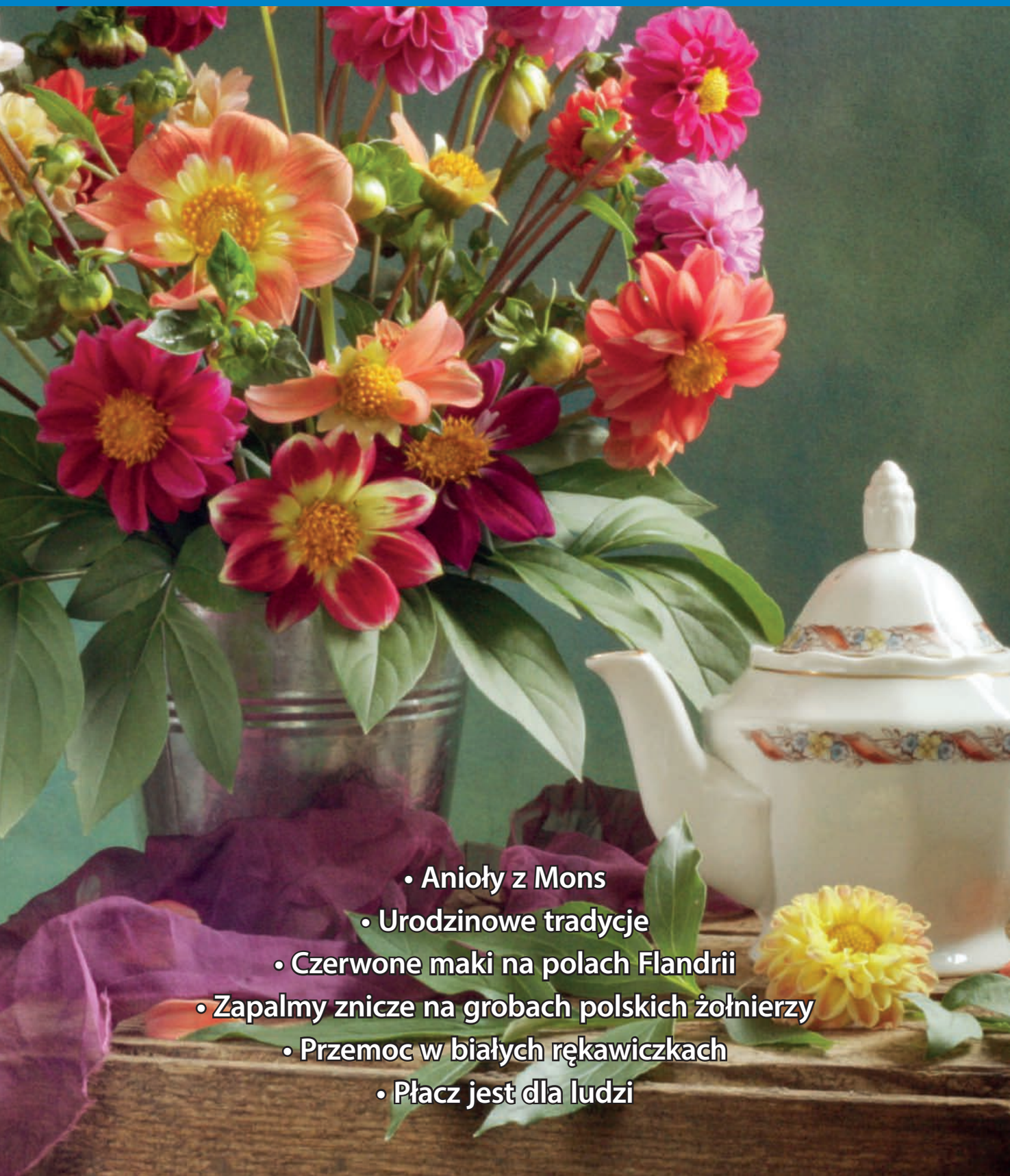


GAZETA BEZPŁATNA
Numer 11/2023 (150)
listopad 2023
Miesięcznik Polonii we Flandrii

FLANDRIA

PO POLSKU



- Anioły z Mons
- Urodzinowe tradycje
- Czerwone maki na polach Flandrii
- Zapalmy znicze na grobach polskich żołnierzy
- Przemoc w białych rękawiczkach
- Płacz jest dla ludzi

W NUMERZE:

- 3 Anioły z Mons
- 6 O polityce po belgijsku: PTB-PVDA, czyli komuniści
- 10 Odkrywamy Belgię
- 13 Kuchnia belgijska dla każdego
- 14 Urodzinowe tradycje
- 18 Czerwone maki na polach Flandrii
- 20 Przegląd prasy belgijskiej
- 24 Przegląd prasy polskiej
- 26 11 listopada. Narodowe Święto Niepodległości
- 31 Zapalmy znicze na grobach polskich żołnierzy
- 34 Z życia polskiej szkoły w Antwerpii
- 37 Dlaczego Wszystkich Świętych obchodzimy 1 listopada?
- 38 Spod Husarskiego Skrzydła
- 40 Przemoc w białych rękawiczkach
- 42 Płacz jest dla ludzi
- 46 Didaskaleinofobia
- 48 Jak być (nie)idealną? Już wkrótce niezwykle warsztaty dla kobiet!
- 50 Drabina analgetyczna część 2
- 52 Książka na dziś
- 53 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: antwerpiapopolsku@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



**Projekt finansowany ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów
w ramach konkursu Polonia i Polacy za Granicą 2023**



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

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

Anioły z Mons

Z każdą wojną wiążą się niezwykle historie, opowieści, a nawet legendy. Czy w działania zbrojne w czasie I wojny światowej rzeczywiście ingerowały siły nadprzyrodzone? Czy opowieści o Aniołach z Mons odnoszą się do autentycznych zdarzeń, czy zostały przedstawione tak, aby podnieść morale brytyjskich żołnierzy?

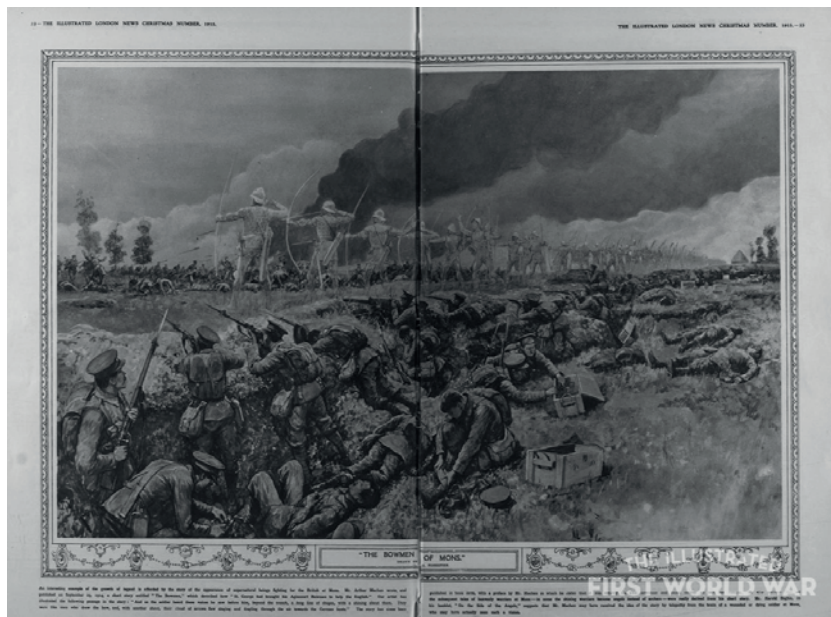
Pierwsze tygodnie walk na froncie nie przyniosły aliantom sukcesów. Niemieckie wojska w szybkim tempie zajmowały belgijskie ziemie, idąc najkrótszą drogą na Paryż. Tą samą drogą poruszał się też Brytyjski Korpus Ekspedycyjny, którego żołnierze chcieli dotrzeć do francuskich linii obrony.

W okolicach belgijskiej miejscowości przygranicznej Mons (nid. Bergen) na przeciw angielskich wojsk stanęły główne niemieckie siły uderzeniowe, znacznie przewyższające Brytyjczyków liczbą żołnierzy i uzbrojenia. Na ich korzyść przemawiało także wyszkolenie wojskowe i przysłowiowy niemiecki „ordnung”.

Bitwa pod Mons rozpoczęła się 23 sierpnia 1914 roku od niemieckiego ostrzału artyleryjskiego. Wojska niemieckie zdołały okrążyć Brytyjczyków, którzy pomimo wielkiego heroizmu przegrywali. Niemcy, chociaż też ponieśli ciężkie straty, nieubłagane posuwali się naprzód i 26 sierpnia pokonali brytyjskie pozycje. Dowództwo podjęło decyzję o wycofaniu się.

Przez kolejne dni Niemcy ścigali wycofujących się Brytyjczyków. Ich ucieczka wydawała się wręcz niemożliwa, a jednak jakimś cudem żołnierzom brytyjskim udało się wydostać ze śmiercionośnej pułapki. I wtedy pojawiły się niesamowite pogłoski...

Zaczęto mówić o tym, że żołnierze otrzymali cudowną pomoc, że z nieba zstąpiły anioły, by ratować Brytyjczyków, odparć niemieckie natarcie i zatrzymać Niemców, aby umożliwić brytyjskim żołnierzom wycofanie się. Innego, racjonal-



Przedstawienie łuczników z Mons w gazecie The Illustrated London News, według Amédée Forestier; pl.wikipedia.org

nego wytłumaczenia dla udanej ucieczki brytyjskich żołnierzy po prostu nie było.

Rząd i kościół anglikański nie demontowały tych pogłosek, bowiem na rękę im było podtrzymywanie w społeczeństwie przeświadczenia, że Bóg czuwa nad Brytanią. Pomagało to w utrzymywaniu morale żołnierzy i zachęcaniu ich do walki na froncie.

„Niech święty Jerzy wspomóż Anglików”

Pod koniec września walijski dziennikarz Arthur Machen opublikował na łamach gazety „The Evening News” tekst zatytułowany „The Bowmen” („Łucznicy”). Opowiedział w nim o tajemniczych istotach, które z łuków ostrzeliwały niemieckie wojska. Opisał cud, do jakiego

miało dojść w najbardziej dramatycznym momencie ataku wojsk niemieckich.

Kiedy Brytyjczykom skończyła się amunicja, a przed ich pozycjami pojawiali się kolejni atakujących Niemcy, jeden z żołnierzy Brytyjskiego Korpusu Ekspedycyjnego padł na kolana i w obliczu rychłej śmierci głośno zaczął się modlić po łacinie do świętego Jerzego i prosić o jego interwencję.

Wtedy na pole walki wkroczyły niebiańskie zastępy łuczników. Niemieccy żołnierze zaczęli dziesiątkami padać pod gradem srebrzystych strzał wystrzelonych ze srebrzystych łuków, a na ich ciałach nie było żadnych śladów ran. To był cud.

Czytelnicy przyjęli tekst Machena z ogromnym entuzjazmem, był on wie-

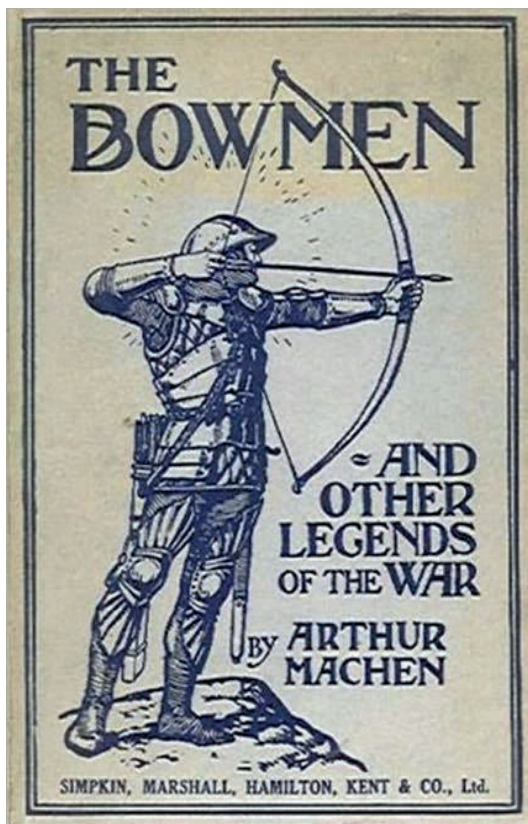
lokrotnie przedrukowywany. Zresztą taki był cel artykułu. Miał podnieść na duchu brytyjskie społeczeństwo. Został napisany „ku pokrzepieniu serc” i rzeczywiście podniósł morale przygnębionego społeczeństwa. Pomimo propagandy i zatajania przez rząd niepowodzeń na froncie, do opinii publicznej docierały jednak informacje o zabitych i rannych brytyjskich żołnierzach. Po artykule Machena wybuchła „anielska euforia”. Ludzie zaczęli wierzyć, że za cudownym ocaleniem ich żołnierzy stały niebiosy.

Nie miało żadnego znaczenia, że wkrótce autor artykułu przyznał, że jego tekst to literacka fikcja. Historia o aniołach stawała się żywą legendą. I na tym właściwie można by zakończyć tę historię...

Ale wkrótce do redakcji zaczęły napływać listy od żołnierzy, którzy pod Mons byli świadkami tych wydarzeń i widzieli łuczników. Utrzymywali, że byli to aniołowie. Wprawdzie ich opowieści różniły się w szczegółach, ale sens był ten sam. Aniołowie zadali Niemcom dotkliwe straty i uratowali brytyjskich żołnierzy.

Jak wyglądały Anioły z Mons? Różnie je opisywano: jako łuczników i istoty niebiańskie lub jako dziwną chmurę pędzącą na niemieckie wojska. Jeszcze inni twierdzili wręcz, że na widok armii aniołów Niemcy zamierali w miejscu.

Niektórzy uważali, że anielscy łucznicy to duchy rycerzy, którzy polegli w bitwie w sierpniu 1346 roku, kiedy w pobliskiej miejscowości Crécy, mająca miażdżącą przewagę liczebną, ciężka jazda rycerstwa francuskiego została pokonana przez dużo mniejsze wojska angielskiego króla Edwarda III. Zbieżność miejsca i data nie wydaje się przypadkowa.



Wielu z żołnierzy, biorących udział w bitwie pod Mons, wróciło po wojnie do domu. Twierdzili, że podczas tamtej bitwy miała miejsce „boska interwencja”. Opowiadali, że gdy bardzo zmęczeni uciekali w ciemności, widzieli dziwne zjawiska świetlne. Ich zeznania zostały spisane dopiero wiosną 1915 roku. W dokumentach z sierpnia 1914 r. nie ma o nich wzmianki.

W 1915 roku na łamach „Evening News” szeregowy J. East z pułku Lincolnshire, który zabezpieczał odwrót korpusu z Mons, tak opisał to, co sam miał zobaczyć: „Niecałe 200 metrów przed nami stał długi szereg białych postaci, ciągnący się od domu do domu. Wykonywały one tajemnicze ruchy rękami. Na Boga! – zawołał jeden z żołnierzy – co to jest?”. Nikt mu nie odpowiedział, jednak wszyscy czuli w głębi serca, że białą barykadę zesłała jakaś niewidzialna siła, aby ochronić ten mały angielski oddział. „Wycofaliśmy się. Milczeliśmy, dopóki

nie znaleźliśmy się daleko od Mons. Powiedziałem, że były to anioły, i nikt nie zaprzeczył”.

Sytuacja stała się poważna, kiedy legenda wkroczyła do historii i tam się zatrzymała. Sam Arthur Machen wydał oświadczenie, w którym wytłumaczył, że opisywana przez niego historia o łucznikach jest tylko i wyłącznie wytworem jego wyobraźni i nie ma w niej odrobiny prawdy. Ale nikt go nie słuchał.

Legenda o aniołach zaczęła żyć własnym życiem. Ludzie potrzebowali opowieści, które podnosiły ich na duchu, i wiary, że niebiosy stoją po ich stronie.

Czy te opowieści zostały celowo sfabrykowane, by odwrócić uwagę od ponoszonych strat? Czy były oparte na autentycznych wydarzeniach?

Czy miały przekonać żołnierzy, że Bóg im pomaga? Czy miały zachęcić żołnierzy do dalszej walki? A może to brytyjskie służby rozsiewały takie opowieści, aby podnieść morale żołnierzy? Przecież w czasie wojny nie takie rzeczy się zdarzały. A może Brytyjczycy naprawdę widzieli anioły, świętych i łuczników, którzy ich uratowali, czy może ulegli zbiorowej halucynacji...

Dziś już się tego nie dowiemy, ale legenda o aniołach z Mons nadal jest żywa w społeczeństwie brytyjskim. Całe to nieprawdopodobne zdarzenie przeszło do historii. Choć opowieść o aniołach uważana jest za legendę, wielu żołnierzy, biorących udział w tej bitwie, zaklinało się na wszystkie świętości, że naprawdę widzieli anielskich łuczników.

Anna Janicka

Źródła:
histmag.org, vrt.be,
wiadomosci.wp.pl



Fundacja Buda Staging Performance zaprasza na

EMIGRANCI

Zapraszamy na przygodę z Mrożkiem i tematami tak bardzo bliskimi naszym sercom.

Spektakl w reżyserii Hanny Grosfeld-Buda – dyrektora artystycznego fundacji – i w wykonaniu dwójki młodych zdolnych aktorów warszawskich swoją premierę miał w maju 2022 w Hadze, grany był wielokrotnie w różnych miastach Holandii, Niemiec i w Brukseli. I ma już swoich fanów!



10 listopada, godz. 20:00

ZBIGNIEW ZAMACHOWSKI recital

Razem z Romanem Hudaszkiem przyjeżdża na zaproszenie fundacji już po raz drugi po czerwcowym sukcesie w Hadze.



1 grudnia, godz. 19:30

Theater Het Klokhuis, Parochiaanstraat 4, Antwerpia

Bilety: www.magischegrenzen.nl/tickets



WIELKA WYMIANA KONTAKTÓW
9 GRUDNIA 2023 – BELGIA

POL-BIZ **XXL**
NETWORKING



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

O polityce po belgijsku: PTB-PVDA, czyli komuniści

Belgijska scena polityczna jest, delikatnie rzecz ujmując, skomplikowana. W tym cyklu artykułów przedstawiam najważniejszych jej aktorów i tym razem zaglądam na jej lewy kraniec, gdzie w siłę rosną komuniści. W Walonii Parti du Travail de Belgique zbliża się w sondażach do niepodzielnie dotąd panujących socjalistów. We Flandrii Partij van de Arbeid po raz pierwszy wyprzedza liberałów i zostawia w tyle Zielonych. Na kongresach członkowie PTB-PVDA zwracają się do siebie per „towarzysze”, cytują Marksa i pragną budować „nowoczesny komunizm”. To, że nowoczesność ogarniają jak mało kto, widać po ich obecności w social media.

W jedności siła

PTB-PVDA to formalnie jedna partia i przez to ewenement w skali kraju, gdzie na inne ugrupowania głosują wyborcy niderlandzkojęzyczni, a na inne frankofoni. To właśnie „nowocześni komuniści” lansowali się podczas ostatnich piłkarskich Mistrzostw Europy kampanią „We are one”, to w ich strukturach kładzie się nacisk na naukę języka drugiej części kraju, projekty integracyjne i regularne wzajemne odwiedziny. Przyczyn jedności można szukać w specyfice partii wiecznie opozycyjnej, oszczędzanej przez presję rządzenia i kompromisów. Przede wszystkim spaja ją jednak ideologia – marksistowska analiza klasowa, według której dla Flamandów i Walonów walka z kapitałem przebiega tak samo, a wróg jest wspólny.

Radykalne postawienie sprawy sprawdza się we Flandrii, gdzie już jedna trzecia ankietowanych chce głosować na ekstrema. Głównie jest to skrajnie prawicowy Vlaams Belang, ale według sondażu z końca września również PVDA może liczyć na solidne 9,5 proc. głosów. W Brukseli „ciemnoczerwoni” mają poparcie na poziomie 15,5 proc., natomiast w Walonii dobijają do 20 proc. Wszystko to dzieje się kosztem rządzących koali-



cji, na udziale w których w zależności od regionu najwięcej tracą liberałowie, socjaliści, chadecy i Zieloni.

