

GAZETA BEZPŁATNA
Numer 4/2025 (167)
kwiecień 2025
Miesięcznik Polonii we Flandrii

FLANDRIA

PO POLSKU

To nie jest kraj zdrowych ludzi
Belgijskie frytki – narodowy skarb i duma
Dzień Żartów i Psikusów w Belgii
Piekło rozvodu
Dzieci trzeba słuchać
Ból niejedno ma imię

W NUMERZE:

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 3 | To nie jest kraj zdrowych ludzi | 34 | Z życia polskiej szkoły w Antwerpii |
| 6 | Kuchnia belgijska dla każdego | 37 | Jak, choćby na chwilę, stać się gwiazdą internetu |
| 8 | Od kwitnących sadów po spacer z duchami | 38 | Piekło rozvodu |
| 12 | Belgijskie frytki – narodowy skarb i duma | 42 | Spod husarskiego skrzydła |
| 16 | Dzień Żartów i Psikusów w Belgii | 44 | Dzieci trzeba słuchać |
| 18 | Primaaprilisowe żarty ze świata | 46 | Prywatna przestrzeń osobista – niewidzialna granica, której warto strzec |
| 20 | Prawo pracy dla studentów w Belgii – co warto wiedzieć? | 48 | Co niszczy włosy i czego należy unikać? |
| 22 | Przegląd prasy belgijskiej | 50 | Ból niejedno ma imię |
| 25 | Przegląd prasy polskiej | 52 | Zdrowe nawyki cyfrowe dla całej rodziny |
| 30 | Klinika Prawa EWSPA radzi | 53 | Książka na dziś |
| 33 | Wielkanoc | | |

Z okazji Świąt Wielkanocnych życzymy Naszym Czytelnikom radosnego nastroju, spokoju i wytchnienia od codziennych trosk. Niech te święta przyniosą Wam mnóstwo radości, uśmiechu i bliskości z najbliższymi.

Redakcja



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

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

Kontakt: antwerpiapolsku@gmail.com

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

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

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń



Flandria po polsku



Projekt finansowany ze środków Ministerstwa Spraw Zagranicznych w ramach konkursu pn. Polonia i Polacy za Granicą 2023 ogłoszonego przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów



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 Ministerstwa Spraw Zagranicznych.

To nie jest kraj zdrowych ludzi

W Belgii mieszka wyjątkowo dużo rencistów. O ile w ostatnich miesiącach pisało i mówiło się o Niemczech jako o chorym człowieku Europy, bo Niemcy przodują w liczbie pobieranych zwolnień lekarskich, o tyle w Belgii problem jest dosłownie przewlekły. Już ponad pół miliona osób pobiera tutaj świadczenia z tytułu niezdolności do pracy, która trwa rok i więcej. Z porównaniami różnych systemów zawsze zalecam ostrożność, ale tu coś ewidentnie jest na rzeczy.

To, co w miarę łatwo porównać, to chociażby wskaźniki wakatów. Według danych Eurostatu za trzeci kwartał minionego roku w Belgii było 4,2 proc. nieobsadzonych miejsc pracy, co jest drugim wynikiem w UE, po Holandii. Również opieka zdrowotna trzyma w Belgii poziom, wyższy niż średnia unijna i nie gorszy od państw ościennych. Może zatem Belgowie są wyjątkowo schorowani? Nie, w 2023 r. 27 proc. dorosłych Europejczyków miało jakąś formę niepełnosprawności (oczywiście większość przypadków występuje wśród seniorów) i Belgia plasowała się tuż poniżej tego pułapu.

Rysuje się więc obraz typowego zachodnioeuropejskiego kraju, w miarę zdrowego, gdzie w dodatku brakuje rąk do pracy. Jednak w tym na pozór przeciętnym społeczeństwie 7 na 100 osób w wieku aktywności zawodowej jest z tej aktywności długotrwale wyłączonych. I to jest już najwyższy wynik w Europie – vide załączona grafika stworzona przez belgijską Wysoką Radę ds. Zatrudnienia, organ doradczy Ministerstwa Pracy. Uściślijmy definicję: chodzi o osoby niezdolne zawodowo, wobec których zachodzi prawdopodobieństwo powrotu do pracy. Bo pod względem ilości osób z pełnym wykluczeniem, takich, które pracy nigdy nie były w stanie podjąć lub musiały ją z powodu wypadku choroby czy wypadku definitywnie zakończyć, Belgia nie odstaje.

Długofalowo niezdolnych do pracy

Belgów jest obecnie ponad 500 tys., a krzywa rośnie od dłuższego czasu. W 2008 r. było ich 250 tys., a prognoza na 2035 r. to 600 tys. Skąd ta tendencja?

