy wcisnąć jednym palcem guzik i urządzenie zaczyna świecić, kręcić się, grać... w rezultacie wykonując większość czynności za dziecko.

Ewelina Lelek
– Edukator przedszkolny
w Polskiej Szkole im. Marii
Sklodowskiej-Curie w Leuven
– mama dwójki dzieci




POLSKA SZKOŁA W LEUVEN

IM. MARII SKŁODOWSKIEJ-CURIE



★
PRZEDSZKOLE
2,5-5/6 LAT

★★★
ZERÓWKA
5-6 LAT

★★★★★
SZKOŁA
OD 7-16 LAT

✉ WWW.DASKALIA.EU

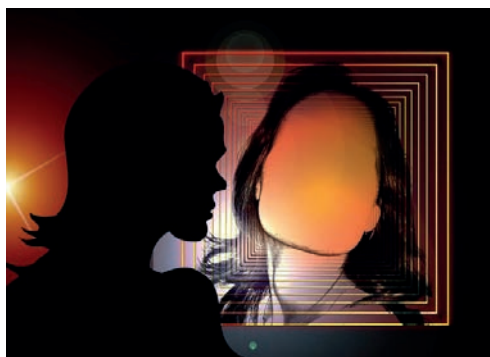
📍 TERVURSTEENWEG 295
LEUVEN-HEVERLEE
(wejscie od Celestijnenlaan 10
niebieska bramka)

📞 0486 23 14 32



Zaakceptuj siebie – o ciele i nie tylko

Niezależnie od czasów, kobiety postrzegane są w dużej mierze przez pryzmat ciała. W ostatnich latach spory wkład w to zjawisko mają media, gdyż dla wielu wyznaczają one wzorzec ideału sylwetki, narzucając jednocześnie warunki akceptacji siebie (bądź innych). Ma to związek z utożsamianiem ludzi, a szczególnie kobiet, z ich wyglądem oraz z uzależnieniem zadowolenia z siebie od sposobu, w jaki się prezentujemy.



Co istotne, w mediach panuje tendencja do przedstawiania kobiet o coraz szczuplejszej figurze. Chudość jest więc, według przekazu medialnego, wyznacznikiem kobiecej atrakcyjności. Wiele badań wskazuje także, że kanony te stają się coraz bardziej surowe i trudne do osiągnięcia.

Znaczenie, jakie w dzisiejszych czasach nadajemy wymiarom ciała, wbija do naszego umysłu przekaz „jeśli moim wyglądem i wymiarami podporządkuję się do obecnych wymogów – wtedy cała reszta się ułoży, będąc bezpieczna od osądów, akceptowana i chciana”.

Przejmuję mnie, że codziennie spotykam masę cudownych kobiet, które nie dostrzegają swojego piękna i wyjątkowości. A przecież to różnice, które między nami występują, czynią nas niepowtarzalnymi i zarazem bardziej interesującymi. Jednak w dalszym ciągu są często opisywane jako powód do wstydu. Jednocześnie w opty-

mizm wprawia fakt, że kobiety z roku na rok są coraz bardziej świadome manipulacji, którym są poddawane.

W tym artykule dzielę się informacjami i badaniami na temat tego, jaki wpływ na naszą podświadomość ma przekaz generowany przez media.

Zaburzona relacja z jedzeniem

Niedostrzeżenie swojej wartości to jedna z konsekwencji narzucanego przez media wzorca. Kolejną jest skłonność do postaw i zachowań będących objawami zaburzeń odżywiania. Jednocześnie z naciskiem z zewnątrz na mieszczanie się w standardach u kobiet występuje oczywista potrzeba jedzenia, co często prowokuje występowanie konfliktu i poczucia winy. W konsekwencji tak sprzecznych sygnałów może dojść do powstania błędnego założenia, że słuchając potrzeb własnego ciała, związanych ze spożywaniem pokarmu, oddalamy się od szczęścia i spełnienia. Tylko czy prawidłowa relacja z jedzeniem wyklucza zadowolenie ze swojego wyglądu?

Wybór diety, czyli sposobu w jaki się odżywiamy, powinien być podyktowany troską o własne zdrowie, nie zaś wymogami stawianymi przez społeczeństwo.

Wiele źródeł, skupiających się na poznaniu przyczyn występowania zaburzeń odżywiania wśród kobiet, wskazuje właśnie na nierealistyczny obraz kobiecego ciała prezentowany w mediach. Co ciekawe, badania z 1986 r. pokazały, że przekaz medialny i zawarte w nim kanony piękna są inne, w zależności od płci, która ma być jego odbiorcą.

Wydźwięk treści, występujących w telewizji i magazynach skierowanych do kobiet, kładzie dużo większy nacisk na aspekt chudej sylwetki i sposoby jej osiągnięcia. Jednocześnie figura kobieca ma być dużo bardziej smukła, niż w przeszłości. Wymiary ciała kobiet są często związane nie tylko ze sposobem postrzegania, ale także traktowania ich. Drobną budową może wywoływać stereotypowe skojarzenia z lalką, bezbronnością i koniecznością zaopiekowania się kimś, zaś mocniejsza sylwetka – z braniem na poważnie, kompetencją i samowystarczalnością. Cóż więc dziwnego, że kobiety mogą czuć się skrępowane i przejawiać zaburzone zachowania żywieniowe, gdy jednocześnie chcą być odbierane jako atrakcyjne, ale przede wszystkim nie czuć, że robią to kosztem szacunku do samych siebie?

Inną ważną kwestią, na którą zwracają uwagę naukowcy, jest rola kobiety jako żywicielki rodziny, karmiącej bliskich i jednocześnie będącej pod presją kontrowalności własnego sięgania po pokarm.

To rodzi konflikt i może prowadzić do wystąpienia zaburzeń odżywiania.

Środki wspierające odchudzanie

Coraz większa część ludzi, szczególnie w krajach wysoko rozwiniętych, korzysta ze środków mających pomóc w utracie kilogramów. Jest to o tyle nasilone, że przemysł związany z odchudzaniem, pierwotnie powołany do istnienia w odpowiedzi na zapotrzebowanie konsumentów, obecnie sam wmawia nam niezbędność własnego istnienia. Robi to na trzy sposoby. Po pierwsze, propaguje stereotypowe myślenie gloryfikujące konkretne wymiary ciała. Po drugie, utrwała przekonanie o konieczności stosowania diety dla osiągnięcia narzucanych wymogów sylwetkowych. I wreszcie – poddaje modyfikacji lub zaciera wymogi medyczne, które decydują o potrzebie wprowadzenia diety.

Obawa przed byciem sobą?

Okazuje się, że kobiety zazwyczaj postrzegają swoją masę ciała jako wyższą od idealnej, mężczyźni zaś jako niższą od tej wymarzonej. Kobiety podświadomie po-

równują swój wygląd z rozpowszechnianym kanonem piękna i w konsekwencji są mniej z siebie zadowolone.