Reflektor skierowany na chciwość

Gdzie szukać źródeł popularności skrajnej lewicy? Zagospodarowanie frustracji pracowników fizycznych, budżetówki i prekariatu to jedno, jej umiejętne podsyćanie i opisywanie nośnym językiem to osobna sztuka, pielęgnowana od lat. Już w 2011 r. ówczesny przewodniczący PTB-PVDA Peter Mertens wydał bestseller „Jak oni śmiał?”, by później dolożyć „Kraj grabieży. Życie ponad nasz stan”. Obie książki do dziś wyznaczają kierunek strategii medialnej partii, która momentalnie nagłaśnia każde marnotrawstwo publicznych środków – a to na samochody rządowe, a to na niejasno powiązanych z rządem doradców, a to na bonusy dla parlamentarzystów.

To dzięki PTB-PVDA wyszło na jaw, że eks-przewodniczący parlamentu otrzymywali pokaźne premie powyżej ustawowego maksimum, przekraczając zarobki z czasów ich politycznej aktywności. Furtka w przepisach była otwarta od 1998 r. i gdy komuniści ją odkryli, to bezwzględnie nagłaśniali temat przez kilka dobrych tygodni. Zwłaszcza, gdy później okazało się, że to nie tylko przewodniczący, ale wszyscy deputowani mieli prawo do bonusów i nie tylko w parlamencie federalnym, lecz również w regionach. PTB-PVDA we własnych słowach spełnia rolę „reflektorów polityki”, naświetlających afery, a robi to poprzez starannie zaplanowaną komunikację. Informacje o premiach w różnych instytucjach dozwalali stopniowo i różnymi kanałami.



www.niedziela.be

Portal Polaków w Belgii

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





Obecny przewodniczący Raoul Hedebouw z mównicy parlamentarnej wygarniał wszystkim partiom, które od lat milczały o systemie dodatków i teatralnie sięgał do kieszeni marynarki, grząc: „in the pocket!”. Nagranie z wystąpienia momentalnie rozniosło się w mediach społecznościowych pod hashtagem #graaicultuur (niderl. „kultura grabienia/chciwości”). W innym internetowym przeboju Hedebouw przechadza się między ławami pustego parlamentu i wskazuje gdzie kto siedzi i ile zarabia: ministrowie 11 tys. euro, reprezentanci „tradycyjnych” partii 6 tys. euro, a członkowie PTB-PVDA raptem 2 tys. euro, czyli przeciętną pensję pracowniczą. Ma się rozumieć belgijskie państwo traktuje wszystkich posłów na równi, ale wewnętrzne zasady nakazują komunistom przelewanie dwóch trzecich pensji do kasy partyjnej.

Fenomenalnie socjalnie i antyimperialnie

PTB-PVDA ma świetną pozycję wyjściową do prześwieclania innych, bo w parlamencie zasiada dopiero od dwóch kadencji. W 2014 r. wprowadziła do niego dwóch przedstawicieli, a pięć lat później było już ich dwunastu. Dopóki bezpieczeństwo socjalne i najważniejsze podatki pozostają w Belgii w gestii cen-

trali, to właśnie na tym poziomie komuniści widzą największy potencjał zmian. Ich współczesny program to publiczne inwestycje zamiast oszczędności, to podatek dla milionerów i od spekulacji, obcięcie pensji polityków, obniżka wieku emerytalnego i podwyżka wszystkich zasiłków. Realizacja tych postulatów ma, w myśl partyjnego sloganu, zwiastować nadejście „fenomenalnie socjalnych” czasów, a pierwsze kroki w tym kierunku można wykonywać nawet mimo pozostawania w opozycji.

– PVDA jako zweepartij [niderl. „partia batożąca”] od lat dba o to, by transfery do rajów podatkowych, pensje ministerialne, przywileje korporacji, ale też drobne skandale na poziomie lokalnym nie schodziły z politycznej agendy. Dzięki temu powoli przebijają się też do świadomości rządzących. – mówi mi Cédric, czterdziestoletni konduktor, który kilka lat temu zaczął angażować się w działania ugrupowania w swoim mieście.

Komuniści chętnie się, że to z ich inicjatywy wiosną tego roku definitywnie obniżony został VAT na gaz i elektryczność oraz podwyższono płacę minimalną. Teraz lobbują m.in. za eksperymentami z 30-godzinnym tygodniem pracy, refundacją tylko najtańszych leków, zamrożeniem czynszu w mieszkaniach socjalnych oraz pełnym otwarciem negocjacji zarobkowych. Obecnie w Belgii z jednej strony funkcjonuje bowiem indeksacja, czyli automatyczne korekta płac o inflację, ale z drugiej – maksymalny pułap podwyżek uzależniający je od zarobków w krajach sąsiednich.

W sprawie klimatu PTB-PVDA promuje specyficzny „Red-Green Deal”. Z jednej strony postuluje inwestycje klimatyczne rzędu 5 mld euro rocznie i zastąpienie handlu emisjami twardymi pułapami obowiązującymi wszystkich. Z drugiej sprzeciwia się planowanemu w Europie na 2027 r. podatkowi od dwu-

tlenku węgla i obstaje przy jak najszybszym odejściu od atomu. Rosnące opłaty parkingowe uważa za „antyspołeczne”, podobnie jak strefy niskiej emisji w miastach. W Brukseli demonstruje przeciw „Good Move”, czyli próbom redukcji ruchu samochodowego, dzięki czemu wśród niektórych zapracowała na przydomek „Partij van de Auto”.

I wreszcie polityka zagraniczna, gdzie Partia Pracy obiera zdecydowanie kurs pod prąd. Gdy 24 lutego 2022 r. odbyła się w belgijskim parlamencie debata poprzedzająca nałożenie sankcji na Federację Rosyjską, premier Alexander De Croo wypowiedział zdanie o „sojusznikach Putina w tej izbie”. Miał na myśli komunistów, których przedstawiciel potępił atak Moskwy, lecz równocześnie wskazał Waszyngton i NATO jako współwinnych eskalacji i „rozbudowywania imperialistycznych stref wpływu”. Podczas głosowania rezolucji napiętnującej inwazję w Parlamencie Europejskim deputowany PTB wstrzymał się od głosu.

Jego partia niemal odruchowo zajmuje pozycje antyamerykańskie i obdarza kredytem zaufania każdego, kogo działania są nie w smak USA. Wyjście z NATO zapisane jest w jej w programie, podobnie jak „wyjście NATO z Europy”. PTB-PVDA nie szczędi również krytyki Unii Europejskiej, „autorytarnemu projektowi” opartemu na „konkurencji i nierówności”. Jest przeciwna wspólnotowej polityce zagranicznej i bezpieczeństwa, a tym bardziej europejskiej armii. Wprawdzie od kilkudziesięciu lat belgijscy komuniści nie jeżdżą już na wizyty studyjne do Korei Północnej, ale minionego lata ich młodzieżówka zwiedzała Kuba, kraj „poszukujący swojej własnej drogi” i „demokrację, od której możemy się uczyć”.

Komuniści z TikToka

Sympatie międzynarodowe wybrzmiały też w tle dyskusji o zakazie instalowania

TikToka przez polityków sprawujących funkcje rządowe. Choć z ław opozycji, to najgłośniejszy zakaz oprotowała PTB-PVDA. Lider frakcji w Parlamencie Flamandzkim Jos D'Haese stwierdził, że to USA, a nie Chiny są obecnie największym zagrożeniem dla światowego pokoju. Wśród belgijskich polityków trzydziestoletni D'Haese jest niepodzielnym królem TikToka, medium najmłodszego elektoratu, który w przeważającej części pierwszy raz do urn pójdzie w przyszłym roku.

Na TikToku, w przeciwieństwie np. do Facebooka, politycy nie mogą wykupować reklam (a partie flamandzkie wydają na to najwięcej w Europie), więc muszą się dodatkowo postarać, by wykreować ludzki i wiarygodny wizerunek, a nie awansować do rangi celebrytów. Niektóre klipy D'Haese mają milion odtworzeń i nie są to tylko pozornie spontaniczne nagrania wzburzonego obywatela spacerującego ulicą. Także swoje przemówienia parlamentarne planuje Jos D'Haese w taki sposób, by jak najlepiej wypadły w social media: zwięźle, jaskrawo i najlepiej jeszcze sarkastycznie.

O ile D'Haese zdobywa sympatię w pokoleniu tiktoków, o tyle przewodniczący Raoul Hedebouw znajduje się obecnie w czołówce najpopularniejszych polityków w ogóle – i to po obu stronach granicy. Wybrany w 2014 r. do parlamentu federalnego z Liège jest



idealnie dwujęzyczny i regularnie gości również na północy kraju. Komunizm wyniósł z domu w Herstal, gdzie rodzice przeprowadzili się z Flandrii, by pracować i agitować w fabryce. Hedebouw dorastał na demonstracjach, wkrótce sam zaczął je organizować w miejscowości, gdzie zakłady przemysłu zbrojeniowego Fabrique National w latach 70. zatrudniały 13 tys. osób, a dziś dziesięć razy mniej. Sam po studiach planował karierę robotnika, ale rola trybuna ludowego wciągnęła go na dobre.

Partia środkowego palca

Raoul Hedebouw jest regularnym gościem na pikietach organizowanych przez Ogólnobelgijską Federację Pracy (niderl. ABVV, franc. FGTTB), największy w kraju związek zawodowy liczący 1,5 mln członków. ABVV-FGTTB słynie z bezkompromisowej walki o prawa pracownicze: w sieciach supermarketów, w przedsiębiorstwach transportu zbiorowego i oczywiście w przemyśle. To tu komuniści budują fundamenty poparcia po tym jak od związkowców oddalili się socjaliści (dziś pod nazwą Parti Socialiste w Walonii i Vooruit we Flandrii), uciekając od posądzeń o reprezentowanie konkretnych grup nacisku. A nie zapominać też, że w Belgii to właśnie związki zawodowe mają praktycznie monopol na administrowanie zasiłkami dla bezrobotnych.

Czy w przyszłorocznych wyborach PTB-PVDA zmobilizuje nie tylko związkowców, ale znacznie szerszy lewicowo usposobiony elektorat? Czy po raz pierwszy będzie gotowa opuścić ławy opo-

zycji i zawiązać koalicję z tymi, którym obecnie najbardziej podbiera wyborców, czyli socjalistami i Zielonymi? Czy partia malowniczo określanych tutaj „wyborców środkowego palca”, pójdzie na kompromis i połączy siły z częścią znienawidzonego establishmentu? W Walonii oraz Brukseli taki scenariusz wydaje się prawdopodobny, we Flandrii, a przez to i na poziomie federalnym, szans na to nie ma. Choć to akurat w dwóch flamandzkich gminach, Borgerhout oraz Zelzate, neokomuniści współtworzą dzisiaj rządy. Raoul Hedebouw zapowiada, że jesienią 2024 r. takich przypadków na szczeblu lokalnym będzie znacznie więcej.



A może siła partii tkwi wyłącznie w protestie i dopóki to establishment pozostaje jej głównym wrogiem, dopóty koniunktura na PTB-PVDA będzie trwać? Dopóki jesteśmy „my”, którzy nigdy nie rządaliśmy i „oni”, którzy przyznają sobie grabieżcze premie, dopóty ta retoryka będzie trafiać do poszkodowanych, rozczarowanych i oszukanych. A tych w Belgii nie brakuje. – Jeżdżąc pociągami po całym kraju. To świetna metoda sondażu społecznego. Widzę osoby popadające w biedę, migracje, demonstracje i sentymenty. – opisuje mój znajomy konduktor.

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.



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.

Przezroczysty kościół – Doorkijkkerkje

Pomiędzy Tongeren a Sint-Truiden, około 30 km na południe od miasta Hasselt, na niewielkich wzgórzach Haspengouw, leży uroczne przytulne miasteczko Borgloon. Znajduje się w sercu owocowej krainy, gdzie przeszłość przenika się z teraźniejszością, gdzie sztuka i natura tworzą jedność, gdzie morze kwiatów zamienia się w owocowy ogród.

Historia miasta sięga średniowiecza. W tym okresie Borgloon było stolicą Hrabstwa Loon (niderl.: Graafschap Loon, fr.: Comté de Looz), części Świętego Cesarstwa Rzymskiego na terenach dzisiejszej Belgii. Około 1200 r. stolica została przeniesiona do Hasselt. W 1366 r. stała się częścią biskupstwa Liège. Kiedy księstwo-biskupstwo zostało zaanektowane przez Francję w 1795, hrabstwo zostało zlikwidowane i przyłączone do departamentu Meuse-Inférieure.

Miejsce to było ważnym ośrodkiem katolickim, co potwierdzają liczne kościoły i kaplice, które można znaleźć w okolicy. Podczas wieków miasto się rozwijało, stając się ważnym ośrodkiem handlowym i kulturalnym.

„Czytanie między wierszami”

W Borgloon i okolicy jest kilka ciekawych wartych zobaczenia atrakcji. Najbardziej znaną jest usytuowany na północnych rubieżach miasteczka, na



autor: Nolde 16; nl.wikipedia.org

wzgórzach Haspengouw unikalny na skalę światową „przezroczysty kościół”.

Ta wyjątkowa i intrygująca instalacja artystyczna została zaprojektowana przez belgijskie biuro architektoniczne Gijs Van Vaerenbergh (Pieterjan Gijs i Arnout Van Vaerenbergh). To znani artyści specjalizujący się w pracach instalacyjnych, których projekty cechuje minimalizm i geometryczny styl.

Projekt powstał w 2011 roku w ramach artystycznego projektu Z-OUT, mającego na celu połączenie sztuki, architektury i natury. Artyści nazwali go „Czytanie między wierszami” (Reading Between the Lines). Nazwa symbolizuje coś ukry-

tego, niewypowiedzianego. Odnosi się do sposobu, w jaki ludzie odbierają i interpretują otaczającą ich przestrzeń.

Architekci zdecydowali się na stworzenie kościoła z transparentnych stalowych warstw, tworzących kształt tradycyjnego kościoła. Struktura składa się ze stu różnej wielkości warstw stali, połączonych ze sobą przeszło dwoma tysiącami kolumn rozmieszczonych

tak, aby zwiedzający mogli niemal przejść przez jej ściany.

Ten unikalny wygląd sprawia, że konstrukcja jest przezroczysta, a kościół stapia się z otaczającym krajobrazem, co daje fascynujący efekt wizualny. Wygląda jak szkic rysunku w przestrzeni. Z daleka, zgodnie z perspektywą, budowla ma kształt klasycznego kościoła. Szczególnie pięknie prezentuje się w czasie wschodu i zachodu słońca. W zależności od punktu widzenia i oświetlenia może wydawać się bardziej lub mniej widoczna. Z pewnych miejsc budynku niemal nie widać.

Jego przezroczysty obraz zależy od położenia słońca, pory dnia i kierunku pada-

nia promieni słonecznych. W ciągu dnia konstrukcja staje się subtelnie widoczna w krajobrazie, natomiast przy zachodzącym słońcu odbija piękne kolory, co tworzy magiczny i niepowtarzalny efekt.

Kościół ma 10 metrów wysokości, jego waga to ponad 30 ton. Projekt wymagał zaawansowanej techniki i precyzji w wykonaniu. Warstwy ze stali wycięto za pomocą lasera, a ich skomplikowany układ przyczynił się do unikatowego wyglądu budynku. Ze względu na swoją strukturę i materiały użyte do budowy, przezroczysty kościół jest wystawiony na warunki atmosferyczne i czynniki naturalne, co może wpływać na jego wygląd i stan techniczny w ciągu lat.

Ta niekonwencjonalna instalacja artystyczna jest ciekawym przykładem współczesnego podejścia do architektury sakralnej. Zamiast wykorzystywania tradycyjnych materiałów i form, projektanci postanowili zaskoczyć odwiedzających innowacyjnym i unikatowym projektem.

„Przezroczysty kościół” w Borgloon stał się symbolem współczesnej architektury, inspiracją dla wielu artystów i projektantów na całym świecie. Jest to doskonały przykład na to, jak sztuka i architektura mogą współgrać z naturą, tworząc dla odwiedzających niezapomniane wrażenia. Według *The Guardian* jest to najpiękniejsze miejsce w Belgii.

Budowla przyciąga turystów i miłośników sztuki z całego świata. Jej nietypowy



autor: Ba Nananas; nl.wikipedia.org

wygląd i wyjątkowe położenie w malowniczym krajobrazie przyczyniają się do popularności tego miejsca. Przezroczysta forma może być postrzegana jako rola religii i architektury sakralnej w dzisiejszym społeczeństwie.

Wizyta w tym wyjątkowym przezroczystym kościele w Borgloon to nie tylko możliwość podziwiania unikalnego dzieła architektonicznego, ale także okazja do refleksji nad relacją między sztuką, architekturą i naturą.

W połowie czerwca 2016 r. w „przezroczystym kościele” odbyło się wydarzenie muzyczne *Listening between the*

Sounds zespołu Florilegium. Wczesnym rankiem zagrano pierwszą suitę wiolonczelową JS Bacha (BWV 1007), potem muzykę gregoriańską i polifonię flamandzką.

Niezapomnianym artystycznym przeżyciem było wykonanie utworu *Tacet* zwanego „cichą kompozycją” Johna Cage’a – jednej z najbardziej kontrowersyjnych kompozycji XX wieku. Przez 4 minuty i 33 sekundy trwała cisza, a dyrygent stał z podniesionymi

mi rękami.

Borgloon to również miejsce, gdzie organizowane są różnorodne wydarzenia kulturalne, jak festiwale, koncerty, wystawy sztuki i pokazy teatralne. Miasto ma silną społeczność artystyczną, gdzie sztuka odgrywa ważną rolę w lokalnym życiu.

Rejon Borgloon słynie z produkcji jabłek, gruszek i innych owoców. Wiele lokalnych restauracji oferuje potrawy przygotowane z sezonowych produktów, a w okresie kwitnienia sadów organizowane są festiwale owocowe, na których można spróbować różnych smakołyków.



Borgloon; autor: Torsade de Pointes, pl.wikipedia.org

Miłośnikom aktywnego wypoczynku miejscowość oferuje liczne szlaki rowerowe i piesze, pozwalające odkrywać uroki malowniczego regionu oraz spędzić czas na świeżym powietrzu.

To uroczy kawałek Belgii, przyciągający turystów historią, sztuką i pięknymi krajobrazami.

Agnieszka
Buniowska

W naszym salonie oferujemy:

USŁUGI FRYZJERSKIE

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

USŁUGI KOSMETYCZNE

dla kobiet, mężczyzn,
młodzieży i dzieci



studio
LAMOUR

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

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.

Hutsepot – popularne we Flandrii holenderskie danie jednogarnkowe

Nazwa tej nieskomplikowanej potrawy, podawanej w okresie jesienno-zimowym, oznacza „garnek-bałagan”. Hutsepot – to tradycyjna potrawa kuchni holenderskiej, na którą współcześnie składają się ugotowane do miękkości ziemniaki, marchew i cebula, serwowane jako delikatnie tłuczone purée. Natomiast hutsepot to popularny we Flandrii gulasz warzywny z wędzonym boczkiem i kielbasą.

Do przygotowania tego dania wykorzystuje się przede wszystkim ziemniaki, marchew i cebulę pokrojone w dużą kostkę, oraz – w zależności od tradycji czy kulinarnych aspiracji – kapustę, rzepę, por, seler i brukselkę. Do flamandzkiej odmiany tego dania najczęściej dodaje się kielbasę oraz wędzony boczek. Można też wykorzystać na przykład wołowinę, wieprzowinę czy baranie żeberko.



Hutsepot, autor: Ibu, nl.wikipedia.org

Składniki:

- 3 duże ziemniaki
- 3 cebule
- 3 marchewki
- 3 rzepy
- 2 pory (białe części)
- połowa kapusty włoskiej
- 4 grube plastry wędzonego boczku
- 4 kielbasy wędzone
- gałązka tymianku, liść laurowy
- 2 kostki rosółowe
- 2 łyżki oleju
- musztarda
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Warzywa obieramy i płuczemy. Ziemniaki i rzepy kroimy w dużą kostkę 4-5 cm, marchewki w plasterki, cebule i pory w talarki, a kapustę siekamy na dość spore kawałki. Na dużej patelni rozgrzewamy olej, dodajemy warzywa i podsmażamy przez około 5 minut. Doprawiamy solą i pieprzem, dołączamy liść laurowy i tymianek.

Warzywa przekładamy do garnka i zalewamy wodą, dodajemy kostki rosółowe. Gotujemy pod przykryciem około 20 minut. Boczek kroimy w cienkie paski, a kielbasę w plasterki. Układamy na warzywach i dodajemy łyżeczkę musztardy. Gotujemy przez około 25 minut na małym ogniu bez przykrycia, aby woda odparowała.