- Po pierwsze w połowie lat 90. minionego stulecia rozpoczęło się zrównywanie wieku emerytalnego kobiet i mężczyzn. W 2009 r. wynosił on już 65 lat dla obu płci. Od bieżącego roku jest to 66 lat, a za pięć lat dobieje do 67. Kobiety żyją dłużej niż mężczyźni, ale też częściej chorują chronicznie, również dlatego, że wciąż to na nich spoczywa większy ciężar prowadzenia gospodarstw domowych i łączenia obowiązków zawodowych z rodzinnymi.
- Po drugie społeczeństwo się starzeje i siłą rzeczy rośnie średni wiek pracowników, a tym samym spada ich odporność na schorzenia.
- Po trzecie od kilku lat powszechnie diagnozuje się i poważnie traktuje tak zwane „nowe patologie”, m.in. wypalenie zawodowe i depresję. Dziś są one odpowiedzialne za 37 proc. długoterminowych zwolnień lekarskich. Gwoli dopełnienia, dolegliwości fizyczne to domena budownictwa, transportu i przemysłu. Problemy ze zdrowiem psychicznym częściej występują w domach opieki, szpitalach, firmach sprząających.

Warto jeszcze dodać, że Belgia wyróżnia się stosunkowo małym udziałem wydatków na profilaktykę ochrony zdrowia. Jest to raptem 0,3 proc. PKB, ponad dwa razy mniej niż we Francji, Niemczech i

ponad trzykrotnie mniej niż w Holandii.

Jednak poza odmiennie ułożonym budżetem ministerstwa zdrowia, Belgia znów nie wyróżnia się specjalnie na tle innych państw Europy Zachodniej. Czynniki demograficzne są praktycznie takie same. W swoim raporcie z zeszłego roku Wysoka Rada ds. Zatrudnienia drąży głębiej i wskazuje dodatkowo:

- Względna hojność belgijskiego systemu rent i ubezpieczeń.
- Zaostrenie reguł dotyczących zasiłków dla bezrobotnych albo emerytur pomostowych. Innymi słowy, im trudniej uzyskać lub utrzymać zasiłek, tym więcej przybywa osób korzystających ze świadczeń inwalidzkich. W ostatnich dziesięciu latach nastąpił więc widoczny przepływ z jednego schematu pomocowego do drugiego.

Dochodzimy do gardłowej kwestii, czyli pytania „Kto za to płaci?”. Państwo, czyli system ubezpieczeń społecznych. W pierwszym roku stwierdzonej niezdolności do pracy otrzymuje się zasadniczo 60 proc. ostatniego wynagrodzenia. Po 12 miesiącach świadczenie zmienia się w rentę inwalidzką, uzależnioną od statusu rodzinnego. Wypłatami administrują kasy chorych, zwane tu funduszami wzajemności (niderl. mutualiteit), na które składki zobowiązany jest płacić każdy aktywny zawodowo i każdy zarejestrowany bezrobotny.

W maju 2024 r. największa kasa chorych – CM wyłansowała odważną kampanię.

Grafiek 1 - Inactiviteit omwille van ziekte of handicap

(% van 20-64-jarigen inactief omwille van ziekte of handicap¹, 2021)



Wykres przedstawia odsetek osób, które długotrwale przerwały aktywność zawodową w wyniku choroby lub niepełnosprawności.
Źródło: HRW, Wysoka Rada ds. Zatrudnienia.

Julia zanurza się w jacuzzi, Patrick wybrał się na całodzienną wycieczkę rowerową, Emily szykuje się na wieczór w modnej restauracji. Każde z nich już od miesięcy jest na chorobowym. Czy wolno im tak spędzać czas? Czy wypada? Czy społeczeństwo powinno za to płacić? CM odpowiada, że „kto cieszy się życiem, ten odżywa” i prowokuje, by samemu postawić się w sytuacji Emily czy Patricka.

Kampania chce podkreślić znaczenie normalnych zajęć i przyjemności w powrocie do pracy, bo to powinno być w interesie wszystkich. Szanse na reaktywację są tym większe, im krócej ktoś znajduje się poza rynkiem. Dwie trzecie wracają do pracy w ciągu 6 miesięcy, a po roku już tylko 20 proc. Co ciekawe, podobnie wygląda to w grupie z wyższym, jak i niższym wykształceniem, a krzywa jest identyczna dla pracowników fizycznych i biurowych.

W ostatnich latach wzrasta odsetek osób wracających do pracy w niepełnym wymiarze godzin. W takim i innych rozwiązaniach pomagają koordynatorzy i konsultacje, które same w sobie są obowiązkowe (pod groźbą zmniejszenia świadczeń), ale następne kroki, takie jak

faktyczna reaktywacja, pozostają dobrowolne.

Kolejne belgijskie rządy wśród absolutnych priorytetów wymieniają wzrost stopy zatrudnienia. Ten najnowszy chce osiągnąć 80 proc., więc choćby i zupełnie zlikwidował bezrobocie, to będzie jeszcze musiał doprowadzić do reaktywacji przynajmniej części przewlekłe chorych. W umowie koalicyjnej z lutego znalazły się m.in. takie postulaty:

- Inicjatywę muszą wykazywać pracodawcy i w ciągu maksymalnie 6 miesięcy rozpoczynać program reintegracji chorego pracownika. Większe firmy dodatkowo zmotywować ma opłacanie części świadczeń rentowych.
- Pracownicy migający się od kursów reintegracji zawodowej będą tracić wsparcie w wyższym odsetku niż do tej pory.
- Lekarze stwierdzający niezdolność nie będą już tylko zerojedynkowo orzekać, że pacjent nie nadaje się do pracy, lecz mogą wyszczególnić czynności, które wykonywać jeszcze jest on w stanie.

