

GAZETA BEZPŁATNA
Numer 7-8/2023 (146-147)
lipiec-sierpień 2023
Miesięcznik Polonii we Flandrii

FLANDRIA

PO POLSKU



- 11 lipca – Feestdag van de Vlaamse Gemeenschap
- Miłość w belgijskiej codzienności
 - Książka czy telewizja
- W pogoni za szczęściem
 - 22 lipca w PRL-u
- Bądź świadomym Rodzicem

W NUMERZE:

- 3 11 lipca – Feestdag van de Vlaamse Gemeenschap
- 6 Miłość w belgijskiej codzienności
- 10 Kuchnia belgijska dla każdego
- 12 Odkrywamy Belgię
- 14 Wydmy i wrzosowiska w Grenspark Kalmthoutse Heide
- 16 IV Polonijny Turniej Siatkówki
- 18 Przegląd prasy belgijskiej
- 22 Przegląd prasy polskiej
- 26 Z życia polskiej szkoły w Antwerpii
- 31 Książka czy telewizja?
- 32 Wit-Rood Antwerpen Cup 2023
- 34 Spod Husarskiego Skrzydła
- 36 W pogoni za szczęściem
- 38 Instytut Języka i Kultury Polskiej im. Polskich Lotników w Gandawie
- 42 22 lipca w PRL-u
- 44 „Język jest mapą drogową kultury. Mówi Ci skąd ludzie pochodzą i dokąd zmierzają”.
- 46 Plotka
- 48 Bądź świadomym Rodzicem
- 51 Książka na dziś
- 52 Słowo o byle czym



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

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

Kontakt: antwerpiapolsku@gmail.com

Prenumerata: jest możliwość wykupienia rocznej prenumeraty po wpłaceniu 33 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

11 lipca – Feestdag van de Vlaamse Gemeenschap

Święto Wspólnoty Flamandzkiej obchodzone jest we Flandrii od 1973 roku. Upamiętnia słynną bitwę pod Kortrijk (fr. Courtaai).

W 1301 król Francji Filip IV Piękny wkroczył do Flandrii. Jego tyrańskie rządy spowodowały bunt mieszczan. W maju 1302 roku, po dwóch latach francuskiej okupacji wojskowej tkacze w Brugii pod wodzą Pietera de Coninck dokonali rzezi rycerstwa francuskiego (tzw. jutrznie brugijskie). Zginął każdy, kto nie potrafił wymówić poprawnie formuły Scilt ende vrient – tarcza i przyjaciel. Oczywiście żaden Francuz nie mógł powtórzyć tej kwestii.

Armia francuska wkroczyła do hrabstwa Flandrii w czerwcu 1302 roku, aby pomścić rzeź w Brugii i przywrócić Flandrię pod kontrolę francuską. 8 lipca żołnierze dotarli do Kortrijk.

11 lipca doszło do decydującej bitwy z Francuzami. Siły powstańców, składające się z flamandzkich chłopów, farbiarzy, tkaczy, rzeźników z flamandzkich miast i wsi, uzbrojonych w topory, widły, piki i goedendagi (rodzaj maczugi), liczyły do 11 tysięcy ludzi. Szlachta i rycerze pozostali wierni Francji.

Doskonale wyposażona francuska kawaleria, pod wodzą Roberta II Szlachetnego, zmierzyła się z uzbrojonymi w widły i topory flamandzkimi chłopami i rzemieślnikami, którzy pokonali kwiat europejskiego rycerstwa. Flamandzka piechota okazała się zwycięzcą, a pokonani Francuzi uciekli z pola bitwy.

O rozmiarach klęski świadczyło 500 złotych ostróg, znalezionych po bitwie, od których starcie określane jest mianem bitwy złotych ostróg (niderl.

Guldensporenslag), (fr. Bataille des éperons d'or). Takie ostrogi rycerze zdobywali w turniejach. Były one dowodem ich męstwa, umiejętności w posługiwaniu się bronią, a także znajomości turniejowych reguł. Flamandzcy zwycięzcy złożyli ostrogi w kościele Onze-Lieve-Vrouwekerk jako podziękowanie dla Matki Bożej z Groeninge.

Pod Kortrijk taktyka szarży ciężkiej jazdy poniosła klęskę. Był to pierwszy sygnał kryzysu feudalnej jazdy, która z coraz większym trudem mogła stawiać czoła sprawnie zorganizowanej piechocie. Przegrał stereotyp, że jeden rycerz jest wart dziesięciu piechurów. Dla Flamandów to wydarzenie wciąż jest źródłem wielkiej dumy.

„Flamandzka Biblia”

Belgijski pisarz Hendrik Conscience (1812-1883) wprowadził do literatury język niderlandzki. Był autorem powieści historycznych opisujących przeszłość Flandrii oraz wielkie czyny i waleczność Flamandów w walce o niepodległość. Jego twórczość odegrała znaczącą rolę w budzeniu flamandzkiej świadomości narodowej w XIX wieku. Mówi się o nim, że był „człowiekiem, który nauczył swój lud czytać”.

Najśłynniejszą książką Conscience jest „De Leeuw van Vlaanderen” – „Lew z Flandrii” z 1838 roku, narodowa epopeja Flandrii, flamandzka biblia. Pisarz zainspirował się zwycięstwem Flamandów nad francuskimi rycerzami podczas „Bitwy Złotych Ostróg”.

Urodzony w Antwerpii Conscience jest tym, kim Kraszewski dla Polaków. Swój talent powieściopisarski poświęcił „na powiększenie chwały swej ojczyzny i na rozbudzenie patriotyzmu wśród Flamandów”.

Order, hymn i film

Orde van de Vlaamse Leeuw – to regionalna odmiana belgijskiego orderu Korony, nadawana od 1995 roku w imieniu króla Belgów przez regionalny rząd we Flandrii za cywilne zasługi dla Flandrii, zarówno Belgom, jak i cudzoziemcom. Dewizą orderu jest pochodzące z XIV wieku (Bitwa pod Courtrai) zawołanie bojowe powstańców flamandzkich Vlaenderen die Leu – Flandria i lew.

Od 1971 roku we Flandrii istnieje także stowarzyszenie patriotyczne (rodzaj zakonu rycerskiego) o tej nazwie co order, „Orde van de Vlaamse Leeuw”, zajmujące się działalnością społeczną i kulturalną, nadające honorowe oznaki w formie srebrnych plakietek z wyobrażeniem Lwa Flamandzkiego.

Hymnem Flandrii jest powstała w 1847 roku pieśń De Vlaamse Leeuw (Flamandzki Lew). Szóstego lipca 1973 roku lokalny parlament przyjął ten utwór jako oficjalny hymn. Słowa do niego napisał Hippoliet Van Peene, a muzykę skomponował Karel Miry.

Na podstawie powieści Conscience „De Leeuw van Vlaanderen” nakręcono belgijsko-holenderski film pod tym samym tytułem. Scenariusz został tak napisany,

aby jak najwierniej oddać oryginalny tekst. I jak się potem okazało, był to jeden z największych problemów tej produkcji.

Podczas gdy dominującą w powieści motyw niepodległości Flandrii i powstania narodu był łatwy do pokazania, sposób, w jaki rozwijała się opowieść, okazał się nie tylko przestarzały, ale i nieco zagmatwany dla kogoś, kto nie zna historycznego tła tej historii.

Na wersji kinowej i telewizyjnej krytycy nie zostawili przysłowiowej suchej nitki. Wskazywali na nieścisłości historyczne, zbyt sztuczne dialogi, jednowymiarowych bohaterów i na zbyt obecną muzykę. Reżyseria, narracja (często naiwna i pozbawiona kontekstu), zdjęcia, wszystko w tej produkcji trochę do siebie nie pasowało. Znaczenie niektórych scen trudno było zrozumieć: nie tylko nic nie wniosły do filmu, ale wręcz zagmatwały fabułę.

Wszystko to sprawiło, że „De Leeuw van Vlaanderen”, jeden z najdroższych filmów, jakie kiedykolwiek nakręcono w Belgii i Holandii, okazał się komercyjną klęską i nie znalazł uznania wśród krytyków.

Flamandzki ruch niepodległościowy

Zwycięstwo nad Francuzami pod Kortrijk stało się dla Flamandów symbolem walki o tożsamość, niepodległość i prawa.

Niepodległościowy ruch flamandzki narodził się w XIX wieku, kiedy w Belgii dominującą rolę odgrywała francusko-



De Guldensporenslag in 1302, nl.wikipedia.org, Joanna Bellis&Laura Slater

języczna elita. Francuski był językiem urzędowym: po francusku mówiła burżuazja i arystokracja, utożsamiano go z katolicyzmem. Posługiwali się nim mieszkańcy Walonii, ale też wpływowe grupy francuskojęzyczne z Flandrii, głównie z Antwerpii, Gent oraz Brukseli.

W tym czasie we Flandrii powstawały pierwsze społeczne towarzystwa, zajmujące się pielęgnacją flamandzkiej kultury, walczące o zrównanie w prawach obydwu języków i stworzenie flamandzkiego szkolnictwa.

Symbolem tej walki stał się katolicki ksiądz, ojciec Daens, który niezmordowanie zabiegał o poprawę losu flamandzkich robotników i poszanowanie dla ojczystego języka. W roku 1890, jako pierwszy Flamand został posłem do belgijskiego parlamentu.

Dzięki ruchowi flamandzkiemu pod koniec XIX wieku parlament uchwalił serię ustaw uznających dwujęzyczność w Belgii. Władze zezwoliły na używanie języka niderlandzkiego w szkolnictwie i administracji. Ale belgijski kodeks cywilny został przetłumaczony na niderlandzki dopiero w 1961 roku.

W 1898 roku Flamandzki Związek Studencki zorganizował w Antwerpii pierwszy oficjalny „Dag van de Vlaamse Taal” (Dzień Języka Flamandzkiego). Był to symboliczny moment, w którym społeczność flamandzka głośno zaakcentowała swoje prawa w dążeniu do równouprawnienia z francuskojęzyczną Walonią.

W tym samym roku przyjęto ustawę wprowadzającą wymóg publikowania ustaw i dekretów królewskich w dwóch wersjach językowych, realnie zrównującą oba języki. Kolejnym wy-

rażnym objawem trwającego belgijskiego konfliktu językowego były zamieszki studenckie z 1968 r. na uniwersytecie w Leuven (Louvain), które były skierowane przeciw nakazowi używania języka francuskiego na zajęciach.

W 1980 roku, w odpowiedzi na rosnącą niechęć pomiędzy dwoma regionami, dokonano zmian w konstytucji, czyniąc z Belgii państwo federalne z trzema oddzielnymi wspólnotami językowymi: flamandzką, walońską i niemiecką. Od tamtej pory wszystkie trzy regiony mają szeroką autonomię w zakresie władzy ustawodawczej i wykonawczej. Każdy z nich ma także swój parlament, flagę i hymn.

W 1973 roku, na pamiątkę bitwy pod Kortrijk, dzień 11 lipca został ustanowiony oficjalnym świętem społeczności flamandzkiej w Belgii. Upamiętnia i podkreśla dążenia Flamandów do zachowania i promowania swojej tożsamości, równouprawnienia i wzmacniania więzi między flamandzkimi obywatelami.

www.niedziela.be

Portal Polaków w Belgii

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



Miłość w belgijskiej codzienności

Historia i współczesność walki o równe prawa

6 czerwca 2003 r. Marion Huibrechts i Christel Verswyvelen złożyły podpisy w ratuszu w Kapellen pod Antwerpią i napisały historię. Pracowniczka socjalna i urzędniczka sądowa po 16 latach bycia razem zostały małżonkami. Tydzień później w tej samej gminie po raz pierwszy pobrali się dwaj mężczyźni. Belgia stała się drugim po Holandii krajem na świecie, który zalegalizował małżeństwa par jedнопłciowych. Jaką drogę musiały przebyć belgijskie mniejszości homoseksualne?

Dzisiaj Belgia przoduje w postępowym ustawodawstwie. Od 2006 r. możliwa jest tam adopcja przez związki homoseksualne, od 2015 r. „współmatki” w parach lesbijskich mogą wystąpić o status rodzica bez konieczności adopcji urodzonego w takim związku dziecka (wobec mężczyzn obowiązek ten jest w dalszym ciągu utrzymany). W 2018 r. przyjęto ułatwienia w rejestracji nowej płci oraz nowego imienia przez osoby transgenerowe. Odpowiednie przepisy karzą za dyskryminację nie tylko ze względu na orientację seksualną, lecz również tożsamość genderową.



Liège: Ślub w ratuszu udzielony przez burmistrza Willy Demeyer
autor: flamenc, nl.wikipedia.org

Od samoakceptacji do państwowych dotacji

Droga do obecnego stanu rzeczy rozpoczęła się w latach 50. minionego stulecia, gdy w Brukseli powstały pierwsze stowarzyszenia gejów i lesbijek. W dość konserwatywnym jeszcze wówczas społeczeństwie ośrodki „kultury i relaksu” otworzyły przestrzeń, w której można było być sobą, a w ramach wczesnego i nieśmiałego „aktywizmu” poszukiwano przede wszystkim samoakceptacji.

Z czasem narastała potrzeba akceptacji przez świat zewnętrzny. Nabierający pewności siebie ruch organizował kluby

dyskusyjne, kolokwia seksuologiczne, debaty uniwersyteckie, także z udziałem duchownych. Już w latach 60. Belgijskie Stowarzyszenie Sprawiedliwości Seksualnej przeprowadzało cywilne ceremonie, podczas których wymieniano się obrączkami i podpisywano symboliczny certyfikat związku. Równocześnie pojawili się pierwsi księża organizujący domowe msze dla społeczności LGBT, a ochotnicza duszpasterska grupa robocza stawiała sobie za cel walkę ze stereotypami na temat, jak to wówczas określano, homofilii – wewnątrz i na zewnątrz Kościoła.

Temat wszedł do głównego nurtu, o orientacjach rozmawiano w telewizji, aż w 1970 r. popularny flamandzki piosenkarz Will Ferdy jako pierwszy celebryta dokonał coming outu. W latach 70. znany z innych państw Zachodu ruch Gay Liberation na dobre zagościł na belgijskich ulicach, gdzie jednoczył się wokół walki z artykułem kodeksu karnego różniącym stosunki hetero- i homoseksualne. Zawiązywały się kolejne NGOsy, również dzięki pierwszym dotacjom państwowym, pojawiły się programy radiowe, pokazy teatralne i kinowe, pogadanki w szkołach.

„Homochoroba” i wiatr zmian

Im więcej jednak grup i odcieni aktywności, tym bardziej zaczęły go paraliżować wewnętrzne różnice, rozbieżne cele i środki do ich osiągnięcia. Względnie wyważona Federacja Grup Roboczych ds. Homofilii nie była w stanie zapanować nad radykalizmem inicjatyw takich jak np. gandawski Czerwony Motyl, który kontestował instytucję małżeństwa jako narzędzie opresji i zniewolenia jednostki.

W lata 80. belgijski ruch LGBT wszedł w kryzysie, podobnie jak belgijska gospodarka. Na politycznym znaczeniu zaczęła zyskiwać skrajna prawica, z właściwym sobie wdziękiem wiążąca homoseksualizm z pedofilią. Gdy w 1985 r. zmieniono wspomniany zapis w kodeksie karnym, mało kto miał nastrój do świętowania. Trwała epidemia AIDS, którą już nie tylko skrajna prawica zwała „homochorobą” i rozdrobniona wspólnota holebi znów musiała mierzyć się ze społeczną stygmatyzacją.

Dramaty chorych i umierających na AIDS brutalnie przypominały o konieczności zebrania sił i walki o godność i równe prawa. Szpitale odmawiające wizyt partnerom, rodziny zmarłego eksmitujące ich ze wspólnych dotąd gospodarstw, odsuwające od pogrzebu lub uprzejmie proszące o stawanie z tyłu kościoła, aby nie wywołać skandalu – zwłaszcza dla mężczyzn brak ram prawnych niósł tragiczne skutki. Dla wszystkich nieheteronormatywnych wdów i wdowców oznaczał wielokrotnie wyższy podatek od spadku.

Na przełomie lat 80. i 90. środowisko skonsolidowało się więc wokół kampanii prewencyjnych i edukacji seksualnej, w których inicjatywę coraz częściej przejmowała młodzież. Gdy w 1989 r. w Danii zarejestrowano pierwsze związki partnerskie, powiew nadziei szybko dotarł do Belgii. Regulacja statusu par

homoseksualnych przestała być politycznym tabu. W 1990 r. odbyła się pierwsza „różowa sobota” w Antwerpii, następnie skoordynowane demonstracje i parady przechodziły przez inne duże miasta, a na transparentach niesiono postulaty ślubu. W 1996 r. pierwsza ogólnonarodowa Lesbian & Gay Pride przyciągnęła do Brukseli wszystkie liczące się organizacje z obu stron granicy językowej. W tym samym roku pisarz Tom Lanoye i jego partner Rene Los w świetle kamer jako pierwsi w Belgii geje podpisali przygotowany przez notariusza kontrakt o partnerstwie cywilnym. Akt symboliczny, ale niezwykle medialny i wtedy pionierski.

Polityczne licytacje i kalkulacje

Podczas ceremonii Lanoye prorokował: – Za dwadzieścia lat nawet prawicowi politycy będą machać tęczowymi flagami w pierwszym szeregu parady, tak jakby to oni sami wymyślili homomałżeństwo, które dziś potępiają. Historia to dziwny zwierz, nierzadko kameleon.

Minęło lat raptem kilka. Gdy ostatecznie w styczniu 2003 r. belgijski parlament głosował „prawo o otwarciu małżeństwa dla osób tej samej płci”, to poparło je aż 70 proc. posłów. Trzeba przyznać, że działo się to za historycznych pierwszych rządów liberałów, socjalistów i Zielonych, lecz teraz po ich stronie stanęli również hamujący wcześniej zmiany chadecy z Flandrii.

W trakcie debaty nad projektem ustawy największe belgijskie partie w komiczny sposób prześcigały się w deklaracjach, której z nich bliżej jest do ideałów małżeństwa otwartego dla wszystkich orientacji. Liberałowie podkreślali wolność wyboru, chadecy siłę sformalizowanego związku, socjaliści równouprawnienie. Wnioskodawczyni z ramienia Zielonych tłumaczyła za to pragmatyzm rozszerzenia definicji małżeństwa. Wprowadzenie

nowej konstrukcji prawnej, za to o identycznych gwarancjach, wymagałoby bowiem zmiany ponad tysiąca istniejących przepisów dotyczących chociażby dziedziczenia, ubezpieczeń oraz emerytur.

Wizja Toma Lanoye spełniła się też po niekąd w przypadku jedynego ugrupowania, które w 2003 r. w całości zagłosowało przeciw ustawie. Blok Flamandzki, wkrótce przechrzczony na Interes Flamandzki (Vlaams Belang), przeszedł drogę od haseł „Stop ekshibicjonizmowi” czy „Ręce precz od naszych dzieci” do nagłaśniania ataków na osoby LGBT. Czyni to jednak szczególnie skrzętnie wtedy, gdy napastnicy są muzułmanami. Na wzór taktyki Marine Le Pen we Francji VB postanowił bohatercko bronić homoseksualistów przed islamistami.