Hutsepot można przygotować dzień wcześniej – według smakoszy to danie następnego dnia jest jeszcze lepsze.

Smacznego!

Agnieszka Wojtysiak

To jest miejsce na
Twoją reklamę



Body Shape Pro Izabela Olek

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

BODY SHAPE | PILATES | ZUMBA

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



Izabela Olek f i

Urodzinowe tradycje

Dzień urodzin to dla niektórych osób dzień, jak co dzień, ale dla większości jest to dzień szczególny i wyjątkowy. Każdy świętuje ten dzień tak, jak lubi, jak chce, z kim chce, według własnego pomysłu.

Urodziny to szczególnie ważny dzień dla młodszych dzieci oraz ich rodziców, którzy przygotowują dla nich przyjęcie urodzinowe oraz słodki poczęstunek dla koleżanek i kolegów z klasy. A jakie są belgijskie tradycje urodzinowe? Zaczniemy od tego, że dla Belgów urodziny to ważne święto, które celebrowały z elegancją w szkole, w pracy i w domu.

Urodziny w pracy

W każdej firmie panują trochę inne zwyczaje, ale z reguły solenizant przygotowuje poczęstunek dla współpracowników, których informuje z wyprzedzeniem o dacie i godzinie poczęstunku. Najczęściej w czasie przerwy na lunch w pomieszczeniu socjalnym (połączenie kuchni i stołówek) wszyscy się spotykają, składają życzenia i delektują słodkim poczęstunkiem. Zwykle są to małe batoniki lub ciasteczka z nadzieniem, pakowane każdy osobno, które są wyłożone na dużej tacy, półmisku lub w koszyczku.

W niektórych firmach jest też osoba, która poza swoimi zwykłymi obowiązkami zawodowymi zajmuje się też zamawianiem dowozu słodkości z cukierni do firmy, oczywiście na zlecenie solenizanta.

Dużą popularnością cieszą się ciastka typu eklerki, donaty (doughnut, donut), czasem jest to ciasto typu vlaai. Najczęściej dostawcą jest zawsze ta sama od lat cukiernia, która znajduje się niedaleko firmy i gwarantuje odpowiednią jakość wyrobów cukierniczych. To wygodne rozwiązanie dla osób, które krótko pracują w danej firmie i nie orientują się do końca w obowiązujących w niej zwyczajach. Organizowanie poczęstunku w



pracy nie jest oczywiście obowiązkiem, to tylko ogólnie przyjęty zwyczaj, ale bardzo powszechny.

Niektóre firmy wysyłają na adres domowy pracownika, który ma urodziny, kartkę urodzinową a nawet drobny upominek, np. bilet do kina dla dwóch osób lub kupon rabatowy na zakupy w sklepie internetowym bol.com. W ostatnich latach firmy częściej wysyłają elektroniczne kartki urodzinowe i podarki. Czasem pracownik dostaje w prezencie gadżety firmowe, jak kubek, głośnik bluetooth, torba treningowa itp., ale takich firm jest niewiele.

Urodziny w szkole

Jakie zwyczaje urodzinowe obowiązują w danej szkole, dowiadują się rodzice podczas tzw. infoavond – to spotkanie

organizacyjne, które odbywa się najczęściej w pierwszych dniach września. Podczas tego spotkania omawiane są różne sprawy dotyczące szkoły i uczniów, a rodzice mają okazję poznać nauczycieli. Zwykle trochę inaczej obchodzone są urodziny w przedszkolu (kleuterschool) niż w szkole podstawowej (lagere school).

W przedszkolu obowiązuje zwyczaj, że w dniu urodzin dziecko przynosi słodki poczęstunek dla kolegów i koleżanek z klasy, czasem oprócz słodkości dzieci dostają też małą zabawkę. Popularne są małe figurki zwierząt lub inny gadżet, jak kolorowy ołówek, notes, bańki mydlane, magiczna sprężyna i inne. W wielu sklepach dostępne są zestawy takich gadżetów, np. zestaw 25 elastycznych ołówek.

Bardzo często nauczyciele proponują rodzicom, aby zamiast zbędnych gadżetów, które szybko się nudzą dzieciom, oraz słodkości kupić rzecz praktyczną dla szkoły, np. zabawkę lub książkę, z której będą mogły korzystać wszystkie dzieci przez wiele miesięcy a może nawet lat. Niektórzy rodzice decydują się na zakup książki dla szkoły, ciastek dla dzieci a nauczyciele zostają obdarowani czekoladkami w elegancko zapakowanym pudełku.

Tego dnia w przedszkolu dziecko obchodzące urodziny ma swój wielki dzień, jest w centrum uwagi. Dostaje koronę, pozostałe dzieci składają mu życzenia, śpiewają piosenki, a pora lunchu tego dnia to małe przyjęcie urodzinowe. Nie



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

brakuje też odpowiednich dekoracji, jak balony, girlandy i charakterystyczne czapeczki urodzinowe.

W szkole podstawowej jest podobnie, ale jednak trochę inaczej. Solenizant nie przynosi już gadżetów подарunkowych dla całej klasy, a jedynie poczęstunek w formie słodkiego bufetu. Często nauczyciele wyznaczają jeden dzień w miesiącu, w którym organizowane jest klasowe przyjęcie urodzinowe dla wszystkich dzieci, które obchodzą urodziny w danym miesiącu.

W praktyce wygląda to tak, że rodzice uczniów ustalają, które dziecko co przyniesie do szkoły tego dnia: np. jedna osoba przynosi kubki i napoje, kolejna

kruche ciastka literki, inna chipsy lub chrupki itd. W ten sposób dzieci świętują swoje urodziny wspólnie i razem organizują klasową imprezę urodzinową. Zawsze są odpowiednie dekoracje, jest muzyka i dużo dobrej zabawy.

W szkole średniej to już jest tak, jak ustalią wspólnie uczniowie z nauczycielem, oczywiście zgodnie z zasadami panującymi w danej szkole. Najczęściej solenizant przynosi coś słodkiego dla całej klasy.

Przyjęcie urodzinowe

Zazwyczaj przyjęcie urodzinowe dla dziecka rodzice organizują od momentu, gdy zacznie ono chodzić do przedszkola. Pozornie prosta sprawa, zapraszamy dzie-

ci, przygotowujemy poczęstunek i już. Niestety nie jest tak łatwo, bo obowiązują pewne zasady, które wszyscy oczywiście znają i do nich się stosują, bo one bardzo wszystko ułatwiają. Niektóre kwestie trzeba dobrze przemyśleć i zaplanować, aby przyjęcie urodzinowe było sukcesem towarzyskim.

Najpierw trzeba ustalić datę i godzinę. Z reguły przyjęcia odbywają się w dni weekendowe w okolicach daty urodzin, choć bywa, że rodzice dzieci urodzonych w lipcu czy sierpniu organizują dla nich przyjęcie w czerwcu lub wrześniu i trwa ono do trzech godzin. Goście zostają poinformowani na zaproszeniu, o której godzinie zaczyna się i kończy przyjęcie np. 14.00-17.00. Wszyscy przychodzą i



wychodzą punktualnie o określonej godzinie, plus minus pięć minut. Rodzice zaproszonych dzieci nie uczestniczą w przyjęciu, tylko dzieci przywożą i odbierają o konkretnej godzinie.

Kolejna kwestia to lista gości, ile dzieci zapraszamy. Zdarza się, że rodzice zapraszają całą klasę, ale częściej tylko kilka wybranych osób. Zwyczajowo zapraszamy tyle osób, ile lat kończy dziecko. Jeśli dziecko kończy 5 lat, zapraszamy pięcioro dzieci, jeśli kończy 8 lat zapraszamy ośmioro dzieci i zgodnie z tą zasadą każdego roku więcej.

Następnie wybieramy formę zaproszenia: możemy przygotować razem z dzieckiem ładne papierowe zaproszenia, albo kupić gotowe i tylko wypisać, choć najczęściej rodzice wysyłają zaproszenie na urodziny w formie SMS-a. Jeśli wybraliśmy zaproszenia papierowe, to możemy je wysłać pocztą, o ile znamy adres albo wrzucić do skrzynki pocztowej.

W wielu szkołach obowiązuje zasada, że nie rozdaje się zaproszeń na terenie szkoły, bo zawsze będą dzieci, które nie otrzymały zaproszenia. Brak zaproszenia bardzo głęboko dotyka małe dzieci, czują się one pominięte, wykluczone i nie rozumieją całej sytuacji. Czasem prowadzi to do łez i konfliktów, stąd taka zasada, ale jest wyjątek.

Można rozdać zaproszenia w szkole, jeśli na przyjęcie jest zaproszona cała klasa i takie sytuacje oczywiście się zdarzają, ale sporadycznie, bo przyjęcie urodzinowe dla całej klasy (ponad dwudziestu uczniów) to poważny wydatek dla rodziców i duże wyzwanie organizacyjne. Ważne jest, aby zaproszenia zostały dostarczone z odpowiednim wyprzedzeniem, z reguły dwa tygodnie przed imprezą.

Bardzo ważny jest wybór miejsca na organizację przyjęcia urodzinowego. Możemy zaprosić dzieci do domu i urządzić im-



prezę w ogrodzie – jeśli mieszkamy w domu z ogrodem – albo zorganizować tzw. urodziny tematyczne w oryginalnym miejscu. Wielu rodziców wybiera tę drugą opcję, bo jest to praktyczne rozwiązanie i gwarancja dobrej zabawy dla dzieci. Jest wiele miejsc, które mają w swojej ofercie organizację tematycznych przyjęć urodzinowych dla dzieci, jak:

- ZOO Antwerpen – www.zooantwerpen.be/nl/verjaardagsfeestje/
- MoMU Muzeum Mody – www.momu.be/en/birthday-parties
- Kinepolis – www.kinepolis.be/nl/content/verjaardagsfeestjes/#Verjaardagsfeestjes_antwerpen
- Atelier Fonzz – pracownia kreatywna w Kalmthout – www.fonzz.be

Rodzice wybierają pakiet, który im odpowiada. Czasem cena obejmuje nie tylko wynajem miejsca i animacje dla dzieci, ale też przekąski, napoje, tort, dekoracje, itd. Jeśli organizujemy przyjęcie w domu, to mile widziane są ciekawe zajęcia kreatywne, gry i zabawy dla dzieci, bo przyjęcie powinno być zaplanowane w każdym szczególe.

Istotnym elementem imprezy jest jedzenie i picie. Jako napój podawane są soki owocowe i woda, popularne przekąski to

małe ciasteczka tzw. cupcakes, chipsy, żelki, galaretki, pianki, owoce oraz tort. Rzadko kiedy podawane są frytki z kielbaskami czy naleśniki z dodatkami.

Zarówno dla gości, jak i solenizanta ważny jest oczywiście prezent i tu też obowiązują określone zwyczaje. Goście mogą sami wybrać, jaki przygotowują podarunek urodzinowy, ale w praktyce rodzice zaproszonych dzieci kontaktują się z rodzicami dziecka, które ma urodziny i pytają wprost, czym można ich dziecku sprawić przyjemność, jakie zabawki lubi (lego, książki, puzzle, gry planszowe). Popularnym rozwiązaniem jest prezent składkowy: zamiast wielu drobniaków dziecko dostaje jeden od wszystkich zaproszonych dzieci, najczęściej składka na prezent wynosi 10-15 euro od osoby. Niektórzy rodzice (organizatorzy urodzin) tworzą grupę na WhatsApp np. Verjaardag Ann i w ten sposób komunikują się z rodzicami zaproszonych dzieci. Tam też wkładają link do sklepu internetowego, w którym można kupić dokładnie to, o czym marzy ich dziecko.

Potem rodzice pozostałych dzieci wspólnie to kupują, a dzieci na przyjęciu wspólnie wręczają ten prezent. To rozwiązanie, które się sprawdza i wszyscy są zadowoleni. Jeśli mowa o prezentach, to na koniec imprezy wszystkie dzieci dostają w podziękowaniu za udział w przyjęciu mały podarunek, gadżet i coś słodkiego. W dobrym tonie jest wysłać uczestnikom przyjęcia kilka zdjęć z tego wydarzenia, najlepiej kilka dni później.



Iwona Maculewicz

pilot wycieczek, przewodnik po Antwerpii,
dziennikarz, fotografik

Zapraszam na zwiedzanie ze mną Antwerpii.

Szczegóły i bilety: www.maculewicz.net

Odkryj, dlaczego praca jako pomoc domowa to coś dla Ciebie !



Praca z najlepszymi benefitami:



bogaty pakiet wynagrodzeń



miły pracodawca



samochód służbowy lub
rower elektryczny



modna odzież robocza



bony żywnościowe



szkolenia i coaching



elastyczne godziny



blisko domu



ubezpieczenie zdrowotne



dostęp do platformy korzyści



**Aplikuj teraz przez
work.poetsbureau.be/pl**

Chcesz uzyskać więcej informacji?
Skontaktuj się z nami bez zobowiązań.

HET POETSBUREAU WIJNEGEM

Turnhoutsebaan 408 - 2110 Wijnegem
wijnegem@poetsbureau.be - 03 353 30 23

Godziny otwarcia można znaleźć na poetsbureau.be



HET POETSBUREAU

Czerwone maki na polach Flandrii

I wojna światowa rozpoczęła się 28 lipca 1914 roku po zamachu w Sarajewie, gdzie zamordowano austriackiego następcę tronu arcyksięcia Franciszka Ferdynanda Habsburga. Ten zamach stał się iskrą, która wywołała wojnę.

Tak zwana Wielka Wojna pochłonęła więcej ludzkich ofiar, niż jakkolwiek dotychczasowy konflikt zbrojny. Szacuje się, że zginęło w niej około 10 milionów żołnierzy i 7 milionów cywilów. Ranni i inwalidzi wojenni stanowili kolejne dziesiątki milionów ludzi. Jednak te liczby są jedynie przybliżeniem, a rzeczywisty bilans strat ludzkich jest trudny do dokładnego określenia.



Brama Menin, autor: Marc Ryckaert; en.wikipedia.org

Na ścianach Bramy Menin umieszczono 54 tablice z nazwiskami ponad 54 000 poległych żołnierzy, których ciał nigdy nie odnaleziono lub nie zidentyfikowano. To symboliczne upamiętnienie ich poświęcenia.

Niezmiennie od 1928 roku o godzinie 20.00 odbywa się uroczysta ceremonia pod Bramą Menin. W trakcie tej ceremonii odmawiane są modlitwy, a także często grana jest melodia „The Last Post”, jako hołd dla poległych żołnierzy. Ta tradycja nie była przerwana nawet podczas II wojny światowej, kiedy Ypres były zajęte przez nazistów.

Walki pod Ypres

Większość najbardziej zaciekle walk toczyła się na terenach zachodniej Europy. Jednym z najważniejszych starć na froncie zachodnim były bitwy pod Ypres – walka o kontrolę nad regionem, który był kluczowy ze względu na strategiczne znaczenie.

Cztery bitwy pod Ypres (1914, 1915, 1917, 1918) stały się w czasie I wojny światowej sceną jednych z najdłuższych i najbardziej krwawych epizodów owego konfliktu, ogromnym kosztem ludzkim i straszliwymi warunkami panującymi na polu. Niszczące walki wokół miasta rozpoczęły się już w roku 1914 i trwały z różnym natężeniem przez cztery długie lata.

Była to okrutna i brutalna walka, często prowadzona w ekstremalnych warunkach, w tym podczas ulewnego deszczu, co sprawiało, że teren zamieniał się w

bagnisty koszmar, zwany „polą śmierci”. Były to bitwy, w których po raz pierwszy użyto gazów bojowych, co zwiększyło okrucieństwo wojny i strach.

Podczas I wojny światowej na polach Flandrii wokół Ypres zginęło pół miliona ludzi – 250 tys. żołnierzy straciło życie po stronie alianckiej i tyle samo po stronie niemieckiej. Na równinie Flandrii znajdują się cmentarze wojenne. W mogiłach leżą żołnierze Francji, Belgii, Wielkiej Brytanii, Kanady, Australii. I Niemiec.

Menin Gate Memorial

Brama Menin (Menin Gate) została zbudowana jako pomnik ku czci poległych żołnierzy Wielkiej Wojny, którzy nie mieli określonego grobu. Pomnik ten upamiętnia tysiące żołnierzy Brytyjskich Wspólnot Narodów, głównie Brytyjczyków i innych sojuszników żołnierzy, którzy polegli na polu walki podczas I wojny światowej.

Brama Menin jest nie tylko ważnym miejscem pamięci, ale także symbolem poświęcenia i zrozumienia tragicznych wydarzeń związanych z I wojną światową.

Czerwony mak

Wiosną 1915 roku ze spustoszonego wojennego krajobrazu Flandrii wyróżnił się czerwony mak. Szare pola, umęczone tragicznymi wydarzeniami, okryły się czerwienią delikatnego kwiatu, który stał się symbolem pamięci o tamtych tragicznych wydarzeniach.

Ten jeden z najbardziej rozpoznawalnych i znaczących symboli związanych z I wojną światową pochodzi z wiersza „In Flanders Fields” (Na polach Flandrii) napisanego w 1915 roku przez kanadyjskiego oficera i lekarza wojskowego Johna McCrae. Wiersz ten opisuje pola maków kwitnących na cmentarzyskach żołnierzy poległych w bitwie pod Ypres.

McCrae w wieku 41 lat zgłosił się na ochotnika do służby w I wojnie światowej. W kwietniu 1915 roku McCrae wraz z przyjacielem o nazwisku Alexis Helmer dołączyli do 18 000 żołnierzy Pierwszej Dywizji Kanadyjskiej w pobliżu Ypres.

22 kwietnia rozpoczęła się druga bitwa pod Ypres. To tam Niemcy wypuścili ponad 150 ton chloru, zamieniając ten odcinek frontu w piekło na ziemi. Liczba ofiar była ogromna. Zginął też Alexis Helmer. John McCrea był świadkiem pogrzebu swojego przyjaciela.

Uderzony widokiem jaskrawoczerwonych kwiatów na zniszczonej ziemi pod Ypres, Kanadyjczyk napisał wiersz o wojnie i śmierci „Na polach Flandrii”, w którym mówi głosem poległych żołnierzy pochowanych pod kwitnącymi makami. Wiersz to także wezwanie do kontynuowania wojennej walki.

„In Flanders Fields” był jednym z najpopularniejszych utworów tego czasu – symbolem żołnierzy poległych w I Wojnie Światowej. Później stał się również symbolem pokoju i pojednania, a także hołdem dla wszystkich ofiar wojen na całym świecie.

Co roku 11 listopada (w krajach anglosaskich ten dzień świętuje się jako Dzień Pamięci lub Dzień Zawieszenia Broni). Miliony ludzi w Wielkiej Brytanii, Kanadzie, Francji, Belgii, Australii i Nowej Zelandii przypina do ubrań czerwone maki.

W USA maki przypina się do ubrań w ostatni poniedziałek maja, aby upamiętnić poświęcenie wszystkich

żołnierzy poległych za ojczyznę na wszystkich polach bitew.

Anna Janicka



Ilustracja do wiersza z makami na grobach, autor: John McCrae i Ernest Clegg; pl.wikipedia.org

DELTA[®] ÉCHAFAUDAGE SPRL RUSZTOWANIA



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

Kontakt:

+32 493 075 816

piotr.kolota@delta-echafaudages.be

www.delta-echafaudages.be

 DELTA - Échafaudage



1785 Merchtem, Brusselsesteenweg 173

BO BEZPIECZEŃSTWO
JEST NAJWAŻNIEJSZE!



Przegląd prasy belgijskiej

Przyszłoroczny deficyt budżetowy

W przyszłym roku deficyt budżetowy Belgii wyniesie około 18,4 mld euro - wynika z najnowszych szacunków rządowego zespołu ekspertów ds. budżetu.



Jednocześnie przyszłoroczny PKB Belgii oszacowano na 597 mld euro. Jeśli te prognozy się sprawdzą, a rząd nie podejmie żadnych działań dotyczących planowanych wydatków na 2024 r. i przychodów, to przyszłoroczny deficyt budżetowy wyniesie 3,1% PKB.