Presja ze strony środowiska jest niezwykle przytłaczająca, a w perspektywie czasu może wywołać u nas świadomość bycia niewystarczającą. Takie dysfunkcyjne przekonanie będzie prowadziło do obaw przed wyróżnianiem się oraz do podejmowania działań, by wpasować się w wymogi narzucane przez społeczeństwo. I tu pojawia się pytanie: gdzie w tej koncepcji miejsce na naszą wolność i wyrażanie siebie w pełni?

Kochanie siebie i świadomość bycia wystarczającym, to szalenie ważne elementy harmonijnego i satysfakcjonującego życia. Nie poświęcajmy więc czasu na atakowanie siebie, lecz przeznaczmy go na pielęgnowanie rytuałów, które wzmacniają poczucie, że żyjemy w pełni i jesteśmy dla siebie wsparciem.

Akceptacja pochodząca z zewnątrz nie powinna być dla nas najważniejsza, gdyż długoterminowo to ta wewnętrzna sprzyja zachowywaniu dobrostanu. Kluczowe jest więc okazywanie sobie czułości i akceptacji. Sposobów na to jest pełno, a poniżej znajdziesz opis jednego z moich ulubionych.

Ćwiczenie

Proponuję Wam krótkie ćwiczenie. Jego celem jest postrzeganie swojego ciała w bardziej przychylny sposób, który przekłada się również na nasze samopoczucie, myśli i działania. Ze względu na niezwykle intymny charakter zadania warto zadbać o spokojne i przyjazne otoczenie z ciepłym światłem (np. zapal świeczki), Twoją ulubioną muzyką czy też zapachem, które wprawia Cię w dobry nastrój.

Rozbierz się do naga i stań przed lustrem. Przyjrzyj się sobie z uwagą i czułością. Nie spiesz się. Masz czas. Jesteś warta czasu, jaki przeznaczysz na to ćwiczenie. Gdy oswoisz się z sytuacją, weź kartkę i wypisz na niej jak najwięcej rzeczy, które podobają Ci się w Twoim wyglądzie. Może to być cokolwiek, tylko Ty będziesz miała do tego wgląd: pieprzyk, włosy, uśmiech, kolor oczu, a może kształt paznokci – co tylko przyjdzie Ci do głowy. Aby uzyskać zadowalający i trwały efekt, ćwiczenie warto powtarzać przynajmniej przez tydzień.

Autorka:
członkini Centrum
Antyprzemocowego
Elles Pour Elles

Dołącz do bezpłatnej grupy wsparcia!

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

+32 466 901 702

epe.bruksela@gmail.com



TELEFON ZAUFANIA DLA CIEBIE



Poniedziałek	prawniczka (pl, en)	09.30 - 10.30
	psycholożka (pl, fr)	20.00 - 21.00
Wtorek	psycholożka (pl, en)	20.00 - 22.00
Środa	prawniczka (pl, en)	22.00 - 23.00
Czwartek	psycholożka (pl, en, nl)	8.00 - 10.00
Piątek	psycholożka (pl, fr)	9.00 - 10.30

+32 466 901 702

epe.bruksela@gmail.com

Spod Husarskiego Skrzydła "Za Naszą i Waszą Wolność"

Rozpoczęła się końcowa faza wojny. 1. Polska Dywizja Pancerna wraz z 3. Kanadyjską Dywizją Piechoty oraz 4. Kanadyjską Dywizją Pancerną dostała rozkaz ataku na niemiecką bazę marynarki wojennej w Wilhelmshaven.



Ściana budynku sali pamięci na Polskim Cmentarzu wojennym w Lommel
foto: kolekcja prywatna

Natarcie przebiegało w bardzo trudnym terenie Niziny Fryzyjskiej z licznymi depresjami, kanałami, rzekami i zalewami. 4 maja dywizja dotarła pod zewnętrzną pierścien umocnień miasta i rozpoczęła przygotowania do szturmu.

W godzinach popołudniowych, w namiotowej kwaterze marszałka Montgomery'ego, na wzgórzu Timeloberg w Weschen Evern koło Luneburga, 50 km na południe od Hamburga, admirał Hans-Georg von Friedeburg, po otrzymaniu zgody admirała Dönitza, wyznaczonego przez Hitlera na swego następcę, podpisał akt bezwarunkowej kapitulacji wszystkich niemieckich sił zbrojnych w Holandii, północno-zachodnich Niemczech i w Danii. Ustalono obustronne zaprzestanie ognia na dzień następny, 5 maja o godz. 8 rano.

Poprzedniego dnia von Friedeburg usłyszał od Montgomery'ego, że ma do wyboru: „albo natychmiastową, bez-

warunkową kapitulację podległych mu wojsk, albo Polska 1. Dywizja Pancerna i oddziały kanadyjskie obracają w ruinę miasta Jever i Aurich przed przystąpieniem do bezwzględного ataku na Wilhelmshaven”.

Wiadomość o kapitulacji Niemców dotarła do dowódcy 1. Armii Kanadyjskiej o godz. 20.35. Zaraz potem gen. Crerar przekazał ją gen. Maczkowi i gen.

Keefflerowi, dowódcy kanadyjskiej 3. Dywizji Piechoty, która wraz z 1. Dywizją Pancerną gotowała się do zapowiedzianego przez marszałka Montgomery'ego ostatecznego natarcia. Gen. Maczek wydał rozkaz zakończenia ostrzału nieprzyjaciela 5 maja o godz. 07.59 rano.

Tego samego dnia płk dyplomowany Antoni Grudziński przyjął kapitulację dowództwa twierdzy bazy Kriegsmarine, floty „Ostfrisland”, dziesięciu dywizji piechoty i ośmiu pułków piechoty i artylerii.

Wielkie zdziwienie zapanowało wśród oficerów armii niemieckiej, gdy dowiedzieli się, że 1. Polska Dywizja Pancerna od pierwszego dnia po kapitulacji rozpoczyna okupację ziem niemieckich.

A tak ten moment wspomina generał Maczek w swojej książce *Od Podwody do Czołga*:

„W dużej sali Kwatery Głównej korpusu w Bad Zwischenahn, za długim stołem zajęli



Żołnierze 1. Dywizji Pancerniej przyjmują kapitulację Niemców w Wilhelmshaven; wojsko-polskie.pl

miejsca gen. Simonds, szef sztabu i dowódca dywizji korpusu. Brak jakichkolwiek innych krzesel na sali zapowiadał, że nie będzie nawet cienia uprzejmości w stosunku do oficerów niemieckich. Siedziałem obok dowódcy korpusu.

Weszło 6 oficerów niemieckich: Gen. Erich von Straube, dowódca oddziałów armii między rzekami Ems i Wezerą (...), w towarzystwie lokalnego dowódcy marynarki wojennej, szefa sztabu i trzech dowódców odcinków wschodniej Fryzji.