W deklaracji programowej Vlaams Belang wciąż figuruje zapis o małżeństwie mężczyzny i kobiety jako „pierwszym i najważniejszym rdzeniu społeczeństwa”, a od czasu do czasu harcownik z drugiego szeregu partii rzuci wypowiedź o „anomaliiach” i moralnej apokalipsie. Szefostwo ugrupowania, w którym zresztą jawnie funkcjonuje gej, doskonale zdaje sobie jednak sprawę, że dziś w Belgii hasła homofobiczne nikomu głosów nie przysporzą. Polityczną kalkulację w bon mot ujął wieloletni lider VB Filip Dewinter: – Lepszy transgender niż transmigrant.

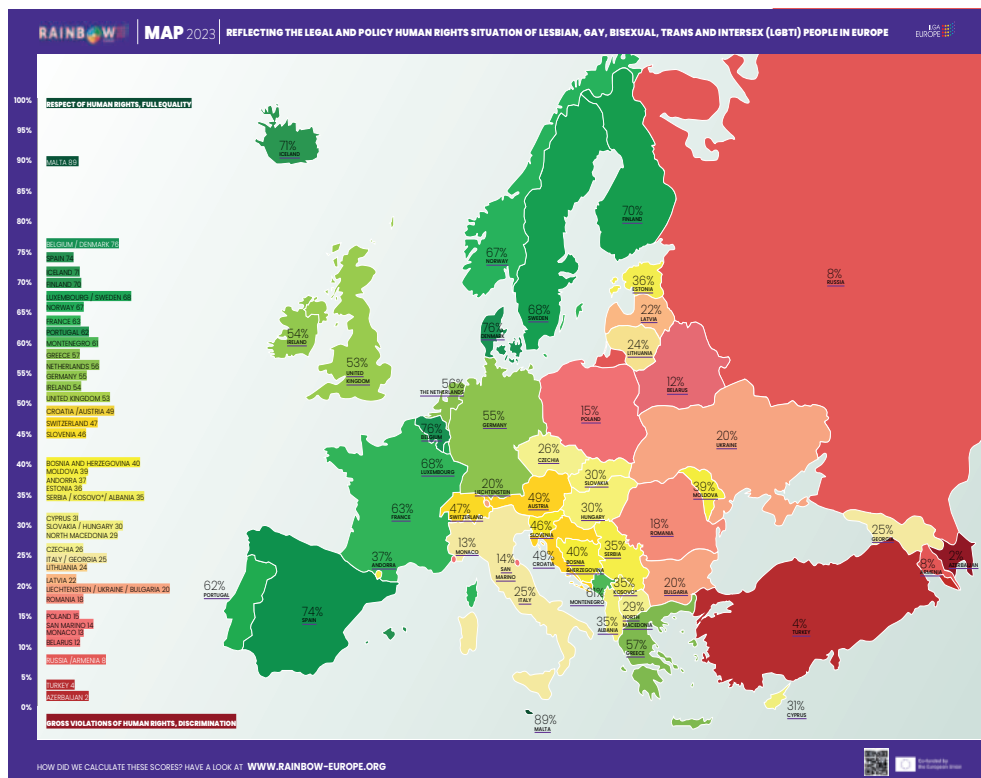
Inspirujące przykłady i wyzwania współczesności

Prawo z 2003 r. przyniosło ogólną normalizację – prawną, ale i społeczną. Forma coraz bardziej wypełniała się treścią, a w powszechnej świadomości utkwiły kolejne inspirujące przykłady. Para mężczyzn pobrała się w najpopularniejszej flamandzkiej telenoweli „Thuis”. Otwarcie o swojej orientacji mówił były premier Belgii, dziś premier Walonii Elio

Di Rupo. Wicepremierka w obecnym rządzie federalnym Petra De Sutter ma za sobą operację zmiany płci. W trosce o zachowanie i tak już wąskiego stanu posiadania belgijskich dusz tutejsi biskupi jako pierwsi na świecie spisali wytyczne dla błogosławienia parom nieheteronormatywnym. Wśród 60 ogłoszonych niedawno pozycji z „Kanonu Flandrii” znalazło się „homomałżeństwo”, choć w 2023 r. mówi się już na nie po prostu – małżeństwo.

Nie znaczy to naturalnie, że wszystko maluje się już tylko w kolorach tęczy. W 2021 r. krajem wstrząsnęło zabójstwo homoseksualisty zwabionego na miejsce zbrodni przez grupę nieletnich, określających się jako „łowcy pedofilów”. Reprezentująca środowisko federacja Çavaria, z samopoczuciem już w samej nazwie, mówi, że po 25 latach zmagani o zmiany w prawie, kolejne 25 lat będzie trwała walka o kondycję psychiczną i pełne poczucie bezpieczeństwa mniejszości.

Wyzwaniem jest dotarcie do osób gorzej sytuowanych oraz tych otoczonych konserwatywnymi wspólnotami religijnymi. Od 20 lat działa w Brukseli stowarzyszenie Merhaba oferujące wsparcie dla wszystkich z korzeniami imigranckimi. Gdy na zakończenie tegorocznego ramadanu Merhaba chciała zorganizować „Queer iftar”, to otrzymała pogróżki i ostatecznie postanowiła odwołać event. W maju akcja przeciw homofobii i na rzecz różnorodności zakończyła się w liceum w Genk obrzuceniem wolontariuszy wyzwiskami i opluciem, a napastnicy skandowali „Allah Akbar”.



Mapa z najnowszym indeksem poszanowania praw mniejszości seksualnych w Europie, z Belgią w ścisłej czołówce, www.ilga-europe.org/files/uploads/2023/05/rainbow-map-2023.pdf

Miłość w belgijskiej codzienności

W minionym dwudziestolecu pobierało się w Belgii rocznie ok. 1,1 tys. par LGBT, co stanowi mniej niż 3 proc. wszystkich zawieranych małżeństw. Wkrótce dołączą do nich Agata i Karolina, które w sierpniu planują ślub. – Poznałyśmy się, gdy ja mieszkalam w Belgii, a Karolina w Polsce. Długo rozmawiałyśmy o tym, jakie mamy opcje wspólnego życia – mówi Agata. – W Belgii zostałyśmy zaakceptowane, czujemy się normalnie, wspólnie prowadzimy Red Spoon Bistro w Lier i nikt nie ma z tym problemu. Kochamy się i ślub jest dla nas dopełnieniem uczuć.

Maciej Bochajczyk

A wspomniane na wstępie Marion i Christel? Do dziś są małżeństwem i z okazji jubileuszu

z satysfakcją wypowiadają się o osiągnięciach ostatnich dziesięcioleci. – Jako para w latach 80. zastanawialiśmy się, czy taki związek jest w ogóle możliwy. Dzisiaj można i trzeba być sobą.

Małżeństwo z osobą tej samej płci to nie „pride”, a zwyczajne codzienne życie z kimś, kogo się kocha – mówią i wspominają sytuację sprzed 20 lat. – Po ceremonii podeszła do nas na oko osiemdziesięciolatka z dwoma różami. Powiedziała, że gdyby to ona wcześniej miała taką możliwość, to jej życie potoczyłoby się zupełnie inaczej.

Maciej Bochajczuk jest absolwentem stosunków międzynarodowych na Uniwersytecie Wrocławskim. Od 13 lat mieszka w Belgii. Jest autorem bloga „A w Belgii” dostępnego na www.facebook.com/awbelgii oraz dziennikarzem Euractiv Poland.





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**
- ✓ **Dbałość o to co ważne**
- ✓ **Pogawędkę przy kawie i uśmiech**

Mieszkasz w regionie **Gent – Wetteren – Merelbeke – De Pinte – Deinze – Nazareth – Gavere – Waregem....**

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

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.**
- Drobne tłumaczenia (przysięgę) **za darmo.**
- Poprawne i wiarygodne informacje.
- Pomoc administracyjną.

Miło będzie Ciebie poznać !

Jolanta, Katelijn, Sylwia i Manuela

Dowiedz się szczegółów

0465 08 86 07

www.polishathome.be

Biuro:

Sint-Denijslaan 3 bus 202, 9000 Gent

0478 78 77 77 • 09 292 75 21

info@polishathome.be

**ZAKUP BĄDŹ SPRZEDAŻ
NIERUCHOMOŚCI MOGĄ BYĆ
PROSTE**

**AGENT NIERUCHOMOŚCI
W ANTWERPII**

David Wąsienko

Pośrednictwo od A do Z przy:

- sprzedaży
- zakupie
- wynajmie nieruchomości

Pośrednictwo przy dopięciu transakcji:

- pomoc w zdobyciu wszystkich niezbędnych dokumentów
- negocjacje i pomoc w nawiązaniu porozumienia
- sprawdzenie umowy kupna / sprzedaży
- komunikacja z notariuszem
- pomoc przy uzyskaniu kredytu

Określenie realnej wartości nieruchomości



0032 499 43 45 59

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.

Gebakken scampi's met mango en chilidressing – smażone krewetki z mango i chilidressing

Belgowie spożywają ogromne ilości ryb i owoców morza. Słynne są mule serwowane np. w białym winie, z czosnkiem, w sosie musztardowym, no i oczywiście w piwie. Narodową potrawą są mule z frytkami (moules et frites).

Na belgijskim wybrzeżu warto skosztować serwowanych na wiele sposobów śledzi: smażonych, wędzonych, marynowanych, gotowanych na parze. Popularne są surowe lub zapiekane ostrygi z dodatkiem bułki tartej, ziół i sera, węgorz pieczony na maśle z tymiankiem, pietruszką, szpinakiem czy szczawiem, filety ze świeżej soli podawane z cytryną i masłem.

I oczywiście krewetki podawane w przeróżnej postaci. Szarymi krewetkami, łowionymi w Morzu Północnym zachwycają się smakosze nie tylko w Belgii. Ale tylko w tym kraju są one łowione w sposób, w którym najważniejsza jest więź ludzi z końmi.

W Oostduinkerke ludzie wykorzystują konie do połowu krewetek. Tak jak przed setkami lat grupa rybaków na koniach wyrusza na połów o świcie. Zaopatrzeni w specjalne siatki i kosze ciągnięte przez konie, łowią krewetki w wodach Morza Północnego. Tradycja konnych połowów trwa już od pięciu wieków.

Kiedy zbliża się pora połowu, rybacy zakładają na siebie charakterystyczne

żółte sztormiaki, chroniące ich przed zimnem i wiatrem Morza Północnego, oraz wysokie buty. Wsiadają na konie zaprzężone do drewnianych wózków z niezbędnymi do połowu akcesoriami i ruszają na połów.

Konie zanurzają się w wodzie po pierś i idą wzdłuż linii brzegowej, ciągnąc za sobą sieci przypominające sito, które dzięki systemowi dwóch desek pozostają stale otwarte. Zwierzęta ciągną również łańcuchy wzbudzające wodę i napędzające krewetki do sieci, które po napełnieniu wyciągane są na brzeg, a zagarnięta z dna zdobycz pakowana jest do wiklinowych koszy przytroczonych do końskich boków.

Złowione krewetki są sortowane, kilkakrotnie przemywane a następnie gotowane i oferowane do sprzedaży. Często, ku uciechu turystów, rybacy przyrządzają świeżo złowione krewetki na plaży i częstują nimi widzów spektaklu. Skorupiaki najlepiej smakują smażone na głębokim tłuszczu i panierowane. Gotuje się je również w lekko osolonej wodzie i podaje w całości jako przekąski do lokalnych piw.



Potraw z krewetkami w roli głównej jest całe mnóstwo. Zapraszam do przygotowania jednej z nich.

Składniki:

- 12 sztuk krewetki
- 1 dojrzałe mango
- 2 młode cebulki ze szczypiorkiem
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Na dressing:

- czerwona papryczka chili
- ząbek czosnku
- 2 gałązki mięty (plus dodatkowo do wykończenia)
- 1 limonka
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- sól

Przygotowanie:

Obieramy krewetki pozostawiając ogon na miejscu. Obieramy mango i kroimy miąższ w cienkie paski. Oczyszczamy dymki i drobno je kroimy.

Robimy dressing. Oczyszczamy papryczkę chili i drobno siekamy bez nasion. Obieramy i kroimy czosnek oraz listki mięty. Wyciskamy sok z limonki. Oliwę mieszamy z syropem klonowym i sokiem z limonki oraz pozostałymi składnikami. Dressing doprawiamy solą, mieszamy z mango i dymką.

Rozgrzewamy olej na patelni i smażymy krewetki na złoty kolor. Podajemy z sałatką z mango i dekorujemy miętą. Danie serwujemy ze świeżą bagietką.

Smacznego!
Agnieszka Wojtysiak

 **BELGIA**

 **NIEMCY**

 **HOLANDIA**

WWW.OSKI-BUS.PL

PRZEWOZY OSÓB

- KRAJOWE I ZAGRANICZNE



OSKI-BUS

Tomasz Tyszkiewicz

**6-TY PRZEJAZD
50% RABATU!**

WYJAZDY:

z Polski: niedziela, poniedziałek, wtorek, środa, czwartek

z Belgii: poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek

PROMOCJA DLA STAŁYCH KLIENTÓW:

6-ty przejazd 50%

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

WYPOSAŻENIE:

9 miejsc, klimatyzacja, rozkładane siedzenia, TV, uchylne szyby,
dodatkowe ogrzewanie części pasażerskiej, darmowe WiFi

Tomek: +48 693 136 881 +32 498 18 18 08

Odkrywamy Belgię

W tym niewielkim kraju, położonym w sercu Europy, na niewielkiej przestrzeni znajduje się wiele wyjątkowych miast, miasteczek i malowniczych wiosek z zachwycającą architekturą, a w wielu przypadkach również interesującą historią. Belgia skrywa wiele ciekawych miejsc, które koniecznie trzeba odwiedzić.

Tramwaj z widokiem na morze

Kusttram to najdłuższa linia tramwajowa na świecie, pozostałość po rozległej sieci tramwajów międzymiastowych, która niegdyś opłatała znaczny obszar Belgii. Długość sieci tramwajowej między miastami wynosiła 4811 kilometrów. Szczyt rozwoju przypadł na późne lata 40. XX wieku. Tramwajami w całym kraju zajmowało się jedno przedsiębiorstwo.

Pierwszy odcinek nadmorskiej trasy, łączący Ostendę z Nieuwpoort, oddano do użytku w 1885 roku. Następny odcinek z Ostendy do Knokke uruchomiono 5 lat później. Elektryfikację rozpoczęto w 1897 roku, następnie wybudowano odcinek Nieuwpoort – De Panne-Esplanade.

Połączenia systematycznie elektryfikowano od końca XIX wieku. Sieć była stale rozbudowywana i modernizowana, a najnowsza część trasy, łącząca De Panne-Esplanade ze stacją kolejową De Panne w Adinkerke, została przyłączona do ruchu w 1998 roku. Jej powstanie w pełni przyczyniło się do rozwoju wielu kurortów w miasteczkach usytuowanych przy belgijskim wybrzeżu. Jest to jedna linia tramwajowa bez żadnych odgałęzień.

Niemal w środku jej trasy znajduje się Ostenda – zwana „królową nadmor-

skich kurortów”. Główny przystanek Kusttram sąsiaduje ze stacją kolejową i zapewnia połączenie z dużymi miastami. Zarówno jeden, jak i drugi koniec trasy umiejscowione są przy dworcach, dzięki czemu nadmorski tramwaj jest jakby przedłużeniem linii kolejowych kończących się nad morzem.

Kusttram łączy ze sobą wszystkie nadmorskie miejscowości, zapewniając nie tylko dużo wrażeń turystom, ale także codzienny dojazd do pracy czy szkoły okolicznym mieszkańcom. Jest jedno-

Ostenda – Brugia, Nieuwpoort – Diksmuide, Koksijde – Veurne.

Kusttram łączy miejscowości belgijskiego wybrzeża Morza Północnego od Adinkerke (De Panne) przy granicy z Francją przez m.in. Nieuwpoort, Mielkerke, Oostene, Blankenberge do Knokke-Heist w pobliżu granicy z Holandią. Z 67 przystankami i 67 km długości jest to najdłuższa linia tramwajowa na świecie. Tramwaje poruszają się po torach o szerokości 1000 mm i są zasilane napięciem 600V.



nl.wikipedia.org, autor Snoopy 31

cznie początkowym etapem podróży z małych miejscowości w dowolne miejsce w kraju.

Przybrzeżny tramwaj być może stanie się połączeniem międzynarodowym. Lokalne samorządy planują bowiem przedłużenie torów do francuskiej Dunkierki i holenderskiego Breskens. W dalszej perspektywie planowana jest budowa odcinków: Zeebrugge – Brugia,

Na odcinku pomiędzy Ostendą i Middelkerke tory będą bezpośrednio na brzegu morza, fałde rozbijają się o kilka metrów od wagonu. I chociaż pozostała część trasy będzie w pewnym oddaleniu od plaży i nie jest może tak widowiskowa, warto wybrać się w tę niemal dwupółgodzinną podróż. Co ciekawe,

można wysiąść na dowolnym przystanku i kontynuować podróż następnym przybrzeżnym tramwajem.

Do pokonania całej trasy tramwaj potrzebuje 2 godzin i 23 minut. Zatrzymuje się w popularnych kurortach i latem przewozi ponad 3 miliony turystów. W sezonie kursuje co 10, 15 lub 20 minut w ciągu dnia, a wieczorem co 30 lub 60 minut.

Ciekawostki:

- Każdego dnia z trasy biegnącej wzdłuż plaż specjalny tramwaj usuwa piasek naniesiony przez wiatr.
- Co roku ponad 12 milionów ludzi korzysta z przejażdżki nadmorskim tramwajem, prawie jedna trzecia z nich czyni to latem.
- W położonym trzy kilometry na zachód od Blankenberge kurorcie Wenduine miejscowość od morza oddzielają wydmy dochodzące do 31 metrów wysokości.
- Budynek w De Haan, przy którym zatrzymuje się tramwaj, zaprojektował w 1902 roku, w stylu belle époque, brukselski architekt D. Dhaeyer.
- Miasteczko Knokke-Heist, położone blisko Holandii, określane jest jako miejsce snobistyczne, kurort dla turystów z pokaźną zawartością portfela.
- Na szczególną uwagę zasługuje otwarty w latach 90. węzeł przesiadkowy przy stacji kolejowej De Panne w Adinkerke. Linia została wówczas przedłużona z centrum tego miasteczka, kojarzonego głównie z handlem tańszymi papierosami niż we Francji.
- Pierwsza na wybrzeżu linia tramwajowa z trakcją parową została zbudowa-



Trasa tramwaju, nl.wikipedia.org, autor Jkan997

na w 1885 roku. Co ciekawe, sprzęt jeżdżący nie był jeszcze gotowy i aby przejazdy mogły się odbywać, trzeba było wypożyczać tramwaje z Brukseli.