Rząd obiecał jednak Komisji Europejskiej, że przyszłoroczny deficyt budżetowy nie przekroczy 3%. Aby zmniejszyć planowany deficyt z 3,1% do 3%, konieczne jest więc znalezienie dodatkowych około 600 mln euro. Można to osiągnąć poprzez cięcia wydatków lub zwiększenie przychodów budżetowych, np. poprzez podwyższenie wydatków.

Bazując na wcześniejszych szacunkach, rząd zapowiedział

jednak, że będzie chciał znaleźć około 1,2 mld euro oszczędności. Nowa szacunki dotyczące budżetu są więc korzystniejsze. Zamiast więc np. ograniczyć w przyszłym roku wydatki o 1,2 mld euro, można dokonać jedynie 600 mln euro cięć.

W przyszłym roku w Belgii odbędą się wybory parlamentarne, a to oznacza, że politycy nie są zbyt chętni do podejmowania niepopularnych decyzji i cięcia wydatków. Można się więc spodziewać, że przynajmniej niektóre partie koalicyjne wykorzystają nowe szacunki jako argument do tego, by zrezygnować z planu oszczędności na 1,2 mld euro i zrealizować go jedynie w połowie.

Z drugiej strony ekonomiści ostrzegają, że mowa tu o szacunkach, a te szybko się mogą zmienić. Jeśli spowolnienie gospodarcze będzie poważniejsze niż obecnie się zakłada, to PKB w przyszłym roku będzie mniejszy, a deficyt w relacji do PKB się zwiększy.

Nie należy więc rezygnować z bardziej ambitnego planu cięć wydatków tylko dlatego, że jedna analiza pokazała, że być może wystarczy mniejsze cięcia – argumentują niektórzy ekonomiści i politycy bardziej liberalnych partii.

niedziela.be

niderlandzki. Zakaz miałby dotyczyć zarówno lekcji, jak i szkolnych boisk oraz placów zabaw.

„Musimy jasno powiedzieć, że w szkole językiem wykładowym jest język niderlandzki” – powiedział Weyts dziennikowi „Het Nieuwsblad”. Minister chce wprowadzenia zakazu posługiwania się innymi językami w drodze zmian regulaminów szkolnych. Polityk chce również, aby dzieci posługiwały się językiem niderlandzkim także podczas zajęć pozalekcyjnych oraz kontaktów z rodzicami.

Przyznał jednocześnie, że egzekwowanie tego zalecenia nie będzie łatwe, bo dla coraz większej liczby dzieci niderlandzki nie jest językiem ojczystym.

Część nauczycieli skrytykowała ten pomysł podkreślając, że nie można zakazywać dzieciom porozumiewania się w ich języku ojczystym. Niektórzy już zapowiedzieli, że nie będą takiego zakazu stosować.

gva.be

Nie zwiększy się dozwolony limit prędkości na autostradach

Belgia nie zwiększy dozwolonego limitu prędkości na autostradach do 150 km/h. Instytut Bezpieczeństwa Drogowego Vias odrzucił spekulacje w tej sprawie.

Dozwolona prędkość na autostradach w Belgii to 120 km/h. I tak na razie pozostanie, a powodem – jak tłumaczył rzecznik Instytutu Bezpieczeństwa Drogowego – są kwestie bezpieczeństwa i nieprzygotowana infrastruktura.

Benoit Godard uważa, że obecna sieć autostrad w Belgii nie pozwala na zwiększenie limitu dozwolonej prędkości. – To byłoby nielogiczne biorąc pod uwagę wy-

Flandria: w szkołach tylko język niderlandzki

Ben Weyts – minister edukacji w rządzie Flandrii chce wprowadzenia w tamtejszych szkołach zakazu posługiwania się innymi językami niż





soki wskaźnik śmiertelnych wypadków na autostradach – powiedział rzecznik instytutu Vias podkreślając, że Belgia ma jedno z najgorszych statystyk w Europie. Dodał, że większe prędkości wiążą się także ze zwiększeniem emisji CO₂, co byłoby sprzeczne z ogólnym trendem ich redukcji.

gazeta.pl

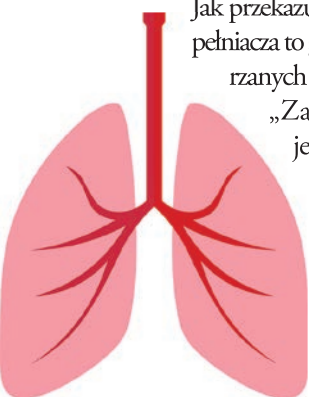
Flamandzcy naukowcy znaleźli przyczynę uszkodzenia płuc u krytycznie chorych na Covid-19

Naukowcy od dawna wiedzą, że niektórzy ciężko chorzy pacjenci z Covid-19 cierpią z powodu długotrwałego uszkodzenia płuc. Winny jest wirus. Naukowcy z Flamandzkiego Instytutu Biotechnologii (VIB) odkryli teraz przyczynę: substancja zapalna interleukina-6, która wpływa na układ odpornościowy.

Tzw. układ dopełniacza, będący częścią układu odpornościowego, skutecznie usuwa patogeny i martwe komórki z naszego organizmu. Jednak w ciężkich przypadkach Covid-19 proces ten może zostać rozregulowany.

Jak przekazuje Belga, układ dopełniacza to grupa białek wytwarzanych zwykle w wątrobie.

„Zaobserwowaliśmy jednak, że płuca zaczęły również wytwarzać dużo białek układu dopełniacza” –



wyjaśnia specjalista od płuc i immunolog Bart Lambrecht. Niekontrolowana aktywność tych białek uszkadza pęcherzyki płucne, utrudniając płucom wchłanianie tlenu.

We współpracy ze Szpitalem Uniwersyteckim w Gandawie, Uniwersytetem w Gandawie i Université Libre de Bruxelles badacze leczyli ponad 500 pacjentów z Covid-19. Naukowcy mają obecnie nadzieję na nowe metody leczenia i już udało im się opracować leki przeciwko interleukinie-6. Są one zwykle stosowane w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów, ale wydają się skuteczne w przypadku Covid-19.

PAP

Okolo 80% uchodźców z Ukrainy nie może znaleźć zatrudnienia

W Belgii, w agencjach zatrudnienia Actiris, Forem lub VDAB zarejestrowanych jest prawie 20 000 Ukraińców. Ale tylko kilka tysięcy z nich znalazło pracę. Przeszkodą jest nieznanostwo języka i brak uznania kwalifikacji – informuje dziennik „Le Soir”. Okolo 80% uchodźców nie ma dostępu do belgijskiego rynku pracy.

Spośród 72 000 ukraińskich uchodźców w Belgii okolo 20 000 jest oficjalnie zarejestrowanych jako osoby poszukujące pracy. Dzieci i osoby starsze stanowią prawie 40 procent populacji uchodźców.

„Niezależnie od regionu Ukraińcy napotykały te same przeszkody w znalezieniu pracy: najpierw język, potem uznanie kwalifikacji” – podaje gazeta.

lesoir.be

Dwa miejsca najbardziej narażone na poważne trzęsienie ziemi

Potężne trzęsienie ziemi o sile większej niż 6 w skali Richtera, jest w Belgii mało prawdopodobne, ale nie niemoż-

liwe. Według geologa Hansa Havenitha z Université de Liège najbardziej zagrożone są dwa miejsca.

Przede wszystkim Verviers w prowincji Liège, okolo 15 kilometrów od granicy z Limburgią. To największy uskoki sejsmiczny w kraju.

Drugie miejsce to Mons (Bergen), stolica prowincji Hainaut. „W Verviers trzęsienie może wynieść 6 lub więcej w skali Richtera” – mówi Havenith. „W Mons byłoby to bardziej od 5,5 do 5,8”.



Sejsmolog Manuel Sintubin (KU Leuven) potwierdza, że w Belgii możliwe są duże trzęsienia ziemi. Jedno z nich miało miejsce 18 września 1692 roku w Verviers (6,5 stopni w skali Richtera).

hln.be

Belgia wysoko w rankingu najbardziej innowacyjnych krajów UE!

Kraj ze stolicą w Brukseli został uznany za piąty najbardziej innowacyjny kraj w Unii Europejskiej, dzięki sukcesowi partnerstw publiczno-prywatnych i zdolności przyciągania zagranicznych doktorantów. To czyni kraj jednym z pięciu oficjalnych „liderów innowacji” w Europie.

Według corocznej publikacji European Innovation Scoreboard 2023 ogólne wyniki Belgii w zakresie innowacji są o 125,8% wyższe niż średnia europejska. Stwierdzono również, że Belgia popra-



wiła swoje wyniki w zakresie innowacji o 14,1% w latach 2016-2023 (znacznie powyżej średniej europejskiej wynoszącej 8,5%).

Belgia wypadła szczególnie dobrze na tle swoich sąsiadów, wyprzedzając Niemcy (7. miejsce), Luksemburg (8. miejsce) i Francję (11. miejsce). Została jednak pokonana przez Holandię, która zajęła 4. miejsce.

Badanie wykazało, że kraje Europy Północnej są szczególnie innowacyjne, przy czym Dania została uznana za najbardziej innowacyjne państwo członkowskie UE. Następne miejsca zajęły Szwecja i Finlandia.

Z kolei kraje Europy Środkowej i Wschodniej zostały ogólnie uznane za najmniej innowacyjne w bloku. Rumunia odnotowała najgorszy wynik w zakresie innowacji w UE, a następnie Bułgaria, Łotwa, Polska i Słowacja.

Dobre wyniki Belgia zawdzięcza „znaczniemu wzrostowi liczby zagranicznych doktorantów, MŚP (małych i średnich przedsiębiorstw) z innowacjami w zakresie procesów biznesowych oraz wydatkom na innowacje niezwiązane z badaniami i rozwojem”.

Badanie wykazało też, że Bruksela jest szczególnie istotnym ośrodkiem innowacji dla Belgii, a także dla znacznej części Europy. Według Innoviris – or-

ganizacji rządowej, która finansuje oraz wspiera badania i innowacje w stolicy Belgii – badanie pokazuje, że „Bruksela umacnia swoją pozycję lidera innowacji w Europie i jako region odnotowuje największy wzrost w Belgii”.

niedziela.be

Przewlekłość postępowań sądowych w Brukseli

Europejski Trybunał Praw Człowieka (ETPC) orzekł, że „Belgia musi podjąć niezbędne środki, aby zagwarantować prawo do bycia sądzonym w rozsądnym terminie, w brukselskim okręgu sądowym.

„Trybunał stwierdza, że problemy, związane z nadmiernym czasem trwania postępowań w okręgu sądowym w Brukseli, mają charakter strukturalny” – dodano.

Jedna ze spraw dotyczy sprzedaży mieszkania, która zdaniem powoda jest nieważna z uwagi na brak zgody. Sprawę wszczęto w 2015 r., a pierwszy wyrok zapadł w 2017 r. Złożono apelację, ale w 2018 r., gdy sprawa nadal było w toku,

sekretariat Sądu Apelacyjnego w Brukseli poinformował, że sprawa znajduje się na liście oczekujących i nie będzie mogła zostać rozpatrzona przed marcem 2026 r.

Powód bezskutecznie próbował skontaktować się z prezesem sądu, a następnie złożył skargę do Naczelnej Rady Sądownictwa. Pozwał także belgijskiego ministra sprawiedliwości o brak wprowadzenia środków mających na celu skrócenie czasu oczekiwania. Państwo belgijskie musi teraz zapłacić powodowi 5000 euro tytułem odszkodowania za szkody moralne.

gazetaprawna.pl

Nadzór elektroniczny. Nowa generacja bransoletek

Wiosną 2024 roku Belgia wprowadzi nową generację bransoletek elektronicznych do monitoringu osób, wobec których toczy się śledztwo lub skazanych. Nowe modele będą kompatybilne z 4G. Bransoletki zakładane na kostki od razu uruchomią alarm, gdy przestępca zbliży się do swojej ofiary lub złamie zakaz wstępu na określony obszar.

Umożliwią śledzenie młodocianych przestępców za pomocą GPS oraz monitorowanie spożycia alkoholu i narkotyków. Także skazany będzie miał w domu elektroniczną informację, w których godzinach musi pozostać w domu. Nowe narzędzie będzie również w stanie przeprowadzić weryfikację głosową i biometryczną, co ułatwi sprawdzanie tożsamości.

W Belgii z roku na rok wzrasta elektroniczny dozór skazanych, zarówno z powodu przepelnionych więzień, jak i dlatego, że zdaniem władz jest to bardziej humanitarne. Koszt tej modernizacji to 12 mln euro.

rmf24.pl

Opracowała:
Karolina Morawska





dienstencheques
polish@home

U nas pracujesz z uśmiechem!

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

Dołącz do nas!

Pracuj w zaufanej i stabilnej firmie.

Już od 11 lat oferujemy:

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

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

Zadzwoń, przekonaj się
i pracuj od jutra z uśmiechem!

CZY WIESZ ŻE:

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

PONADTO ZAPEWNIAMY:

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

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

Biura

09 292 75 21

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

info@polishathome.be
www.polishathome.be



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/KREGI-KOBIET/](http://ELLESPOURELLES.BE/KREGI-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

Przegląd prasy polskiej

Ułatwienia w uzyskiwaniu odszkodowań za błędy medyczne

Dzięki nowelizacji przepisów łatwiej będzie uzyskać odszkodowanie za błędy medyczne. Zamiast batalii sądowych będą się odbywać postępowania administracyjne prowadzone przez Rzecznika Praw Pacjenta.

Decyzja zostanie wydana w ciągu trzech miesięcy, a podstawą do wszczęcia postępowania będzie wniosek złożony przez poszkodowanego lub jego rodzinę do RPP w ciągu roku od uzyskania informacji o zdarzeniu, jednak nie później niż w ciągu trzech lat od daty zdarzenia.

Oплата za wniosek będzie wynosiła 300 zł, a w przypadku przyznania odszkodowania zostanie zwrócona. Wniosek będzie bardzo prosty, a całą procedurę przeprowadzi RPP, który przy wsparciu ekspertów oceni, czy doszło do błędu medycznego. A jeśli tak, pacjent będzie mógł liczyć na odszkodowanie w adekwatnej wysokości, w jakiej są przyznawane kwoty odszkodowań w procesach sądowych.

Uzyskanie świadczenia nie wymaga udowodnienia winy placówki medycznej. Warunkiem pozytywnej decyzji jest stwierdzenie, że doszło do zdarzenia, którego z wysokim prawdopodobieństwem można było uniknąć.

Wysokość świadczenia kompensacyjnego w związku z jednym zdarzeniem medycznym – w przypadku zakażenia biologicznym czynnikiem chorobotwórczym lub uszkodzenia ciała czy rozstroju zdrowia – wyniesie od 2

do 200 tys. zł. W przypadku śmierci pacjenta odszkodowanie dla jego rodziny wyniesie od 20 tys. do 100 tys. zł.

Wraz z wejściem w życie nowelizacji ustawy o prawach pacjenta przy RPP zaczął swoją działalność Fundusz Kompensacyjny Zdarzeń Medycznych. To z niego będą wypłacane rekompensaty, np. za uszkodzenie ciała, rozstrój zdrowia, zakażenie w szpitalu lub śmierć pacjenta na skutek błędu lekarskiego czy zaniechania udzielenia świadczenia zdrowotnego.

Ustawa wprowadza rozwiązania systemu no-fault. Dzięki temu personel medyczny będzie miał mniejszą obawę przed ujawnianiem zdarzeń niepożądanych, co powinno skutkować mniejszą liczbą błędów medycznych w przyszłości.

bankier.pl

Nowe przepisy o emeryturach pomostowych

Przepisy zmieniające ustawę o emeryturach pomostowych wejdą w życie 1 stycznia 2024 r. Pozwolą one przejść wcześniej na świadczenie osobom, które pierwszy raz podjęły pracę w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze po 1 stycznia 1999 r.

Przyszli emeryci nie będą musieli udowadniać rozpoczęcia wykonywania pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze przed 31 grudnia 1998 r., a nawet wykonywanie takiej pracy mogą rozpocząć dopiero po 31 grudnia 2008 r. – wskazuje ZUS.

Zniesienie tego warunku spo-

woduje, że prawo do emerytury pomostowej będą nabywały kolejne roczniki pracowników. Po uchyleniu warunku prognozowana liczba osób, które będą mogły przejść na emeryturę pomostową, wyniesie: w 2024 r. – 7,3 tys., w 2029 r. – 4,0 tys., w 2033 r. – 4,8 tys. – wskazuje ZUS.

W celu nabycia prawa do emerytury pomostowej w dalszym ciągu konieczne będzie łączne spełnienie pozostałych warunków wymaganych do przyznania tego świadczenia.

Usunięcie z ustawy o emeryturach pomostowych obowiązku dotyczącego wykonywania prac w szczególnych warunkach lub prac o szczególnym charakterze przed 1 stycznia 1999 r., daje możliwość nabycia prawa do emerytury pomostowej również osobom znacznie młodszym.

portalsamorzadowy.pl

Woda na wagę złota

Na każdego mieszkańca Polski przypada ok. 1500 m sześciennych wody na rok. Oznacza to, że nasze zasoby są prawie pięciokrotnie mniejsze niż średnia UE, wynosząca ok. 7000 m sześciennych na osobę. Jesteśmy jednym z krajów Unii Europejskiej z najuboższymi zasobami wody – za nami są tylko Czechy, Malta i Cypr.

I jeśli nic z tym nie zrobimy – na co uwagę zwracają eksperci – woda w Polsce będzie na wagę złota, co z kolei spowoduje, że stanie się czynnikiem cenotwórczym. Innymi słowy, będzie wpływać na ceny towarów oraz usług tak, jak wpływają na nie m.in. ceny paliw czy energii.

Według ONZ roczna wielkość zasobów wody poniżej 1,7 tys. m na mieszkańca powoduje tzw. stres wodny, czyli sytuację,





w której wody jest za mało, aby zaspokoić potrzeby ludzi i środowiska albo woda jest niezdatna do picia.

money.pl

Coraz więcej Polaków szuka pracy za granicą

Z danych Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej wynika, że w ubiegłym roku za granicę do pracy wyjechały 164 764 osoby – o ponad 12 tys. więcej niż rok wcześniej. Najwięcej osób pracowało w Holandii i w Niemczech. Z kolei z sondażu agencji zatrudnienia Trenkwalder wynika, że taki wyjazd zarobkowy poważnie rozważa 55 proc. ankietowanych.

Na liście najpopularniejszych kierunków migracji zarobkowej Polaków są według sondażu: Niemcy, Holandia, Norwegia, Szwecja, Austria, Wielka Brytania.

niedziela.be

Kapsuły do spania i paczkomat dla podróżujących

Na warszawskim lotnisku Chopina zostały oddane kapsuły do spania dla pasażerów oczekujących na przesiadkę oraz paczkomat (pierwsze takie rozwiązanie w Europie) dla osób, których przedmioty przewożone w bagażu podręcznym nie przeszły kontroli bezpieczeństwa. Za pomocą urządzenia Paczkomat można wysłać taki przedmiot pod wybrany adres.

Kapsuły do spania są rozwiązaniem dla osób oczekujących w porcie na przesiadkę lub pasażerów zmuszonych do spędzenia nocy na lotnisku.



Urządzenia te są wykorzystywane w wielu portach na całym świecie i cieszą się sporym zainteresowaniem wśród podróżujących.

Jedna godzina użytkowania kapsuły wynosi 60 zł, dwie to koszt 110 zł, każda kolejna to dodatkowe 40 zł. Z informacji lotniska wynika, że w cenie, poza możliwością odpoczynku, pasażer otrzyma opaskę na oczy, zatyczki do uszu, kapcie oraz poduszkę.

Podróżni, którzy wykupią nocleg w kapsule, będą mogli również skorzystać z bezpłatnych 10 minut masażu na fotelu.

PAP

Gwałtowny spadek liczby ludności

Liczba ludności Polski odnotuje spadek do 30,4 mln osób do 2060 r. (w scenariuszach alternatywnych odpowiednio do 26,7 mln w niskim oraz do 34,8 mln w wysokim), prognozuje Główny Urząd Statystyczny (GUS).

„Będzie postępował proces starzenia się ludności Polski, co oznacza wzrost odsetka osób w wieku 65 lat i więcej oraz duży spadek liczby dzieci i młodzieży (0-17 lat). Jedynie w scenariuszu wysokim przewiduje się utrzymanie liczby osób poniżej 18 lat na poziomie zbliżonym do 2022 r.” – czytamy w raporcie.