Weszli, ustawili się w rzędzie przed stołem, zasalutowali i stali na baczność. Jacyś inni niż ci brani na gonąco do niewoli, w pyle i kurzu bitwy, z emocjami bitwy niewygaszonymi jeszcze na twarzach. Twarze ściągnięte i surowe, poza maską tą mogło się kryć wszystko i nic.

Gen. Straube zaczął coś mówić. Gestem zniecierpliwienia przerwał mu gen. Simonds: „Nie przyszlście tu, by pertraktować z nami – macie tylko wystąpić warunków «unconditional surrender» – warunków bezwarunkowego poddania się”.

Punkt po punkcie, twardym, dobitnym głosem zaczął odczytywać te warunki i rozkazy wykonawcze zajęcia terenu przez jednostki korpusu: „2. dywizja piechoty kanadyjskiej – teren nad Wezerą, 4. dywizja pancerna kanadyjska – na zachód”.

„PIERWSZA POLSKA DYWIZJA PANCERNA” – gen. Simonds skanduje wolno i wyraźnie, i rozmyślnie każde słowo – WILHELMSHAVEN”.



Polska flaga powiewająca na maszcie w Wilhelmshaven
źródło: Muzeum Wojska Polskiego muzeumwp.pl

„Po raz pierwszy przez twarze stojących wciąż na baczność oficerów niemieckich przeszedł jakby skurcz; oczy Niemców, przedtem mnie unikające, zwróciły się na mgnienie oka na mnie, na mój polski mundur.”

Chyba nie trzeba im przypominać, że od nas rozpętali tę straszną wojnę i w obliczu reprezentanta jednej z wciąż walczących jednostek polskich – składają dzisiaj broń.

Polska dywizja, walcząca w zachodnich Niemczech, będzie okupowała kawał ziemi na zachodzie Niemiec. To chyba pierwszy raz w historii naszej tak bogatej w zmagania się z Niemcami”.

Dwa lata wojsko polskie okupowało tereny północno zachodnich Niemiec. W

tym czasie na stanowisku dowódcy dywizji nastąpiła zmiana. Gen. Stanisław Maczek został odwołany do Londynu, a jego miejsce zajął gen. Klemens Rudnicki. W czerwcu 1947 roku dywizja została przetrzucona do Anglii i tam rozbrojona i zdemobilizowana...

„Za Naszą i Waszą Wolność” – nieoficjalne motto narodowe, którego autorstwo przypisuje się Joachimowi Lelewelowi, po raz pierwszy ukazało się na sztandarach w trakcie Powstania Listopadowego. Fraza ta w okresie walk Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie w trakcie II wojny światowej nabrała szczególnego znaczenia.

Polski żołnierz w drodze do swojej ojczyzny niósł wolność innym narodom. Nie było mu dane dojść do celu! Jedyną satysfakcją może być to, iż narody, które na swoim szlaku bojowym zostały wyzwolone, po dzień dzisiejszy są wdzięczne i pielęgnują pamięć o swoich polskich wyzwolicieliach.

W wielu miejscach w Belgii, Holandii na tablicach pamiątkowych czy pomnikach, poświęconych polskim żołnierzom, można przeczytać:

„Za Naszą i Waszą Wolność”, „Voor Uwe en Onze Vrijheid”.

Chwała Bohaterom!

Wojciech Romaniak



Nie musisz być taka jak inne

W dzisiejszym świecie, w którym presja społeczna i oczekiwania otaczają nas ze wszystkich stron, często słyszymy przesłanie, żebyśmy dostosowywali się do pewnych standardów, byli tacy jak inni, byli idealni. Jednak warto zastanowić się nad pytaniem: Czy naprawdę musisz być taka jak inne?

Istnieje siła i piękno w byciu sobą, w wyrażaniu swojej indywidualności i autentyczności. Każda kobieta jest jedyna w swoim rodzaju, ma unikalne cechy, doświadczenia i marzenia. Nie musisz podążać za masą, ani dostosowywać się do wzorców narzuconych przez społeczeństwo. W rzeczywistości to właśnie Twoja autentyczność może być Twoim największym atutem.

Po pierwsze, bycie sobą oznacza akceptację siebie. Akceptowanie swoich wad i zalet, swoich pasji i marzeń, to pierwszy krok do prawdziwego spełnienia. Kiedy nie musisz starać się być kimś, kim nie jesteś, możesz skupić się na rozwijaniu swojego prawdziwego ja.

Po drugie, bycie wyjątkową osobą może przyciągać ludzi, którzy docenią Cię za to, kim naprawdę jesteś. Autentyczność buduje autentyczne relacje. Znalazienie ludzi, którzy zaakceptują Cię bez względu na wszystko, jest znacznie cenniejsze niż próba spełniania cudzych oczekiwań.

Po trzecie, bycie niepowtarzalną jednostką daje Ci wolność kształtowania swojej własnej ścieżki życiowej. Nie musisz podążać za utartymi schematami czy definiować swojego sukcesu według standar-

dów społecznych. Tworzenie własnych celów i realizowanie swoich pasji może przynieść autentyczną satysfakcję.

Oczywiście, droga do bycia sobą może być trudna. Czasami odczuwamy presję bycia zgodnymi z oczekiwaniami innych, a lęk przed odrzuceniem może być silny. Jednak właśnie wtedy, gdy stajemy się bardziej świadome swojej autentyczności, odkrywamy ukrytą siłę, by stanąć w obronie swojej indywidualności.

Warto również zauważyć, że to, co czyni Cię wyjątkową, może być kluczem do Twojego sukcesu. Unikalne spojrzenie na świat, nietypowe pomysły czy niekonwencjonalne podejście do problemów mogą być kapitałem, który wyróżni Cię w tłumie.

Droga do bycia sobą nie jest jednorazowym wyborem, ale ciągłym procesem samopoznania i rozwoju. W trakcie tego procesu mogą wystąpić trudności i momenty wątpliwości, ale właśnie w nich tkwi siła przekształcania się w silniejszą, bardziej świadomą jednostkę.

Również warto zrozumieć, że autentyczność nie oznacza perfekcji. Każdy z nas ma swoje słabości, popełnia błędy, ale to właśnie te doświadczenia kształtują naszą niepowtarzalną tożsamość. Akceptowanie siebie w pełni, wraz z wadami i niedoskonałościami, stanowi klucz do prawdziwej wolności.

Bycie sobą jest darem nie tylko dla siebie, ale także dla innych, pomaga zrozumieć, jak ważne jest dzielenie się swoją autentyczną historią. Twoja unikalność może



być inspiracją dla innych, którzy walczą z własnymi trudnościami czy szukają swojej ścieżki życiowej. Kiedy jesteśmy wierni swoim wartościom i pragnieniom, doświadczamy prawdziwego spełnienia, niezależnie od tego, co mówi czy czego oczekuje otaczający nas świat.

Warto odkrywać siebie. Bycie sobą to bardziej czy mniej długotrwały proces – w każdym dniu, w każdym doświadczeniu kryje się potencjał do nauki, do wzrostu i do poszerzania swojej autentycznej tożsamości.