Zwłaszcza ten pierwszy punkt wskazywany jest jako skuteczny sposób na ograniczenie problemu w Holandii, która mierzy się z nim jeszcze dłużej niż Belgia. Tam pracownicy biorą na siebie wypłacanie większości pensji przez dwa lata od orzeczenia niezdolności. Już po pierwszych kilku tygodniach natomiast nadzorują kontakty pracownika z lekarzem medycyny pracy i sondują możliwości powrotu na część etatu. Bódmże finansowe dla firm mają jednak drugą stronę medalu – dyskryminację osób z problemami zdrowotnymi podczas rekrutacji.

Temat może wydawać się suchy, ale mnie skłania do pytań o jakość pracy i nie-pracy, o przyszłość sporej części świata, która młodsza już nie będzie, a przyzwyczaiła się do komfortu i mimo wszystko spójnego, solidarnego społeczeństwa. Jest o co kruszyć kopie.

Maciej Bochajczuk mieszka w Belgii od 2010 r. Jest autorem bloga „A w Belgii” (facebook.com/awbelgii) oraz niezależnym dziennikarzem publikującym m.in. w serwisie Euractiv.pl oraz „Gazecie Wyborczej”.





AGENT NIERUCHOMOŚCI W BELGII

David Wisniewski

- ➔ Sprzedaż lub zakup nieruchomości
- ➔ Wsparcie w procesie transakcji
- ➔ Bezpłatna wycena nieruchomości
- ➔ Konsultacje online i stacjonarnie

+32 499 43 45 59

www.dabellevastgoed.be

Dabelle BV | IJzerenpoortkaai 3 bus 65, 2000 Antwerpen
Ondernemingsnr: 1010.410.792 | Derdenrekening: BE18 3632 4620 7965
BIV 516743 | AXA polis numer: 730.390.160

polish@home dienstencheques

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 16 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**



CZY WIESZ ŻE:

- Czeki elektroniczne rejestrujemy za Ciebie.
Zrelaksuj się po pracy.
- 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.

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

Miło będzie Ciebie poznać! Katty, Sylwia, Ula i Julia

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

09 292 75 21

info@polishathome.be
www.polishathome.be

Biura

Sint-Denijslaan 3 bus 202,
9000 Gent

Groteweg 59,
9500 Geraardsbergen

Beverestraat 92,
9700 Oudenaarde

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.

Pasta schorseneren a la flamande - makaron z salsefią na sposób flamandzki

Salsefia (inaczej kozibród porolistny) to zapomniane warzywo, które warto odkryć na nowo. Kryje w sobie wiele cennych składników, przez co znajduje zastosowanie w profilaktyce i leczeniu różnych doległości i chorób.

Zawiera witaminę C – niezbędną do wzmocnienia odporności i skutecznej ochrony przed wirusami oraz bakteriami, a także witaminy B2 oraz B6. Oprócz witamin salsefia dostarcza również znaczne ilości potasu, który odpowiada m.in. za właściwe funkcjonowanie mięśni oraz reakcje zachodzące w płynach ustrojowych organizmu, związane z regulacją stężenia roztworów elektrolitowych i związków organicznych w tych płynach.

Salsefia ma także fosfor - niezbędny do utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej i odpowiadający za prawidłową pracę mięśni, kości, a także układu nerwowego. Jest również źródłem manganu, miedzi i błonnika pokarmowego, a ponadto obfituje w składniki aktywne o silnym działaniu przeciwdrobnoustrojowym.

Regularne spożycie salsefii może mieć pozytywny wpływ na zdrowie człowieka. Już od wielu lat stosuje się to warzywo w profilaktyce i leczeniu różnych doległości oraz chorób.



Grobowiec Olbrzymia, autor: Verolias, fr.wikipedia.org

Jest polecane osobom mającym osłabioną wątrobę, zmagającym się z wysokim poziomem cholesterolu, trójglicerydów, a także problemami żołądkowymi. Ponadto kozibród pospolity jest zalecany w profilaktyce i leczeniu miażdżycy oraz nadciśnienia tętniczego.

Salsefia nazywana bywa „ostrągą warzywną”, ponieważ jej delikatny, lekko słodki smak kojarzy się właśnie z ostrągami. Jest doskonałym zamiennikiem ziemniaków, marchwi, pietruszki, pasternaku i skorzonery. Można ją gotować w wodzie, na parze, piec, dusić lub smażyć, a młode korzenie spożywać na surowo. Warto dodawać do zup, zapiekanek, gulaszów czy sosów mięsno-warzywnych. Kwiaty salsefii również są jadalne. Sprawdzają się jako element dekoracyjny świeżych sałatek i kanapek.