Kurczyć będą się zasoby ludności w wieku produkcyjnym. W scenariuszach (niskim i wysokim) szacuje się, że liczba ta w 2060 r. wyniesie odpowiednio 13,3 i 16,6 mln, co w porównaniu do 22,2 mln w 2022 r. oznacza spadek o 25% w scenariuszu wysokim i aż o 40% w niskim.

„Z wyjątkiem niskiego scenariusza przewiduje się znaczny wzrost imigra-

cji. W scenariuszach średnim i wysokim Polska będzie krajem imigracyjnym przez cały horyzont prognozy, tj. w latach 2023-2060 utrzymywać się będzie dodatnie saldo migracji”.

forsal.pl

Rośnie liczba zrobotyzowanych operacji chirurgicznych

W Polsce dynamicznie zwiększa się liczba zabiegów wykonywanych przy użyciu robotów operacyjnych. Ostatnio najwięcej zabiegów robotowych wykonywanych jest w placówkach publicznych, a nie w prywatnych, jak było do niedawna.

Wciąż jednak polska chirurgia robotowa jest w początkowym okresie rozwoju. Brakuje rejestru operatorów wykonujących takie zabiegi oraz weryfikacji ich umiejętności. Nie ma także systemu kształcenia chirurgów posługujących się robotami.

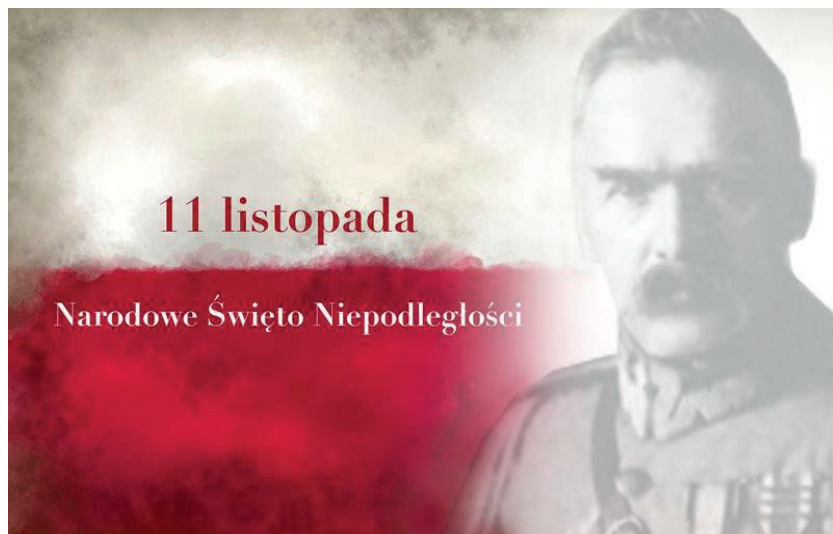
Najbardziej dynamicznie rozwija się chirurgia robotowa w zakresie prostatektomii (leczenie raka prostaty polegające na usunięciu całego gruczołu krokowego). Takie operacje na koniec 2022 r. wykonywało w Polsce 40 ośrodków, w tym 26 publicznych, a 14 – prywatnych. W 2023 r. liczba wszystkich tych placówek zwiększyła się do 49.

Poza prostatektomią operacje robotyczne wykonywane są w ginekologii (np. do usuwania macicy), chirurgii przewodu pokarmowego, kardiologii (zabiegi zastawki serca i pomostowania naczyń wieńcowych), chirurgii głowy i szyi, klatki piersiowej, laryngologii oraz w innych zabiegach urologicznych, takich jak nefrektomia i cystektomia (usunięcie nerki i pęcherza moczowego).

PAP

Opracowała:
Katarzyna Frankowska

11 listopada. Narodowe Święto Niepodległości



Narodowe Święto Niepodległości to najważniejsze i najradośniejsze z polskich świąt państwowych i narodowych. To dzień wieńczący wysiłek wielu pokoleń Polaków ze wszystkich trzech zaborów, którzy dążyli do odzyskania niepodległości.

Listopad 1918 r. był w Europie czasem szczególnym. Wraz z kończącą się I wojną światową, nazywaną wówczas Wielką Wojną, w przeszłość odchodził stary porządek. Trzy mocarstwa, które pod koniec XVIII w. dokonały rozbiorów I Rzeczypospolitej, doznały klęski: Niemcy i Austro-Węgry przegrały wojnę, a carska Rosja upadła w wyniku rewolucji bolszewickiej. Na mapę naszego kontynentu powróciła Polska, odzyskująca niepodległość po trwającej grubo ponad wiek niewoli.

Powrót polskiej państwowości był procesem rozciągniętym w czasie, trudno zatem wskazać jedną datę symbolizującą narodziny II Rzeczypospolitej. Rada Regencyjna, organ władzy Królestwa

Polskiego powołany przez niemieckich i austriackich okupantów, niepodległość ogłosiła już 7 października 1918 r., w kolejnych dniach przejęła władzę nad wojskiem, a także przypisała sobie uprawnienia parlamentu i powołała rząd.

Równocześnie, wobec przesądzonej klęski Niemiec i Austro-Węgier, w wielu miejscach w Polsce zaczęły formować się ośrodki władzy nieuznające zwierzchnictwa Rady – wśród nich utworzony 7 listopada w Lublinie Tymczasowy Rząd Ludowy Republiki Polskiej z Ignacym Daszyńskim na czele. Koniec rządów Rady Regencyjnej nastąpił kilka dni później. 11 listopada – w dniu ostatecznej kapitulacji Niemiec – przekazała ona powracającemu do Polski z Magdeburga Józefowi Piłsudskiemu władzę zwierzchnią nad wojskiem.

14 listopada, już jako Naczelnny Dowódca Wojska Polskiego, Piłsudski otrzymał pełnię władzy. Rozpoczął się okres kształtowania ustroju nowo powstałego państwa i formowania jego

naczelnych władz: utworzono rząd, w demokratycznych wyborach wybrano Sejm Ustawodawczy, który uchwalił tymczasową konstytucję. Zdecydowano też o republikańskim charakterze II Rzeczypospolitej.

Ostatecznie świętem państwowym i dniem wolnym od pracy 11 listopada stał się w 1937 r., kiedy to Sejm uchwalił ustawę o Świącie Niepodległości. Ten akt prawny usankcjonował kilkunastoletni zwyczaj uroczystych obchodów organizowanych właśnie tego dnia. Jak wyjaśniał podczas debaty nad projektem ustawy poseł sprawozdawca, o uznaniu 11 listopada za symboliczną datę odzyskania niepodległości zdecydowały dwa fakty.

Po pierwsze, wtedy właśnie „źródłem i dzierżycielem” władzy w Polsce został Józef Piłsudski, a stało się to „wśród powszechnego porwywu serc ze strony szerokich mas Narodu”.

Po drugie zaś, celem ustanowienia dnia świątecznego było „złożenie hołdu wielkiemu duchowi Józefa Piłsudskiego”. Bez wątpienia trudno byłoby pośród pierwszych dni i tygodni niepodległości wskazać datę silniej związaną z postacią późniejszego Marszałka niż właśnie 11 listopada.

Szczególne znaczenia listopadowa rocznica nabrała w kolejnych latach niewoli: w czasie II wojny światowej oraz w okresie PRL. 11 listopada stał się wówczas zakazanym symbolem marzeń i nadziei o powrocie wolnej Polski. Świętem państwowym został ponownie w 1989 r.



OSKI - BUS
Tomasz Tyszkiewicz

POLSKA WOJEWÓDZTWA:

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



USŁUGI:

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

WYJAZDY:

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

WYPOSAŻENIE:

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



Tomek:

+48 693 136 881

+32 498 18 18 08

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
0484 65 00 55 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
0484 65 00 55

**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

8€



 BELGICA
DIENSTENCHEQUES

Śpieszmy się kochać ludzi...
tak szybko odchodzą...

ks. Jan Twardowski



Zapalmy znicze na grobach polskich żołnierzy

1 listopada to wyjątkowy dzień, kiedy wspominamy naszych zmarłych, oddając hołd ich pamięci. To dzień, kiedy odwiedzamy cmentarze, aby uczcić tych, którzy odeszli. Jest to zwyczaj kultywowany przez wiele pokoleń, a odwiedzanie grobów stało się symbolem szacunku i pamięci wobec zmarłych.

Dla Polaków mieszkających w Belgii to także okazja do uczczenia pamięci polskich żołnierzy, którzy zginęli podczas różnych konfliktów, zwłaszcza podczas I i II wojny światowej. Belgia jest jednym z tych miejsc, gdzie spoczywa wielu polskich bohaterów. To tu, a także na innych obcych ziemiach, walczyli w obronie wolności i godności ludzkiej. Dziś ich groby są miejscem pamięci narodowej i przypominają nam o ich bohaterstwie.



nych mogiłach. To sprawia, że ich groby są szczególnie ważnymi miejscami pamięci narodowej, gdzie można oddać hołd ich poświęceniu.

Gdy stajemy przy tych grobach, widzimy nie tylko krzyże i nagrobki, ale historie ludzi, którzy walczyli o naszą wolność.

Zapalanie zniczy na grobach polskich żołnierzy w Belgii jest wyrazem kontynuacji tej polskiej tradycji na obcej ziemi. Ma głęboki wymiar symboliczny. To gest szacunku i wdzięczności wobec tych, którzy poświęcili swoje życie za ojczyznę. To także sposób, aby zachować ich pamięć i przekazywać ją kolejnym pokoleniom, jak i gest solidarności i jedności narodowej, który łączy Polaków na całym świecie.

W Belgii pochowanych jest wielu polskich żołnierzy, głównie z 1. Dywizji Pancerniej gen. Stanisława Maczka, żołnierze walczący w jednostkach brytyjskich, amerykańskich, kanadyjskich i w belgijskiej partyzantce. W mniejszych miejscowościach i wioskach spotkać też można groby polskich górników, pracujących przed wojną w Belgii. Większość z nich już do kraju nie powróciła.

Ponad 400 grobów polskich żołnierzy porozrzucanych jest po cmentarzach w

całym kraju. Najstynniejszy jest cmentarz żołnierzy gen. Maczka w Lommel. Groby polskich żołnierzy, walczących w jednostkach alianckich: brytyjskich, amerykańskich, kanadyjskich znajdują się na cmentarzach wojennych i komunalnych m.in. w Maldegem-Adegem Stekene, Tielt, De Klinge, w Leopoldsburgu, Sint-Pieters-Rode, Leuven-Heverlee, w Hoboken, Ostendzie, w Hotton.

W Heverlee pochowanych jest 11 lotników – załogi dwóch zestrzelonych w 1942 roku nad Belgią bombowców. W Liege jest cytaдела z grobami 11 Polaków, walczących w belgijskiej partyzantce, którzy zostali rozstrzelani przez Niemców. Polskie mogiły znajdują się także w Evere, Schaerbeek, czy w Charleroi-Nord.

Polscy żołnierze, którzy polegli za granicą, często nie mieli możliwości powrotu do kraju i zostali pochowani na obcych cmentarzach a nierzadko w bezimien-

To również moment refleksji nad ceną, jaką płacili za naszą niepodległość.

Warto podkreślić, że polskie groby w Belgii są często pielęgnowane przez lokalne społeczności i władze. To świadczy o głębokim szacunku Belgii wobec naszej historii i poświęcenia polskich żołnierzy.

Zapalmy więc znicze na grobach polskich żołnierzy w Belgii nie tylko jako wyraz naszej pamięci, ale również jako zobowiązanie do przekazywania ich historii i dziedzictwa przyszłym pokoleniom.

Niech płonące świece symbolizują naszą wdzięczność i szacunek wobec tych, którzy za naszą wolność i niepodległość oddali największy dar – swoje, często młode życie. Niech staną się symbolem jedności narodowej Polaków niezależnie od miejsca, w którym przyszło nam żyć.

Aleksandra Dobiecka

Szukasz zabawy dla swoich dzieci w wieku od 4 do 12 lat? Mamy dla Ciebie idealną propozycję!

Serdecznie zapraszamy na zajęcia plastyczno-techniczne w Cinema Rix, które odbędą się w towarzystwie opiekunów i pod czujnym okiem prowadzącej, Pani Izy Karbowskiak.

Podczas tych wyjątkowych zajęć będziemy tworzyć różnorodne prace plastyczne, które pozwolą dzieciom wyrazić swoją kreatywność. Nie tylko będziemy rozwijać zdolności artystyczne, ale także przygotowujemy pyszną przekąskę, którą wszyscy będą mogli delektować się po zakończonych warsztatach.

W trakcie zajęć można także skorzystać z baru Rix, gdzie dostępne są różne napoje, aby uzupełnić energię.

To doskonała okazja, aby spędzić niedzielę w miłym towarzystwie, rozwijając kreatywność dzieci. Nie przegapcie tej wspaniałej okazji!

Zapraszamy serdecznie na kreatywną niedzielę w Cinema Rix z Panią Izą Karbowskiak!

Kiedy?

**26 listopada
14.00 – 17.00**

Gdzie?

**Cinema
Rix**

**Wstęp
2€**



Zapisy u animatora zajęć:

Iza.karbo@gmail.com 0486/16.44.72

Zajęcia odbywają się w domu kultury i są otwarte dla wszystkich narodowości po wcześniejszym zapisie.

Wydarzenie odbywa się przy współpracy z miastem Antwerpia i wsparciu firmy Belgica.

Sita inspiracji

Piąta edycja

Kiedy?

11 listopada
16.00 – 19.00

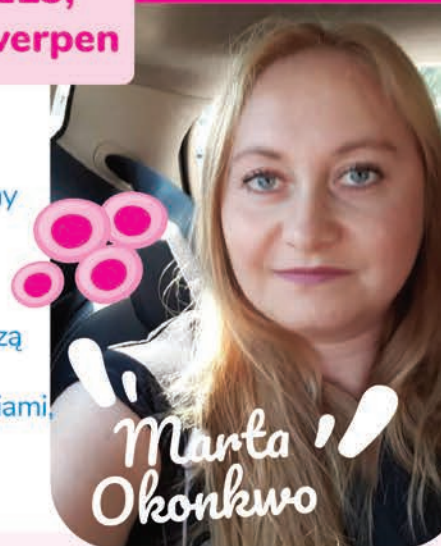
Gdzie?

Italiëlei 213,
2000 Antwerpen

Marta Okonkwo zabierze nas w fascynującą podróż po świecie komórek macierzystych.

Dzięki jej wiedzy dowiemy się, jak w sposób naturalny i bezinwazyjny wpłynąć na ich regenerację i wzrost, przywracając organizm do "ustawień fabrycznych" po chorobach.

Komórki macierzyste odgrywają kluczową rolę w zdrowiu, ale z wiekiem ich ilość i jakość mogą ulec pogorszeniu, wpływając na naszą zdolność do regeneracji i zwiększając ryzyko starzenia się i chorób. Pani Marta podzieli się cennymi informacjami i praktycznymi strategiami, które pomogą nam zrozumieć rolę komórek macierzystych oraz sposoby na wspieranie ich wzrostu i funkcji.

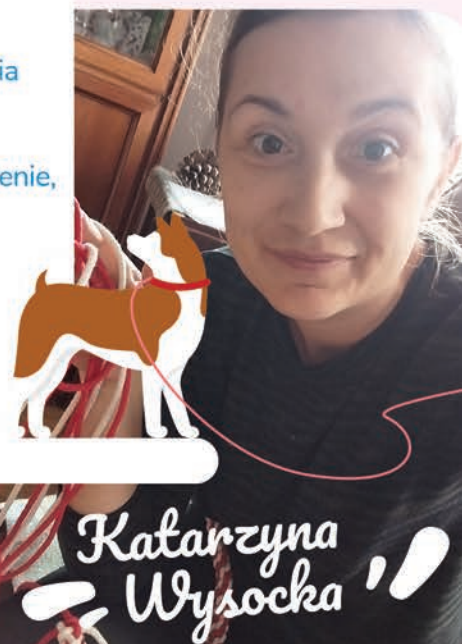


Martyna Mizak pasjonatka malarstwa podzieli się swoją pasją i twórczością. Zaprezentuje swoje wyjątkowe prace i opowie o swoim udziale w wystawie gminnej „Deurne doda Ci skrzydeł”, która wspiera lokalnych artystów. Chętnie poznamy jej historię i doświadczenie oraz inspiracje, które kierują twórczością Pani Martyny.

Katarzyna Wysocka, znana jako "Dogerka", to pasjonatka tworzenia psich smyczy ze sznurka.

Swoją przygodę rozpoczęła, inspirując się swoim psem o imieniu Fruzia. Dziś oferuje spersonalizowane plecione smycze na zamówienie, dostosowane do potrzeb psów i preferencji ich właścicieli. Pani Katarzyna zaprasza do posłuchania historii o tym, jak zaczęła realizować swoją pasję i do obejrzenia swoich prac, które są niepowtarzalne i wyjątkowe.

Jej smycze są nie tylko funkcjonalne, ale także estetyczne, na co zwracają uwagę inni miłośnicy zwierząt.



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

Z życia polskiej szkoły w Antwerpii

Obchody upamiętniające wyzwolicieli Flandrii



Jak co roku nasza Szkoła wzięła udział w uroczystościach upamiętniających wyzwolenie Flandrii przez Pierwszą Dywizję Pancerną Generała Stanisława Maczka. Tym razem jednak obchody miały miejsce po raz pierwszy również w Antwerpii.

W sobotę 23 września uczniowie naszej szkoły zebrali się na wojskowym cmentarzu Schoonselhof w Hoboken. Znajduje się tam 16 mogił naszych rodaków. Mielśmy zaszczyt wziąć udział w uroczystym poświęceniu tablicy dedykowanej żołnierzom 1. Dywizji Pancernej i polskim lotnikom walczącym dla Brytyjskich Sił Powietrznych. W ceremonii wzięli udział Ambasador RP w Królestwie Belgii Rafał Siemianowski oraz burmistrz Antwerpii Bart De Wever. Nasi uczniowie postarali się o oprawę artystyczną.

Uroczystości na Polskim Cmentarzu Wojennym w Lommel



Z kolei w niedzielę 24 września na cmentarzu w Lommel, największej nekropolii wojennej, na której spoczywają Polacy polegli w walce o wyzwolenie Belgii spod okupacji niemieckiej, odbyły się 79. uroczystości ku czci wyzwolicieli Flandrii. Cmentarz w Lommel jest miejscem spoczynku 257 żołnierzy, głównie I Dywizji Pancernej generała Stanisława Maczka.

W obchodach tego jakże ważnego dla naszej szkoły święta wziął udział Ambasador RP pan Rafał Siemianowski, przedstawiciel Króla Belgów, rektor Królewskiej Akademii Wojskowej admirał Yves Dupont, burmistrz Lommel Bob Nijs, Ambasador Niemiec Martin Kotthaus, przedstawiciele polskich i belgijskich instytucji wojskowych oraz licznie zgromadzona belgijska Polonia.

Mielśmy możliwość jako pierwsi odsłuchać marszu „Dziwiąt nasz Batalion” – piosenki batalionowej z 1945 roku skomponowanej przez H. Hosowicza. Dziękujemy Panu Sławomirowi

Anczarskiemu za przywiezienie tego pięknego utworu i ubogacenie wydarzenia.

Uczniowie naszej Szkoły aktywnie uczestniczyli w przygotowaniach cmentarza a następnie wzbogacili uroczystość poprzez występ artystyczny – uczniowie klasy I LO: Diana Ghader, Aleksandra Moździerz i Maxymilian Śliwa; uczeń klasy II LO Wiktor Motyka i uczennice klasy III LO Nikola Bielawska i Julia Dzido.

Wybornymi narratorami prowadzącymi w dwóch językach byli: Sebastian Herbet i nasi absolwenci Nicole Borecki i Wiktor Giedroyc-Juraha.

Cześć i chwała Bohaterom!

Zapraszamy do obejrzenia relacji z tego wydarzenia umieszczonej na naszej stronie internetowej i szkolnym Facebooku.



Słowo skierowane do Rodziców, których dzieci w przyszłości pragną przystąpić do I Komunii Świętej przy polskiej parafii pod wezwaniem św. Tereski od Dzieciątka Jezus.

Polski Episkopat 8 marca 2010 r. zatwierdził decyzje o nowych warunkach przygotowania dzieci do I Komunii Świętej. Do komunii przystępują dzieci z III klasy Szkoły Podstawowej, czyli 9-latkowie/10-latkowie.