Nie musisz być taka jak inne. Bycie sobą jest najpiękniejszym darem, jaki możesz podarować sobie oraz zaoferować i ofiarować światu. Odkrywanie swojej autentyczności wymaga czasu i wysiłku, ale warto. To nie tylko droga do prawdziwego spełnienia, ale także do budowania silnych relacji i osiągania własnych celów. Tak więc śmiało, wyróżnij się z tłumu, bo świat potrzebuje Ciebie właśnie takiej – unikalnej i autentycznej.

Malwina Komysz



W naszym salonie oferujemy:

USŁUGI FRYZJERSKIE

koloryzacje, strzyżenie, balejaże,
odżywianie, botox, nanoplastia,
bioplastia, keratyna diamentowa,
olaplex, odnowa joico i wiele innych)

USŁUGI KOSMETYCZNE

dla kobiet, mężczyzn,
młodzieży i dzieci



studio
GLAMOUR

Schoonheidssalon-Kapper-Nagels-Permanente make up

Usuwamy:

✓ niechciane makijaże permanentne (laserowe i nielaserowe)

✓ tatuaże

✓ blizny

Zajmujemy się również pigmentacją medyczną.

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU!

 Studio Glamour

 2100 Deurne

Ter Rivierenlaan 8

 0468 25 83 71

0486 92 98 11

MAKIAŻ PERMANENTNY

spod igły
mistrzyni Polski!
(2018 ROK)

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

Jak dobierać kolory ubrań

Dobieranie kolorów ubrań może być fascynującym procesem, który pozwala wyrazić styl i osobowość.

Pojedynczy kolor sukienki „na haku” w sklepie mówi niewiele. Kolory zaczynają mówić dopiero w towarzystwie innych kolorów. A dobór odpowiedniego towarzystwa nie jest łatwy, kiedy już otworzymy szafę z garderobą.

Niektóre kolory mogą lepiej komponować się z danym tonem skóry niż inne, dlatego warto wziąć pod uwagę swoją karnację. Na przykład osoby o chłodnym odcieniu skóry często świetnie wyglądają w pastelowych lub zimnych kolorach, takich jak niebieski czy fioletowy, podczas gdy osoby o ciepłym odcieniu skóry mogą lepiej prezentować się w barwach ziemi, takich jak brązy czy zielenie.

Z kolei kontrastujące kolory mogą dodać dynamiki i wzbudzić zainteresowanie daną stylizacją. Na przykład zestawienie ciemnej bluzki z jasnymi spodniami lub odwrotnie.

Interesujący efekt mogą stworzyć kolory komplementarne – dopełniające się, czyli te leżące naprzeciw siebie na kole barw: np. czerwień (najjaskrawsza) – zieleń (najłagodniejsza), błękit

(najchłodniejsza) – pomarańcz (najcieplejsza), fiolet (najciemniejsza) – żółć (najjaśniejsza), etc. Dobierając ubrania, można spróbować zestawiać kolory tak, aby stworzyć dynamiczną stylizację.

Należy więc unikać zestawiania kolorów, które są zbyt bliskie, ponieważ mogą się zlewać i sprawić, że cała stylizacja będzie wyglądać nijako.

Kolory mogą być powiązane z różnymi porami roku i okazjami. Jasne pastele są często kojarzone z wiosną i latem, podczas gdy ciemniejsze stonowane barwy mogą być bardziej odpowiednie na jesień i zimę. Na niektóre okazje, jak wesela czy uroczyste wydarzenia, warto wybrać kolory bardziej eleganckie i stonowane.

Nie zapominajmy o neutralnych kolorach, takich jak czarny, biały, szary, beżowy czy brązowy. Są one wszechstronne i łatwe do łączenia z innymi kolorami. Mając w szafie kilka bazowych ubrań w neutralnych kolorach, możesz łatwo tworzyć różnorodne stylizacje, dodając do nich akcenty kolorystyczne według własnego uznania.



za bezpieczne i uniwersalne, dlatego są popularne w wielu sytuacjach, od spotkań biznesowych po codzienne stylizacje.

Zielony: symbolizuje naturę, harmonię i świeżość. Ubierając zieleń, możemy wyrazić naszą troskę o środowisko naturalne oraz stworzyć przyjemny wiosenny nastrój.

Żółty: reprezentuje radość, optymizm i energię. Ubrania w odcieniach żółtego mogą przyciągać uwagę i dodawać pozytywnej energii.

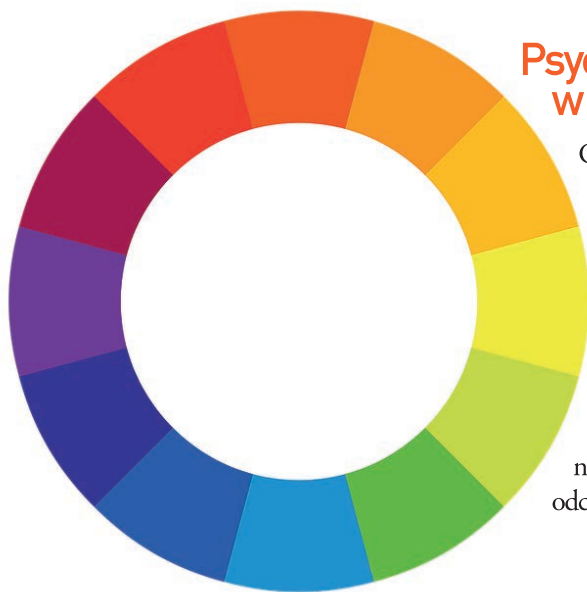
Pomarańczowy: kolor entuzjazmu, radości i kreatywności. Dodając akcenty pomarańczowe do swoich ubrań, możesz stworzyć efektowną i zaskakującą stylizację.

Fioletowy: symbolizuje tajemniczość, kreatywność i luksus. Ubrania w odcieniach fioleto mogą dodać elegancji i wyrafinowania do każdej kompozycji.

Psychologia kolorów w modzie:

Czerwony: kolor energii, pasji. Czerwone ubrania mogą przyciągać uwagę i wyrażać pewność siebie. Jednak warto używać czerwieni z umiarem, aby uniknąć nadmiernego efektu.

Niebieski: kolor spokoju, zaufania i profesjonalizmu. Ubrania w odcieniach niebieskiego uważa się



Brązowy: kolor ziemi, stabilności i bezpieczeństwa. Brązowe ubrania to dobry wybór na codzienne noszenie, gdyż są łatwe do łączenia z innymi kolorami i dodają ubiorowi ciepła.

Szary: neutralność, elegancja i powściągliwość. Ubrania w odcieniach szarości nadają się na wiele okazji; są subtelne i łatwe do stylizacji.

Kombinowanie kolorów ubrań

Może być kreatywnym procesem, który pozwala wyrazić indywidualność i własny styl. Akcenty kolorystyczne w neutralnej stylizacji mogą dodać jej życia i osobowości. Kolorowe buty, torebki lub apaszki mogą sprawić, że całe zestawienie stanie się interesujące i dynamiczne.