Składniki:

- 1000g salsefii
- 2 duże ząbki czosnku
- 500g ulubionego makaronu
- 1 pęczek pietruszki
- 2 cytryny
- szczypta soli, czarnego pieprzu i gałki muszkatołowej

- 1 opakowanie ugotowanych małych krewetek (200 g)
- 2 szalotki
- 4 jajka
- 150 g masła
- 2 łyżki mąki pszennej



Przygotowanie:

Do garnka wlewamy pół litra wody, wyciskamy sok z cytryny i dodajemy wyciśnięte kawałki cytryny bez skórki. Mieszymy mąkę z odrobiną wody, dolewamy do garnka i w tym wywarze gotujemy obraną i pokrojoną na duże kawałki salsefię. Gotujemy warzywo, aż będzie al dente. Odcedzamy i płuczemy pod zimną wodą.

Jajka gotujemy na twardo, obieramy i rozgniatamy widelcem. Szalotki obieramy i kroimy w kosteczkę, czosnek obieramy i drobnutko kroimy. Rozpuszczamy masło w dużym rondelku, podsmażamy czosnek i cebulę, dodajemy salsefię oraz jajka. Doprawiamy solą, pieprzem, gałką muszkatołową i posiekaną drobno pietruszką.

Makaron gotujemy al dente, odcedzamy, zachowując część wody, którą następnie dodajemy do sosu. Mieszymy, dokładamy ugotowane krewetki. Makaron polewamy powstałym sosem i podajemy.

Smacznego!
Agnieszka Wojtysiak



www.niedziela.be

Portal Polaków w Belgii

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



Od kwitnących sadów po spacer z duchami

Według zapowiedzi synoptyków, kwiecień zapowiada się naprawdę słonecznie i obiecująco, a przypadające wtedy wakacje wielkanocne są świetną okazją zarówno do odpoczynku i regeneracji, jak i do odwiedzenia nowych miejsc i ich eksploatacji.

Każde miasto oferuje w tym czasie tak ogromną ilość atrakcji, że bez względu na wiek i zainteresowania, każdy znajdzie coś dla siebie. Festiwal majsterkowania w Brugii lub teatrów ulicznych w Ypres, spacer z duchami po Antwerpii lub poszukiwanie czarownic w zamku Laarne, rodzinny piknik w sadach Haspengeuw lub ich wieczorna odsłona podczas Lumineus, śniadanie z alpami w Zonhoven lub udział w grze miejskiej śladami historii, literatury lub postaci z komiksów. A na zakończenie wakacji oczywiście tradycyjne poszukiwanie jajeczek wielkanocnych, zrobionych z najlepszej belgijskiej czekolady.

Prawdziwą gratką dla młodych miłośników majsterkowania jest kolejna edycja festiwalu **De Fieksfabriek** odbywającego się w **Brugii 11-12 kwietnia**. Wstęp na wszystkie wydarzenia jest bezpłatny, ale



obowiązkowe są wcześniejsze zapisy za pośrednictwem strony internetowej organizatora, bowiem dostępnych jest tylko 1500 miejsc. Warto zaznaczyć, że nie trzeba się wcześniej deklarować w których konkretnych warsztatach chcemy wziąć udział, możemy zdecydować na miejscu. A jest z czego wybierać: zajęcia z wypychania zabawek pod okiem taksydermisty, tworzenie gier z odzyskanych materiałów, własnoręczna budowa muru, astro atelier, zajęcia wykorzystujące drukarki 3D, kurs pierwszej pomocy, warsztat haftu przy użyciu specjalnej maszyny, cicha (sic!) dyskoteka i wiele więcej.

Z kolei wszystkich miłośników i twórców sztuk ulicznych będzie można spotkać na kolejnej edycji **De Gevleugelde Stad (Skrzydlate Miasto)** w Ypres w dniach **11-13 kwietnia**. Dla wszystkich artystów i twórców z branży jest to coroczna okazja do zaprezentowania się

sponsorom, promotorom, organizatorom festiwalu i przedstawicielom instytucji kultury, zaś widzom daje wspaniałą możliwość zapoznania się z najnowszymi trendami. Nie zabraknie więc zarówno belgijskich jak i zagranicznych artystów – profesjonalistów, półprofesjonalistów, jak i amatorów – z zakresu szeroko pojmowanych sztuk ulicznych: cyrku, teatru, muzyki, tańca, teatru lalek, instalacji, ognia. Wstęp na wszystkie wydarzenia jest bezpłatny a dokładny program można znaleźć na stronie festiwalu.

Pewnie nie wszyscy sobie uświadamiają, że Belgia jest największym producentem gruszek w Europie (cyt. za: Atlas Big) w rezultacie czego właśnie teraz jest idealny czas na odwiedzenie jednego z najbardziej malowniczych regionów Flandrii w całej swej rozkwitłej okazałości. Mowa oczywiście o Haspengeuw w prowincji Limburg, które najpiękniej prezentuje się właśnie wiosną, w okolicach Wielkanocy. Ciągące się po horyzont owocowe sady, zapach kwitnących drzew owocowych i brzęczenie milionów pszczół pracownicy zapylających te kwiaty ściągają co roku w te okolice tysiące odwiedzających.