Na terenie Belgii zmiany te wprowadzone zostały w Polskich Misjach Katolickich w latach poprzednich. W tym roku, w Antwerpii, rocznik pierwszych klas w polskiej szkole rozpoczął tryb trzyletniego przygotowania do I Komunii Świętej. To przygotowanie będzie trwało przez trzy lata tzn. dzieci przystąpią do I Komunii Świętej w roku szkolnym/katechetycznym 2025/2026 r.

I. Przygotowanie jest trzyletnie:

A. Przygotowanie **dalsze** rozpoczyna się w okresie wczesnego dzieciństwa i polega na wychowaniu religijnym w rodzinie, regularnym uczestniczeniu w niedzielnej i świątecznej Mszy Świętej, a następnie na uczęszczaniu na lekcje religii (katechyzę) w szkole.

B. Przygotowanie **bliższe** polega na udziale dziecka w nauczaniu religii (katechezie szkolnej) oraz w katechezie parafialnej, przewidzianej na I i II klasę szkoły podstawowej,



stanowiącej wprowadzenie do katechezy sakramentalnej.

C. Przygotowanie **bezpośrednie**:

1. Dokonuje się w III klasie i polega w dalszym ciągu na udziale w nauczaniu religii (katechezie szkolnej) oraz w parafialnej katechezie sakramentalnej.

Został przygotowany program, który obejmuje przyswojenie treści przez kolejne trzy lata, co się wiąże ze zmianą katechizmów. Zobowiązuje to rodziców do posyłania dzieci przez trzy lata na katechezę, (oczywiście każdy jest wolny w wyborze) i przygotowania swojego dziecka do tego sakramentu.

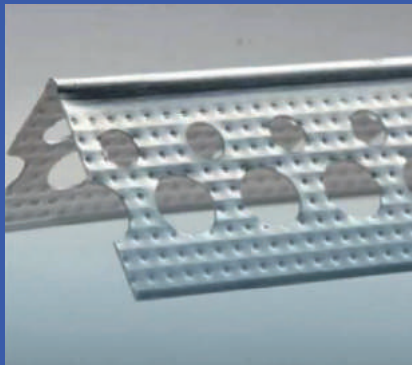
1. Obowiązkowe uczestnictwo w katechezie, w polskiej szkolnej oraz uczestnictwo we Mszy Świętej.
2. Dzieci, które mają przyjąć Komunię Świętą w parafiach belgijskich, są zobowiązane do

uczestnictwa w katechezie szkolnej i spotkaniach przygotowujących w kościele.
• Dotyczy to również dzieci, które przystąpią do I Komunii Świętej w Polsce.

3. Program katechetyczny, obejmujący zakres wiedzy, jest dostosowany do wieku dziecka i zatwierdzony przez Ogólnopolski Program Nauczania Religii, dlatego jest obowiązkowy.

Przygotowanie powinno mieć przede wszystkim charakter duchowy, zmierzający do zdobycia osobistego doświadczenia religijnego i włączenia się we wspólnotę wierzących. Istotą tego etapu przygotowania jest pogłębienie wiary w realną obecność Jezusa Chrystusa w Komunii Świętej i wzbudzenie pragnienia Jej przyjmowania. Dzieci, przygotowujące się do pierwszej spowiedzi i Komunii Świętej, powinny w miarę możliwości systematycznie uczestniczyć w niedzielnej Mszy Świętej oraz nabożeństwach związanych z rokiem liturgicznym (Różaniec, Roraty, Droga krzyżowa, Nabożeństwa majowe, itp.) oraz w spotkaniach tematycznych. Również ich rodzice/prawni opiekunowie powinni brać udział w spotkaniach formacyjnych w parafii.

Z poważaniem
s. Małgorzata Lubas
Franciszkanka Misjonarka
Maryi (fmm) – katecheta



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

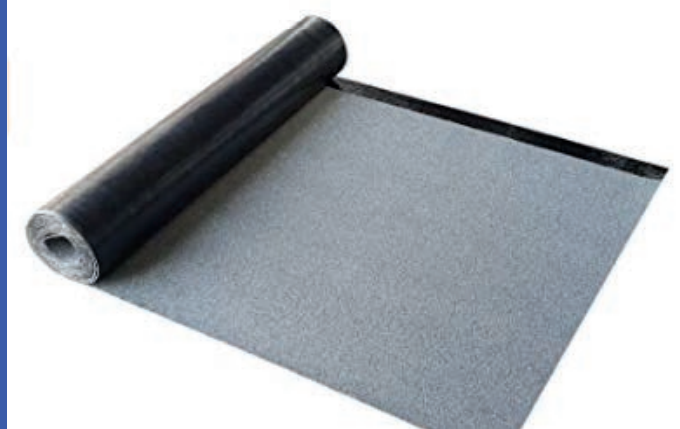


**TAŚMY,
PIANKI,
WKRETY, KOŁKI,
SILIKONY**



Wypożyczalnia maszyn

Roofing od €45 netto



Laminaat od €9 m/2



Dlaczego Wszystkich Świętych obchodzimy 1 listopada?

W tym dniu przychodzimy na cmentarze, aby zapalić znicze i pomodlić się za zmarłych – bliższych i dalszych krewnych, przyjaciół i znajomych. To święto obchodzone jest przez osoby wierzące i niewierzące, przez część innych wyznań i jest wyrazem pamięci oraz oddania czci i szacunku zmarłym.

Uroczystości ku czci zmarłych znane są od wieków. Po raz pierwszy zaczęto je obchodzić w IV wieku, po okresie prześladowań chrześcijan w Imperium Rzymskim. Początkowo oddawano cześć Matce Bożej, dopiero później męczennikom. Dzień ich zgonu uważano za dzień narodzin dla nieba, a w rocznicę ich śmierci odwiedzano groby, do których pielgrzymowano.

Co ciekawe, dzień Wszystkich Świętych początkowo był obchodzony 13 maja, kiedy w sakralnym kalendarzu rzymskim przypadały Lemuralia. Był to dzień poświęcony złowrogim duchom zmarłych, które należało przebłagać. Ówczesni mieszkańcy Rzymu mieli problem z wykarmieniem tysięcy pielgrzymów, gdyż w tym czasie nie było jeszcze pierwszych letnich płonów. W związku z tym w 837 roku papież Grzegorz III zdecydował, że święto będzie się odbywało pod koniec sezonu żniw i wyznaczył je na 1 listopada.

Do Polski Święto Zmarłych trafiło w wieku XII za sprawą cystersów. W 1311 roku Dzień Zaduszny został wprowadzony na stałe do kalendarza kościelnego przez Stolicę Apostolską.

Dziady

W Polsce, jeszcze na początku XX wieku, podczas uroczystości Wszystkich Świętych szczególną estymą darzono

tzew. prośzalnych dziadów zwanych jałmużnikami, siedzących zazwyczaj przed wejściem do kościołów i na cmentarzach. Uważani byli za osoby utrzymujące kontakt z zaświatami i zamawiano u nich modlitwy za zmarłych.

Gospodynie przygotowywały z tej okazji niewielkie chlebki zwane powałkami. Pieczono je wcześniej, gdyż 1 listopada dusze przodków wracały do swoich domów i nie wolno było rozpałać ognia.

Jak nakazywała tradycja, wypiekano tyle chlebków, ilu zmarłych było w danej rodzinie. Wręczając chlebki żebrakom, proszono ich, aby modlili się za dusze zmarłych. Chlebek ofiarowywany był również księdzu, by modlił się w intencji dusz tych zmarłych, o których nikt nie pamiętał.

Wieczorem 1 listopada rodzina gromadziła się w domu na modlitwę w intencji zmarłych. Wiercono, że podczas tego święta umarli odwiedzają żywych, dlatego należy ich odpowiednio ugościć. Stół przykrywano białym obrusem, stawiano na nim chlebki i na przykład miskę kaszy i miód aby zmarli „odwiedzający” dom nie odeszli głodni.

Zwyczaj karmienia zmarłych wyrósł z tradycji przedchrześcijańskiej. Często urządzano na cmentarzach „uroczystości dziadów”, podczas których stawiano jadłem stoły, wywoływano dusze zmar-



łych i śpiewano. Miało to przynieść ulgę duszom zmarłych.

Ogień

Dawniej na rozstajach dróg rozpalano ogniska, które miały wskazywać kierunek wędrującym duszom, chcącym dotrzeć do domu i się ogrzać. Niewielkie ogniska płonęły również w miejscu pochówku samobójców i zmarłych tragicznie, których chowano za cmentarnym murem. Wiercono, że oczyszczająca moc ognia uchroni ich przed złymi mocami.

Ogień na grobach zaczęto palić na przełomie XVI i XVII wieku. Obrzęd palenia ognisk dla zmarłych zmodyfikowano i zmieniono jego symbolikę. Niewielki ogień na grobach zmarłych (np. płonąca świeczka czy znicz) miał oznaczać nadzieję na nowe życie. To również wyraz pamięci o tych, którzy odeszli.

2 listopada obchodzony jest dzień wspominania zmarłych (Dzień Zaduszny). Dla chrześcijan jest to dzień modlitw za tych, którzy odeszli już z tego świata, ale przebywają w czyśćcu i potrzebują modlitwy, by mogli dostąpić zbawienia.

Zapalając znicz, zatrzymajmy się na chwilę i pomyślmy o najbliższych, których nie ma już wśród nas.

Spod Husarskiego Skrzydła

Cmentarze Schoonselhof/ Lommel

„Tu spoczywają Polscy Żołnierze Pierwszej Polskiej Dywizji Pancernej i Polskiego Skrzydła RAF-u którzy po wyzwoleniu osiedlili się tutaj i otrzymali belgijskie obywatelstwo

„Z szacunkiem wspominamy naszych Wyzwolicieli, wdzięczni mieszkańcy Antwerpii w łączności z narodem Polskim”

Taki napis widnieje na tablicy pamiątkowej, na wojskowej części antwerpskiego cmentarza Schoonselhof. Tablicę ufundowały władze miasta Antwerpii w 2021 roku. Umieszczono ją na części cmentarza, gdzie pochowani są kombatanci z II wojny światowej a między nimi 9 grobów polskich kombatantów, którzy służyli w 1 Polskiej Dywizji Pancernej gen. Stanisława Maczka oraz w Polskim Skrzydle RAF. To właśnie ta ziemia, za którą przelewali własną krew i na której polegli ich towarzysze broni, stała się dla nich drugą Ojczyzną.

23 września 2023 roku przy tablicy pamiątkowej po raz pierwszy odbyła się uroczystość upamiętniająca polskich wyzwolicieli Flandrii. Organizatorami uroczystości byli: Stowarzyszenie 1 Polskiej Dywizji Pancernej Belgia, Grupa Rekonstrukcyjna 1 Polskiej Dywizji „Antwerpia”, oraz Szkoła Polska im. gen. Stanisława Maczka z Antwerpii.

W trakcie swojego przemówienia burmistrz miasta Pan Bart De Wever wielokrotnie podkreślał zaangażowanie polskich sił zbrojnych w proces wyzwolenia Europy Zachodniej spod



Burmistrz miasta Antwerpii Bart De Wever wraz z Ambasadorem RP Rafałem Siemianowskim przy Polskiej Tablicy Pamiątkowej na cmentarzu Schoonselhof

okupacji hitlerowskiej. Chwalił Polskę za jej piękno, tradycje oraz wspaniałą kuchnię. Wspominał, że trzy razy miał przyjemność przebywać w Polsce na wakacjach, i że na pewno jeszcze tam wróci. Podziękował Polsce i Polakom za wyzwolenie a także za duże zaangażowanie w pomoc dla walczącej Ukrainy.

Głos zabrał również Ambasador Rzeczypospolitej Polskiej Pan Rafał Siemianowski, który serdecznie podziękował Polonii belgijskiej za zaangażowanie w organizację uroczystości upamiętniających oraz za dbałość o pamięć o bohaterach z 1 Polskiej Dywizji Pancernej.

Na zaproszenie organizatorów w uroczystości uczestniczyła liczna delegacja z 34 Brygady Kawalerii Pancernej im. Hetmana Wielkiego Koronnego Jana

Saryusza Żamoyńskiego z Żagania na czele z dowódcą Brygady pułkownikiem Jerzym Biryłko.

Uczniowie z Polskiej Szkoły z Antwerpii: Antkowiak Antoni, Glebocki Tadeusz, Mikowski Jan, Pawlikowski Paweł, Kaczyński Edmund, Fornal Stefan, Tadeusz Bacho, Korona Konstant, Jakimow Tadeusz złożyli symboliczne białoczerwone róże na 9 grobach polskich kombatantów.

Dzień później 24 września odbyła się coroczna uroczystość, upamiętniająca polskich żołnierzy poległych w trakcie wyzwolenia Belgii na Polskim Wojennym Cmentarzu w Lommel.

Uroczystość od wielu lat organizuje Ambasada Rzeczypospolitej Polskiej oraz Związek Polaków Beringen. W kościele



Grób Polskiego Kombatanta Tadeusza Jakimowa Żołnierza 1 Polskiej Dywizji Pancernej im. Hetmana Wielkiego Koronnego Jana - cmentarz Schoonselhof



Delegacja żołnierzy z 34 Brygady Kawaleri Pancernej z Żagania z dowódcą Brygady Plk. Jerzym Biryłko - Schoonselhof 23.09.2023

w Lommel została odprawiona msza święta w intencji poległych żołnierzy, po mszy oficjalne delegacje złożyły wieńce pod pomnikiem I i II wojny światowej, następnie wszyscy udali się na polski cmentarz, gdzie w obecności przedstawiciela króla Belgów oraz ambasadora RP odbyła się główna uroczystość.

Cmentarz w Lommel to największa polska nekropolia w Belgii. Powstał w 1946 roku z inicjatywy władz Brytyjskich. Spoczywa tam 257 żołnierzy – większość z 1 Polskiej Dywizji Pancernej oraz polskich pilotów RAF. Przenoszono tu szczątki ekshumowane na terenie całej Belgii.

Po obu stronach alejki wiodącej na cmentarz znajdują się równe rzędy białych krzyży a pośrodku ściana pamięci, na której wypisano miejscowości wyzwolone przez polskich żołnierzy: Ieper, Gent, Stekene, Roeselare, Merksplas, Tielt i wiele innych. Wyryty tam napis w językach polskim, francuskim i niemieckim głosi: „Za Naszą i Waszą Wolność”.

Najmłodsi spoczywający tam żołnierze mieli po 18 lat. Złożyli w ofierze swoje życie, walcząc o wolność Europy. Ich

ofiara symbolizuje marmurowa rzeźba z 1959 roku, autorstwa Mariana Wnuka, przedstawiająca kobietę z wieńcem laurowym.

Na obu wyżej wspomnianych cmentarzach leżą polscy bohaterowie. Jedni zginęli w trakcie działań wojennych, inni mieli szczęście żyć w wolnej Europie.

Naszym obowiązkiem jest dbać o ich pamięć. Zwłaszcza my, Polacy mieszkający w Belgii, możemy być dumni, że to właśnie nasi Rodacy, nasze Wojsko Polskie przyniosło wolność sporej części Belgii. Chcieli dojść do Polski, bić się o swoją ojczyznę, niestety nie było im dane!!!

Można w tym miejscu przytoczyć słowa ich dowódcy generała Maczka:

„Żołnierz polski bije się za wolność wielu narodów, ale umiera tylko dla Polski”.

Chwała Bohaterom!

W. Romaniak

Zdjęcia:

kolekcja prywatna







Stowarzyszenie 1.Polskiej Dywizji Pancernej Belgia wraz z Grupą Rekonstrukcyjną Pierwszej Dywizji Pancernej "Antwerpia" ma przyjemność poinformować wszystkich chętnych o zbliżających się wydarzeniach związanych z upamiętnieniem 1 D. Panc.

W listopadzie przewidywane daty to:

01.11.2023	11:00	Stekene
01.11.2023	11:00	Gent
11.11.2023	11:00	Tielt

Kontakt z grupą rekonstrukcyjną możliwy jest za pomocą portalu Facebook: Grupa Rekonstrukcyjna Pierwszej Dywizji Pancernej "Antwerpia", jak również pod adresem e-mail: in-fo@rg1eppanc.be

Przemoc w białych rękawiczkach

Bierna agresja to niestety coraz powszechniejsze zjawisko w naszym życiu. Może się przejawiać w najróżniejszy sposób, najczęściej jednak jest skrywana pod postacią subtelnych, z pozoru niewinnych wypowiedzi czy gestów.

Pojawia się zawsze wtedy, gdy w zachowaniach, które sprawiają wrażenie kulturowo akceptowalnych, przemycamy naszą złość, gorycz czy żal, ponieważ nie potrafimy albo się boimy wyrazić swoje niezadowolenie wprost, w sposób otwarty i niezawołowany. Żyjemy w kulturze, w której nie uczy się nas wyrażać wprost swoich potrzeb, a emocje negatywne są mocno piętnowane. Ma być pięknie, ładnie i ze wszech miar pozytywnie. No i konsekwencje takiego funkcjonowania społeczeństw mamy takie, jakie mamy.

Osobowość bierno-agresywna niesie w sobie tak wiele złości, agresji, rozżalenia i goryczy, że w każdej możliwej sytuacji daje innym o tym znać. I to tak dotkliwie, że niejednemu z nas w pięty poszło. Warto przy tym zaznaczyć, że każdy nie chce czasem czegoś zrobić i mniej lub

bardziej otwarcie okazuje swój bunt czy niezadowolenie, że każdy bywa zmęczony i zły, ale nie chce lub nie może tego okazać, zdarza mu się w związku z tym wyrazić niezadowolenie nie wprost, w niebezpośredni sposób.

Problem pojawia się dopiero wtedy, kiedy osoba bierno-agresywna wyraża stałą niechęć do robienia o co proszą i czego oczekują od niej inni, ale za to sama swoim zachowaniem przymusza wszystkich wokół, aby robili dokładnie to, czego ona sobie życzy.

Żeby jednak w swoim otoczeniu nie wypaść źle (bo pozory bycia w porządku dla takiej osoby są ważne), to ubiera swoje oczekiwania i roszczenia w najprzeróżniejsze manipulacje. Okazuje przy tym swoje rozczarowanie tym, że świat nie wygląda tak, jakby tego chciała i że nie spełnia jej zachcianek. Człowiek taki prezentuje w związku z tym cały wachlarz bierno-agresywnych zachowań. I tak na przykład w domu mogą to być tygodnie milczenia, nie zwracanie na drugą osobę uwagi, ignorowanie, karanie ciszą, obrażanie się i „fochy”.

To także różnego rodzaju złośliwości, wysmiewanie drugiej osoby, wywyższanie się, protekcjonizm, wszelkiej maści szantaże emocjonalne („gdybyś mnie kochała, to na pewno byś to dla mnie zrobiła”), obwinianie drugiego człowieka za swoje nieszczęścia i niepowodzenia, czy obnoszenie się ze swoim

cierpieniem po to, aby wywołać poczucie winy u bliskiej nam osoby (bo najpewniej nie zajmuje się nami tak, jak byśmy sobie tego życzyli).

W poczet zachowań bierno-agresywnych wpisują się także: plotkowanie, wyszydzanie innych, wypominanie, trywializowanie, pouczenie czy złorzeczenie. Jak zatem widzimy, wachlarz zachowań przemocowych jest nader bogaty. A wszystko to jest robione w białych rękawiczkach i bez śladów. Bo nie ma tu siniaków ani krzyków, nie ma skarg sąsiadów, nie ma zdjęć rozdartej kurtki, nie ma dowodów.

Życie i codzienne funkcjonowanie z osobą, która uporczywie stosuje pasywno-agresywne taktyki, używając do tego najprzeróżniejszych form manipulacji i kłamstw, bywa bardzo trudne i emocjonalnie wyczerpujące. Przykre, smutne i wysysające całą energię. Bo uderzenie czy zepchnięcie ze schodów widać, a milczenia, kłamania, czy przysłowiowego odwracania kota ogonem – nie. I to jest ta zasadnicza różnica.

Z osobą zachowującą się bierno-agresywnie mamy bowiem taką oto grę: to ja Ciebie teraz zawstydzę, to ja wywołam u Ciebie poczucie winy, ale zrobię to w taki sposób, w którym Ty nie będziesz mógł/mogła mi tego zarzucić ani udowodnić. I tym samym ci, którzy stosują przemoc w białych rękawiczkach, mogą nie brać i nie biorą odpowiedzialności za swoją złość czy rozgoryczenie, bardzo sprytnie za to przerzucając wszystkie te negatywne emocje na drugą osobę.