- W godzinach dojazdów do pracy flamandzki przewoźnik De Lijn uruchamia tramwaje ekspresowe. Dojeżdżają one do Ostendy z odległych o kilkanaście kilometrów miejscowości i zatrzymują się na zaledwie kilku przystankach.
- Podczas II wojny światowej wzdłuż wybrzeża zbudowano wał atlantycki. W rezultacie cały obszar przybrzeżny był domeną wojskową i obowiązywały ograniczenia w podróżowaniu. Mieszkańcy wybrzeża musieli prosić o specjalne pozwolenie na podróż w

głąb lądu.

Na koniec jeszcze jedna ciekawostka związana z tramwajem kursującym nad morze. Przed II wojną światową w Belgii nad morze jeździło się tramwajem campingowym. Po przyjeździe do miejsca docelowego ów pojazd odstawiany był na bocznice i stanowił dla plażowiczów miejsce do mieszkania. W wagonach były kuchenki, zlewy, zbiorniki na wodę, a do spania piętrowe łóżka. Król miał swój tramwaj, a w nim salonkę.

Warto odwiedzić wybrzeże Morza Północnego, korzystając z nadmorskiego tramwaju. Morze jest piękne nie tylko latem.

Agnieszka Buniowska



Przystanek w De Haan, nl.wikipedia.org, autor Vitaly Volkov



Przystanek w Nieuwpoort, nl.wikipedia.org, autor Marc Ryckaert

Wydmy i wrzosowiska w Grenspark Kalmthoutse Heide

Masz wolny dzień i chcesz go spędzić aktywnie w pięknym otoczeniu przyrody, odpocząć od ludzi i wyciszyć się, w takim razie polecam ciekawe miejsce blisko Antwerpii.

Rezerwat przyrody Grenspark Kalmthoutse Heide (Kalmthoutse Heide) to idealne miejsce na jednodniową wyprawę dla każdego, bo na terenie parku wyznaczono dwadzieścia osiem szlaków turystycznych o różnej długości od 1,7 do 24 km. Szczegółowe informacje o poszczególnych szlakach znajdują się na stronie www.grensparkkalmthoutseheide.com/wandelroutes

W punkcie informacji turystycznej Visit Kalmthout można kupić mapę rezerwatu, na której są zaznaczone wszystkie szlaki, wieże widokowe i ciekawe miejsca, jak Mont Noir, gdzie pozostałością po wspaniałej posiadłości otoczonej parkiem jest kilka kolumn.

Pod koniec XIX wieku Firmin Mignot, brukselski przemysłowiec kupił tu działkę i wybudował swoją wiejską rezydencję otoczoną pięknym parkiem z alejkami, stawami, kolumnami i posągami. Nazwał to miejsce „Mont Noir”. Kolejnym



właścicielem rezydencji był Bernhard Bernsohn, antwerpski przedsiębiorca zajmujący się handlem diamentami, który miał plan, aby przekształcić rezydencję w ośrodek rekreacyjny, na szczęście nigdy nie zrealizował swojego pomysłu. Jego

pomysł nie był w tamtych czasach szokujący, bo okolica Kalmthout była bardzo popularnym miejscem krótkich wycieczek mieszkańców Antwerpii.

Obszar wydmy i wrzosowisk nie był objęty

ochroną. Wtedy inne było podejście do kwestii ochrony przyrody, choć doceniano jej piękno i znaczenie. Bardzo popularnym miejscem weekendowych wyjazdów antwerpskich artystów i naukowców był zajazd „Oud, Antwerpen”, który już nie istnieje. Zachowały się zdjęcia i wspomnienia tych, którzy tu odpoczywali w miłym towarzystwie.

Grenspark Kalmthoutse Heide (Kalmthoutse Heide) to park transgraniczny, który znajduje się po obu stronach granicy belgijsko-holenderskiej, a jego powierzchnia to około 60 km². Teren jest ceniony ze względu na wartość ekologiczną, kulturową i historyczną. Różnorodny krajobraz wrzosowisk, torfowisk, wydmy i łąk ukształtowany został nie tylko pod wpływem działań natury, ale też działalności człowieka na





przestrzeni wieków. Już w XIV wieku zaczęto na tym terenie wydobywać torf, który był używany jako opał. Przez kolejnych pięć wieków praca przy wydobywaniu torfu była głównym źródłem dochodu okolicznych mieszkańców. Pozostałością tej działalności jest obszar het Stappersven, który można podziwiać z wieży de Stapper.

Teren parku, zwany de Vossenbergen i Wilgenduinen, to dziś rozległe wrzosowiska i wydmy, które kiedyś były dużo wyższe. W XIX wieku był to teren pagórkowaty, ale został obniżony w wyniku wydobywania 1,4 miliona metrów sześciennych piasku. Został on wykorzystany do budowy torowiska przy stacji Antwerpen-Centraal, która została otwarta 3 czerwca 1836 roku.

Grenspark Kalmthoutse Heide to obszar o dużej bioróżnorodności. Występują tu rzadkie rośliny i zwierzęta, dlatego też jest częścią sieci Natura 2000. Naturalne zbiorniki wodne, jak stawy i mokradła to idealne warunki dla wielu gatunków owadów – występują tu tzw. czerwone ważki z rodziny sympetrum (rodzaj ważek) oraz płazów – jak żaba moczarowa, ropucha paskówka czy traszka helwecka. Miłośnicy ptaków znajdą tu idealne miejsce do obserwacji różnych gatunków. Szczególnie licznie występuje łęczak, bro-



dziec piskliwy, krwawodziób, kwokacz, perkozek zwyczajny czy brodziec śniady.

Bardzo ciekawa jest też flora: na wydmach często spotykaną rośliną jest płonnik włosisty a w innych miejscach parku trzęślica modra. Jednak zdaniem ekspertów rząd nie podejmuje dostatecz-

nych wysiłków ani skoordynowanych działań, aby natura mogła tu się odrodzić w swojej pierwotnej formie.

Więcej informacji o parku można znaleźć na oficjalnej stronie internetowej: www.grensparkkalmthoutseheide.com



Iwona Maculewicz

pilot wycieczek, przewodnik po Antwerpii,
dziennikarz, fotografik

Zapraszam na zwiedzanie ze mną Antwerpii.

Szczegóły i bilety: www.maculewicz.net

IV Polonijny Turniej Siatkówki

Udało się!!!

Niesłabnące zaangażowanie oraz mnóstwo ludzi, którzy poświęcili swój czas i pieniądze, zaowocowały tym, czego 03.06 byliśmy świadkami w Wijnegem, czyli IV Polonijnym Turniejem Siatkówki!

Nasz turniej, zresztą tradycyjnie już, ma formę charytatywną. Sporym wyzwaniem okazało się jednak w tym roku znalezienie jego beneficjenta. Próby działania lokalnie nie przyniosły niestety efektów, ale, znów dzięki pomocy dobrych ludzi, znaleźliśmy cel, który być może będzie nam towarzyszyć już na dłuższy okres. Hospicjum Pomorze Dzieciom z Gdańska. Niesamowici ludzie, którzy na co dzień robią tyle dobrego, że trudno to nawet wyrazić słowami. Jesteście wielcy!

Wróćmy teraz na chwilę do Wijnegem. Standardowo już, wyśmienita pogoda,

fenomen wytłumaczalny chyba tylko celem, dla którego się spotykamy! Wszyscy wolontariusze już od samego rana na pełnych obrotach, by z chwilą pierwszego gwizdka nikomu niczego nie zabrakło. Na czterech boiskach 20(!) zespołów z całej Belgii, Holandii oraz (po raz pierwszy) Francji. Prawie setka zawodniczek i zawodników, którzy przez cały dzień rozegrali kilkadziesiąt pełnych emocji i zaangażowania spotkań, by wyłonić zwycięzców, którymi w tym roku okazali się nasi przyjaciele z Holandii. Ogromne gratulacje!

W tle tradycyjnie polska muzyka, napoje i pyszne jedzenie oraz obowiązkowe atrakcje dla najmłodszych, których z roku na rok jest u nas coraz więcej.

Przez cały dzień, na wszelkie możliwe sposoby, trwała zbiórka pieniędzy, której kulinacyjnym punktem jest niezmiennie

licytacja siatkarskich „skarbów”. W tym roku przyniosła ona rekordową kwotę ponad 8000€! Całość zebranych podczas turnieju środków osiągnęła... 18000€!!!

Używając znanej wszystkim analogii, nasza orkiestra przyciąga, z każdą jej edycją, więcej i więcej ludzi, którzy wierzą, że dobro wyświadczony innym wraca, oraz że miarą człowieka jest to, co daje innym. Po raz kolejny pokazaliśmy, że jesteśmy wielką siatkarską rodziną o ogromnych sercach!

Do zobaczenia za rok!

Piotr Groszewski





Przegląd prasy belgijskiej



Absurdalny pomysł de Lijn

Flamandzki przewoźnik chce kupować stare autobusy z silnikiem Diesla na rynku wtórnym. Pojazdy te mają być używane na terenach wiejskich, a niewielka liczba ekologicznych autobusów, które posiada de Lijn mają jeździć w strefach niskiej emisji w Antwerpii, Gent i Brukseli.

W tych miastach utworzono strefy LEZ o coraz bardziej rygorystycznych standardach. Według szacunków od 2026 roku firma transportowa musiałaby płacić rocznie 30 mln euro kar z tytułu wjazdu do stref niskiej emisji.

Aby tego uniknąć, De Lijn chce korzystać z ekologicznych autobusów w miastach o surowych normach emisji i kupować stare używane autobusy z silnikiem Diesla, aby mogły być używane na wsi i w miejscach, gdzie LEZ nie obowiązuje.

Ambicją rządu flamandzkiego jest wprowadzenie całkowicie bezemisyjnego transportu publicznego we wszystkich centrach miast do 2025 roku. Jednak według De Lijn rząd flamandzki zainwestował zbyt mało w nowe ekologiczne autobusy.

vlaamsbelang.org

Antwerpia: zmiany w parkowaniu ulicznym w centrum miasta

Od 1 sierpnia nie będzie już można parkować na ulicy w centrum Antwerpii.

Wyjątki dotyczyć będą mieszkańców, pracowników organizacji charytatywnych, współwłaścicieli samochodów, posiadaczy zezwoleń, niektórych przedsiębiorców, świadczeniodawców opieki zdrowotnej, a także osób odwiedzających mieszkańców (cyfrowy system z tablicami rejestracyjnymi przyznający jednorazowo prawo do parkowania).



Pozostali będą mieli do dyspozycji parkingi naziemne i podziemne. Dotyczy to w szczególności strefy między Scheldą a Leien. Niezastosowanie się do nowych przepisów będzie grozić grzywną. Tradycyjne automaty, w których można zapłacić za miejsce parkingowe, znikną.

vrt.be

Podatkowy mistrz świata

Belgia umacnia swoją pozycję światowego mistrza w podatkach od wynagrodzeń. Wśród państw należących do OECD opodatkowanie pracy nigdzie nie jest tak wysokie, jak w Belgii.

Eksperti OECD w najnowszym raporcie porównali wysokość podatków dochodowych i składek na ubezpieczenia społeczne we wszystkich 38 krajach członkowskich UE (nie uwzględniono dodatków rodzinnych i dodatków na dzieci).

Okazało się, że w 2022 r. państwem zabierającym pracownikom największą część ich płacy jest Belgia, gdzie podatek dochodowy i składki na świadczenia spo-

łeczne w niektórych grupach pochłaniają średnio aż 53% wynagrodzenia.

Na kolejnych miejscach znalazły się Niemcy (47,8%), Francja (47%), Luxemburg (40,4%), Niderlandy (35,5%). Polskę (33,6%) sklasyfikowano na 25. miejscu. Średnia dla wszystkich państw OECD wyniosła 34,6%.

standard.be

„Ogłoszenie niepodległości Flandrii w 2024 roku”

Po wyborach w 2024 r. z powodu kłopotów finansowych „francuskojęzyczni będą na kolanach” prosić o nową reformę państwa. „Sytuacja finansowa wszystkich instytucji francuskojęzycznych Wspólnoty Francuskiej, Regionu Walonii, Regionu Brukseli, a właściwie na szczeblu federalnym, jest bardzo niepokojąca” – twierdzi polityk Vlaams Belang Gerolf Annemans w swojej najnowszej książce „Momentum”.

Gerolf Annemans, obecny poseł do Parlamentu Europejskiego, wskazuje wybory 2024 jako impuls do rozpoczęcia procesu niepodległościowego, który rozpocznie się ogłoszeniem niepodległości przez parlament flamandzki, po czym nastąpią negocjacje w sprawie podziału długu publicznego, instytucji, majątku...

„To jest ten moment dla Flandrii, by zatwierdzić deklarację niepodległości we flamandzkim parlamencie, po czym mogą się odbyć negocjacje w sprawie „uporządkowanego podziału” Belgii. Przygotowania te muszą być prowadzone we Flandrii, ale także na arenie międzynarodowej.

Według Annemansa Region Brukselski będzie częścią państwa flamandzkiego na podstawie międzynarodowej „zasady integralności”, która stanowi, że pań-



huishoudhulp met
dienstencheques

Master-Clean.be
bv



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
- żadnych dodatkowych kosztów dla klientów
- miła i profesjonalna obsługa w języku polskim

REGION MECHELEN I ANTWERPIA

Janina: 0485.357.357
janina@master-clean.be

Gosia: 0484.29.28.27
gosia@master-clean.be

stwo musi składać się z przylegających do siebie części, a Bruksela nie graniczy z Walonią. „To będzie wymagało sporo pracy, ponieważ Bruksela ma teraz powiązania głównie ze wspólnotą francuską”, przyznaje polityk.

Przewodniczący VB Tom Van Grieken wskazał, że wybory w 2024 r. mogą dać impet do urzeczywistnienia niepodległości Flandrii. Ale wtedy VB musiałaby być największą partią flamandzką, lub partie VB, N-VA – ewentualnie uzupełnione przez CD&V – powinny mieć większość we flamandzkim parlamencie. Ale jeśli nie uda się to w przyszłym roku, nowy impet pojawi się w 2029 r., gdy sytuacja finansowa krajów francuskojęzycznych i rządu federalnego będzie jeszcze bardziej katastrofalna.

metrotime.be

Powszechne badania krwi dla osób mieszkających w pobliżu zakładu produkcyjnego firmy 3M

Badania obejmują wszystkie osoby żyjące w promieniu 5 km od zakładu produkcyjnego 3M w gminie Zwijndrecht, w prowincji Antwerpia. Krew mieszkań-

ców zostanie przebadana pod kątem obecności związków perfluoroalkilowych (PFAS), znanych także jako „wieczne chemikalia”. Mogą one z biegiem czasu gromadzić się również w ludzkim organizmie i uszkadzać wątrobę, wywoływać choroby tarczycy, a nawet nowotwory.



Te niebezpieczne substancje zostały odkryte w glebie blisko siedziby zakładu produkcyjnego 3M w 2018 roku. Okazało się wówczas, że przedsiębiorstwo ukrywało wyciek chemikaliów do środowiska. Na badania krwi zgłosiło się na razie 9 tys. osób, jednak liczba chętnych może znacznie wzrosnąć. Uczestnicy badań wyniki otrzymają po ok. dwóch tygodniach.

Niedawno sąd w Antwerpii nakazał amerykańskiej firmie 3M zapłacenie rodzinie z Zwijndrehtu odszkodowania

w wysokości 2 tys. euro (ok. 9 tys. zł). U wszystkich czterech członków gospodarstwa domowego badania wykazały o prawie 100 razy wyższe niż dopuszczalne poziomy PFAS we krwi.

brusselstimes.com

Flandria: ogromny spadek w nowym rankingu edukacji

Wśród czwartoklasistów nastąpił znaczny spadek umiejętności czytania ze zrozumieniem. Wskazują na to wyniki Międzynarodowego Badania Postępów Biegłości w Czytaniu, przeprowadzonego w 2021 roku przez Progress in International Reading Literacy Study (PIRLS). Badania odbywają się co pięć lat. W ostatnim wzięło udział 57 krajów, osiem miast i regionów. Flandria i Walonia były oceniane oddzielnie.

Wyniki flamandzkich uczniów klas czwartych są katastrofalne. Średni wynik to 511 punktów, o 36 mniej w porównaniu z pierwszym badaniem, w którym Belgia uczestniczyła 15 lat temu. Wynik Walonii to 497 i strata 6 punktów.

Powody takich wyników według ekspertów to przede wszystkim zamknięcie

szkół podczas pandemii koronawirusa i duży wzrost liczby uczniów, którzy w domu nie mówią po niderlandzku (33 procent). Poza tym we Flandrii spada poziom czytelnictwa. Tylko 27 procent flamandzkich dzieci czyta książki lub gra w gry słowne z rodzicami przed rozpoczęciem nauki w szkole podstawowej.



W ankiecie, przeprowadzonej wiosną 2021 roku we Flandrii, wzięło udział ponad 6700 uczniów ze 189 szkół. Spośród 15 krajów Unii Europejskiej flamandzcy uczniowie odnieśli największy spadek. Dla porównania: czwartoklasiści z Polski uzyskali 549 punktów, plasując się w światowej czołówce na piątym miejscu.

vrt.be

Bruksela: prawie 7 mln euro z mandatów za wjazd do strefy LEZ

W ubiegłym roku Region Stołeczny Brukseli nałożył prawie 20 tys. mandatów na kierowców, którzy złamali przepisy obowiązujące w strefach niskiej emisji i wjechali do nich niedozwolonymi tam pojazdami.

Łącznie odnotowano kwotę 6,7 miliona euro pochodzącą z grzywien. Liczba mandatów wzrosła w ciągu roku o 16%. W 2022 roku brukselskie służby podatkowe nałożyły łącznie 19 365 mandatów za złamanie zasad obowiązujących na obszarze LEZ.

„Jeśli wjedziesz do strefy o niskiej emisji pojazdem, który nie jest już dozwolony, możesz spodziewać się mandatu w wysokości 350 euro. Cały dochód zostanie przeznaczony na Brukselski Fundusz Klimatyczny, wykorzystywany do promowania środków zrównoważonej mobilności, a także do dekarbonizacji naszej

gospodarki” – mówi brukselski minister środowiska Alain Maron.

niedziela.be

Przybywa kobiet 40+ chcących mieć dziecko

Coraz więcej mieszanek Belgii, które ukończyły 40 lat, decyduje się urodzić dziecko – informuje Belgijski Urząd Statystyczny (Statbel).

Jak podaje urząd, spośród prawie 118 tys. urodzeń zarejestrowanych w Belgii w 2021 r., ponad 24 tys. dotyczyło matek powyżej 35. roku życia (21% urodzeń) i ok. 5 tys. powyżej 40 lat (4,2% urodzeń). W samej Brukseli 7% matek urodzonych w tym roku dzieci ma więcej niż czterdzieści lat.

„W ciągu dwudziestu lat liczba urodzeń w wieku powyżej 40 lat w Belgii podwoiła się, a w ciągu trzydziestu lat wzrosła nawet czterokrotnie” – czytamy w komunikacie Statbel.