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
- dajemy pracę osobom bez własnych godzin
- miła i profesjonalna obsługa w języku polskim

REGION MECHELEN I ANTWERPIA

Janina:

0485.357.357

janina@master-clean.be

Kasia:

0484.29.28.27

administratie@master-clean.be

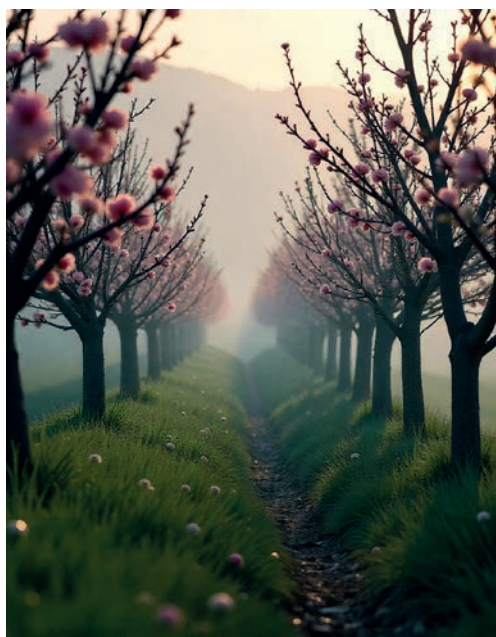
Amatorzy piknikowego szaleństwa mogą w kosz zapakować jedzenie i kocyk, a następnie cieszyć się pięknymi okolicznościami przyrody w wielu wyznaczonych miejscach. Jeśli zaś wolisz poczuć wiatr we włosach możesz w jednym z wielu punktów wynająć Vespę i przejeżdżając przez serce tego malowniczego regionu poczuć niezwykłą wolność i odkryć uroki Hespengeu w najbardziej stylowy spo-

sób, jaki jest możliwy. W Bilzen można zatrzymać się na lunch w zamkowym sadzie Alden Biesen, zaś w Heers i Sint-Truiden znajdują się również piękne trasy spacerowe z miejscami, w których można odpocząć i poszaleć.

Miłośnicy aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu znajdą w Limburgii wiele leśnych parków zabaw, a największym z nich jest bez wątpienia Bosland. Unikataw w skali europejskiej jest kolekcja instalacji dźwiękowych znajdujących się w Klankenbos w Pelt, inspirująca do świadomego doświadczania dźwięków i otoczenia. Warto również odwiedzić park rozrywki Kelchterhoef w Houthalen-Helchteren, w którym znajduje się las zabaw, wielofunkcyjny plac zabaw Beestige oraz trasa spacerowa przyjazna dzieciom. Ci, którzy nigdy nie nudzą się zabawą, mogą pozbyć się nadmiaru energii w Joekelbos w Duinengordel, lasach zabaw w Voerstreek i Domein Bovy w Heusden-Zolder.

Pozostając wciąż w tej okolicy, można spędzić czarujący, sobotni wieczór (**12 kwietnia**) w sadach **Alden Biesen** podczas **Lumineus**. Jest to niepowtarzalna okazja, aby odkryć pięknie oświetlony teren zamku i poznać jego tajemnice. Program wydarzenia jest niezwykle zróżnicowany, który przypadnie do gustu zarówno młodemu, jak i starszemu. Bowiem wieczór wypełniony będzie opowieściami, muzyką na żywo, silent disco, pokazami ognia i pięknymi instalacjami świetlnymi. Organizatorzy zapewniają oczywiście możliwość posilenia się w międzyczasie pysznymi przekąskami i napojami.

Jeśli jesteśmy już w zamkowej tematyce, to między **6 a 21 kwietnia zamek Laarne** zaprasza na podróż w przeszłość, do najciemniejszego epizodu w historii tego miejsca, kiedy właśnie w wieży tutejszego zamku odbywały się procesy czarownic. Odwiedzający mają niepowtarzalną możliwość zwiedzenia zamku od góry do dołu: salonów, kuchni, sali rycerskiej, więzienia... Przy pomocy filmowego przewodnika razem z pastorem Janem Schattemanem (w tej roli Ivan



Pecnik i sprzątaczką Josyne (w tej roli Heidi De Grauwe) zagłębisz się w przeszłość zamku i dowiesz się wszystkiego o słynnych czarownicach z Laarne. Poznasz odpowiedzi na pytania: Kim były te domniemane czarownice? Jak to się stało, że zaszło to tak daleko? Co dręczy sumienie pastora? I jaki sekret skrywa sprzątaczką Josyne? Wydarzenie jest przeznaczone dla osób powyżej 12 roku życia i jest dostępne w języku holenderskim, francuskim i angielskim.