Nie odczuwają przy tym poczucia winy. Nie chcą konfrontować się z tym,



że ich niezgoda na coś wyrażona wprost wiązałaby się z nieprzyjemnymi dla nich uczuciami i dlatego robią wszystko, aby tego typu „niedogodności” przerzucić na drugą stronę. Stąd właśnie mówimy o „przemocy w białych rękawiczkach”. Dlaczego? Bo jej nie widać, ale za to jest ona bardzo dotkliwa dla doświadczającej jej osoby.

Jeśli zachowania bierno-agresywne są nieustające, natrętne i wyrządzają drugiemu człowiekowi krzywdę emocjonalną, to nie należy ich dewaluować, a zrobić wszystko co można, aby zacząć mówić o swoich krzywdach wprost. Bo tylko kwestią czasu jest, kiedy relacja z takim człowiekiem spowoduje u drugiej problemy ze zdrowiem nie tylko psychicznym, ale i fizycznym. Problemy z żołądkiem, nawracające, przewlekłe migreny, alergie, hiperwentylacje, problemy z sercem, częste anginy, klucie w klatce piersiowej, bezsenność, apatia, nerwica, stany depresyjne... wszystko to jak najbardziej może dotknąć partnera/partnerkę osoby bierno-agresywnej.

Bliski takiej osoby chodzi na paluszkach i robi, co może, aby nie wywołać kolejnego ataku wściekłości, stara się podporządkować tracąc przy tym jednocześnie poczucie ważności, tracąc siebie. A co w tej historii jest zatrważające to fakt, że takie przemocowe związki potrafią funkcjonować latami, bo przemoc odbiera moc, a na im więcej agresji pozwalamy, tym więcej jej od agresora otrzymujemy i tym mniej mamy siły, aby z tej relacji wyjść.

Powinno się w takich sytuacjach obserwować siebie. Jeśli bowiem w kontakcie z drugą osobą często doświadczam napięcia, jeśli nieustannie się zastanawiam co, w jaki sposób i kiedy mam powiedzieć, jeśli nieustannie się kontroluję i opracowuję całą strategię, aby drugiej strony nie urazić, nie wywołać jej gniewu, to sytuacja jest zła i powinny mi się zapalić wszystkie czerwone lampki.

Przestrzeń zawodowa jest również znakomitym miejscem, gdzie osoby bierno-agresywne mają duże pole do popisu. I tu mamy przykładowo takie zachowania jak opóźnianie terminów, świadome nieodpisywanie na maile czy sabotowanie działań współpracowników przy zachowaniu wszelkich pozorów dobrych intencji i współpracy. Kto taką historię przeżył, ten doskonale wie, o czym mowa. Bierny opór, upór i uporczywa nieefektywność są u takiej osoby na porządku dziennym. I na nic się tu zda zwrócenie jej uwagi czy skierowanie prośby aby zrobiła to, co należy do jej obowiązków.

Przygotujmy się z góry na akty zemsty, wybuchy złości i inne kroki mające na celu utrudnienie życia koledze, który ośmielił się zwrócić uwagę lub poprosić o wykonanie pracy. A trzeba także być gotowym na wysłuchanie długiej litanii na temat tego, jak bardzo tej osoby nie rozumiemy i nie doceniamy wszystkiego, co dla firmy robi, jak nie dostrzegamy wszystkich jej zalet i starań. I jak inni koledzy i koleżanki traktowani są lepiej. Krótko mówiąc, jak wielkiej niesprawiedliwości losu osoba bierno-agresywna doświadcza. W zasadzie to można dojść do wniosku, że praca dla takiego człowieka jest jednym wielkim więzieniem i zupełnie nie wiadomo, dlaczego ów człowiek się w tym więzieniu znalazł.

Warto zdawać sobie sprawę z tego (szczególnie ważne jest to dla tych, którzy mają z opisanymi sytuacjami do czynienia na co dzień), że osoby bierno-agresywne, z racji typu zaburzenia na jakie cierpią, rzadko zgłaszają się na terapię z własnej woli. Nie uznają one bowiem autorytetów, w związku



z czym pracy z psychologiem czy terapeutą także nie uznają. Zazwyczaj robią krok w kierunku gabinetu tylko wtedy, kiedy zaczyna im się palić grunt pod nogami jak na przykład groźba utraty pracy czy rozwodu, ewentualnie sądowy nakaz odbycia terapii. Wówczas jednak już samo przyście do gabinetu i rozmowa jest dla nich karą, za którą będą chcieli wziąć stosowny odwet na terapeutcie na przykład nie przychodząc na sesję, spóźniając się, kłamiąc, sztydząc i kwestionując jego kompetencje zawodowe, a w następnej kolejności wyżywając się na różne sposoby na swoich najbliższych.

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

Płacz jest dla ludzi

Płacz to element konieczny do prawidłowego rozwoju człowieka. Jest reakcją na różne emocje, nie tylko negatywne, ale i na radość, szczęście. To także niewerbalne narzędzie komunikacji.



Piosenki różnie mówią: „Nie rycz mała, nie rycz”, „Rycz mała, rycz”, „Kiedy kobieta płacze”, „Mężczyźni nie płaczą”, „Płacz moje serce” itd. Bez płaczu nie byłibyśmy w pełni ludźmi, bo jak rzekł był Wieszczy „Bez serc, bez ducha, to szkieletołów ludy”.

Definicja tego mokrego zjawiska jest sucha: „Płacz – jest reakcją na strach, ból, smutek, żal lub złość. Objawami płaczu są łzawienie, szlochanie i łkanie”.

Temat zasługuje na uwagę, gdyż dotyczy nas wszystkich: czasem chce się kłapać drzwiami, żeby w skrytości posłuchać nostalgicznych piosenek i pozwolić płynąć łzom. Kto temu zaprzeczy, sam przed sobą gra twardziela, bo na życie „Nie ma mocnych”.

Przyczyny płaczu

Płacz jest reakcją fizjologiczną, ale przyczyny (oprócz np. bó-

lu fizycznego) są ściśle związane ze stanem ducha i odczuwaniem silnych emocji jak np.: bezradność, tęsknota, stres, poczucie niesprawiedliwości, ból emocjonalny.

Niektórzy reagują płaczem

na pozytywne przyczyny, kiedy kogoś wzrusza np. piękno lub gdy słyszy wspinała emocjonalną muzykę czy podziwia piękny widok.

„Łzy są kroplami krwi duszy”.

– Augustyn z Hippony

Płacz jest oznaką siły

– Oznacza zrozumienie własnych słabości i emocji. Wielu ludzi, zwykle mężczyzn, powstrzymuje łzy w obawie przed negatywną reakcją innych. Jednak blokowanie emocji prowadzi do zaburzeń psychiki i chorób serca.

Wydzielanie łez jest kontrolowane przez układ nerwowy, odbywa się nieustannie. Czasem następuje nasilenie ich wydzielania za sprawą czynników psychicznych, co jest jednym z objawów płaczu. Łzy to nie tylko „słone krople”. Zawierają substan-

cje przeciwbakteryjne oraz magazynują tlen potrzebny rogowce oka; chronią oczy przed urazami, mogą też pomóc wypłukać obce ciało.

Są trzy rodzaje łez

- **fizjologiczne** – oczyszczają, nawilżają i odżywienia rogowkę oka;
- **odruchowe** – chronią oczy przy ich podrażnieniu np. przy krojeniu cebuli;
- **emocjonalne** – mają inny skład biochemiczny od tych nie związanych z emocjami. Są więc łzy ulgi, smutku, żalu lub radości. Twierdzi się, że płacz rozpuszcza blokady, we łzach wydala się toksyny.

Ekspresja płaczu zależy od cech danej osoby i okoliczności. Niektórzy płaczą cicho i dyskretnie, inni głośno rozpaczają i lamentują.

Płacz nie pomaga osobom w depresji, które:

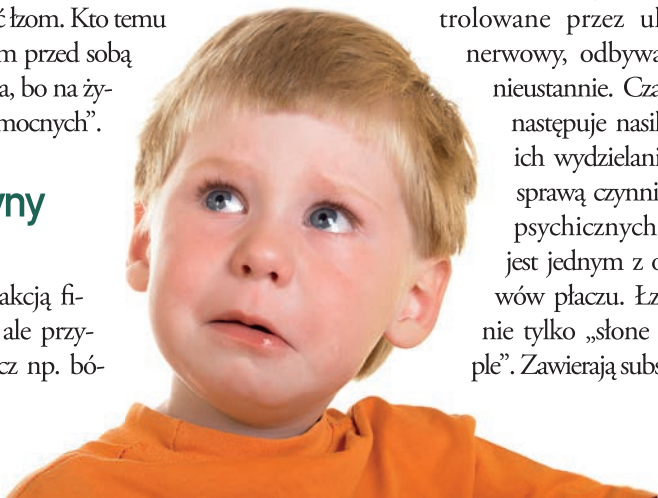
- Płaczą chronicznie, co ich jeszcze bardziej osłabia.
- Nie potrafią płakać. U tych osób dąży się do wywołania łez w celu oczyszczenia ze szkodliwych emocji.

Dwuetapowa teoria łez:

- etap 1 – reakcja na przyczynę, stan wysokiego napięcia i szukanie rozwiązania,
- etap 2 – organizm wraca do równowagi, co objawia się uwolnieniem łez.

„Zobaczysz wszystko inaczej i o wiele lepiej oczami, które wylały łzy”.

– Phil Bosmans



No, już dobrze, nie płacz...

Uspokajanie w dobrej wierze nie zawsze jest dobre. W myśl zasady „najlepsza pomoc – nie przeszkadzać”, można płaczącego jedynie wspomóc przytuleniem, chyba że tego nie chce: „ach, dajcie mi święty spokój”.

Przypomnijmy, że płacz jest zdrową naturalną reakcją na zaistniałą sytuację lub odczuwane emocje, przynosi ulgę i uwolnienie; jest sposobem na powrót do równowagi, uspokojenie się.

Powodów płaczu dziecka może być wiele, ale ono, choć wie, że jest już bezpieczne, często płacze dalej, bo dopiero po ustąpieniu powodów płaczu uwalniają się emocje wywołane przez dany czynnik. Rolą rodziców jest uszanowanie prawa dziecka do płaczu. Złość czy inne negatywne reakcje mogą spowodować szkody w psychice dziecka w każdym wieku.

Krzyk mózgowy – (niemowlę po prostu „wrzeszczy” z bólu); może to się wiązać z uszkodzeniem układu nerwowego. Trwa nawet do kilkunastu godzin. Przypomina pisk podczas spazmów, pojękiwania i drgawek. Próby ukojenia jak głaskanie czy tulenie nie działają. Dorosły podczas

takiego ataku staje się nieobecny i traci kontakt z otoczeniem. Ciągłe trwają badania naukowe nad przyczynami. Niektórzy sugerują, żeby nie mylić KM z nieutulonym płaczem.

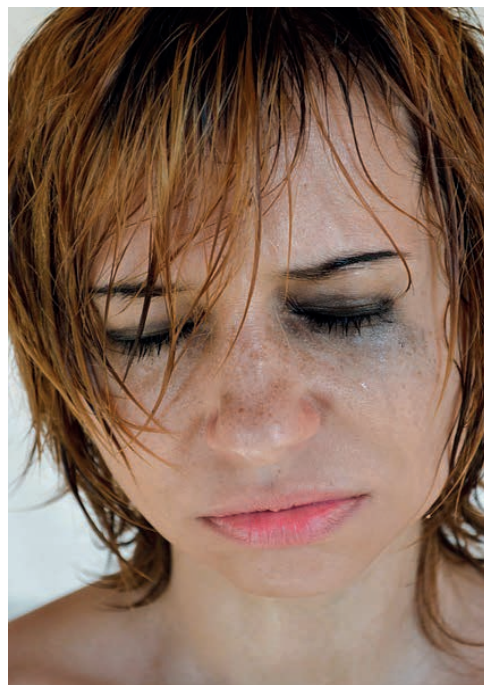
- Zespół suchego oka – zaburzenie w działaniu gruczołów Meiboma w powiekach, co zakłóca ochronę oka.
- Niestabilność emocjonalna (nagły płacz, śmiech lub złość) bywa związana z urazem lub zaburzeniem w części mózgu odpowiedzialnej za kontrolowanie emocji.
- Kiedyś, jeśli takie były wymogi kulturowe lub polityczne, zatrudniało się płaczki, lub zachęcało czy zmuszało lud do płaczu po ukochanym królu.
- Kobiety płaczą 2-3 razy częściej od mężczyzn, co zależy m.in. od przekazów kulturowych.
- Tłumienie płaczu powoduje liczne blokady bioenergetyczne w ciele.
- Płacz ujawnia nierozpoznane uczucia i braki. To sygnał, że dzieje się coś, czym należy się zająć.
- Płacz może być formą wołania o pomoc.

Na otarcie łez dodajmy, że bywają takie smutne zjawiska i sytuacje, po których nie wszyscy będą płakać.

Michał Nowacki

Źródła:

wylecz.to/psychologia-i-psihiatria/
psychologia.edu.pl/
poradnikzdrowie.pl/



Miejsce
na twoją
reklamę



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

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



Adwokat

polskojęzyczny belgijski adwokat w Antwerpii

Sylvia 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





Zakup bądź sprzedaż nieruchomości mogą być proste

Dabelle Vastgoed

BIV 516 743

BE 0751.510.171

BA en borgstelling via NV AXA Belgium Polis

nr: 730.390.160



0032 499 43 45 59

www.dabellevastgoed.be

david@dabellevastgoed.be

INSTAL bvba

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

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

Kontakt: 0494254125, 0498699317
info@instal.be

JK ELEKTRO bvba usługi elektryczne

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



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

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



Didaskaleinofobia

Kiedy widzimy strach w oczach dziecka tuż przed wyjściem do szkoły lub słyszymy wymówki, aby jej uniknąć, warto zastanowić się, czy aby na pewno nasza pociecha nie cierpi na didaskaleinofobię.

Co ciekawe, nie przeczytamy nic o tym problemie w klasyfikacji chorób i zaburzeń psychicznych ICD-11. Skoro tej okrutnej przypadłości nie ma w naszym europejskim spisie dolegliwości to może poszukajmy u kolegów zza oceanu, czyli w amerykańskiej klasyfikacji DSM-V. Na próżno jej i tam szukać.



Fobia szkolna, bo o niej tu mowa, jest po prostu klasyfikowana jako tzw. fobia prosta. Ale czy kiedy dziecko unika szkoły z powodu lęku, to od razu mamy z nią do czynienia? Otóż nie. Pierwsze, na co trzeba zwrócić uwagę, to wiek dziecka, nasilenie i częstotliwość problemu. To oczywiste, że niejedno dziecko po ferii ociąga się z pójściem do szkoły. Większości z nas, od czasu do czasu, nie chce się iść tam, gdzie się od nas wymaga.

Przestrzegabym jednak przed tolerowaniem unikania obowiązku szkolnego. Poczucie ulgi, które dziecko doświadcza, kiedy pozwalamy mu zostać w domu, może być niebezpieczne, ponieważ buduje pozytywne skojarzenia z samą sytuacją unikania. Już nie mówiąc o interpretacji przez dziecko czy nastolatka całego incydentu. Pokazujemy, że w ogóle jest taka opcja jak po prostu beztrudnie pominięcie obowiązku. Może to nauczyć dziecko, że kiedy pojawia się jakiś problem czy dyskomfort związany z lękiem, to najlepszym wyjściem jest po prostu ucieczka.

Ale co, jeżeli mechanizm unikania szkoły już na dobre zagnieździł się w głowach naszych pociech lub – mimo naszego dzielnego wyganiania z domu – dziecko doświadcza lęku a czasem wręcz objawów somatycznych. Wtedy nie wolno nam tego ignorować. Najlepiej, najpierw skonsultować się z nauczycielem i psychologiem szkolnym. Wyjść problemowi naprzeciw i poprosić ich o pomoc.

W dzisiejszych czasach powinni oni już rozróżniać np. lęk separacyjny czy społeczny od fobii szkolnej. Sami, jako rodzice, mamy też obowiązek wypytać, co w tej szkole jest takie trudne i nieprzyjemne. Może chodzi o dręczenie przez rówieśników, może o strach przed złą oceną z testu a może kiedyś doszło do jakiegoś incydentu, który dziecko zgeneralizowało na całą szkołę. A może to niewinne obawy, które są charakterystyczne dla danego etapu rozwojowego. Często widzę zdziwienie w rodzicielskich oczach, kiedy informuję ich w moim gabinecie, że w okresie nauczania początkowego dziecko ma prawo do obaw przed np. spóźnianiem się do szkoły, odrzuceniem przez innych czy możliwością porażki.

Na szczęście na naszym rodzimym rynku mamy wiele profesjonalnie napisanych poradników rodzicielskich. Polecam „Rozwój psychiczny dziecka” autorstwa F.L. Ilg, L.B. Ames, S.M. Baker. Znajdziemy tam nie tylko informacje dt. norm rozwojowych, ale także i wskazówki jak stosować metodę małych kroków do pracy z lękiem. Rodziców, którzy potrzebują zgłębić temat, odsyłam do książki „Moje dziecko się boi. Jak mogę mu pomóc?” autorki M. Lange-Rachwał.

Dla tych, którzy tak jak ja, pracując z dziećmi wykorzystują bajkoterapię, z całego serca polecam pozycję Artura Gębki pt. „Znikodem i zagadka lęku”. Książka mówi ogólnie o strachu a jej główny bohater akurat boi się szkoły. Jest to opowiadanie oparte na zasadach terapii ACT wraz z ćwiczeniami.

Jeśli lęk dziecka nie ustępuje a grono pedagogiczne nie potrafi systemowo pomóc państwu rodzinie, trzeba już będzie udać się do psychologa, ponieważ być może terapia jest rozwiązaniem koniecznym. Po nieudanym wsparciu ze strony szkoły udajemy się do gabinetu jak najszybciej, aby nasze dziecko cierpiało jak najkrócej.

Aleksandra Wojtczak

Uznany w Belgii psycholog kliniczny (visum nr. 326343) i psychoterapeuta współpracujący z brukselską kliniką „Grand Roi” oraz Polską Szkołą im. M. Skłodowskiej-Curie w Leuven, gdzie także prowadzi gabinet prywatny.

aleksandra.voidchuck@gmail.com

www.wojtczakaleksandra.com

Tel. +32 (0) 491 919 368

Źródła:

- Rozwój psychiczny dziecka., Ilg F.L., Ames, L.B., Baker S.M., wyd. GWP, Sopot 2015
- Moje dziecko się boi. Jak mogę mu pomóc? Lange-Rachwał, M., wyd. DIFIN, Warszawa, 2019
- Fobia u dzieci w wieku szkolnym., Ziółkowski P., Nauka i Społeczeństwo., Tom 1, s. 65-80, 1/2020,
- School Phobia and Separation Anxiety: diagnostic and treatment comparisons. Phelps, L., Cox, D., Bajorek E. Psychology in the Schools, Vol. 29, 1992



POLSKA SZKOŁA W LEUVEN

IM. MARII SKŁODOWSKIEJ-CURIE

ZAPISY 2023-2024

ŚRODA 14-18 | SOBOTA 10-14

FORMULARZ ZAPISOWY



FORMULARZ ZAPISOWY

PRZEDSZKOLE

2.5-5/6 LAT

ZERÓWKA

5-6 LAT

SZKOŁA

OD 7-16 LAT



WWW.DASKALIA.EU



TERVUURSTEENWEG 295
LEUVEN-HEVERLEE

(wejscie od Celestijnenlaan 10
niebieska bramka)



0486 23 14 32

Jak być (nie)idealną? Już wkrótce niezwykle warsztaty dla kobiet!

Każdego dnia atakują nas reklamy/hasła/filmy, kładące nacisk na bycie: szczupłym, wysportowanym, z wieloma pasjami, sukcesami, realizującym się w sferze zawodowej i prywatnej. Prowadzi to do frustracji, napięcia i obniżania poczucia własnej wartości, co w szczególności dotyczy kobiet. Czy da się to zmienić?

wspierającej męskie i kobiece biznesy w budowaniu biznesów online, a prywatnie osoba, dla której niemożliwe nie istnieje.

Idea warsztatów

Celem warsztatów jest uświadomienie kobietom, że wcale nie muszą być idealne:

- świetnie zorganizowane;
- umalowane;
- z sukcesami w każdej sferze;
- godzące obowiązki zawodowe z prowadzeniem domu;
- w związku;
- świetnie zarabiające.