Lekarze przestrzegają przed ciążą w zbyt późnym wieku i wskazują na możliwe powikłania. „Im starszy wiek, tym większe ryzyko dla matki oraz dziecka” – twierdzi na łamach dziennika „Le Soir” doktor Julie Belhomme ze szpitala Saint-Pierre w Brukseli. Zaznacza ona jednak, że badania przeprowadzone na dzieciach starszych rodziców pokazują, iż rozwijają się one równie dobrze, jak dzieci młodszych rodziców.

forsal.pl

Spadek w światowym indeksie wolności prasy

Belgia spadła o osiem pozycji w corocznym rankingu wolności prasy, opublikowanym przez organizację Reporterzy bez Granic (RSF), zajmując 31 miejsce w porównaniu z 23 miejscem w zeszłym roku.

Organizacja zauważa, że chociaż belgijscy dziennikarze cieszą się „stosunkowo

wysokim” poziomem zaufania, podczas wieców spotykają się z przemocą ze strony policji i demonstrantów.

„Dziennikarze relacjonujący demonstracje byli zastraszani i otrzymywali groźby ze strony protestujących, podczas gdy przemoc policji wraz z groźbami internetowymi o charakterze rasistowskim lub seksistowskim doprowadziły do poczucia braku bezpieczeństwa wśród dziennikarzy” – czytamy w raporcie dotyczącym Belgii.

RSF zwraca też uwagę na internetowe zagrożenia, których doświadczyli belgijscy dziennikarze, a które są wymierzone głównie w kobiety pracujące w tym zawodzie. Niemniej jednak organizacja uznała, że belgijskie media cieszą się solidnymi gwarancjami prawnymi i konstytucyjnymi, zaś poufność źródła jest chroniona przez prawo federalne od 2005 roku.

Pomimo tego niektóre przepisy pozostają kontrowersyjne: na przykład fakt, że zniesławienie pozostaje karalne na mocy prawa belgijskiego, a dziennikarz jest jedyną stroną zobowiązaną do stawienia czoła wymiarowi sprawiedliwości, jeśli sprawa trafi do sądu.

Już siódmy rok z rzędu na czele rankingu znalazła się Norwegia z wynikiem 95,18 na 100 możliwych punktów. Kolejne miejsca zajmują Irlandia, Dania i Szwecja. Holandia znalazła się na 6 pozycji, odnotowując spory awans w porównaniu z ubiegłym rokiem (28).

Polska jest na 57 miejscu. Na ostatniej 180 pozycji uplasowała się Korea Południowa. Kolejne lokaty na dole listy zajmują Chiny i Wietnam. Rosja jest na 16 miejscu.

niedziela.be

Opracowała:
Karolina Morawska

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

Przegląd prasy polskiej



Korepetycje w cenie

Na opłacanie korepetycji i kursów dodatkowych dla swoich dzieci decyduje się już 26 proc. rodziców – wynika z raportu CBOS „Wydatki rodziców na edukację dzieci w roku szkolnym 2022/2023”.

Średnie miesięczne wydatki na dodatkowe zajęcia edukacyjne bądź ogólnorozwojowe w przeliczeniu na jedno dziecko to aż 571 zł. W tej kwocie mieszczą się zarówno korepetycje, jak i zajęcia sportowe czy kursy językowe.

Z analizy Big InfoMonitor wynika, że w minionym roku szkolnym na same korepetycje rodzice wydawali średnio 293 zł miesięcznie. Nie brakuje takich, których dodatkowe lekcje kosztują znacznie więcej.

Na rynku, obok tradycyjnych lekcji w domu ucznia, znajdziemy korepetycje zdalne, grupowe kursy powtórkowe i materiały wideo. Stawki rzędu 200-300 zł za godzinę nie należą wcale do rzadkości.

Korepetycji udzielają zarówno studenci, jak i czynni oraz emerytowani nauczyciele. Coraz więcej osób żyje tylko z tej pracy.

businessinsider.com.pl

Nowy sposób doręczania mandatów karnych

Od końca maja br. pojawiła się nowa możliwość nałożenia mandatu karnego

– drogą elektroniczną. To dodatkowy sposób doręczania mandatów karnych. Potrzebna jest na niego zgoda kierowcy. Wraz z nią wprowadza się możliwość pokwitowania odbioru takiego mandatu w ten sam sposób.

Czynności te będą dokonywane przy pomocy specjalnie przeznaczonej do tego platformy internetowej. Konieczne będzie posłużenie się kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym.

Doręczenie mandatu karnego ma polegać na udostępnieniu sprawcy wykroczenia w okresie 21 dni do pobrania oraz samodzielnego wydrukowania wygenerowanego przy wykorzystaniu systemu teleinformatycznego mandatu w postaci obrazu odcinków „A”, „B” i „C”. Za datę przyjęcia mandatu uznaje się dzień, w którym sprawca wykroczenia pokwitował jego odbiór w systemie teleinformatycznym.

Jeżeli sprawca wykroczenia z jakichkolwiek przyczyn nie pobierze i nie pokwituje mandatu, kredytowany mandat karny będzie doręczony w sposób tradycyjny, tj. przesyłką poleconą za zwrotnym potwierdzeniem odbioru.

msn.com/pl

Nowa wersja rządowej aplikacji

Na przełomie II i III kw. tego roku wejdzie w życie ustawa o aplikacji mObywatel, a w wakacje udostępniona zostanie nowa wersja aplikacji – mObywatel 2.0. Aplikacja będzie rozbudowana o nowe funkcje i dokumenty, w tym mDowód.

mDowód będzie to nowy elektroniczny dokument tożsamości, który da możliwość potwierdzenia tożsamości przy załatwianiu spraw urzędowych i innych

w niemalże każdej sytuacji, w której aktualnie używamy dowodu osobistego: w urzędach, bankach i wszystkich miejscach, gdzie konieczne jest potwierdzenie tożsamości.

W trzecim kwartale pojawi się też możliwość zastrzegania numeru PESEL. Każdy obywatel będzie miał możliwość wprost w aplikacji zablokować swój numer PESEL, co ochroni przed kradzieżą tożsamości, przykładowo zaciągnięciem w jego imieniu zobowiązań finansowych lub prawnych.

Świeżo upieczeni kierowcy, zaraz po zdaniu egzaminu na prawo jazdy, automatycznie będą mieli dostęp do tymczasowego elektronicznego prawa jazdy, które upoważnia do kierowania samochodem.

Aplikacja umożliwi także płacenie on-line za usługi administracyjne. Bez prowizji i w kilku kliknięciach zapłacimy np. podatek od nieruchomości i wniesiemy inne samorządowe opłaty. Dzięki usłudze ePłatności wszystkie zobowiązania finansowe, jakie wystawi nam urząd, będą pod kontrolą z poziomu aplikacji. businessinsider.com.pl

14 emerytura na stałe

Rząd przyjął projekt ustawy, która przewiduje coroczną wypłatę 14. świadczenia dla emerytów i rencistów. Tym samym dodatkowa wypłata zostanie wprowadzona na stałe.

Do tej pory 14. emerytura była przekazywana na podstawie odrębnych corocznie uchwalanych ustaw. Po zmianie przepisów nie będzie już konieczne opracowywanie przepisów w każdym roku. Świadczeniobiorcy nie będą musieli więc czekać na decyzję polityków. Coroczną wypłatę będzie gwarantować ustawa.

DELTA[®]

ÉCHAFAUDAGE SPRL

RUSZTOWANIA



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

Kontakt:

+32 493 075 816

piotr.kolota@delta-echafaudages.be

www.delta-echafaudages.be

 DELTA - Échafaudage

BO BEZPIECZEŃSTWO
JEST NAJWAŻNIEJSZE!



1785 Merchtem, Brusselsesteenweg 173



Wysokość 14. emerytury będzie zależeć od wysokości pobieranych świadczeń. Będzie ona równa najniższej emeryturze (1 588,44 zł w tym roku), jeśli emeryt lub rencista otrzymuje co miesiąc nie więcej niż 2 900 zł. Osoby, które pobierają wyższe świadczenia, otrzymają 14. emeryturę proporcjonalnie pomniejszoną, w myśl zasady złotówka za złotówkę (czyli jeśli np. emeryt pobiera z ZUS 3 000 zł, to jego czternastka wyniesie 1 488,44 zł).

Jeśli dodatkowe świadczenie miałyby wynieść mniej niż 50 zł, to nie zostanie wypłacone. W praktyce więc dodatkowe pieniądze w tym roku otrzymają osoby, które pobierają

emeryturę lub rentę nieprzekraczającą 4 438,44 zł.

Czternastka zostanie przyznana z urzędu, bez konieczności wnioskowania.

biznes.pl

Gotówkowe limity

Nie każdy zakup będzie można zrealizować za gotówkę. Zostaną wprowadzone limity. I dla osób prywatnych, i dla przedsiębiorców.

Zmiany, które zajdą w 2024 roku, są poważne. Obecnie nie ma żadnych ograniczeń dotyczących obracania gotówką przez osoby fizyczne. Jeżeli ktoś chce kupić buty za 400 złotych, może bez problemu zapłacić banknotami. Tak samo jest, gdy ktoś pójdzie kupić samochód za 70 tys. zł albo zechce zapłacić gotówką za mieszkanie warte 500 tys., dziś także nie będzie miał z tym pro-

blemu. Inaczej to wygląda w przypadku przedsiębiorców, bo ci gotówką mogą regulować należności do 15 tys. zł.

To się jednak zmieni. Zarówno w przypadku przedsiębiorców, jak i osób fizycznych. Od przyszłego roku limit dla przedsiębiorców będzie wynosił 8 tys. złotych brutto. Dla pozostałych określono granicę 20 tys. zł brutto.

Mają one uszczelnić system podatkowy i sprawić, że rząd będzie miał większą kontrolę nad przepływem pieniądza.

niedziela.be

Podlasie nie jest już biedną ścianą wschodnią

Główny Urząd Statystyczny co roku przygląda się finansom Polaków. Wnioski publikuje w raporcie poświęconym budżetom domowym. Przy okazji badania budżetów pokazuje także wyniki

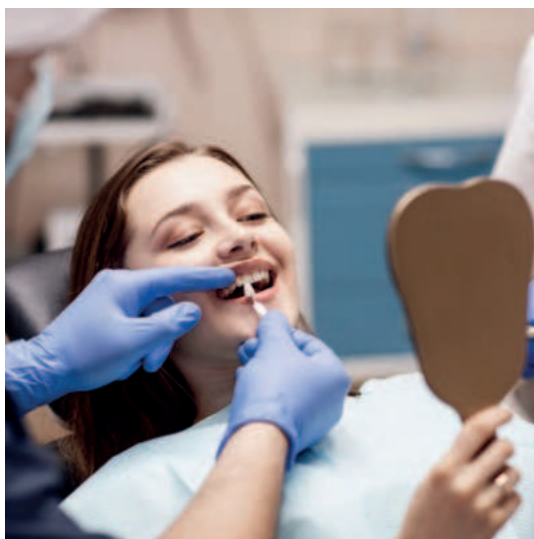


w podziale na poszczególne województwa. I tu zaskoczenie – przynajmniej dla tych, którym wciąż zdarza się myśleć stereotypami o regionach Polski.

Najnowsze analizy GUS pokazują bowiem, że woj. podlaskie, które wielu traktuje jako część „biedniejszej ściany wschodniej”, wcale nie jest takie biedne. Przynajmniej gdy mowa o pieniądzach jego mieszkańców. W 2022 r. przeciętny dochód rozporządzalny na jedną osobę był wyższy tylko w dwóch województwach: mazowieckim oraz śląskim.

Gdybyśmy jednak spojrzeli na woj. mazowieckie z wyłączeniem Warszawy, podlaskie byłoby drugim województwem w zestawieniu. Jego mieszkańcy dysponowali bowiem przeciętnym miesięcznym dochodem rozporządzalnym na poziomie 104,7 proc. średniej dla całego kraju. W Śląsku było to 105,7 proc., a w Mazowieckim 119,4 proc. (z uwzględnieniem regionu stołecznego, gdzie sięgnął on 138,1 proc.) lub 91,4 proc. bez stolicy i okolic.

businessinsider.com.pl



„Tureckie zęby” kuszą Polaków

Ostatnio zrobiła się moda na tzw. turystykę stomatologiczną. Polacy wyjeżdżają np. do Turcji, żeby zafundować sobie hollywoodzki uśmiech. Tamtejsze kliniki kuszą pacjentów m.in. cenami. Na rynku można znaleźć oferty obejmujące m.in. opiekę dentystyczną, a także organizację całej podróży i pobytu.

Często kliniki mają galerie ze zdjęciami przed i po opiece zdrowotnej. Zwykle są to najlepsze przypadki, a nie powikłania, których ryzyko zawsze przecież istnieje.

Opisywane metody nie świadczą o jakości wykonanych prac.

Eksperti zwracają uwagę na wątpliwą jakość świadczonych usług. Ponadto mówią o niezadowoleniu i różnych problemach osób, które skorzystały z takich ofert.

Jeżeli już dojdzie do wadliwie wykonanej usługi, warto wiedzieć, że pacjent, któremu wykonano zabieg stomatologiczny np. w Turcji, nie ma prawa dochodzenia swoich roszczeń w ramach polskiego wymiaru sprawiedliwości. Nie może zwrócić się do sądu, do Rzecznika Praw Pacjenta czy do Okręgowego Rzecznika Odpowiedzialności Zawodowej.

Jeśli więc turecki lekarz nie zechce dobrowolnie naprawić swojego błędu, Polakowi pozostanie próba dochodzenia swoich praw według tamtejszego systemu prawnego. W praktyce może to powodować dla pacjenta z naszego kraju olbrzymie trudności i spore koszty.

MondayNews.pl

Opracowała:

Katarzyna Frankowska

To jest miejsce na
Twoją reklamę

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

antwerpiapolsku@gmail.com



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



poetsdienst-vanosta.be

- Interessujące 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 © f

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



Adwokat

polskojęzyczny belgijski adwokat w Antwerpii

Sylwia Rasson

Dane kancelarii:

Britselei 28, 2000 Antwerpia

Kancelaria aktywna na obszarze całego kraju

Kontakt:
gsm: 0484/79 03 92
email: srasson@outlook.com
fax: 03/289 73 54



Z życia polskiej szkoły w Antwerpii

Każdy może zostać tłumaczem!

W sobotę 13.05.2023 r. zrealizowano w naszej szkole projekt lingwistyczny Uniwersytetu w Leuven „Talen Hebben woorden”. Projekt ten składał się z II części. Pierwszą z nich, skierowaną do uczniów klas IV-VIII szkoły podstawowej i liceum, był niezwykle wciągający dwugodzinny wykład/prezentacja na temat zawodu tłumacza pisemnego i ustnego, przygotowany przez pana profesora Krisa van Heuckelom. W czasie tej prelekcji przybliżono również specyfikę tłumaczeń audiowizualnych oraz tłumaczeń związanych z filmem (tworzenie napisów, wykonywanie dubbingu czy praca lektora). Nasi podopieczni mogli własnoręcznie dokonać krótkich tłumaczeń, które



mogłyby być użyte w kinie jako napisy! Poszło im doskonale!

Druga część projektu była już adresowana jedynie do naszych najstarszych uczniów – klasy VIII oraz liceum ogólnokształcącego. Były to dwugodzinne

warsztaty z tłumaczeń z języka niderlandzkiego na język polski i odwrotnie. W czasie zajęć nasi uczniowie mogli poczuć się jak prawdziwi tłumacze! Nie tylko przekładali teksty z języka niderlandzkiego i odwrotnie, odgrywali scenki pokazujące wagę zawodu tłumacza w codziennym życiu, ale również przekonali się, w jakich sytuacjach przydaje się znajomość języków obcych i jak ciężka, odpowiedzialna praca spoczywa na translatorze. Czasem jedno słowo źle użyte czy zrozumiane zmienia bowiem znaczenie przekazu...

Niewątpliwie projekt lingwistyczny był pouczający i niezwykle przydatny dla naszych podopiecznych, którzy z przekładaniem informacji z języka na język mają do czynienia na co dzień.

Konkurs tłumaczeniowy

Nasi uczniowie, uzbrojeni w wiedzę i umiejętności zdobyte podczas projektu przeprowadzonego wcześniej w szkole, bardzo chętnie wzięli udział w konkursie tłumaczeniowym zorganizowanym przez Uniwersytet w Leuven pod patronatem Ambasady RP.

W ramach konkursu dzieci mogły złożyć prace w trzech kategoriach:

- praca tłumaczeniowa – wykonanie własnoręcznego tłumaczenia wybranego tekstu z książki „Hee daar mijn twee voeten” na język polski,
- praca literacka w języku polskim – historyjka związana z pracą tłumacza (oparta na faktach, własnych doświadczeniach związana z tłumaczeniem z języka niderlandzkiego na polski i

odwrotnie lub fikcyjna dotycząca wyobrażeń na temat pracy tłumacza),

- praca plastyczna – stworzenie dowolną techniką obrazu, komiksu nawiązujących do pracy tłumacza.

Będą one oceniane przez komisję w składzie:

Kris Van Heuckelom, KU Leuven
Anna Kisiel, KU Leuven
Katarzyna Marek-Cur, KU Leuven
Anna Jackowska, Galeria „Wozownia”

Na konkurs powstało wiele interesujących i przemyślanych prac. Pokazały one



nie tylko zdolności plastyczne, translatorские czy literackie naszych uczniów, ale i ich dużą wyobraźnię!

Trzymamy kciuki za powodzenie w konkursie i wygraną!

Wizyta ppłk. Waldemara Kotuli



31 maja 2023 r. naszą szkołę odwiedził ppłk. w stanie spoczynku Waldemar Kotula – żołnierz Czarnej Dywizji, współzałożyciel i wieloletni kustosz Centrum Tradycji Polskich Wojsk Pancernych w Żaganiu.

Z wielką radością przyjęliśmy od niego część prywatnego archiwum dotyczącego patrona naszej szkoły – generała Stanisława Maczka i jego żołnierzy. Podarowane szkole unikatowe książki i materiały multimedialne są bezcenne i bogate w udokumentowane wydarzenia z historii Maczkowców.

Nasza społeczność szkolna otrzymała również podziękowania za wieloletnie spotkania na szlakach 1 Polskiej Dywizji Pancerniej oraz za troskę, jaką otaczamy pamięć o gen. St. Maczku i jego żołnierzach.

DZIĘKUJEMY!



Muzeum
Historii
Żydów
Polskich



19 IV 1943
POWSTANIE W GETCIE
WARSZAWSKIM

DYPLOM

**Szkoła Polska im. gen. Stanisława Maczka przy
Ambasadzie RP w Brukseli z siedzibą w ANTWERPII**

Dziękujemy za udział w akcji społeczno-edukacyjnej
Żonkile upamiętniającej 80. rocznicę powstania
w getcie warszawskim. Jak powiedziała Hanna Krall
„Niech nasze żółte żonkile będą symbolem życia”.

Zygmunt Stepiński
Dyrektor
Muzeum Historii
Żydów Polskich
POLIN

Projekt jest finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach
Funduszu EOG oraz przez Instytut Kultury.