Zestawienie ubrań w podobnych odcieniach może stworzyć spójną i elegancką stylizację. Na przykład zestawienie różnych odcieni niebieskiego lub zieleni może dać harmonijny efekt. Z kolei kontrastujące zestawienia kolorów mogą dodać dynamiki: zestawienie czerwonej bluzki z niebieskimi spodniami stworzy zaskakujący efekt.

Odważna i efektowna technika, która może przyciągać uwagę i wyrażać pewność siebie, polega na noszeniu ubrań w jasnych wyrazistych kolorach, które tworzą geometryczne bloki kolorów. Można użyć trzech różnych kolorów w jednej stylizacji, lecz ważne jest zachowanie równowagi i umiaru, aby uniknąć nadmiernego efektu.

Dobieranie kolorów ubrań to kreatywny proces. Nie ma rygorystycznych reguł, których należy ślepo przestrzegać. Eksperymentujmy więc, bawmy się kolorami i zaufajmy swojemu gustowi.

Hanna Korcz

STAND-UP
MAMA NA OBROTACH

2024
NOWY PROGRAM
"KIEDYŚ, A DZIŚ"



ANTWERPIA
CROWNE PLAZA ANTWERPEN



KUP BILET

21.06.2024
19:30

KONTAKT DO ORGANIZATORA
0032 498 31 26 48




Oficjalny Przedstawiciel NC+

Golbik Tomasz

Umowy i Dekodery z NC+
Montaż satelity od A do Z
Telewizja internetowa
Sprzedaż wszystkich akcesoriów

TV SAT SERVICE 24h 7/7

Gsm: +32 0484 02 44 95
E-mail: tomaszgolbik88@hotmail.com
BTW BE 0682.964.231

H2O – czyli słów kilka o wodzie

– część II

Bilans wody w organizmie człowieka powinien być stały i zerowy – taka sama ilość wody powinna być przyjęta do organizmu, jak z niego wydalona.



Dzienne zapotrzebowanie na wodę można określić według wzoru: Zapotrzebowanie = 35 ml wody x masa ciała (kg).

Ten i inne wzory nie uwzględniają zapotrzebowania na wodę np. podczas wysiłku fizycznego w gorącym otoczeniu. Utrata wody wraz z potem może wynieść nawet do 4 litrów na dobę.

Całkowita zawartość wody w naszym organizmie wymieniana jest w ciągu 20 dni. Potrzebna ilość wody zależy głównie od wieku, aktywności fizycznej, wilgotności powietrza i temperatury otoczenia.

Niedobór wody widać już po kilkunastu godzinach. Powoduje to gorsze ukrwienie mózgu, zaburzenia koordynacji ruchów i pamięci, spada zdolność koncentracji, pojawiają się bóle głowy, kłopoty z sercem i trawieniem. Przy odwodnieniu w całym organizmie następuje wysychanie błon śluzowych, które przestają być naturalną barierą ochronną przeciw bakteriom i wirusom. Oznacza to spadek odporności na choroby.

Organizm człowieka przyswaja wodę z pożywienia (warzywa, owoce czy mięso). Resztę, ponad 1,5 litra, muszą stanowić płyny. Ważne, aby nie były to sztucznie słodzone napoje, kawa czy herbata. Wody smakowe zawierają spore ilości cukru, syropu glukozowo-fruktozowego, aromaty i

konserwanty, które w naturalnej czystej wodzie nie występują. Aby zmienić jej smak, można dodać do niej owoców, świeżej mięty lub np. ogórka.

Nie można napić się „na zapas”, więc nie katujemy się piciem litra wody „od razu”. Rozłóżmy ją na małe porcje w ciągu dnia i każdy dzień zaczynajmy od wypicia szklanki wody, która pobudzi krążenie, trawienie, metabolizm i układ nerwowy. Po każdej kawie wypijmy szklankę wody.

Nadmiar wody wzmacnia wydalanie potu i moczu. Starajmy się pić co godzinę-dwie, małymi łyżkami. Rozstawmy butelki obok łóżka na stole w kuchni, w pokoju, na biurku w pracy. Dla zachęty do picia wody kupmy sobie 'fancy' butelkę/bidon.

Woda może się „popsuć”. Przechowujmy ją w ciemnym suchym miejscu a po otwarciu – w lodówce. Należy starannie zakręcać pojemnik z wodą. Dostęp powietrza sprzyja rozwojowi bakterii i pleśni.

Ważna jest jakość płynów. Wody mineralne zawierają jony istotne dla zdrowia i życia. Najważniejsze to: wapń, który wzmacnia kości, lecz w nadmiarze zwiększa ryzyko kamicy żółciowej lub nerkowej. Magnez – niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, mięśni i serca. Potas – wspomaga pracę serca i układu krążenia mózgowego. Sód – reguluje przepływ wody z krwi do tkanek i z powrotem.

Warto pić wodę źródłaną ze względu na niską zawartość elektrolitów (poniżej 500 mg/litr wszystkich składników mineralnych), co wpływa na równowagę osmotyczną ustroju. Wody źródłane o niskiej zawartości minerałów mogą być spożywane bez ograniczeń i bez ryzyka zaburzeń elektrolitowych. Jednak taka woda nie wzbogaca organizmu w cenne pierwiastki. Jeśli stężenie składników mineralnych wynosi mniej niż 500 mg na litr, jest to woda niskozmineralizowana. Przy zawartości w granicach od 500 do 1500 mg na litr, mowa o wodzie średnio zmineralizowanej, a gdy przekracza 1500 mg na litr – to już jest woda wysoko zmineralizowana.



Która woda jest lepsza: z gazem, czy bez gazu?

Dwutlenek węgla podnosi smak wody, przedłuża jej trwałość, pobudza przemianę materii, orzeźwia i skuteczniej gasi pragnienie. Woda niegazowana polecana jest przy nadkwasocie, skłonnościach do wzdęć czy zaburzeniach pracy serca. Niektóre wody działają jak lekarstwo, dlatego powinno się je pić po konsultacji z lekarzem.

Warto wspomnieć o izotonikach czyli napojach, które chronią organizm przed odwodnieniem, dostarczają węglowodanów oraz uzupełniają utracone elektrolity (np. w trakcie wysiłku czy choroby). Izotoniki to napoje o specjalnym składzie. Ich osmolalność (stężenie substancji czynnych) jest taka sama jak płynów ustrojowych – około 270-330 mOsm/kg H₂O. Zawartość węglowodanów to 6-10%, a składniki mineralne występują w ilości zbliżonej do składu potu.

W napoju izotonicznym powinny być: sód, potas oraz węglowodany. Napoje 'izo' gaszą pragnienie, szybko się wchłaniają, uzupełniają zapasy glikogenu w mięśniach u osób aktywnych fizycznie. Dostępne są izotoniki w płynie, w postaci proszku czy tabletek do rozpuszczania. Izotoniki dostarczają też kalorii, dlatego próbujący schudnąć powinni kontrolować ich spożywaną ilość.