Takie przekonanie jest niezwykle krzywdzące, a w dodatku generuje niepotrzebną presję i chęć pokazania innym, że „Ja też przecież dam radę. Za wszelką cenę!”.

Kobiety prowadzące warsztaty same przeszły nietłową drogę do miejsca, w którym znajdują się teraz. Każda z nich zaczynała jednak od wspólnego punktu: emigracji oraz tworzenia własnego biznesu w obcym kraju absolutnie od zera. Chcąc podzielić się swoim doświadczeniem z innymi, przygotowały warsztaty. Dzięki nim uczestniczki zyskają przestrzeń do:

- przyjrzenia się sobie i relacjom z innymi;
- zdobycia wiedzy na temat budowania marki osobistej oraz
- nabycia nowych umiejętności;
- integracji z innymi kobietami;
- zmiany własnego życia.

***Jak być
(nie)idealną?***



Warsztaty dla kobiet

18.11.2023

OD GODZ. 15.00

INSTYTUT JĘZYKA I KULTURY POLSKIEJ W GANDAWIE

KORTRIJKSESTEENWEG 1025, 9051 GENT

Prelegentki



**IZABELA
TOMICZEK -PITLOK**
www.izabelatomiczek-pitlok.pl



**MAŁGORZATA
SŁOMIAN**
www.slomian-terapeutka.com



**MONIKA
WRONA**
www.zalatanawronawbelgii.com



**IWONA
KOPACZ**
www.kopaczIwona.com

15€ KOSZT UCZESTNICTWA

ZAPISY: KONTAKT@SWIAKOBIECEJMOCY.COM
WHATSAPP: +32 483 05 26 72

Tak! Już w najbliższym czasie udowodni to grupa zdeterminowanych kobiet, które postanowiły wspólnymi siłami zorganizować w Belgii warszta-

ty. Pomysłodawczynią akcji jest Izabela Tomiczek-Pitlok – specjalistka od budowania marki osobistej, właścicielka agencji marketingowej Kobiety Challenge,

Uczestnictwo w warsztatach zwiększy świadomość kobiet na temat budowania marki osobistej, relacji z samą sobą i innymi, a także czynników, które mogą blokować ich rozwój. Każdy warsztat będzie składał się z teorii oraz praktycznych ćwiczeń.

„Jak być (nie)idealną?” – informacje organizacyjne

Wydarzenie odbędzie się **18 listopada 2023 roku w Instytucie Języka i Kultury Polskiej w Gandawie, Kortrijksesteenweg 1025, 9051 Gent.** Start o godzinie 15.00. W trakcie popołudnia uczestniczki wezmą udział w warsztatach o następującej tematyce.

- **Izabela Tomiczek-Pitlok** – „Czym jest marka osobista i jak ją zbudować?”

W trakcie tego warsztatu uczestniczki dowiedzą się, jaka jest definicja marki osobistej, jak krok po kroku stworzyć silną markę osobistą, jakich błędów unikać, a na co położyć nacisk. Izabela Tomiczek-Pitlok podzieli się swoim wieloletnim doświadczeniem, praktycznymi

wskazówkami i ogromną wiedzą w kwestii tworzenia własnego biznesu.

- **Małgorzata Słomian** – „Toksyczna relacja – jak się z niej uwolnić?”

W tej części uczestniczki będą miały okazję nauczyć się, jak **rozpoznać toksyczną osobę w swoim otoczeniu, a także jak uwolnić się z takiej relacji.** Małgorzata Słomian opowie o tym, dlaczego ktoś staje się ofiarą toksyka, jak wyglądają fazy relacji toksycznej, jakie są skutki bycia w relacji toksycznej, a także jakie metody stosuje osoba toksyczna, by zatrzymać partnera/partnerkę/bliską osobę.

- **Monika Wrona** – „Życie w Belgii – o czym pamiętać, by odnieść sukces?”

W trakcie warsztatu Monika Wrona opowie o najważniejszych kwestiach związanych z początkami **życia na emigracji w Belgii.** Podpowie, dlaczego **znajomość zasad** obowiązujących w tym kraju jest tak ważna, wyjaśni, które **ubezpieczenia** są obowiązkowe, a które zalecane oraz odpowie na pytanie, czy szukając najtańszego ubezpieczenia naprawdę oszczędzamy.

- **Iwona Kopacz** – „Teoria przyjaćółki, czyli jaką słowa mają MOC?”

Na koniec Iwona Kopacz opowie o tym, czym są **przekonania**, zdradzi, dlaczego warto świadomie używać odpowiednich, wspierających słów oraz pokaże, jak je stosować każdego dnia. Głównym punktem tego warsztatu będzie poznanie **teorii przyjaćółki** i praktyczne ćwiczenia pokazujące, jak wprowadzić ją w życie.

Koszt uczestnictwa wynosi 15 euro i jest przeznaczony w całości na wynajem sali, a także zakup małego poczęstunku dla osób biorących udział w warsztatach. **Prowadzące zrzekły się swojego honorarium.**

Data: 18 listopada 2011.

Miejsce: Instytut Języka i Kultury Polskiej w Gandawie, Kortrijksesteenweg 1025, 9051 Gent.

Zapisy:

kontakt@swiatkobiecmocy.com

WhatsApp: +32 483 05 26 72



Drabina analgetyczna część 2

– czyli co dalej, gdy paracetamol nie działa

Rozwój wiedzy na temat bólu i szeroki wachlarz dostępnych substancji pozwala na coraz skuteczniejsze dostosowanie terapii przeciwbólowej do potrzeb chorego. Nie można jednak zapominać, iż każda substancja przeciwbólowa, wprowadzana do naszego organizmu, niesie też ze sobą niepożądane skutki. W skrajnych przypadkach leki przeciwbólowe mogą być przyczyną uzależnienia.

Ból jest subiektywnym odczuciem. Może to być: klucie, pieczenie czy też tępe uderzenia. Ból może promieniować lub skupiać się w jednym miejscu. Może być tętniący, rozlany, przyćmiony, pulsujący, rwący, migoczący, drgający, przenikający, przeszywający, piekący, świdrujący, ściskający, ciągnący, spinający, zgniatający... Jak zmierzyć ból? W jaki sposób lekarz ma ocenić, jakie środki przeciwbólowe powinien zastosować?

Skale bólowe. Stosujemy je w diagnostyce bólu zależnie od wieku i stanu pacjenta. Na ich podstawie możliwe jest ustalenie stopnia natężenia bólu oraz skuteczności stosowanego leczenia przeciwbólowego. Najczęściej wykorzystuje się prostą w użyciu skalę numeryczną (NRS – NumericRating Scale). Uznaje się ją za wiarygodną również w badaniach naukowych. Skala zawiera 11 stopni nasilenia bólu – od 0 do 10, gdzie 0 oznacza całkowity brak bólu, natomiast 10 najgorszy wyobrażalny ból. Jest przeznaczona dla pacjentów, którzy potrafią precyzyjnie określić ból. Nie nadaje się dla dzieci poniżej 9 r.ż. Jest używana zarówno do oceny bólu ostrego, jak i przewlekłego.

Poza skalą bólową lekarz podczas rozmowy będzie próbował ustalić: miejsce występowania, rodzaj, charakter i czas występowania bólu a także czynniki,



które go wywołują, nasilają lub zmniejszają. Zwróci też uwagę na: objawy towarzyszące bólowi, wpływ bólu na codzienną aktywność oraz sen. Dopiero po dokładnym zapoznaniu się ze stanem pacjenta będzie w stanie wprowadzić odpowiednią terapię.

Kiedy ból staje się coraz silniejszy, bądź też dotychczas stosowane leki pierwszego stopnia okazują się nieskuteczne, konieczne jest przejście na drugi stopień drabiny analgetycznej.

Stopień II drabiny analgetycznej to ból o nasileniu w skali numerycznej od 4 do 6 punktów czyli tzw. ból umiarkowany. Stopień ten wymaga zastosowania słabszych opioidów jak: tramadol, dihydrokodeina czy też etylomorfina. Opioidowe leki przeciwbólowe to bardzo silne substancje, które hamują przekazywanie informacji bólowych w układzie nerwowym, ponieważ blokują receptory opioidowe, odpowiedzialne za przekazywanie impulsów bólowych do mózgu.

Tę grupę leków stosuje się walce z silnym bólem (np. pooperacyjnym, nowotworowym czy pourazowym).

Słabsze opioidy:

- **Kodeina** (Thiocodein, Dafalgan Codeine, Efferalgan Codeine, Paramax-Cod, Solpadeine, Talvosilen, Ultracod). Kodeina to pochodna morfiny. Podaje się ją w kroplach lub tabletkach o natychmiastowym uwalnianiu. Jej przeciwbólowe działanie trwa do ok. 4 godzin. Kodeiny nie zaleca się do stosowania wśród ciężarnych i kobiet karmiących, gdyż przenika przez łożysko do krwiobiegu płodu oraz do pokarmu kobiet karmiących.

Najczęściej obserwowane niepożądane działania kodeiny: zawroty głowy, zaparcia, wymioty, senność i nudności. Mogą się też pojawić: zaburzenia nastroju, omamy, spadek ciśnienia tętniczego czy zatrzymanie moczu oraz porażenie ośrodkowego układu oddechowego. Kodeina jest silnie działającym lekiem, dlatego nie jest polecana dla dzieci poniżej 12 roku życia ze względu na zwiększone ryzyko wystąpienia ciężkich i zagrażających życiu skutków ubocznych. Nie wolno jej stosować u pacjentów z ostrą niewydolnością oddechową, zaburzeniami oddychania, przewlekłymi zaparciami i podczas ostrych napadów astmy oskrzelowej. Lek wpływa na sprawność psychomotoryczną – utrudnia lub uniemożliwia prowadzenie pojazdów. Zażywanie go może z czasem prowadzić do uzależnienia.



**POETSDIENST
VAN OSTA**

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

poetsdienst-vanosta.be



**ZGŁOŚ SIĘ
JUŻ TERAZ**



ZOSTAŃ BOHATEREM




Van Osta Gent
0484 57 78 49
aleksandra@vanosta.net

Van Osta Antwerpia
0493 51 29 39
olga@vanosta.net

Van Osta Waasland
0484 56 67 08
dominika@vanosta.net

Skutecznym połączeniem jest paracetamol z kodeiną. Daje on lepszy dłuższy efekt przeciwbólowy niż sam paracetamol.

• **Tramadol** (Poltram, Tramal, Tramadol, Adamon, Noax Uno, Oratram). Podaje się doustnie, w czopkach czy dożylnie, głównie w szpitalach. Po podaniu doustnym i w czopkach dobrze się wchłania: ok. 75% przenika do krwi. Działanie przeciwbólowe rozpoczyna się 15-30 min po podaniu i trwa zwykle 3-4 h, natomiast działanie tabletek o przedłużonym uwalnianiu utrzymuje się przez 6-8 h. Tramadol podawany doustnie działa ok. 5 razy słabiej niż morfina stosowana doustnie. Podawany pozajelitowo działa ok. 10 razy słabiej niż morfina podawana pozajelitowo. Tramadol może powodować działania niepożądane: zawroty/bóle głowy, nudności, zaparcia, wymioty, pocenie się, uczucie zmęczenia, kołatanie serca, zaburzenia snu, nieostre widzenie,

majaczenie, niepokój, koszmary senne, drgawki, zwężenie źrenic.

– Skutecznym połączeniem jest: paracetamol, który działa szybko, z tramadolem który działa długo.

• **Dihydrokodeina DHC** (Synalgos, Panlor, Contugesic, Huscode, Drocode, Paracodin, Codidol, Didor Continus, Dicogesic, Codhydrine, Dekacodin, DH-Codeine, Didrate, Dihydrin, Hydrocodin, Makatussin, Nadeine, Novicodin, Rapacodin, Paramol, Remedeine, Dico) jest półsyntetycznym analogiem kodeiny. Jest dostępna w Polsce w postaci tabletek do podawania co 12 h (60,90,120 mg). DHC dobrze się wchłania z przewodu pokarmowego. Jej stężenie we krwi utrzymuje się przez 12 godzin. Maksymalny poziom osiąga po około 3 godzinach od podania. Jest metabolizowana głównie w wątrobie i wydalana z moczem. Przeciwbólowo działa słabiej niż morfina.

Jeżeli leki z drugiego stopnia drabiny analgetycznej, wraz z koanalgetykami, nie dają odpowiedniej kontroli bólu, bądź pacjent zgłasza ból o nasileniu powyżej 6 w skali NRS, należy zastosować leki z następnego, trzeciego poziomu, o których będzie mowa w kolejnym numerze.

Ewelina Szermińska,
magister pielęgniarstwa
AZ Rivierenland Rumst



Książka na dziś



Kerstin Mari Jungstedt, autor: Frankie Fouganthin, pl.wikipedia.org

„Niewidzialny”

Kerstin Mari Jungstedt urodziła się w 1962 w roku w Sztokholmie. Jako dziennikarka była przez długi czas związana z radiem i telewizją. Prowadziła w szwedzkiej telewizji codzienny talk-show Förkväll.

Seria książek, w których główną postacią jest inspektor Anders Knutas (14 części), przyniosły jej rozgłos porównywalny ze sławą takich pisarzy jak Åsa Larsson, Camilla Läckberg, Stieg Larsson czy Henning Mankell.

Akcja prawie wszystkich książek Jungstedt ma miejsce na malowniczej Gotlandii lub w jej okolicach. Z tej wyspy pochodzi mąż Mari, a ich rodzina spędza na niej każde wakacje. Pisarka przyznaje, że mała społeczność żyjąca na wyspie pozwala na stworzenie naprawdę ciekawej sieci zależności między postaciami.

Również sama sceneria wyspy jest bardzo atrakcyjna literacko. Wyjątkowa przyroda spotyka się tutaj z malowniczymi terenami, co w połączeniu z wyjątkowymi zabytkami tworzy piękne tło dla stworzonych przez autorkę historii.

Książka pod tytułem „Niewidzialny” rozpoczyna serię spraw prowadzonych przez inspektora Knutas, komisarza policji w Visby na Gotlandii.

Helena i Per, para od sześciu lat, spędzają letni urlop w domku letnim na Gotlandii. Podczas zakrapianej kolacji z przyjaciółmi dochodzi do poważnej kłótni pomiędzy kochankami i przyjęcie się kończy.

Następnego poranka podczas spaceru na plaży starszy pan znajduje zmasakrowane zwłoki kobiety. Do zbadania sprawy zostaje wezwany charyzmatyczny inspektor Knutas wraz ze swoją ekipą.

Zamordowaną okazuje się Helena, a głównym podejrzanym staje się jej partner. Sprawa pozornie wydaje się prosta, wystarczy postawić zarzuty i udowodnić podejrzanemu jego winę.

Niestety dochodzi do kolejnego morderstwa, kilka dni później dochodzi do następnej zbrodni. Ofiarami są kobiety, a schemat przestępstwa jest prawie identyczny.

Trzy morderstwa w tak krótkim czasie to szok zarówno dla policjantów, jak również dla utrzymu-

jącego się przede wszystkim z turystyki społeczeństwa Gotlandii. Obawiają się utraty klientów ze względu na grasującego na wyspie seryjnego mordercę.

Śledztwo jest trudne i toczy się bardzo powoli. Policjanci mają na karku nie tylko władze samorządowe, zrzeszenia kupieckie, ale również największe szwedzkie media, które swoimi działaniami nie pomagają śledczym, a wręcz utrudniają dochodzenie, przekazując do publicznej wiadomości zastrzeżone informacje.

Książka wciąga od pierwszych stron. Akcja nie zwalnia – cały czas na jaw wychodzą kolejne fakty, a zakończenie zaskakuje. „Niewidzialny” to pozycja mająca w sobie wszystko, czego oczekuje się od dobrego kryminału.

Polecam,
Agnieszka Buniowska



Słowo o byle czym

Gdzie sobie pościelisz, tam się wyśpisz

Emigrowanie ma w sobie coś z zabawy w chowanego z własnym losem. Ktoś przybywa na Nowe, ale zabiera ze sobą stare: poglądy, cechy charakteru, nawyki, a nierzadko rodzinę i znajomych. Nie dziwota, że jego los PO kroczy drogą podobną do PRZED, tyle że przywdział inną, czasem bardziej siermiężną siermięgę.

Jeśli komuś uda się choć trochę zmienić samego siebie i dostosować do nowych realiów, zakorzeni się w Nowym. Jeśli wyrwie korzenie ze Starego i nie znajdzie gruntu w Nowym, to na swój sposób uschnie.

Każdy ma swoje powody do emigrowania, lecz dominuje chęć zmiany na lepsze. Kiedy zamieni stryjek, tam zostanie siekierka, a tu kijek do pisania życzeń i zażaleń na piasku.

Przebiegły plan „tylko trochę dorobię i wracam” nie zawsze działa. „Trochę” przechodzi w lata, dzieci idą do szkoły w Nowym, rodzice godzą się na „awans” społeczny, bo to dla dzieci. Jeśli pociechy pozostają w Starym pod opieką babci, to babcia też chce jak najlepiej...

Czy tam, czy tu, dziecko jednym uchem wypuszcza, drugim wypuszcza. Nie wystarczy mu coś powiedzieć, trzeba mu to pokazać. Może samo dojrze, jak dojrzeje, choć teraz patrzy, lecz nie widzi. A na co patrzy i co widzi rodzic?

Młodzi nie będą postępować według mętnych wywodów, lecz według wzorców, które łatwo wyklikać, bo nigdy nie śpią. Młodzi nie pozwolą też na ingerowanie w jakości przynależności do grupy rówieśniczej, bo jest to „być, albo nie być”. Odrabianie lekcji ze smartfonem ukrytym pod notatkami to normalka. Pytanie „jak było w szkole” i odpowiedź „normalnie” nie powinny usnąć czujności rodzica. Licho nie śpi.



Dorośli też mają lekcje do odrobienia. Im później, tym bardziej odczuwają zmiany i trudniej za nimi podążać. Ale się bronią: „Muszę zmienić wszystko tak, żeby nic się nie zmieniło”, gdyż to, czego nie możesz zmienić, ostatecznie zmienia ciebie. Które zmiany wybrać? Który sztandar piękniej powiewa? Które obietnice są bardziej obiecujące? A może ignorować rzeczywistość i jakoś to będzie?

Albo ty wybierzesz zmiany, albo ty będziesz zmieniany. Ile razy szpak był drapany?

Przyczyny i skutki pobudki

Jakość tego, co jest teraz, zależy nie tylko od własnej aktywności w przeszłości. Starannie pościelone pościelone może przez nagły dopust losu zostać zmiecione razem z podłogą, przerywając łańcuch

przyczyn i skutków misternie ukuty przez kowala własnego losu.

Adaś kłóci się z Ewuś. Uważa, że przypadków nie ma. Założył kłódkę na obroży wilka i poczuł się bezpieczny. Na długość łańcucha. Ale niestaranie wbity w ziemię kolek nagle temu zaprzeczy. – Och, przecież było tak dobrze! – A komu było dobrze i dlaczego?

Ciąg przyczyn i skutków jest dłuższy, niż to z pozoru wy-

gląda, bo jest zakotwiczony poza horyzontem widzenia z punktu siedzenia. Postawa „jest, jak jest, bo tak miało być” bywa uzasadniona w przypadku pozbawienia rozumu z powodu miłości od pierwszego wejrzenia.

Pogrążony w adoracji stagnacji Adaś nie chce niczego zmieniać. Z zamkniętymi ze szczęścia oczami po drugiej stronie nitki spaghetti zawsze spodziewa się słodkich ust Ewy. Ale co, jeśli natrafi na ostry widelec Mefista? – Podpisze z nim cyrograf. Za każdą cenę. Był go nie budzić z uniesień do wysokości słodkości na szczycie o świcie.

Przejście z błogości młodości do świadomości dojrzałości nie musi być przykre, a nawet w ogóle nie musi nastąpić. A Wielki Budzik tyka...

Michał Nowacki

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

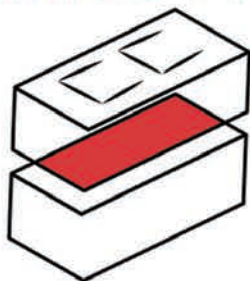
0485210082

Stokrotka.pl@hotmail.com



MATERIAŁY BUDOWLANE

oferujemy trwałe i wysokiej jakości materiały!



STICKERS

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! /stickers.bouwmaterialen

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

KONTAKT:

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