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

POLIN

Współfinansowane na rzecz Europejskiego, kulturalnego i sprzyjającego integracji społeczeństwa

Wszystkim Uczniom naszej szkoły i ich Rodzinom z okazji nadejścia wyczekiwanых wakacji życzymy słonecznego i bezpiecznego wypoczynku, pełnego niezapomnianych wrażeń i ciekawych przygód, dużo zabawy oraz doskonałego humoru. Niech letni czas będzie wypełniony radosnymi dniami spędzanymi w towarzystwie rodziny i przyjaciół.

A we wrześniu szczęśliwego powrotu do szkolnych ławek!

Wasi Nauczyciele



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!

Czekamy na Wasze telefony. Z przyjemnością odpowiemy na wszelkie Wasze pytania dotyczące pracy w firmie Belgica.

0488 01 20 00 Antwerpia
0489 95 44 33 Bruksela
0485 46 06 06 Bruksela



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

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

✦ Avenue Rogier 411
1030 Schaerbeek
☎ 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

Nasze biuro w Antwerpii:
Italiëlei 213
2000 Antwerpen
Tel.: 0488 01 20 00

8€

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

38 h / tydz.: 14,96 €
30-37 h / tydz.: 14,86 €
20-29 h / tydz.: 14,54 €
13-19 h / tydz.: 14,22 €

*dla osób posiadających własnych klientów



 BELGICA
DIENSTENCHEQUES

Życzymy
wspaniałego
wypoczynku!



Tel.: 0488 01 20 00

Książka czy telewizja?

W czasach mojego dzieciństwa było dużo bibliotek. Szkolne, miejskie, w osiedlowych czy wojewódzkich domach kultury. Wprawdzie dostępna literatura była trochę ocenzurowana, ale w czarodziejski świat książek mógł się zanurzyć każdy. A teraz mamy internet i telewizję...

Swego czasu angielscy naukowcy przebadali grupę dzieci w wieku szkolnym i stwierdzili, że dzieci [...] wychowane jedynie przez telewizję funkcjonują zupełnie inaczej niż te czytające książki, a „telewizyjne dzieci” w wieku trzech lat mówią na poziomie dzieci o rok młodszych [...]. Skąd się to wzięło? Telewizja opiera się na obrazie, książka na słowie. Z pewnością bardziej uniwersalny jest język pisany niż lawina telewizyjnego przekazu. Człowiek myśląc operuje słowem, a nie obrazem.

Uczucia i myśli w największym stopniu docierają do naszej świadomości za pośrednictwem słów. Właśnie słowo jest podstawowym środkiem komunikacji międzyludzkiej. Spróbujmy na kilku przykładach porównać oglądanie telewizji i czytanie książek.

◆ Czytanie książek bardziej pobudza wyobraźnię niż oglądanie telewizji. Czytając mamy dużo swobody. Każdy szczegół może wyglądać tak, jak podpowiada nam nasza wyobraźnia. Książka porusza i ożywia umysł. Telewizja natomiast nie pozwala na samodzielne myślenie.

W telewizji i filmie panuje trend utrzymywania bardzo szybkiego tempa przekazu. Nie ma czasu na przemyślenia, wszystko mamy odpowiednio podane i niczego nie musimy sobie wyobrażać.

◆ Czytanie uczy myślenia. Podstawą naszego myślenia jest słowo. Dzięki niemu możemy wyrazić na przykład: przeżycia wewnętrzne, wydarzenia zewnętrzne, różne zjawiska. Ludzie myślą, ponieważ operują słowem, a nie dlatego, że widzą.

Czytając, możemy w każdej chwili przerwać, pomyśleć, przeanalizować tekst.

Z telewizją jest inaczej. Telewizję oglądamy. Przyjmujemy podany nam przekaz jak przemieloną papkę, nie mobilizując się do żadnego wysiłku. Wywiady bądź rozmowy są często prowadzone tak, jak gdyby prowadzący koniecznie chciał udowodnić, że zna się na rzeczy tak samo jak jego rozmówca, a może i lepiej. Przerwywanie i wchodzenie w słowo jest nagminne, bo musi być zachowane szybkie tempo. Mówiący sam nie może dokończyć własnej myśli, a co ma pomyśleć widz?

◆ Czytając rozwijamy umiejętność porozumiewania się. Mówienie i pisanie są nieodłączną częścią komunikacji między ludźmi. Czytając rozwijamy zdolności językowe i wzbogacamy słownictwo. Oglądając telewizję ograniczamy się zwykle do biernego przyjmowania podawanych informacji.

◆ Czytanie, w odróżnieniu od telewizji, wyrabia cierpliwość. Telewizja na ogół przekazuje nam bardzo dużo informacji w krótkim czasie. I z tego powodu nie jesteśmy w stanie zapamiętać dużej ich części. W trakcie czytania książki cały proces przyswajania informacji przebiega wolniej i świadomie.



Sposób zapamiętywania wiadomości zależy od nas i sami wybieramy sobie tempo, w jakim staramy się zrozumieć to, co czytamy. Jesteśmy niczym nieograniczeni. Czytanie uczy, ale i wymaga cierpliwości.

Książki rozwijają naszą wyobraźnię, poszerzają wiedzę, pobudzają ciekawość i utrwalają zasady poprawnej pisowni. Przenoszą nas do innego świata, innego wymiaru. Dzięki nim można „zasmakować” życia na wiele sposobów.

Obecnie, kiedy na wszystko brakuje czasu, czytanie książek może być najwspanialszym odpoczynkiem i relaksem, którego mamy tak mało. Możemy kształtować swój światopogląd i opinie. W telewizji panują mody i trendy. A książka, właśnie ta najbardziej zakurzona i wymięta, bo wyszperana w antykwariacie, może zmienić nasze życie, nie mówiąc o dostarczonej wiedzy i wrażeniach.

Nie jest moją intencją dyskredytowanie telewizji. Chciałam tylko uprzytomnić, zwłaszcza młodszemu czytelnikom, że nic nie zastąpi dobrej książki. Warto polubić czytanie, a książki okażą się naszymi najwspanialszymi przyjaciółmi. Na całe życie.

Malwina Komysz

Wit-Rood Antwerpen Cup 2023

3 czerwca 2023 przeżyliśmy po raz trzeci polonijną imprezę „Wit-Rood Antwerpen Cup Sport i Rodzina”. Jedyny tak prężnie działający na terenie Beneluksu polski klub piłkarski zgromadził w tym dniu 670 zawodników z 56 drużyn weteranów, seniorów, kobiet, młodzieży i dzieci.

W turnieju padło mnóstwo goli, a trybuny tętniły życiem, ponieważ młodym sportowcom kibicowały całe rodziny. Po zakończonych meczach w grupach dziecięcych każdej grupie wręczono puchar, a medale otrzymały wszystkie grające maluszki z zaprzyjaźnionych polskich klubów.

Na uwagę zasługuje też mecz pokazowy U15 rozegrany z zaprzyjaźnioną drużyną OB Deurne. Nasi chłopcy walczyli dzielnie, a siły obu drużyn były wyrównane. Na terenie całego obiektu Park Groot Schijn odbywały się równocześnie mecze w kategoriach Kobiet, Seniorów i Weteranów. Panie i panowie walczyli mężnie w swoich kategoriach o pierwsze miejsca, które przypieczętowane zostały rozdaniem pucharów.

Na uwagę zasługują nasi chłopcy z U17, którzy spróbowali swoich sił w rozgrywkach z Seniorami. Było ciężko ze względu na różnicę wieku, ale pokazali klasę. Był to dla nich sprawdzian przed nowym sezonem, który rozpoczną jako drużyna U21.

W samo południe na naszym obiekcie został rozegrany mecz pokazowy Reprezentacji Polski 35+ z Reprezentacją klubów polonijnych Antwerpii.

Na ten jubileuszowy 800 mecz, w ich 28 letniej historii, zagrany przeciwko sportowym gwiazdom z Antwerpii czekaliśmy wszyscy. Obie drużyny uroczystie wprowadził na boisko Konsul RP w Brukseli – Kacper Szynclarewicz.

Nasz turniej to nie tylko sportowe rozgrywki „Sport i Rodzina”. Było też polskie jedzenie z grilla i smaczne ciasta, które upiekły – już tradycyjnie – mamy, babcie, żony naszych zawodników. Pomiędzy meczami dzieciom umilały czas słodka wata cukrowa, popcorn, animacje z MaxiClean i DreamsZone oraz malowanie twarzy.





Dziękujemy również DJ-owi EXAM za oprawę muzyczną, Zumbie i Fitness za występy oraz wszystkim Paniom, które zechciały u nas zaprezentować swoje ręcznie robione produkty.

Szczególne podziękowania składamy również wszystkim sponsorom jak i wszystkim wolontariuszom, bez których ten turniej nie mógłby się odbyć.

Dziękujemy Panu Konsulowi RP w Brukseli, który zaszczycił nas swoją obecnością i wszystkim drużynom, które do nas przybyły.

Zapraszamy na kolejny „Wit-Rood Antwerpen Cup Sport i Rodzina” w przyszłym roku.



Spod Husarskiego Skrzydła

Ułani z Kraśnika

Walczyli w wojnie obronnej, w 1939 roku w składzie 10 Brygady Kawalerii, następnie w obronie Francji 1940 roku, aż w końcu, w 1944 roku w składzie Pierwszej Polskiej Dywizji Pancernej, brali udział w desancie na plażach Normandii i w walkach o wolność Europy Zachodniej. A mowa tutaj o 24 Pułku Ułanów – Białych Ułanach.



Sztandar 24 Pułku Ułanów z Szarżą Orderu Virtuti Militari, zdj. Wikipedia

Pułk powstaje po zakończeniu wojny polsko-bolszewickiej w 1920 roku. Najpierw stacjonuje pod Lwowem, następnie w 1922 roku zostaje na stałe przeniesiony do Kraśnika, gdzie zajmuje dawne koszary carskie.

Pierwszym dowódcą pułku był płk Tadeusz Żółkiewski. W okresie międzywojennym był to typowy pułk kawalerski liczący 30 oficerów, 90 podoficerów, 590 ułanów, 550 koni. Kolejno dowódcami pułku byli: ppłk Rudolf Lang 1921-1928 (zamordowany w Katyniu), ppłk Kazimierz Dworak 1932-1939.

Gdy w ramach modernizacji armii w 1937 roku zostaje powołana 10 Brygada Kawalerii (zwana wówczas brygadą pancerno-motorową), 24 Pułk Ułanów zo-



Pluton honorowy 24 pułku; Kraśnik, 15 maja 1935, zdj. Wikipedia

staje wcielony w struktury brygady, a następnie całkowicie zmotoryzowany. Konie zastąpiły samochody fiat, pojawiły się ciągniki do holowania armat, motocykle. W 1938 roku pułk otrzymał również nowe umundurowanie a mianowicie: czarne skórzane kurtki, czarne berety oraz niemieckie helmy wz.16.

Całą kampanię wrześniową pułk walczył w składzie 10 Brygady Kawalerii w części pasa obrony Armii Kraków na południowej granicy. Najcięższe bitwy, jakie stoczył to pod: Jordanowem, Wysoką i Kąsiną Wielką. 19 września 1939 roku pułk, wraz z całą 10 brygadą, w pełnym uzbrojeniu przekracza granicę węgierską. Tam żołnierze zostają rozbrojeni i internowani do obozów, skąd pojedynczo lub małymi grupami uciekali i po przedostaniu się do Francji dołączali do tworzącej się tam Polskiej Armii. 24 Pułk Ułanów w oparciu o byłych żołnierzy zostaje od-

tworzony i w 1940 roku bierze udział w walce obronnej Francji.

Po klęsce Francji Polska Armia przedostaje się do Wielkiej Brytanii, w tym również żołnierze 24 pułku. W 1943 roku, w składzie 1 Polskiej Dywizji Pancernej, 24 Pułk Ułanów zostaje przekształcony w jednostkę pancerną. W sierpniu 1944 roku, po desancie na plażach Normandii rozpoczyna tam swój szlak bojowy prowadzący przez Francję, Belgię, Holandię i Niemcy. Udział w wojnie kończy 5 maja 1945 roku w Niemczech, gdzie stacjonuje jeszcze dwa lata a następnie zostaje rozwiązany. Część żołnierzy wraca do kraju, a reszta osiedliła się na Zachodzie.

24 Pułk Ułanów bierze udział w walkach o wyzwolenie wielu belgijskich miejscowości takich jak Tielt, gdzie do dziś w centrum miasta na placu im. Gen. Stanisława Maczka stoi czołg Sherman

w barwach polskich i oznakowaniu 24 pułku. „Dziękujemy Wam Polacy” takie napisy przywitały ich po zdobyciu holenderskiego miasta Breda. Napisy te były na każdej szybie wystawowej, a dziewczęta, mieszkanki Bredy malowały je na Polskich czołgach.

Wdzięczność za wyzwolenie spod niemieckiej okupacji jest odczuwalna do dzisiaj. Co rok w rocznicę wyzwolenia wielu miejscowości Belgii i Holandii obchodzone są uroczystości upamiętniające bohaterskie czyny polskich żołnierzy z 1 Polskiej Dywizji Pancernej.

Za udział w kampanii wrześniowej 24 Pułk Ułanów został odznaczony orderem Virtuti Militari.

Sztandar 24 Pułku Ułanów został ufundowany przez żołnierzy 214 Pułku Ułanów Armii Ochotniczej, a wręczony został 30 kwietnia 1923 roku w Warszawie przez Marszałka Józefa Piłsudskiego.

W 1939 roku sztandar trafia do 10 Brygady Kawalerii w Łańcucie, następnie w trakcie ewakuacji na Węgry, potem do Francji i Wielkiej Brytanii. Po zakończeniu działań wojennych w lipcu 1947 roku sztandar 24 Pułku Ułanów zostaje przekazany do Instytutu Polskiego im gen. Sikorskiego, gdzie eksponowany



Czołg Sherman z oznakowaniami 24 Pułku Ułanów w Tiel, zdj. Wikipedia



Przed wartownią. Święto Pułku Kraśnik 2021, zdj. Kolekcja prywatna

jest do dzisiaj. 11 listopada 1966 roku w Londynie generał broni Władysław Anders udekorował sztandar pułku Krzyżem Srebrnym Orderu Virtuti Militari nr 1329.

Tradycje 24 Pułku Ułanów kontynuuje 24 Batalion Czołgów, który wchodzi w skład 10 Brygady Kawalerii Pancernej w Świętoszowie.

Co roku w pierwszy weekend lipca organizowane jest w Kraśniku święto 24 Pułku Ułanów, które wraz z władzami miasta organizuje Koło przyjaciół 24 Pułku Ułanów oraz Muzeum 24 Pułku Ułanów w którym można zobaczyć stałą ekspozycję dotyczącą historii pułku. Przy budynku wartowni (jedyna pozostałość po koszarach 24 Pułku) odbywa się Apel Poległych, a w uroczystym święcie uczestniczą: władze miasta, kompania honorowa z poczem sztandarowym z 24 Batalionu Czołgów ze Świętoszowa, orkiestra wojskowa,

Koło 24 Pułku Ułanów oraz mieszkańcy miasta. Na zakończenie kompania honorowa oddaje salwę honorową na cześć żołnierzy 24 Pułku Ułanów.

Ostatnim żyjącym żołnierzem Pułku jest kpt. w stanie spoczynku Jan Brzeski, który w styczniu tego roku skończył 100 lat. Pan Jan był kierowcą czołgu Sherman.

Zamienili konie na czołgi, lance na karabiny maszynowe, walczyli w obrobie Polski, wyzwolali kraje Europy Zachodniej. Nie szczędzili własnej krwi „Bili się twardo, ale po rycersku”.

Dzisiaj naszym obowiązkiem jest zaważać o ich pamięć.

Chwała Bohaterom!

Jan Marek Kulesza, Wojciech Romaniak



W pogoni za szczęściem

Kilka lat temu napisałam artykuł o tym, że szczęście lubi ludzi zaradnych, a dziś napiszę, że także i pracowitych. Tak. Bo szczęście nie jest magiczną łaską, darem z niebios czy uśmiechem losu.

Na szczęśliwe życie trzeba sobie solidnie zapracować. Dokonywać mądrych wyborów, eliminować to, co nam nie służy, dbać o równowagę pomiędzy sferą zawodową a prywatną i rodzinną, dbać o swoje zdrowie, o sen, o bliskie relacje, wkładać energię i wysiłek tam, gdzie warto, a resztę sobie odpuścić. I odpuszczać wszędzie tam, gdzie nie ma to większego sensu.

Nauczyć się odpoczywać i być wdzięcznym za to, co los nam daje, także wtedy, kiedy jest to niekoniecznie zgodne z naszymi marzeniami. Bo los nie zawsze daje nam to, czego chcemy, ale za to zawsze to, czego potrzebujemy.

Szczęśliwe i dobre życie to branie odpowiedzialności ze wszystkimi jej konsekwencjami za to, co robimy i za to, czego nie robimy. Krótko mówiąc to nieustanna praca nad sobą i kto myśli, że jest inaczej, ten prędzej lub później przekona się o prawdziwości tych słów. Jeśli zatem chcesz być szczęśliwy, to pochyl się nad swoim życiem i przyjrzyj się mu uważnie. Z troską i zrozumieniem.

Dobrze jest nie mylić szczęścia z przyjemnością, bo to dwie zupełnie różne kwestie. Szczęście jest zazwyczaj, podobnie zresztą jak mądrość, ubocznym efektem naszych działań. Warto zatem mieć świadomość, co i w jakim celu robimy. Dość niebezpieczny wydaje się być często obserwowany przeze mnie jako psychologa stosunek do szczęścia podobny do tego, jaki mają dzieci oczekując na świąteczne prezenty.

Wygląda to mniej więcej tak: najpierw długo marzymy, wyczekujemy, oczekujemy na wielkie radosne „bum”, a tu rzeczywistość niekoniecznie dorasta do naszych marzeń. W ostatecznym roz-



rachunku zamiast wielkiego szczęścia mamy wielkie rozczarowanie.

Dążenie do szczęścia jest piękne i rozwojowe, ale tylko wtedy, kiedy nie bierze się go za cel główny. Bo jak zaczyna się szczęścia nerwowo poszukiwać, to już nie jest dobrze. To trochę jak z próbą łapania na wietrze piórka. Im więcej uskuteczniamy prób złapania, tym bardziej piórko się od nas oddala. Lepiej i znacznie zdrowiej jest podejść do szczęścia jak do procesu, na który wpływ będziemy mieli przez całe nasze życie. Systematycznie, spokojnie i w sposób przemyślany.

Ważnym jest tu wspomnieć, że jednym z najistotniejszych warunków, aby człowiek mógł być zadowolony z życia, jest przekonanie, że ma ono sens, że przedstawia jakąś wartość. I każdemu z nas polecam jej w swoim życiu poszukać. Wtedy nawet kiedy jest ciężiej i trudniej,

a tak bywa w życiu każdego, łatwiej i z większym spokojem przechodzimy trudne meandry i zakręty losu.

Na czym jednak miałyby polegać owa praca nad szczęściem? Z pewnością jest to proces złożony, postaram się jednak wskazać choć kilka obszarów, które warto rozwijać i którym warto się uczciwie przyjrzeć. Pierwsza i podstawowa rzecz to trzeba dać sobie prawo do bycia szczęśliwym. Najlepiej niezależnie od okoliczności.