Na rynku można spotkać też:

- **napoje hipotoniczne** – mają niższą osmolalność (200-250 mmol/kg) niż płyny ustrojowe. Zawartość to max. 4 gramów w 100 ml wody. Nawadniają organizm i są przeznaczone dla osób o niewielkim nasileniu wysiłku.
- **napoje hipertoniczne** – mają wyższą ilość cząsteczek niż płyny ustrojowe. Dostarczają głównie energii. Są to m.in. nektary, soki i napoje owocowe. Nie są zalecane do nawadniania. Soki



przygotowane w domu są źródłem witamin i minerałów, ich spożywanie zwiększa poziom glikogenu. Mogą wydłużać czas opróżnienia żołądka. Nie są zalecane do nawodnienia w czasie intensywnego wysiłku fizycznego, ale są źródłem łatwo przyswajalnej energii dla osób nietolerujących węglowodany w postaci stałej.

Wyróżniamy trzy przedziały wieku, w których powinno się zwracać szczególną uwagę na ilość wypijanych płynów: niemowlęta, małe dzieci, osoby starsze. Pod szczególnym nadzorem powinny być kobiety w ciąży i karmiące. Dzieci mają więcej wody w organizmie, więc nawet nieduża utrata wody będzie się objawiać gwałtowniej, niż u dorosłych.

Osoby w podeszłym wieku często nie odczuwają pragnienia i zapominają o wypiciu odpowiedniej ilości płynów. Zbyt mała podaż wody, przy stosowaniu leków moczopędnych, może prowadzić do odwodnienia szczególnie w okresie letnim i chorobowym.

Woda to podstawowy element żywienia. Surowce i gotowe produkty zawierają spore ilości wody, która wpływa na procesy biochemiczne, chemiczne i fizyczne a także te decydujące o rozwoju drobnoustrojów. Ilość wody decyduje o konsystencji, wyglądzie i smaku żywności oraz jej podatności na zepsucie.

Większość sposobów konserwowania żywności polega na zmniejszeniu zawartości wody lub zmianie jej właściwości.

Produkty spożywcze zawierają różne ilości wody (w przybliżeniu) np.:

- Pieczywo i ciasta to 30%, herbatniki 3-4%, sernik 35%, płatki śniadaniowe – do 5%.
- Sery żółte 38%, sery pleśniowe 58%, masło 16%, mleko 90%, śmietana 48%, mozzarella 50%, jogurt i tofu 85%, jajka 75%.
- Ryby zawierają 75% wody, skorupiaki 85%, ryby wędzone 47%.
- Owoce – do 75%, ale np. arbuzy czy truskawki to około 90%. Jabłka, czarne jagody 85%. Wiśnie, winogrona 80%, banany – 75% wody.
- Mięso czerwone – 50%, kielbasa 45-54%, wędliny 28%, kurczak z rożna bez skóry 65%.
- Marchew i sałata to aż 89% wody, pomidory 93%, ogórki – do 96%. Szparagi, papryka, kapusta – do 90%.
- Pieczone ziemniaki, gotowany ryż – 70%.
- Gotowana czarna fasola, gotowany makaron – 65%.
- ody to 60% wody.

Zdrowie na zewnątrz zaczyna się od zdrowia wewnątrz. Dbajmy o siebie nawadniając organizm!

Ewelina Szermińska,
magister pielęgniarstwa
AZ Rivierenland Rumst



Książka na dziś

„Lekcje chemii”

Amerykańska pisarka Bonnie Garmus, ur. w 1957 roku w Kalifornii, pracowała jako copywriter i dyrektor kreatywna. Pływaczka i wioślarka, matka dwóch córek. Mieszka w Londynie ze swoim mężem oraz psem o imieniu Dziewięćdziesiąt Dziewięć.

Jej debiutancka książka pod tytułem „Lekcje chemii”, wydana w 2022 roku, stała się bestsellerem. Doceniona przez czytelników a także krytyków, została wydana w co najmniej 35 krajach. Doczekała się też telewizyjnej adaptacji w Apple TV.

To wyjątkowa, zabawna i inteligentna opowieść, od której nie sposób się oderwać. Jej fabuła toczy się w połowie lat pięćdziesiątych ubiegłego stulecia, kiedy o równouprawnieniu płci nikt nie śmiał myśleć. Prawa kobiet były pomijane i nieszanowane. Ich miejscem był dom, miały dbać o męża, rodziców i wychowywać dzieci.

Kobiety, nawet te najbardziej uzdolnione w pracy, zajmowały podrzędne stanowiska, nie miały szans na awans i takie zarobki, jakie otrzymywali mężczyźni. Chociaż w wielu przypadkach miały większe niż mężczyźni kompetencje i pracowały ciężiej niż oni. Nie miały też żadnych perspektyw na karierę akademicką.

Główną bohaterką powieści jest chemiczka Elizabeth Zott – kobieta nieprzeciętna, inteligentna, zdolna i kontrowersyjna. Z pewnością wyprzedzała czas, w którym przyszło jej żyć. Im więcej przeciwności napotykała na swojej drodze, tym bardziej śmiało kroki stawiała.



Jako bardzo uzdolniona w dziedzinie chemii, którą kochała, chciała też coś w niej osiągnąć. Jako naukowiec była jedyną kobietą w męskim zespole naukowców w Instytucie Badawczym Hastings. Jednak na każdym kroku mężczyźni wykorzystywali jej osiągnięcia, lekceważyli jej pracę, umiejętności i rzucali kłody pod nogi.

Wszyscy z wyjątkiem jednego – Calvina Evansa, samotnika, genialnego chemika, nominowanego do Nagrody Nobla, który zakochał się w umyśle Elizabeth. Między dwojgiem naukowców zapanowała prawdziwa chemia.

Jak to w życiu bywa, nieprzewidywalne przypadki dotknęły dwójkę naukowców. Dość powiedzieć, że kilka lat później Elizabeth Zott jest nie tylko samotną matką, ale i gwiazdą kulinarnego programu numer jeden całej Ameryki „Kolacja o szóstej”.

Telewizyjną celebrytką została dość niechętnie. Jej podejście do gotowania było co najmniej niestandardowe, a przepisy oparte na chemii („do łyżki stołowej kwasu octowego dodajemy szczyptę chlorku sodu”) rewolucyjne. Z biegiem czasu gro- no sympatyków Elizabeth powiększało się, ale rosła też grupa niezawodowych widzów, bo w swoich programach che-

miczka namawiała kobiety do zmiany swojego statusu, wywołując tym niemałą społeczną rewolucję.

Oprócz Elizabeth i Calvina są i inni ważni bohaterowie tej opowieści: bystra, rezolutna i ponad wiek rozwinięta córka Elizabeth, starsza sąsiadka i najlepsza przyjaciółka głównej bohaterki i jej córki, czy niezwykle pies o niezwykle imieniu Szósta Trzydzięście.