Zwolennicy mrocznych klimatów mogą wybrać się na nocny **spacer z duchami po Antwerpii**, stanowiący podróż przez mroczną historię miasta. Ta wieczorna wólczga rozpoczyna się o 20:30 i prowadzi nas starymi brukowanymi uliczkami Antwerpii śladami bohaterów i grzeszników. W małych uliczkach i ciemnych miejscach przewodnik-gawędziarz zatrzymuje się, aby opowiedzieć niezwykle i niewiarygodne historie, ożywiając zamierzchłe mity i legendy. Poczujesz strach, który kiedyś nawiedzał miasto: lęk przed duchami, przestępstwem lub karą. I jak się okazuje, tylko śmiech może nas uratować, bowiem humor jest najlepszą obroną przed wszelkim złem. W zależności od terminu, oprowadzanie odbywa się w

języku angielskim lub niderlandzkim, trwa około 1,5 godziny, obejmuje trasę ok. 3 kilometrów i jak przystało na klimatyczny spacer – rozpoczyna się u wrót zamku Steen.

Wszyscy, którzy uwielbiają zwiedzanie miast, spacer tematyczny i odkrywanie wciąż nowych tajemnic, choć nie tak mrocznych i ekstremalnych, z pewnością będą czerpać satysfakcję z udziału w grach miejskich. W czasie wakacji wielkanocnych praktycznie każde miasto oferuje bogaty wachlarz możliwości i każdy bez problemu wybierze coś dla siebie – geocaching, wędrówki śladami postaci z komiksów, lokalnych bohaterów czy pisarzy i postaci literackich albo spacerów astronomicznych. Warto zajrzeć na stronę internetową informacji turystycznej i znaleźć coś idealnego dla siebie.

W kwietniu nie zabraknie też polskich akcentów, bowiem **park rozrywki Mini-Europe w Laken**, koło Brukseli postanowił uczcić polską prezydencję w UE organizując **polski weekend** w dniach **26-27 kwietnia**. Każdy odwiedzający będzie mógł cieszyć się stoiskami, artystami wędrownymi, animacjami dla dzieci i wydarzeniami folklorystycznymi, a także skosztować pysznych potraw z różnych regionów Polski. Od 25 marca 2025 w parku dostępne są nowe

miniatury: Pałacu w Łazienkach Królewskich i Pomnika Chopina.”

Zaś **od 26 kwietnia do 3 maja Theater Erasmus w Anderlecht** (Bruksela) zaprezentuje adaptację dramatu Witolda Gombrowicza pt. **„Iwona, księżniczka Burgunda”**, w reżyserii Kristofa Saye. Twórcy spektaklu podjęli się niełatwego zadania i postanowili zmierzyć się z groteskowym humorem wybitnego polskiego pisarza, który w „Iwonie...” chwytą za gardło humorem, napięciem i czystym absurdem.

Bez względu na to, czy zdecydujesz się na ekscytującą grę miejską, rodzinny piknik w kwitnących sadach, czy wieczorną podróż w świat duchów i legend, kwiecień w Belgii zapowiada się niezwykle inspirująco. Różnorodność wydarzeń sprawia, że każdy znajdzie coś dla siebie – od miłośników sztuki i teatru, przez fanów aktywnego wypoczynku, aż po tych, którzy szukają nietuzinkowych doświadczeń. A jeśli wciąż masz wątpliwości, gdzie spędzić ten wyjątkowy czas, jedno jest pewne – belgijska wiosna obfituje w tak wiele atrakcji, że wystarczy tylko wybrać kierunek i dać się porwać przygodzie

Sylvia Lichocka



W naszym salonie oferujemy:

USŁUGI FRYZJERSKIE

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

USŁUGI KOSMETYCZNE

dla kobiet, mężczyzn,
młodzieży i dzieci

Glamour
STUDIO

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
mistrzynie 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

Belgijskie frytki – narodowy skarb i duma

W Belgii frytki to coś więcej niż zwykła przekąska – to symbol narodowej tożsamości, część historii i nieodłączny element belgijskiego stylu życia. I choć można je znaleźć w niemal każdym zakątku świata, nigdzie nie smakują tak, jak w Belgii.

Jakie jest ich pochodzenie, dlaczego są tak ważne w belgijskiej kulturze i co odróżnia je od innych frytek? Oto historia belgijskiego złota na talerzu.

coraz popularniejsza, co spowodowało, że w 1857 roku w Belgii powstał pierwszy bar z frytkami.

frytki mają jednolity kolor i strukturę, a także wyjątkowy smak.

Mają także niezwykle chrupiącą skórkę – to kolejny sekret. Prawdziwe belgijskie frytki są przygotowywane z surowych, obranych ziemniaków, które kroi się na grube paski – co najmniej 10 mm. Od zwykłych frytek różnią się również dwustopniowym smażeniem. To właśnie dzięki tej metodzie stają się miękkie w środku i chrupiące na zewnątrz.