Szczęściu trzeba dać pozwolić przyjść. Trzeba wypracować w sobie poczucie, że na nie zasługujemy. Potem powinno być już łatwiej.

I tak:

- Osoba asertywna, jasno wyrażająca swoje zdanie (starając się przy tym nie ranić innych, choć nie zawsze jest to możliwe) z pewnością jest bardziej szczęśliwa od tej, która aż się w środku dusi od emocji, napięć i w ciszy skrywanych pretensji.
- Ważne aby wypracować w sobie i ze sobą poczucie, że jest się godnym bycia kochanym takim jakim się jest i że na miłość niczym nie trzeba sobie zasłużyć. Bo nie trzeba.
- Jeśli jednak nie jesteśmy lub już nie jesteśmy kochani, to trzeba to znieść i przeżyć, nawet jeśli na dany moment mamy złamane serce i czyni nas to nieszczęśliwymi.

- Czuć się dobrze i spokojnie z samym sobą daje prawdziwą radość i ukojenie duszy.
- Umieć dobrze i mądrze kochać bez kontrolowania i tłamszenia drugiej strony, bez nadmiernej zazdrości i tak utrudniającej codzienne funkcjonowanie małostkowości.
- Prosić o pomoc, kiedy jest ona potrzebna i nie czuć się z tego powodu gorszym.
- Rozliczenie lub podjęcie kroków w kierunku rozliczenia urazów z przeszłości jest jak zdjęcie ogromnego ciężaru z serca i ze swojego życia.
- Nie zazdrościć innym sukcesu lub szczęścia.
- Robić co w naszej mocy, by osiągnąć upragniony cel, ale bez wywierania na sobie ogromnej presji i nacisków.
- Umieć odpuszczać i nieustannie się przyglądać czemu i komu poświęcamy swoją uwagę, swój czas, który jest

przecież najcenniejszym, co w życiu mamy.

- Nie poniżać się, nie krytykować, nie robić sobie złych rzeczy. Innym także nie, bo kwestią czasu jest, kiedy karma do nas wróci i uczynione przez nas zło z mocą kija bejsbolowego uderzy nas w głowę.
- Pracować nad akceptacją siebie takimi, jakimi jesteśmy dzisiaj, ale z myślą, iż w przyszłości możemy się zmienić.
- Rozwijać się, uczyć i wyciągać wnioski z popełnianych błędów.
- Myśleć o innych, nie skupiać się wyłącznie na sobie, bo to niezdrowe.
- Nie plotkować i nie siać niepotrzebnego fermentu, bo nikomu i niczemu to nie służy.
- Akceptować swoje ograniczenia i pamiętać o tym, że im mniej je akceptujemy, w tym większym stopniu stajemy się ich więźniami.
- Pracować nad świadomością i poczuć, że jesteśmy w stanie przeżyć swoje porażki.
- Iść własną drogą życiową, nawet gdy nie będzie ona przez wszystkich pochwalana, być wiernym sobie.

- Być szczerym w relacji ze sobą i z innymi, nie grać kogoś, kim nie jesteśmy, nie udawać.
- Mieć jasno wytyczone wartości moralne i się ich trzymać.

- Starać się być dobrym człowiekiem. Nie od święta i w niedzielę, tylko w zwykłym codziennym funkcjonowaniu.

Jak wielkim paradoksem jest, że chcemy szczęśliwego życia, marzymy, tęsknimy, a tymczasem przechodzimy często przez nie unikając jak ognia zastanawiania się nad sobą. Jak często dajemy się nieść okolicznościom i różnym wpływom. Najpierw dzieciństwa, gdzie przeszłość często pozostawia nam w spadku wątpliwości i słabości, potem bliskich, środowiska, w którym się wychowujemy, a następnie społeczeństwa.

Jeśli dryfujemy po morzach i oceanach, nie wiedząc i nie zastanawiając się do jakiego portu zmierzamy, to rezultat tego bezcelowego dryfowania będzie raczej mierny. Życie żyje się samo, powiedział kiedyś pewien mądry człowiek. Jeśli jednak nie włożymy w jego jakość i rozwój konkretnej pracy, to ciężko będzie oczekiwać sukcesów i doświadczać tego, o czym marzy każdy z nas. Doświadczać szczęścia.

I ktoś pewnie powie „ojej, ile to roboty, ile pracy nad sobą”. Tak, to prawda. Powiem więcej: ta praca bywa czasem mało poetycka i finezyjna. Ale za to jak cudowne i uzdrawiające są jej efekty, wiedzą tylko ci, którzy tę pracę wykonali.

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

Instytut Języka i Kultury Polskiej im. Polskich Lotników w Gandawie



Zmiana lokalizacji Instytutu

Z ogromną radością informujemy, iż od września 2023 roku Instytut zmienia lokalizację. Zajęcia lekcyjne odbywać się będą w budynku szkoły DON BOSCO, adres: Kortrijksesteenweg 1025, 9051 Gent

Na uczniów czekają już nowe przestronne klasy, przyjemny dziedziniec, duża sala gimnastyczna, boiska sportowe oraz piękne zielone tereny do nauki, relaksu i zabawy.

Campus DON BOSCO położony jest w strefie zielonej, dostępnej dla wszystkich aut, przy szkole znajduje się duża

bezpłatna przestrzeń parkingowa. Jest bezpośredni zjazd z autostrady E17 i E40 oraz gandawska „fietsostrada” dla lubiących poranną jazdę rowerem do szkoły.

Do przystanku M. MIDDELARES-MAALTE, przy samym budynku DON BOSCO, dojeżdża tramwaj nr 1 i autobusy nr 76, 77, 78, gwarantujące wyjątkowo łatwe połączenie z centrum Gandawy, dworcem Sint-Pieters i innymi podgandawskimi miejscowościami.

Przy szkole jest przepiękny MAALTEBRUGEPARK a w nim pałacyk z XVII wieku. Wzorem lat ubiegłych wiele zajęć lekcyjnych, szczególnie w młodszych klasach, odbędzie się w parkowym plenerze.

Największą radością i dumą napawa fakt, iż ulica naprzeciw budynku Don Bosco to POOLSE WINGLAAN, przy której króluje POMNIK POLSKICH LOTNIKÓW w Gandawie, patronów Instytutu.

Nowy rok szkolny 2023-2024 to nowe pomysły, nowe przestrzenie, nowe przygody. Serdecznie zapraszamy.



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



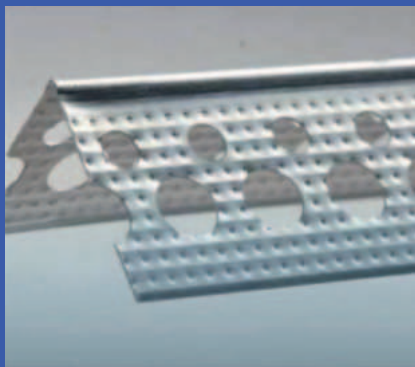
TELEFON

0486 34 25 34



KOD QR

zeskanuj mnie



POLSKI SKLEP BUDOWLANY

Tel.: +32 484 137 895 +32 465 309 956
Tweemontstraat 62, 2100 Deurne



Company Construct
BOUWMATERIALEN

GODZINY OTWARCIA

Poniedziałek - piątek 6.00 - 18.00

Sobota 6.00 - 16.00

Niedziela i święta - zamknięte



**TAŚMY,
PIANKI,
WKRETY, KOŁKI,
SILIKONY**



Wypożyczalnia maszyn

Roofing od €45 netto



Laminaat od €9 m/2





ZAPRASZAMY NA KRĘGI KOBIET



ZAPISY POD ADRESEM epe.bruksela@gmail.com

KRĘGI ODBYWAJĄ SIĘ ONLINE W PONIEDZIAŁKI I WE WTORKI.

WIĘCEJ INFORMACJI NA [HTTP://ELLESPOURELLES.BE/KRĘGI-KOBIET/](http://ellespourelles.be/kręgi-kobiet/)

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



Flandria po polsku

**Polub nas
bądź zawsze na bieżąco!**

22 lipca w PRL-u

Święto Odrodzenia Polski było w czasach PRL-u najważniejszym świętem państwowym z licznymi propagandowymi akademiami i imprezami sławiącymi Polską Zjednoczoną Partię Robotniczą (PZPR), ustrój socjalistyczny i jego wielkie osiągnięcia. Ostatni raz obchodzono je w 1989 roku.



Stragany podczas świątecznych festynów, gdzie można było kupić artykuły spożywcze niedostępne na co dzień, 1984, pl.wikipedia.org, autorstwa Stiopa - Praca własna

22 lipca 1944 roku Polski Komitet Wyzwolenia Narodowego (PKWN) – marionetkowy organ powołany w Moskwie pod polityczną kontrolą Józefa Stalina – ogłosił Manifest Lipcowy obiecujący Polakom świetlaną przyszłość pod komunistycznymi rządami.

Dokument ogłoszony w Chełmie Lubelskim – pierwszym „wyzwolonym” przez Armię Czerwoną mieście na terenach na zachód od Bugu – w rzeczywistości został podpisany i zatwierdzony 20 lipca w Moskwie przez Stalina. I to tam, na antenie Radia Moskwa jego treść została po raz pierwszy upubliczniona.

Manifest PKWN stwierdzał, że jedynym legalnym źródłem władzy w Polsce jest Krajowa Rada Narodowa. Unieważnił konstytucję kwietniową z 1935 roku, odebrał władzę emigracyjnemu rządowi londyńskiemu, pozbawił go prawa do reprezentowania narodu polskiego

i oddawał władzę w Polsce komunistom. Był dla władz PRL aktem założycielskim, symbolicznym początkiem nowej epoki – Polski Ludowej.

Wraz z Manifestem weszła w życie ustawa o przejęciu na własność państwa podstawowych gałęzi gospodarki narodowej. Na jej mocy państwo polskie przejęło prywatne przedsiębiorstwa, negując tym samym własność prywatną. Ustawa zakładała wypłacenie odszkodowań byłym właścicielom z wyjątkiem obywateli Rzeszy Niemieckiej i Wolnego Miasta Gdańska. W praktyce obywatele polscy na ogół otrzymali co najwyżej symboliczne odszkodowania.

Nastąpiła też reforma rolna i parcelacja majątków ziemskich. Idea „reformy rolnej” sprowadzała się do całkowitej konfiskaty (bez odszkodowania) majątków ziemskich. Ofiarą komunistycznej nacjonalizacji padło około 7,5 miliona

hektarów. Razem z folwarkami państwo zagarnęło dwory i pałace, które nie miały nic wspólnego z rolną produkcją. Wiele z nich stanowiło arcydzieła architektury, a znajdujące się w nich obrazy, meble, księgozbiory i archiwa rodzinne, były bezcennymi pamiątkami polskiej kultury narodowej.

Ku czci Polski Ludowej

W 1945 roku dzień 22 lipca został ustanowiony Narodowym Świętem Odrodzenia Polski i dniem wolnym od pracy. Był to też dzień łaski wobec skazanych, bo wielu wychodziło na wolność po ogłaszanej amnestii. Jednocześnie komunistyczne władze zniosły ustanowione przed wojną Święto Niepodległości przypadające na 11 listopada.

Święto Odrodzenia Polski szybko stało się najważniejszym obok 1 Maja świętem PRL. Miało ono „upamiętniać po wsze czasy odrodzenie niepodległego i demokratycznego państwa polskiego”.

Było okazją do podsumowania przez władzę dorobku Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej. Z tej okazji w całym kraju odbywały się parady, festyny i uroczyste akademie, przecinano wstęgi i przekraczano limity produkcji, a w stolicy miały miejsce uroczystości z udziałem najwyższych przedstawicieli władz.

W czasie ich trwania odznaczano wielu zasłużonych dla Polski Ludowej obywateli. Wręczano m.in. Order Sztandaru Pracy Pierwszej Klasy, Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski oraz Złoty Krzyż Zasługi.

Ten dzień był dla partyjnych dygnitarzy okazją do pokazania się przy przycinaniu wstęg i otwieraniu rozmaitych ważnych dla kraju i regionu obiektów. Oficjalne delegacje składały kwiaty na cmentarzach żołnierzy polskich i radzieckich.

Obchodom rocznicy należało nadać odpowiednią rangę. Wakacje, sezon urlopowy i żniwa sprawiły, że nie było łatwo zmobilizować odpowiedniej ilości świętujących. Władze starały się radzić sobie z tym problemem jak tylko mogły. Organizowano parady, pokazy gimnastyczne, festyny, występy artystyczne. Tego dnia władza „rzuciła” też do sklepów i na festyny towary, które na co dzień trudno było kupić. Za to domagała się, żeby obywatele powszechnie tego dnia świętowali.

Główne uroczystości odbywały się na ówczesnym placu Zwycięstwa (obecnie plac marszałka Józefa Piłsudskiego) w Warszawie, bądź na Stadionie

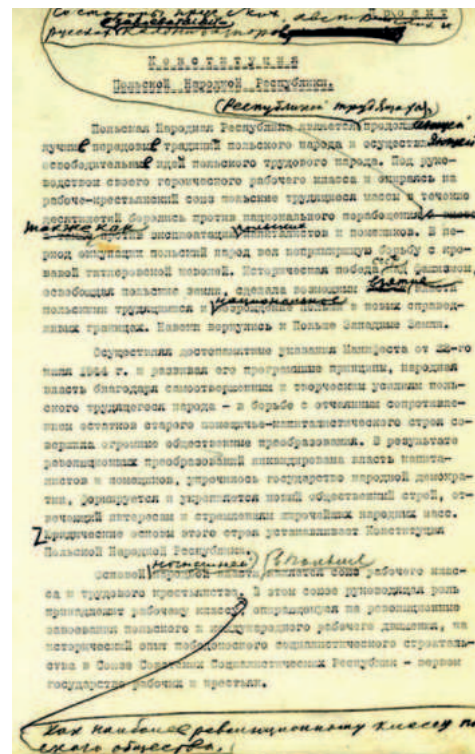
Dziesięciolecia. PRL-owska propaganda starała się, aby każdego 22 lipca oddawać do użytku ważne inwestycje. Działo się tak z wieloma obiektami w Warszawie. Były nimi np. odbudowany po II wojnie światowej Most Poniatowskiego, Trasa W-Z i wchodzący w jej skład Most Śląsko-Dąbrowski, Pałac Kultury i Nauki oraz Stadion Dziesięciolecia, Trasa Łazienkowska oraz Wisłostrada.

Także w innych miastach tego dnia oddawano do użytku setki budynków i dróg; kończono również etapy strategicznych inwestycji. 22 lipca zaczął działać Kombinat im. Włodzimierza Lenina w krakowskiej Nowej Hucie, w Bielsku-Białej uruchomiono linię produkcyjną Fiata 126p, a w Gdańsku otwarto Port Północny.

Ustawą Sejmu RP z dnia 6 kwietnia 1990 Narodowe Święto Odrodzenia Polski zostało oficjalnie zniesione, choć starania o zniesienie go zostały podjęte przez „Solidarność” już wcześniej – tuż po wygraniu wyborów. Przeciwno likwidacji święta opowiedział się Wojciech Jaruzelski, jednak zdecydowana większość posłów zagłosowała za zniesieniem święta.

Przywrócone zostały takie dni narodowe jak Święto Niepodległości (11 listopada) oraz Święto Konstytucji (3 maja), zlikwidowane tuż po II wojnie światowej, gdy władzę w Polsce objęli komuniści.

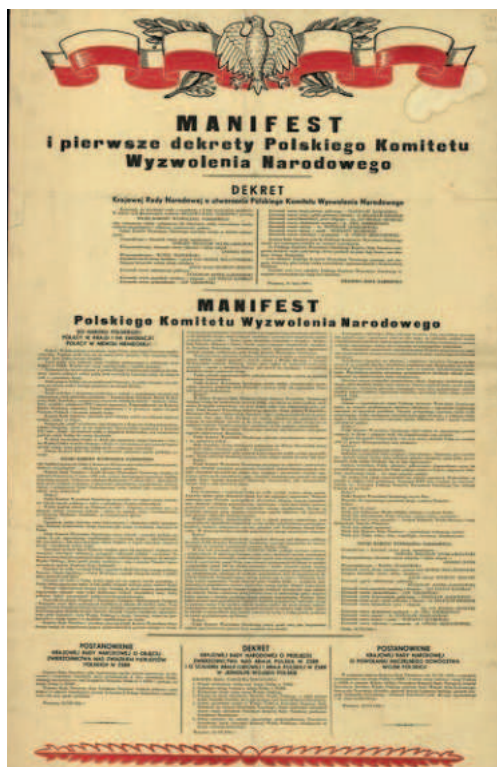
W czasach PRL-u wszystkie święta państwowe wykorzystywane były jako narzędzie propagandy, poparcia dla władzy ludowej, oraz manifestowania



Projekt Konstytucji PRL z naniesionymi poprawkami Stalina, pl.wikipedia.org, autor nieznanym, Archiwum Akt Nowych,

dumy z bycia robotnikiem i pracy dla budowy komunizmu i umacniania socjalistycznego ładu i pokoju na świecie. Tak było i ze świętem 22 lipca.

Anna Janicka



Manifest PKWN, pl.wikipedia.org, autor: Ministerstwo Bezpieczeństwa Publicznego - CBN Polona



Otwarcie Trasy W-Z, pl.wikipedia.org Autorstwa AG CAF - Piękno Polski Ludowej, Wydawnictwa Komunikacyjne, Warszawa 1952

„Język jest mapą drogową kultury. Mówi Ci skąd ludzie pochodzą i dokąd zmierzają”.

– Rita Mae Brown*

Dwujęzyczność czyli balansowanie między kulturami

Według najprostszej definicji dwujęzyczność to nie tylko praktyczna umiejętność językowa, ale także klucz do odkrywania fascynujących kultur i różnorodności świata. Jednak osoby dwujęzyczne często muszą również balansować między dwiema kulturami, co może (choć nie musi) prowadzić do konfliktów tożsamościowych. Ważne jest, aby w każdym przypadku znaleźć równowagę między obiema kulturami i uczciwie, bez kompleksów wyrażać swoją osobowość.

Dwujęzyczność jest nie tylko umiejętnością prowadzącą się do mówienia, bardzo ważna jest również umiejętność pisania. Dwujęzyczność bez umiejętności pisania może istnieć tylko wtedy, gdy język nie ma graficznego systemu zapisu. We wszystkich innych przypadkach mówienie i pisanie muszą współistnieć. Aby móc mówić o pełnej komunikacji w danym języku, ważne są oczywiście umiejętności rozumienia i czytania, czyli wszystkie sprawności zapisane w europejskim systemie opisu kształcenia językowego.

Dlatego też osoba dwujęzyczna to nie ktoś, kto w równym stopniu opanował

dwa języki, bo takie osoby należą do rzadkości. Dwujęzyczność (bilingualism) definiuje się raczej jako umiejętność tworzenia zrozumiałych wypowiedzi w każdym ze znanych języków. Zatem do grona osób dwujęzycznych i wielojęzycznych włączamy też uczących się danego języka.