Książka z pewnością warta jest przeczytania. Oferuje bardzo ciekawe linie fabularne różnych osób, których niepowiązane wątki ostatecznie łączą się ze sobą. I zaskakujący finał.

„Lekcje chemii” pokazują, jak długą i trudną drogę przeszliśmy w dziedzinie równouprawnienia kobiet. To gorzka historia ich lekceważenia, ale jednocześnie jakże aktualna. Przecież obecnie ciągle funkcjonuje wiele nierówności płci i mniejszości. Wprawdzie kobiety dokonują własnych wyborów osobistych i zawodowych, niemniej dalej istnieje problem nierównego traktowania ich np. w miejscu pracy, nierówności płacowych na równorzędnych stanowiskach i seksistowskiego ich traktowania.

Ktoś recenzując tę książkę napisał: „Lekcje chemii” są jak haust świeżego powietrza” (...) Dowcipne i orzeźwiający. Dla każdego, kto chce podążać własną ścieżką”.

Polecam,
Agnieszka Buniowska

Polski sklep spożywczy w Belgii

STOKROTKA

Produkty prosto z POLSKI!



NAJTANIEJ W MIEŚCIE

Dostawa świeżego towaru 7 dni w tygodniu



STOKROTKA



GALLIFORTLEI 39

2100 DEURNE

0485210082

Stokrotka.pl@hotmail.com



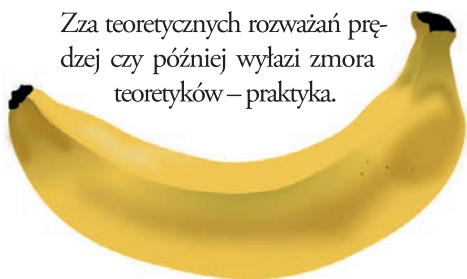
Słowo o byle czym

Co jest czym – czyli o wariacji w klasyfikacji

Kulinarium dotyczy świata roślin i zwierząt, a także świata nieożywionego, czyli substancji stałych, płynnych i gazowych. Tudzież reakcji chemicznych pomiędzy nimi, oraz zjawisk fizycznych jak elektromagnetyzm, obróbka termiczna etc.

Mimo że przeciętny zjadacz jest coraz bardziej świadom wpływu tego, co je, na to jak się czuje i wygląda, to ciągle niejednym taki jeden uważa, że jeśli zje frytki, to w jego krwi krążą frytki, a jeśli zje tusty boczek, to na jego biodrach odkłada się ten sam tusty boczek.

Za teoretycznych rozważań prędzej czy później wyłazi z mora teoretyków – praktyka.



Dlatego konsumenta interesuje nie tylko, jak co się nazywa i dlaczego, ale też jak co smakuje i dlaczego. Do tego dochodzi zainteresowanie – co je, czyli co w tym je, czyli co w tym jest. I żeby nie było, że język polski traci ukorzenienie, to idźcie o to, co w tym siedzi.

Jak co się nazywa

Rada Języka Polskiego: „**nazwa** to wyraz, wyrażenie lub jakakolwiek inna forma językowa (np. zdanie) służąca do wyróżnienia jednego przedmiotu (np. instytucji, osoby, produktu, utworu, usługi) spośród innych.

Wg PWN **nazwa** – to wyraz, połączenie wyrazowe oznaczające kogoś lub coś.

- **Nazwa jednostkowa** – nazwa mająca tylko jeden desygnat.
- **Nazwa ogólna** – nazwa mająca więcej, niż jeden desygnat.

Desygnat – każdy konkretny obiekt pasujący do nazwy lub ściślej: każda rzecz oznaczana przez dany znak, wyraz, wyrażenie lub pojęcie (np. desygnatem słowa pies jest zwierzę, o którym można zgodnie z prawdą powiedzieć, że jest psem).

Stare poczciwe nazwy roślin, zwierząt oraz innych jadalnych i niejadalnych dóbr jeszcze jakoś się trzymają, ale licho nie śpi, bo w UE, w zakresie nazywania, sporo się dzieje.

Marchewka jest owocem, bo wytwarza się z niej konfitury, a kto to widział, żeby konfitury lub dżemy wytwarzać z warzyw. Pochylnano się już nad krzywizną banana czy rybością ślimaka (ślimak jest teraz rybą).

Weteranem sporów, aż sprzed obu wojen światowych, jest pomidor – z botanicznego punktu widzenia mięsista jagoda czyli owoc, gdyż powstaje z kwiatu i zawiera nasiona. Ale dla kucharzy pomidor jest warzywem ze względu na zastosowanie kulinarne. Nawet w USA, w 1893 r. Sąd Najwyższy odrzucił botaniczną klasyfikację pomidora i ostatecznie uznał ten owoc za warzywo. Obecnie pomidor znowu jest owocem. Wypada więc czekać na wahania koniunktury: na który produkt padnie, na tego bęć!



Zatrzymajmy się na bezpiecznym rodzimym gruncie z czasów komuny, bo komuny już nie ma, więc to w nic nie godzi, choć nie każdy się z tym zgodzi.

Oto nazwa, którą w pewnych aspektach można uznać za sztandarową.

Zwis męski ozdobny

Ten sławetny wybrzyk językowy z czasów zniewolenia był dla zmęczonego społeczeństwa okazją do żartów, choć powodów do żartów nie było. Może pojawił się jako hamulec odruchów zdrowego rozsądku, bo obywatelowi zwisać ma: na część jedynie słusznej prawdy i wiodącej siły narodu, na złość Przdownikom Pracy i przekraczaniu norm.

Chodziło o spolszczanie nazw pochodzenia obcego i akurat trafiło na krawat, bo skąd lojalny obywatel miał wiedzieć, że zadaniem krawata jest zwisać i zdobić, skoro w wytycznych tego nie było? Następne pokolenia rodziły się już jako ludzie wolni, bo po raz kolejny odzyskali wolność, gdyż komuna wzięła i sobie poszła, choć nikt nie wie którądy i dokąd. Dlatego krawat później wrócił.

Ale wtedy taki wytwór myśli tforczej, im bardziej był teoretyczny w istocie, tym mniej praktyczny okazywał się w działaniu, bo każdy zwis tak ma, że zwisa i wisi, dlatego lepiej mu w branży zdobniczej, niż np. w branży rozrywkowej.

Ale to pół biedy, bo tburca tak się zapamiętał w akcie nazywania, że nie sprecyzował istoty rzeczy, czyli do dziś nie wiadomo, co autor miał na myśli, mówiąc 'ozdobny'. Podgardle dziecięce czyli śliniak zostawmy, bo to w żadnej pale się nie mieści: ani w drewnianej, ani w gumowej, ani tej w czaszce.