Frytki są smażone dwa razy. Najpierw smaży się je przez 5–6 minut w tłuszczu zwierzęcym (np. w wołowym smalcu, który nadaje im wyjątkowy smak i aromat) w temperaturze około 145 °C – smażone powoli, aż ziemniaki będą prawie ugotowane i stracą dużą część wilgoci. Po wstępnym usmażeniu frytki pozostawia się na co najmniej pół godziny, po czym smaży się je ponownie w tłuszczu (lub oleju) w temperaturze 180 °C, aż uzyskają ładny, złocisto-żółty kolor.

Często są smażone w specjalnych, głębokich frytkownicach, które gwarantują równomierne smażenie i utrzymanie odpowiedniej temperatury. Przepis na najlepsze na świecie frytki przekazywany jest przez belgijskich kucharzy z pokolenia na pokolenie.

Frytki podawane są w papierowych stożkach, co jest tradycyjnym sposobem ich serwowania w Belgii, ponieważ pomaga zachować ich chrupkość i ciepło. Dodatkowo są serwowane z różnorod-



Kto wymyślił frytki?

Historia frytek to temat, który od lat budzi spory między Belgami a Francuzami. Ci ostatni sugerują, że frytki zostały wynalezione w XVII wieku przez francuskiego kucharza François Louisa Gérarda. Według innej wersji frytki po raz pierwszy pojawiły się we Francji, gdzie były przekąską sprzedawaną przez ulicznych handlarzy. Z kolei Belgowie twierdzą, że frytki mają głębokie korzenie w ich kulinarnej tradycji i wywodzą się właśnie z Belgii.

Historia frytek sięga XVII wieku. Wówczas mieszkańcy Namur, Andenne i Dinant jedli smażone w oleju małe rybki złowione w rzece Moza. Jednak podczas wyjątkowo mroźnych zim gdy rzeki zamarzały i nie można było łowić ryb, miejscowi zaczęli kroić ziemniaki na kształt małych rybek i smażyć je na głębokim tłuszczu. I tak na talerzach pojawiły się pokrojone w paski ziemniaki, które zastąpiły ryby. Potrawa stawała się

Karierę międzynarodową frytki zawdzięczają Anglikom, którzy podczas I wojny światowej wspierali militarnie Belgię. Zakochali się w tanim i łatwym w przygotowaniu ziemniaczanym daniu, które nazwali „french

fries” (francuskie frytki), ponieważ dookoła nich słychać było wyłącznie język francuski – ówczesny język urzędowy Belgii. Także w armii belgijskiej mówiono po francusku. Frytki z Europy za ocean przeniesli Amerykanie.

Jedynie takie frytki

Belgijskie frytki to coś więcej niż tylko kawałki ziemniaków smażone w oleju. To sztuka kulinarna i prawdziwa ikona belgijskiej kuchni, która zdobyła międzynarodową sławę. Dlaczego właśnie frytki belgijskie są tak wyjątkowe i wyróżniają się spośród innych?

Pierwszym sekretem jest wykorzystywanie specjalnej odmiany ziemniaków. Belgowie, dbając o doskonałość swojej potrawy, zaczęli hodować własne odmiany ziemniaków specjalnie do przyrządzania frytek. Najpopularniejsza z nich to Bintje – odmiana hodowana od 1904 roku, o wysokiej zawartości skrobi i niskiej zawartości cukru, co powoduje, że

nymi sosami (jest ich ponoć prawie 50), takimi jak majonez, andalouse – lekko pikantny sos na bazie majonezu, pomidorów i papryki, samurai – ostry majonez z harissą, american – sos na bazie surowego mięsa i przypraw, czy tartare – majonez z cebulą i ogórkiem, które dodają im dodatkowej głębi smaku i aromatu.

Fritkoten – belgijskie budki z frytkami

W Belgii istnieje kilka tysięcy smażalni, które dla mieszkańców tego kraju nie są zwykłymi budkami z frytkami. To część historii, miejsca kultu, a niekiedy prawdziwe dzieła sztuki. Fritkoten (fr. friteries) stanowią ważny element belgijskiego folkloru, który wciąż jest pielęgnowany.

Historia fritkoten sięga drugiej połowy XIX wieku. Pierwsze, najczęściej drewniane budki ustawiano na targach, w pobliżu dworców kolejowych i placów miejskich. Oferowały szybkie, tanie i syćące jedzenie.



liczba gwałtownie wzrosła po II wojnie światowej, gdy frytki stały się symbolem belgijskiej tożsamości narodowej.

Tradycja i rytuał

Belgowie stworzyli i rozwinięli kulturę budek z frytkami, która trwa nieprzerwanie od ponad 150 lat. Dla nich pójście do fritkotu to nie tylko posiłek, ale prawdziwy rytuał, a nie zwykły fast food.

Jedną z najstarszych i najbardziej znanych frytkarni w kraju jest Fritkot Max w Antwerpii. Według dostępnych źródeł została założona w 1842 roku, co czyni ją jedną z najstarszych placówek tego typu. Początkowo była to mała, mobilna budka, zlokalizowana w pobliżu zamku na placu het Burchtplein. Po przebudowie nabrzeża Scheldy w drugiej połowie XIX wieku frytkarnia przeniosła się na Groenplaats, gdzie funkcjonuje do dziś. Obecnie mieści się w XIX-wiecznej kamienicy, oferując tradycyjne belgijskie frytki serwowane z różnorodnymi sosami.