Systemy językowe w rodzinach dwujęzycznych

OPOL (one person – one language: jedna osoba, jeden język)

To najbardziej znany model językowy w rodzinach wielojęzycznych, w których każdy z rodziców jest użytkownikiem innego języka ojczystego.

Stosowanie tego modelu jest bardzo proste – każdy z rodziców mówi do dziecka w swoim języku ojczystym i nie używa języka partnera. Brzmi to bardzo przejrzysto i jest łatwe do „zastosowania” pod warunkiem, że oboje rodzice znają język partnera.

Jeśli językiem, z którym dziecko ma mniejszy kontakt, jest język mniejszości w danym kraju, dlatego z szczególną troską powinniśmy traktować ten język. Mimo różnych przeszkód rodzice nie powinni się poddawać. Dzięki temu modelowi dzieci uczą się najwięcej.

OLOL (one language – one location: jeden język, jedno miejsce)

Aby w rodzinie mógł funkcjonować ten model, oboje rodzice muszą bardzo dobrze znać oba języki. W tym modelu rodzice podejmują decyzję, że będą w domu używać języka mniejszości, ponieważ dziecko poza domem (szkoła, plac zabaw) wciąż otrzymuje wystarczający wkład w język większości.

Ten model sprawdza się najlepiej, jeśli oboje rodzice mówią językiem mniejszości. Jeśli jedno z rodziców mówi językiem większości, model ten może okazać się dość trudny w stosowaniu w codziennym życiu, nawet jeśli oboje rodzice w obu językach mogą się sprawnie komunikować. Problem może pojawić się na przykład w sytuacji, gdy z wizytą przyjdą dziadkowie, którzy nie mówią językiem mniejszości.

OLOS (one language – one situation: jeden język – jedna sytuacja)

Tutaj w zależności od sytuacji używany jest język polski lub niderlandzki. Najlepiej tę sytuację zobrazuje to wyznanie:

Mój mąż poznał język polski na poziomie podstawowym, ale nie wystarczająco dobrze, aby uczestniczyć w codziennych rozmowach. Jeśli jesteśmy razem i rozmowa dotyczy nas wszystkich, mówię w języku niderlandzkim. Gdybym tego nie robiła, mój mąż byłby całkowicie wyłączony z na-



szej sytuacji językowej. Jednak gdy jestem sama z dziećmi, zawsze rozmawiamy po polsku. Kiedy przychodzą do nas polscy znajomi, również rozmawiamy po polsku, a ja tłumaczę mężowi nasze konwersacje. Jeśli odwiedza nas holenderska babcia, mówimy po niderlandzku. Moje dzieci wiedzą już, że przebywając z mamą lub z innymi Polakami, będą rozmawiały w języku polskim.

Ponadto, oprócz wspomnianych wcześniej modeli językowych, w literaturze jest jeszcze jeden system – pierwsze zdanie konwersacji decyduje o używanym języku. Polega on na tym, że rozmowa prowadzona jest w języku, w którym zostało wypowiedziane pierwsze zdanie rozmowy. Model ten jednak nie jest przejrzysty i nie posiada prawie żadnej struktury. Istnieje możliwość, że jeden z języków może być w ogóle niewykorzystywany.

*Rita Mae Brown – Amerykańska pisarka, poetka, scenarzystka, działaczka feministyczna oraz aktywistka ur. 28 listopada 1944 w Hanoverze, w Pensylwanii.

Katarzyna Radomska

Nauczycielka języka polskiego jako obcego w Polskiej Szkole im. M. Skłodowskiej-Curie w LEUVEN



POLSKA SZKOŁA W LEUVEN
IM. MARII SKŁODOWSKIEJ-CURIE

ZAPISY 2023-2024

ŚRODA 14-18 | SOBOTA 10-14

PRZEDSZKOLE
2,5-5/6 LAT

ZERÓWKA
5-6 LAT

SZKOŁA
OD 7-16 LAT

FORMULARZ ZAPISOWY

WWW.DASKALIA.EU

**TERVUURSTEENWEG 295
LEUVEN-HEVERLEE**
(wejście od Celestijnenlaan 10
niebieska bramka)

0486 23 14 32

Miejsce na
twoją reklamę

Plotka

Plotka to przekazywana informacja, która nie jest oficjalnie potwierdzona lub zweryfikowana. Może dotyczyć różnych tematów: od prywatnych spraw po wydarzenia polityczne lub kulturalne. Zwykle ma charakter nie zawsze zgodny z prawdą, a jej głównym celem jest przyciągnięcie uwagi i wywołanie emocji wśród odbiorców.

Plotki dotyczą rodziny, sąsiadów, znajomych, współpracowników. Plotkarza ciekawi, który z kolegów z pracy czy znajomych ma problemy w domu, kto ile zarabia, kto ma problemy z dziećmi, kto nadużywa alkoholu. I choć ktoś lubi plotkować, nie nazywa siebie plotkarzem. Nikt przecież nie lubi osób, które obgadują, komentują prywatne sprawy za czyimiś plecami.

Dlaczego informacje o innych są pokusą, której trudno się oprzeć?

Niektórzy ludzie czerpią z plotek przyjemność, ponieważ mogą one dostarczyć im nie tylko informacji, ale także rozrywki i potencjalnego poczucia przynależności do grupy, która jest wtajemniczona w daną historię.

W dzisiejszych czasach plotki rozprzestrzeniają się szybciej niż kiedykolwiek wcześniej, ponieważ media społecznościowe umożliwiają łatwe udostępnianie informacji i opinii. Dlatego warto zawsze zachować ostrożność i umiar w podejściu do plotek, aby uniknąć czyjejś szkody i propagowania nieprawdziwych informacji.

Plotki a fakty

Plotki nie są równoważne z faktami, a ich rozprzestrzenianie może przynieść szkodę jednostkom lub społeczeństwu jako całości. Słowa mają moc i mogą



mieć wpływ na innych ludzi, dlatego powinniśmy kierować się szacunkiem i empatią w naszych relacjach z innymi. Jeśli mamy wątpliwości co do prawdziwości jakiejś informacji, warto sprawdzić ją przed przekazywaniem dalej czy opiniowaniem, aby uniknąć błędów i szkód. Szacunek, uczciwość i zaufanie są kluczowe dla budowania trwałych relacji i tworzenia pozytywnych doświadczeń społecznych.

Plotki mogą zniszczyć czyjeś życie

Plotki, zwłaszcza te negatywne, zniszczyły wiele znajomości, przyjaźni i związków. I to na wiele sposobów. Przede wszystkim, kiedy plotka jest negatywna i nieprawdziwa, może prowadzić do niepotrzebnych konfliktów i nieporozumień, niewłaściwych osądów i działań, a także wpłynąć na reputację osoby, i tym samym na jej karierę zawodową i relacje z innymi ludźmi.

Jeśli plotka jest szczególnie szkodliwa, może prowadzić do izolacji społecznej, utraty pracy, a nawet do depresji lub innych problemów zdrowotnych.

Niektóre plotki mogą mieć wpływ na życie prywatne jednostki, naruszając jej prywatność i godność. Takie plotki mogą skłaniać ludzi do szukania wstydliwych szczegółów z życia prywatnego osoby, a

także prowadzić do inwazji na jej prywatność i narażenia jej na niebezpieczeństwo.

W przypadku plotek dotyczących związków, mogą one prowadzić do konfliktów i ich rozbitcia. W niektórych przypadkach plotki mogą nawet prowadzić do przemocy i nienawiści między ludźmi.

Jak uchronić się przed plotkami

Zatrzymanie dalszego rozpowszechniania jest kluczowe w zapobieganiu rozprzestrzenianiu się nieprawdziwych informacji, w ochronie prywatności i godności ludzi. Istnieje kilka sposobów, które mogą pomóc w uchronieniu się przed plotkami:

- Bądź ostrożny z informacjami, które udostępniasz innym ludziom. Upewnij się, że informacje, które przekazujesz, są prawdziwe i nie krzywdzą innych osób.

- **Zachowaj dyskrecję** w sprawach prywatnych. Unikaj udostępniania swoich prywatnych informacji innym ludziom, szczególnie jeśli nie znasz ich dobrze.
- **Zadbaj o swoją reputację.** Zachowuj się w sposób, który nie prowokuje negatywnych opinii i nie daje powodów do plotek.
- **Bądź otwarty na rozmowy.** Jeśli słyszysz nieprawdziwe informacje o sobie lub innych, nie bądź bierny. Porozmawiaj z ludźmi, którzy przekazują te informacje i spróbuj wyjaśnić nieporozumienia.
- **Nie bierz udziału w plotkach.** Jeśli ktoś zaczyna opowiadać o innych ludziach w negatywny sposób, powiedz, że nie chcesz słuchać takich informacji. W ten sposób pokażesz, że nie akceptujesz tego typu zachowań.
- **Pamiętaj o empatii.** Staraj się zawsze postrzegać innych ludzi z szacunkiem i zrozumieniem. W ten sposób zminimalizujesz ryzyko, że zostaniesz uwikłany w plotki lub że zostaniesz nimi dotknięty.
- **Dbaj o swoje relacje.** Buduj trwałe i pozytywne relacje z innymi ludźmi, opierając je na szacunku, uczciwości i zaufaniu.

Niektórzy ludzie plotkują, bo mają niskie poczucie własnej wartości lub dlatego, że chcą zwrócić na siebie uwagę.

- **Nie reaguj emocjonalnie.** Plotki mogą być bolesne i obraźliwe, ale ważne jest, aby zachować spokój i nie pozwolić, aby negatywne emocje nami zawałdły. Jeśli uznasz to za konieczne, odpowiedz na plotki spokojnie i rozważnie.
- **Nie odpowiadaj agresją.** Podejmowanie agresywnych działań lub reakcji na plotki tylko pogorszy sytuację i da początek nowym plotkom. Zamiast tego, spróbuj skontaktować się z osobą, która plotkuje, i sprostować nieprawdziwe informacje.
- **Wyjaśnij sytuację.** Jeśli plotki nie są prawdziwe, spróbuj wyjaśnić sytuację osobom, które są nimi zainteresowane. Mogą to być osoby, które przekazały Ci informacje o plotkach, albo osoby, które w nie uwierzyły.
- **Znajdź wsparcie.** Poszukaj wsparcia u bliskich ludzi, którzy Cię rozumieją i mogą Ci pomóc przejść przez tę trudną sytuację. Porozmawiaj z kimś, komu ufasz i kto może Ci pomóc znaleźć sposoby na rozwiązanie problemu.

- **Zachowaj spokój.** Ważne jest, aby przypadku zaistnienia takiego problemu nadal zachowywać się zgodnie ze swoimi wartościami. W ten sposób będziesz mógł wyjść z tej sytuacji w sposób godny i z szacunkiem dla siebie i innych.

Ostatecznie, plotki to nie zawsze jest niewinna rozrywka dla dowcipniśców i poszukiwaczy taniej sensacji. Granica pomiędzy życzliwą ciekawostką a złośliwą plotką bywa bardzo cienka. Plotki mogą wpłynąć na życie jednostki w sposób trudny do naprawienia. Często trudno jest usunąć nieprawdziwe informacje z opinii publicznej, co może prowadzić do długoterminowych poważnych konsekwencji dla osoby pokrzywdzonej.

W skrajnych sytuacjach trudno przewidzieć, jak zachowa się ktoś, komu zniszczono życie i nie ma już nic do stracenia. Może np. wyjechać i próbować zacząć wszystko od nowa. Ale może targnąć się na własne życie, bo zabraknie mu sił na walkę z wiatrakami. Może też szukać sprawiedliwości dla winnych jego tragedii. Ale czy na pewno pójdzie z tym do sądu? Dla niego granice pomiędzy sądem a samosądem, pomiędzy sprawiedliwością a zemstą, mogą okazać się cienkie, albo... w ogóle nie istnieć.

Szymon Malicki

Jak postępować z osobami plotkującymi na nasz temat

To może być trudne, ale istnieją pewne sposoby, które pomogą w takiej sytuacji.

- **Znajdź źródło plotek** i spróbuj zrozumieć, co je spowodowało. Lepiej zrobić to dyskretnie, bo są tacy, którzy lubią uwikłać kogoś w niekończące się „dyskusje”. Czasem lepiej jest pozwolić, aby „sprawa sama przycichła”.



Bądź świadomym Rodzicem

Kilka słów o środkach odurzających

Wakacje, lato, wyjazdy ze znajomymi, brak obowiązków i nadzoru dorosłych stwarzają idealne warunki do spróbowania środków odurzających. Narkotyki to potoczna nazwa niektórych substancji psychoaktywnych. Najczęściej dzielone są na tzw. narkotyki miękkie (niska szkodliwość) oraz twarde (stwarzające zagrożenie życia). Jednak ten podział daje złudzenie, iż stosowanie np. marihuany czy haszyszu (miękkie) jest nieszkodliwe dla zdrowia. Do twardych zaliczamy kokainę i heroinę.

Kokaina – biały krystaliczny proszek uzyskuje się z liści krasnodrzewu pospolitego. Zwykle jest wciągana przez nos, gdzie jest wchłaniana przez śluzówkę. Rzadziej jest wcierana w dziaśła lub środek mażowiny usznej. Czasem przyjmowana przez zastrzyk. O potencjalnie uzależniającym decyduje czystość kokainy i droga podania. Po jej zażyciu wzrasta pobudzenie psychoruchowe i seksualne, maleje poczucie zmęczenia, głodu i senności, pojawia się euforia. Wzrasta pewność siebie, poczucie siły, procesy intelektualne są przyspieszone. Zanika odczuwanie lęku.

Każde zażycie kokainy może być niebezpieczne dla życia. Istnieje też niebezpieczeństwo przedawkowania. Jest to stan zatrucia organizmu, który objawia się silnym lękiem połączonym z urojeniami i zaburzeniami świadomości. Pojawia się nasilone pobudzenie ruchowe i drgawki. Długotrwałe zażywanie powoduje wyniszczenie organizmu (poprzez brak łaknienia i snu), zniszczenie błony śluzowej, krwawienia z nosa, przedziurawienie przegrody nosowej. Kokaina powoduje przyspieszenie oddechu, podniesienie ciśnienia – może być przyczyną miażdżycy,

choroby wieńcowej czy udaru mózgu. Częste są zaburzenia i zmiany osobowości, zanik uczuć wyższych, przygnębienie, depresja, próby samobójcze. Objawy zatrucia kokainą: ból głowy, błądność, silnie rozszerzone źrenice, nudności, wymioty, zimne poty, drgawki, kołatanie serca.

Crack to oczyszczona z soli kokaina, która ma silne natychmiastowe ale krótkotrwałe działanie (do 10 minut). Szybko prowadzi do uzależnienia.

Pasta kokainowa to pierwotny produkt w procesie otrzymywania kokainy. Zażywana jest wyłącznie poprzez palenie.

Heroina to najsilniejszy opioid. Dociera do mózgu szybciej niż morfina powodując uczucie euforii już po kilku sekundach. Ma postać proszku o kolorach od białego do brązowego. Kompot (polska odmiana heroiny) to oleisty brązowy płyn. Heroina może być przyjmowana dożylnie, do nosa w postaci tabaczk lub palona. Opioidy wywołują dobre samopoczucie, senność i stan odprężenia. Heroina zmniejsza libido, odczucia bólu i głodu. Występuje spowolnienie psychoruchowe. Działa 6-12 godzin. Dla niektórych osób nawet jedna dawka może być śmiertelna.

Osoby zażywające opioidy narażone są m.in. na zakażenia HIV, zapalenie płuc i oskrzeli, gruźlicę, posocznicę, zapalenie mięśnia sercowego, martwicze zapalenie tkanek, tężec, zakażenia przenoszone drogą płciową lub w miejscu wstrzyknięcia, zmiany skórne. Mogą też wystąpić psychozy oraz zaburzenia prowadzące do samobójstwa lub socjopatii. W trakcie zespołu odstawienia obserwujemy niepokój, pobudzenie, bezsenność, drażliwość, dysforyę, agresję. Zatrucie opioidami opisuje triada objawów: senność,

zwięźlenie źrenic i zmniejszona częstość oddechów. Występują też zaparcia, nudności czy wymioty, apatia, podwyższenie granicy bólu, osłabienie, potliwość, obniżenie ciśnienia krwi, silne bóle brzucha, zwięźlenie źrenic i osłabienie ich zdolności do reagowania na światło, bóle stawów i mięśni. Przy dużej dawce opiatu może dojść do zagrażającej życiu depresji oddechowej.

Marihuana to zielone lub brązowe suszone liście konopi, zwykle palone w tzw. skrętach. Wg WHO 2,5% światowej populacji używa marihuany (najczęściej nadużywana nielegalna substancja). Marihuana zwiększa uczucie przyjemności, wyostrza doznania zmysłowe, rozluźnia mięśnie szkieletowe, zwiększa apetyt zwłaszcza na słodkie. Może zaburzać pamięć, równowagę i koordynację. Ostre zatrucie powoduje przyspieszone tętno, rozszerzenie źrenic, zaczerwienienie spojówek, zaburzenie funkcji poznawczych. Mogą występować halucynacje i paranoja.

Osoby przyjmujące marihuanę częściej popełniają samobójstwo i są narażone na zapalenie oskrzeli, choroby gardła i inne np. insulinooporność. Mężczyźni dwukrotnie częściej zapadają na raka jąder oraz obniżenie płodności. Kobiety cierpią na zaburzenia owulacji i bezpłodność. Przewlekłe używanie marihuany prowadzi do zespołu antymotywacyjnego, problemów z pamięcią, depersonalizacją czy chorobą płuc. Zespół amotywacyjny objawia się utrudnieniem podejmowania decyzji, brakiem wyznaczania sobie celów i ich realizacji. Ten zespół od depresji odróżnia brak poczucia winy. Jako rodzic zwróć uwagę na ew. objawy zatrucia: słodki zapach z ust, błądność palców, wybuchy śmiechu, wzrost ciśnienia krwi i przyspieszone tętno, wysuszenie

śluzówek jamy ustnej, ataki kaszlu, przekrwione oczy, zapalenie spojówek, obrzęk powiek, silne pocenie się, bóle i zawroty głowy, zaburzenia koncentracji i pamięci.

Haszysz – powstaje z żywicy krzewu konopi, ma postać małych kostek o brązowym lub ciemniejszym kolorze. Haszysz pali się w fajce lub przyjmuje doustnie. Konsekwencje zależą od dawki: 15 mg powoduje ogólne rozluźnienie, euforię, gadatliwość i wesołkowatość, napady lęku, nadwrażliwość wzrokową i słuchową. Po 30 mg pojawiają się nudności, wymioty, drżenie mięśni i zaburzenia koordynacji ruchowej.



Przykładowe objawy możliwości używania narkotyków:

1 Wygląd i ogólny stan zdrowia: zmiana wyglądu (zaniedbanie w wyglądzie, higienie osobistej, sposobie poruszania się, mówienia itp.), dobowe wahania nastroju (od radości do przygnębienia), charakterystyczny zapach oddechu, włosów, ubrania, bezsenność lub nadmierna senność, męczliwość, ból żołądka / głowy, drżenie rąk, ból w klatce piersiowej, częste przeziębienia, przewlekły kaszel, wychudzenie / przyrost masy ciała, częste urazy, drgawki.