Pochopne wnioski

To, co nieuważnego słuchacza i czytacza wiedzie do zguby, to wyciąganie pochopnych wniosków. Kiedy bowiem taki jeden posiadacz krawata zakłada, że to on jest zdobiony – że po założeniu krawata zyska na urodzie – nie dopuszcza myśli, że to sam 'Zwis męski ozdobny' jest ozdobny czyli piękny wg aktualnych kanonów piękna bo został ozdobiony amorkiem czy baletniczką.

Co jeszcze jest ozdobne, żebyśmy mogli potrząsnąć zwisem aż do istoty jego zwisania?

Rośliny ozdobne

Szacowna encyklopedia PWN:

„Ozdobne rośliny – dekoracyjne rośliny, rośliny roczne, 2-letnie, byliny, drzewa, krzewy, wyróżniające się pięknymi kwiatami, owocami, oryginalnym ulistnieniem lub pokrojem, uprawiane w ogrodach, na terenach zielonych, w mieszkaniach i szklarniach, gł. w celach dekoracyjnych”.

Roślina jest więc ozdobna potencjalnie, czyli wtedy, kiedy jest uprawiana i kie-

dy kogoś/coś zdobi. Dopóki rośnie w Naturze na chwałę Stwórcy (np. konwalia czy lotos), nie jest ozdobna, bo nikt nie znał roślin ozdobnych do czasu, aż sam człowiek nie zdecydował, co jest piękne, a co szpetne.

Nic nie jest w stanie ani Natury upiększyć, ani oszpecić. Tylko człowiek ma taką moc, jak również moc drażnienia i prowokowania sił natury. A „kto walczy z siłami natury, ten pada ich ofiarą”.

Podobnie kobieta nie ma pojęcia o tym, że jest piękna do czasu, kiedy mężczyzna jej tego nie powie, ale nie powie, bo się boi, że go wywiozą za łamanie praw. Czasem druhna powie to pannie młodej ale... to jest temat na osobne roztrząsanie i precyzowanie.

Do dziś nie ustalono, czy:

1. dany zwis był ozdobny w sensie estetyki jego wykonania (przed rozpakowaniem), czy też
2. był ozdobny, bo zdobił (po rozpakowaniu) osobę pobłogosławioną posiadaniem zwisu.

Może dlatego ewentualność nr 1 jest mocniejsza, bo nigdzie w annałach nie figuruje „Zwis męski zdobiący”.

Śmierć zwisu

Zwis miał swoje pięć minut, lecz szybko zmarł powolną śmiercią, gdyż jako twór nieożywiony nie mógł być podda-



ny modyfikacjom DNA w celu. Ta obrazowo-opisowa nazwa pocziwego krawata w końcu przestała bawić, bo ile można się śmiać ze zjedzonego kawałka sera.

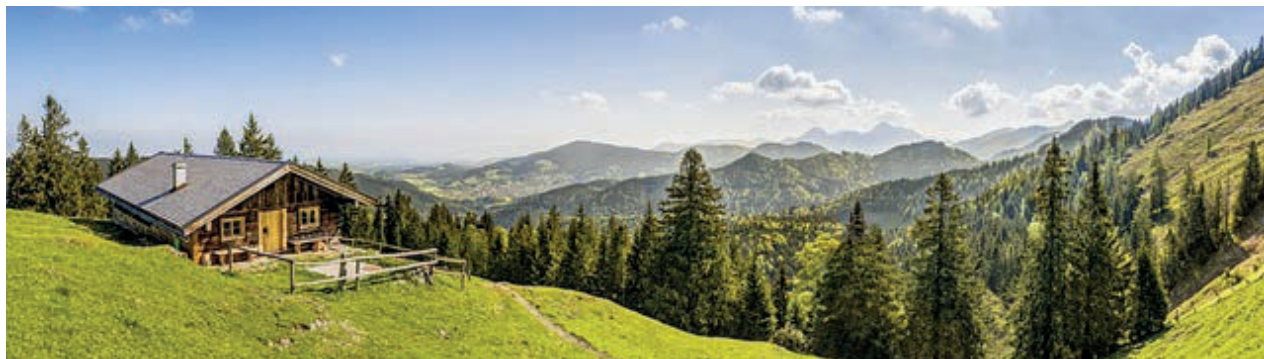
Za komuny mało kogo interesowało, jak co smakuje. Dobrze było, jeśli cokolwiek było. W czasach zwisu – męskiego, bo kobiety siaty z żarciem do domu jednak ostatkiem sił wlekły – wszystko było wspólne, czyli niczyje, a nieróbstwo i pijarstwo były przedmiotem dobrodliwego pobbłażania a nawet uciechy.

Tak się historia zatoczyła koło pustego sklepu, żeby znowu wszystko było niczyje i żeby każdy miał za swoje. Wszystko przed nami, gdyż trendy są wiecznie żywe i ewoluują, choć na razie pomidor jest owocem, a kalafior kwiatem.

Po co więc komu coś, skoro – aby być szczęśliwym – zamiast mieć coś, lepiej mieć nic czyli nie mieć nic, co na jedno wychodzi i to jest odpowiedź na pytanie „mieć albo nie mieć, oto jest pytanie”.

Ciągle jeszcze wręcza się bukiet róż, a nie bukiet kalafiorów, ale sytuacja jest dynamiczna, bo nikt nie będzie nam wpierał, że białe jest białe, a czarne jest czarne.

Michał Nowacki





OSKI - BUS
Tomasz Tyszkiewicz

POLSKA WOJEWÓDZTWA:

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



USŁUGI:

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

WYJAZDY:

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

WYPOSAŻENIE:

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



Tomek:

+48 693 136 881

+32 498 18 18 08

To jest miejsce na Twoją reklamę

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

antwerpiapolsku@gmail.com



JESTEŚ W PUŁAPCE?

JEST WYJŚCIE



SKONTAKTUJ SIĘ Z
**ANONIMOWYMI
ALKOHOLIKAMI**

POLSKOJĘZYCZNA INFOLINIA

AA W BELGII

+32 484 931102



Punkt Informacyjno-Kontaktowy
Polskojęzycznej Wspólnoty AA
w Holandii i Belgii

Kontakt:

gsm: 0484/79 03 92

email: srasson@outlook.com

fax: 03/289 73 54



Adwokat

polskojęzyczny belgijski adwokat w Antwerpii

Sylwia Rasson

Dane kancelarii:

Britselei 28, 2000 Antwerpia

kancelaria aktywna na terenie całego kraju

perfectie @ home

Zatrudnia już ponad 1000 pracowników na terenie Belgii

OFERUJEMY:

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

Ponadto otrzymasz u nas:

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



Nasze biura:

Leon Stynenstraat 70, **Antwerpen**
Frans Van Heymbeecklaan 1, **Deurne**
Kapelstraat 25, **Hove**
Provinciale Steenweg 50, **Schelle**
Handelslei 106, **Zoersel**

antwerpen@perfectieathome.be
deurne@perfectieathome.be
hove@perfectieathome.be
schelle@perfectieathome.be
zoersel@perfectieathome.be