2 Rozwój fizyczny: spadek energii, zahamowanie wzrostu, osłabienie popędu seksualnego, zaburzenia w odżywianiu się.

3 Stan psychiczny: trudności w koncentracji, okresy niepamięci, utrata zainteresowań, omamy, iluzje i urojenia prześladowcze, napady lęku, napady

śmiechu, mówienie do siebie, bełkotliwa mowa, gonić myśli, przygnębienie lub podwyższenie nastroju, agresywne wypowiedzi, drażliwość.

4 Oczy: podwójnie widzenie, obrzęk powiek, przekrwienie spojówek, przemijający wytrzeszcz gałek ocznych, zwężone źrenice niereagujące na światło, brak kontroli nad ruchami gałek ocznych.

5 Nos, jama ustna: krwawienie z nosa, katar, kichanie, owrzodzenia lub perforacja przegrody nosa, zapalenie skóry pod nosem, obrzęk śluzówki nosa, próchnica, słodki zapach z ust, uczucie suchości w ustach.

6 Skóra: wzmożona potliwość, ślady po wkłuciach dożylnych, domięśniowych, wybroczyny, zasinienia, świąd i pieczenie skóry, ropnie, obrzęk dłoni, podudzi, przebarwienia (brązowe plamy na palcach).

7 Czynności ruchowe: niezdolność ruchowa, pobudzenia ruchowe, zaburzenia równowagi czy powolny chód.

Pierwsza pomoc przy zatruciu narkotykami:

- Zachowanie spokoju.
- Wezwanie karetki 112.
- Udrożnienie dróg oddechowych przy utracie przytomności, ułożenie w pozycji bocznej, dążenie do odzyskania kontaktu z poszkodowanym.
- W przypadku zatrzymania krążenia wykonujemy masaż serca – uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30 na 2. Jeśli nie masz możliwości, nie jesteś w stanie lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych (zakrwawiona czy zanieczyszczona twarz itp.), prowadź reanimację ograniczoną tylko do uciśnięć klatki piersiowej (bez przerwy z częstotliwością 100 uciśnięć na minutę).
- Warto też zabezpieczyć opakowania, pozostałości narkotyku lub strzykawkę (jest to pomocne przy ustaleniu substancji, która spowodowała zatrucie).

Ewelina Szermińska,
magister pielęgniarstwa
AZ Rivierenland Rumst



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



Książka na dziś

„Grzech” – Max Czornyj



mrocznastrona.pl

Maksymilian Dymitr Czornyj urodził się 6 września 1989 w Lublinie, w rodzinie o korzeniach niemiecko-rusyńskich. Odbił aplikację adwokacką przy Okręgowej Radzie Adwokackiej w Lublinie. Praktykował prawo w Polsce i we Włoszech.

Jako pisarz Czornyj jest znany przede wszystkim z mrocznych thrillerów kryminalnych, które doskonale opisują pracę policji i prokuratury. Próbuje swoich sił również w innych gatunkach literackich – w 2020 roku wśród jego publikacji pojawiła się powieść literacka z wątkami historycznymi zatytułowana „Córka nazisty”.

Najbardziej intrygujący jest cykl „Na Faktach”, w którym Czornyj podejmuje się fabularyzacji historii prawdziwych seryjnych morderców. Seria składa się z powieści „Rzeźnik”, na bazie historii Józefa Cypka oraz książki „Zimny chi-

rurg”, inspirowanej historią Edmunda Kolanowskiego. Wydano również inne pojedyncze powieści Maxa Czornyja, takie jak „Inna”, „Wielbiciel” czy „Sezon drugi”.

Jego twórczość zyskała ogromną popularność wśród czytelników. Książki Maxa Czornyja są publikowane w kilkusettyśiętnych nakładach i często trafiają na listy bestsellerów. Autor jest zaliczany do grona 20 najbogatszych pisarzy polskich. Współpracuje również z kanałem CI Polsat.

„Grzech” to pierwsza książka pisarza wydana w 2017 roku. Seria składa się z dziesięciu pozycji, których głównym bohaterem jest komisarz Eryk Deryle.

Akcja toczy się w Lublinie, rodzinnym mieście autora, gdzie dochodzi do serii zaginięć młodych kobiet, a ich rodziny otrzymują tajemnicze listy. Do sprawy przydzielony zostaje kontrowersyjny komisarz Eryk Deryle. Pięćdziesięcioletni inteligentny i doświadczony a zarazem impulsywny i wybuchowy funkcjonariusz wraz z policyjnym profilerem Miłozem Traczem próbują namierzyć sprawcę.

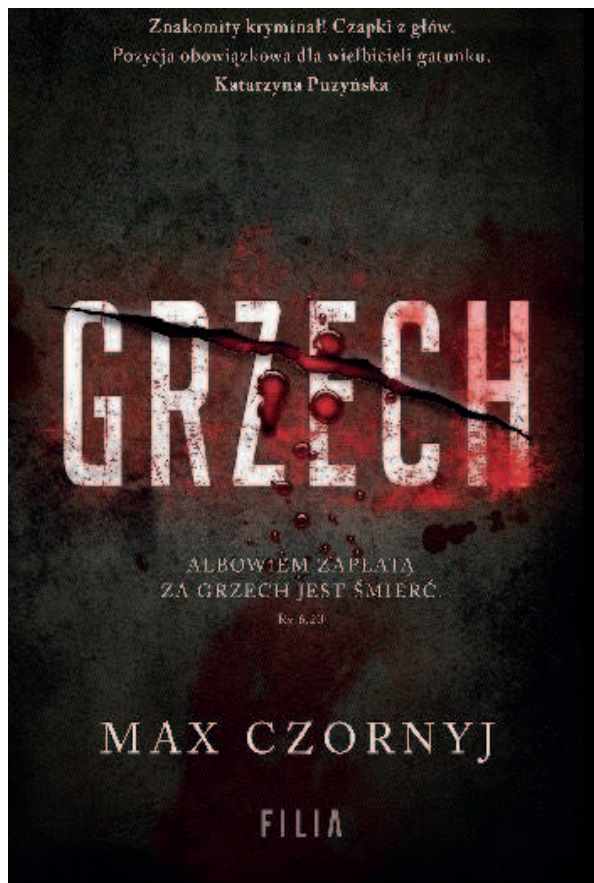
Każde kolejne zaginięcie jak i odnalezienie

zwłok wzbudza coraz większy niepokój i panikę zarówno wśród mieszkańców, jak i policjantów prowadzących dochodzenie. Lista ofiar rośnie, a policja jest ciągle o jeden krok za sadystycznym psychopatą, który bezczęści zwłoki ofiar a natchnienie czerpie z religii katolickiej.

Książka przeznaczona jest dla czytelników o mocnych nerwach, odpornych na mroczne sceny i dokładne krwawe opisy ran zadanych przez mordercę swoim ofiarom.

Polecam,

Agnieszka Buniowska



Słowo o byle czym

Kochany Pamiętniku!

Sama nie mogę uwierzyć w to, co mnie dzisiaj spotkało. Aż cała się w środku gotuję. Ale Ty – mój najlepszy przyjaciel – nie zdradzisz moich tajemnic, tak jak moja najlepsza przyjaciółka. Już nie najlepsza i nie przyjaciółka. Gdyby nie Ty, stworzylibym Facebooka i hurtem wygarnęła wszystkie jej „zasługi”, ale...

Pamiętnik, dziennik, biografia, także listy (kto dzisiaj oprócz listy zakupów pisze listy?) to jedna strona pisania, po drugiej jest pisanie książki czy scenariusza filmowego. Od pamiętnika do książki jest już blisko. Różnica polega „tylko” na tym, że opowieść – nawet ta „oparta na faktach” – jest zwykłą fikcją literacką (nie dotyczy biografii), pamiętnik natomiast zawiera zaistniałe w realnym życiu fakty i wynikające z nich przeżycia.

Granice pomiędzy „realem” a fikcją – wraz z rozwojem ludzkości i jej ostatnią ważną zdobyczą, sztuczną inteligencją – zaczynają się rozmywać. Zwłaszcza że naszemu mózgowi jest zupełnie obojętne, czy przetwarza informacje dostarczone przez pięć (czasem sześć) zmysłów, czy też są one wytworami naszej wyobraźni.

Pisanie pamiętnika (a zwłaszcza biografii) nie jest pracą tak twórczą, jak napisanie powieści. Różnica polega na tym, że autor pamiętnika relacjonuje i komentuje bieżące zdarzenia. Osoba pisząca powieść musi fabułę wymyślić sama. Trzecia możliwość zachodzi, kiedy czyjaś biografię pisze ktoś inny i, co gorsza, czyni to w sposób „twórczy” (przeinacza, ubogaca, dodaje, ujmuje itd.), bo uważa, że prawda jest tak nudna, że nikt tego czytać nie będzie, albo tak nieprawdopodobna, że nikt w to nie uwierzy.



Zapisywanie przeżyć i doświadczeń pomaga uporządkować własne myśli. Systematyczne prowadzenie dziennika pomaga rozładować stres i napięcie wewnętrzne. Pisanie umożliwia pozbycie się trudnych emocji oraz negatywnych myśli”.

Apocomito

Japoński profesor Acoto Apocomito oderwał się od pisania na jedwabiu, aby też się odnieść.

Zalety

Na stronie https://zwierciadlo.pl/lifestyle/pisarka_Regina_Brett:

„Głęboko wierzę w pisanie. Pomaga złać dystans do nonsensów, wątpliwości i lęków, które dryfują przez mózg cały dzień. Kiedy uwalniasz się od nich, pisząc pamiętnik, tworzysz przestrzeń w głowie i w sercu, a pozytywne rzeczy mają do ciebie dostęp. Najlepiej pisać codziennie. A potem po kilku tygodniach spojrzeć na to, co napisałaś. Nie, żeby to korygować czy redagować, ale żeby zobaczyć, czy są tam jakieś wzorce, które mogą nauczyć cię czegoś, co powinnaś wiedzieć, albo które mogą cię gdzieś poprowadzić. Jeżeli przez trzy tygodnie w swoim dzienniku narzekasz na pracę, może czas coś zmienić – albo ją, albo twój stosunek do niej. Pamiętnik może być jak kompas, który pokazuje ci drogę”.

„Pisanie pomaga w oswojeniu się z traumatycznymi wydarzeniami w życiu.

– Wpis do pamiętnika nie musi być tylko relacją z kolejnego dnia. Może zawierać refleksje, opinie, a nawet gdybanie, co już jest kreatywne – twierdzi profesor.

Trudno przecenić efekt terapeutyczny układania na kartach pamiętnika wycinaków naszej rzeczywistości. Odreagowanie emocji „na bieżąco” zapobiega ich nagromadzeniu, co mogłoby odbić się fatalnie na naszym zdrowiu psychicznym i fizycznym. Czyjś brak empatii czy zwykłego taktu, czyli głupota lub złośliwość, może nas zakorkować do utraty tchu i zatrzymać na chwilę serce, które aż trzeszczy od nadmiaru złych wibracji.

Są też tacy, którzy nie potrafią żyć bez konfliktu. Tzw. święty spokój wzbudza u nich podejrzenie, że partner „coś knuje”. Powodują więc konflikt, w którym mają się ujawnić knowania i intencje drugiej osoby. Kiedy test wypada pomyślnie, testujący jest gotów na serdeczności, ale ku jego zdumieniu dostaje drzwiami w nos.

Przypomina to „końskie zaloty”. Kiedyś pewien nieopierzony zalotnik notorycznie pociągał za warkocz uroczej sześciolatki. Niestety rzecz miała miejsce podczas lekcji rysunku, a pociągnięcie było wyjątkowo „zalotne”. W akcie samoobrony dziewczynka wymierzyła policzek zalotnikowi zapominając o tym, że trzyma w dłoni kredkę. Tym sposobem raz na zawsze wybiła mu z głowy głupie zachowania i oko.

Jako już dorosła kobieta pisze. A pamiętnik – najlepszy przyjaciel – nikomu nie zdradzi, że winowajca – który nie pojawił się dziś na randce i nawet nie raczył jej odwołać – w wyobraźni kobiety poniósł powolną śmierć po wymyślnych torturach. Piszącej przyniosło to ulgę, uratowało kilka dni życia i cenną grecką wazę. Papier przyjmie wszystko, a najlepsza zemsta to ta niedokonana.

Pamiętnik może podpowiedzieć, że np. ktoś z bliskiego otoczenia krzywdzi nas często lub zawsze. Można wyzalić się do pamiętnika, potem rozważyć rzecz na zimno. Niech pierwsza para pójdzie w gwizdek, zanim spowoduje nieodwracalne szkody.

Deprecha

Smutek czy dół psychiczny zdarza się każdemu ale potem mija. Depresja to długotrwały stan – chorobliwe przegnębienie i zahamowanie czynności psychicznych.

W obecnych czasach głębokiego zaopiekowania ludzkości przez służby zdrowia fizycznego i psychicznego przylazł znikąd taki jeden i przywłókł ze sobą herezję:

– Depresja nie jest chorobą. Jest sygnałem, że coś jest nie tak.

Tam, gdzie jest choroba, musi być lekarstwo: na depresję – antydepresant, który jednak nie sprawi, że będziemy szczęśliwi,

nie poprawi jakości i satysfakcji z życia. Tylko czasowo i za cenę skutków ubocznych zmniejszy objawy. Przed użyciem zapoznaj się [...] z lekarzem lub farmaceutą.

Pracuj nad swoimi granicami. Nie możesz być wszystkim dla wszystkich i niczym dla siebie.

Pamiętnik może pomóc w rozpoznaniu wroga. Przypomnijmy: warto czytać własny pamiętnik i szukać powtarzających się wzorów w otaczającej nas rzeczywistości, w zachowaniach innych ludzi, oraz w naszych reakcjach. W nich mogą się kryć przyczyny naszej depresji – stresory i stres.

Stres to napięcie psychiczne, naturalna reakcja organizmu w odpowiedzi na stresory – wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie. To może prowadzić do depresji – bezsilności wobec trudów życia, stanu poddania się, rezygnacji z siebie.

– Warto również zastanowić się, czym jest właściwie ten „stres”, jakie jest jego źródło, w reakcji na co się nasila, o czym panią informuje, co można z nim zrobić. Lepsze zrozumienie siebie, które daje psychoterapia długofalowo, pozwoli Pani lepiej rozpoznawać źródła stresu, swoje reakcje na stres i lepiej sobie z nimi radzić – Igor Kowalski, psychoterapeuta, psycholog.

Panie, daj mi siłę, abym zmienił to, co zmienić mogę; daj mi cierpliwość, abym zniósł to, czego zmienić nie mogę, i daj mi mądrość, abym odróżnił jedno od drugiego.
– John Green, Gwiazd naszych win.

Jak pisać?

– Jak kto lubi, ale:

1 Jak zacząć? – Najpierw napisać początek, a potem zastanowić się, jak zacząć. Poważnie. Pisanie automatyczne oznacza, że piszemy bez zastanowienia, pozwalamy, żeby pióro „prowadziło samo siebie”.

2 A jeśli ktoś to przeczyta? – Zaufanie to jedno, a prawo do prywatności to drugie... Ale można pisać „na komputerze” i zabezpieczyć plik hasłem. Jeśli ktoś woli pisanie odręczne, może potem zrobić zdjęcia, kartki zniszczyć, a kopie mieć na szyfrowanym nośniku. Ważne, aby nadążać za własnymi myślami.

Można pisać osobny pamiętnik, aby kiedyś dać go np. dziecku. Nasz milczący przyjaciel cierpliwie przyjmie wszystko to, o czym teraz z dzieckiem nie rozmawiamy z różnych powodów (od braku czasu, aż po brak odwagi).

Pisanie może być świetną rozrywką, a także drogą do poznania samego siebie. Czasami aż trudno uwierzyć: czy to są moje własne słowa?

Michał Nowacki



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
Meierhoeck 31
2170 Merksem
btw. BE 0688.886.278

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

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

BELGIJSKA FIRMA PRZEPROWADZKOWO TRANSPORTOWA Z ANTWERPII



przeprowadzki - windy - transport - magazyn do przechowywania

USŁUGI:

1. PRZEPROWADZKI OD A DO Z:

- z windami, ciężarówkami, pracownicy do pomocy (lub bez)
- dysponujemy 2 ciężarówkami do przeprowadzek 27m³ i 39m³, większa z windą, mniejsza bez windy
- koce, liny do mocowania, wózki
- opróżnianie domów po wyprowadzce, ze swoim kontenerem

2. WINDY

- dysponujemy 3 windami: od 1 do 10 piętra, w tym jedna na przyczepie 21m (wynajem na godzinę, dzień, tydzień, miesiąc)

3. TRANSPORT

- dostawa mebli ze sklepów do klienta, dostawa materiałów budowlanych, palety itd.

4. MAGAZYN DO WYNAJECIA

- wynajem miejsca w magazynie do przechowywania rzeczy, mebli - różne pojemności

DODATKOWE USŁUGI:

- demontaż i montaż mebli
- pakowanie - rozpakowywanie
- sprzedaż materiałów do przeprowadzek (pudełka, taśmy, koce, liny, wózki, itd)

TRANSPORT:

na terenie Belgii i pobliskich krajów
oraz na różnego rodzaju imprezy:
wesela, urodziny, spotkania, VIP, itd

- ✓ wymagane ubezpieczenia i atesty
 - ✓ ubezpieczenie KBC
- ✓ staranności profesjonalizm
- ✓ 10 lat doświadczenia

**Dołożymy wszelkich starań aby
przeprowadzka do nowego mieszkania odbyła się
bez stresu dla Ciebie.**

Pamiętaj o pozwoleniu i znakach przed przeprowadzką!



Andrzej: +32 485/850.499

info@desaan.be, www.desaan.be

f desaan.verhuizingen

Ważne! Po dokonaniu rezerwacji można bezpłatnie zrezygnować do 24h przed

MATERIAŁY BUDOWLANE

oferujemy trwałe i wysokiej jakości materiały!



STUCKERS

BOUWMATERIALEN



TYNK SILIKONOWY BARANEK 1,5MM W ATRAKCYJNYCH CENACH!

W ofercie naszego sklepu znajdziesz nie tylko tynk silikonowy
ale także wysokiej jakości farby fasadowe,
dedykowane do ochrony i dekoracji elewacji budynków.

Zabarwienie i wymieszanie w dowolnie wybranym przez Ciebie kolorze!

ZAPRASZAMY!



Levelit



Chcesz dowiedzieć się więcej? Zajrzyj na naszego Facebooka! [/stuckers.bouwmaterialen](https://www.facebook.com/stuckers.bouwmaterialen)

Oferujemy również dowóz materiałów, zamówienia można składać mailowo lub telefonicznie.

KONTAKT:

kom. +32 468 17 04 56
mail stuckersbvba@gmail.com
[f /stuckers.bouwmaterialen](https://www.facebook.com/stuckers.bouwmaterialen)

GODZINY OTWARCIA:

PON - PT 6:00 - 18:00
SOB 7:00 - 15:00

ADRES:

BOTERLAARBAAN 108
2100 DEURNE



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