Po I wojnie światowej budki z frytkami zaczęły pojawiać się coraz liczniej, a ich

Obecnie w Belgii działa około 5000 budek z frytkami, a każda miejscowość ma swoją ulubioną. Niektóre z nich stały się wręcz kultowe. Jedna czwarta Belgów odwiedza bar z frytkami co tydzień, a połowa kupuje paczkę frytek przynajmniej raz w miesiącu. Każdy z właścicieli frytkowego baru przygotowuje je nieco inaczej, a ta różnorodność sprawia, że kultura panująca w tych miejscach jest wyjątkowa i stanowi przeciwwagę dla jednolitości restauracji typu fast food. Fritkoty różnią się zarówno pod względem menu, jak i wyglądu – ale wszystkie są bardzo „belgijskie”.



Frittuur 't Zoet Water, Oud-Heverlee, autor: Wouter Hagens, nl.wikipedia.org

Wieś niesie, że najlepsze frytki można zjeść w Brukseli. Na Place Jourdan stoi najsłynniejsza w Europie budka z frytkami – „La Maison Antoine”. Rodzinny interes, założony w 1948 roku przez Antoine’a Desmeta i jego żonę cieszy się międzynarodowym uznaniem. Miejsce to jest opisywane we wszystkich przewodnikach turystycznych po Brukseli i przyciąga gości z wielu krajów.

Ciekawostki o belgijskich frytkach

- Co trzeci ziemniak uprawiany w Belgii trafia do produkcji frytek.
- W XIX wieku frytki były uważane za jedzenie biednych rolników, gdyż



ziemniaki były tanie i łatwo dostępne. Dopiero w XX wieku stały się narodowym przysmakiem, pojawiając się na stołach w całym kraju.

- W 2013 roku w Antwerpii stworzono gigantyczną rzeźbę frytek, która stała się lokalną atrakcją. Artyści tworzą także obrazy i rzeźby inspirowane frytkami, a belgijskie muzea organizują wystawy poświęcone tej potrawie.
- W 2021 roku w Brukseli powstały złote frytki, pokryte jadalnym złotem i podawane z truffleowym sosem – porcja kosztowała 25 euro.
- Jedyne na świecie muzeum frytek znajduje się w Brugii. Można tam poznać historię ziemniaka, tajniki smażenia oraz skosztować autentycznych belgijskich frytek.
- W 1985 roku belgijskie Ministerstwo Rolnictwa opublikowało oficjal-

ny przewodnik smażenia frytek, w którym określono idealną odmianę ziemniaka (Bintje), sposób krojenia (10–12 mm szerokości) i metodę smażenia (dwa etapy w tłuszczu wołowym).



- Belgia jest największym producentem frytek na świecie – rocznie wytwarza się około 3,2 miliarda kilogramów.
- Przeciętny Belg zjada około 16 kg frytek rocznie, co czyni go światowym liderem w spożyciu tej przekąski.
- Frytki tradycyjnie smaży się w tłuszczu wołowym (Blanc de Boeuf), który nadaje im wyjątkowy smak.
- W listopadzie Belgowie świętują „Week van de Friet” (Tydzień Fritkota), podczas którego organizo-

wane są wydarzenia promujące frytki i lokalne budki.

- Belgia ma największą na świecie gęstość budek z frytkami – średnio jedna przypada na około 2000 mieszkańców.
- W Walonii można znaleźć „gaufrites”, czyli frytki o kształcie gofrów – ziemniaki kroi się na cienkie warstwy, prasuje w gofrownicy, a następnie smaży.
- W 2023 roku belgijska poczta wydała okolicznościowe znaczki poświęcone słynnym budkom z frytkami. Złożony arkusz ze znaczkami przekształca się w miniaturową ciężarówkę z frytkami, prezentując pięć różnych frytkarni z kilku dekad.
- Belgijskie frytki znalazły się już na liście UNESCO, a Belgowie postanowili wnioskować o status światowego dziedzictwa kulturowego dla tradycji jedzenia frytek w tzw. fritkotach. Chodzi tu nie tylko o same budki, ale także o sztukę ich smażenia, tradycje jedzenia i to, jak bardzo są one dla Belgów ważne. Ta frytkowa kultura oraz związane z nią zwyczaje są tematem piosenek, kreskówek i filmów.



Choć frytki jada się na całym świecie, nigdzie nie smakują tak jak w Belgii. Ich wyjątkowy sposób przygotowania sprawia, że są uważane za najlepsze na świecie. Belgijskie frytki to coś więcej niż zwykły fast food – to narodowa duma, kulinarna tradycja i element kultury.

Polski sklep
spożywczy w Belgii

STOKROTKA
Produkty prosto z POLSKI!

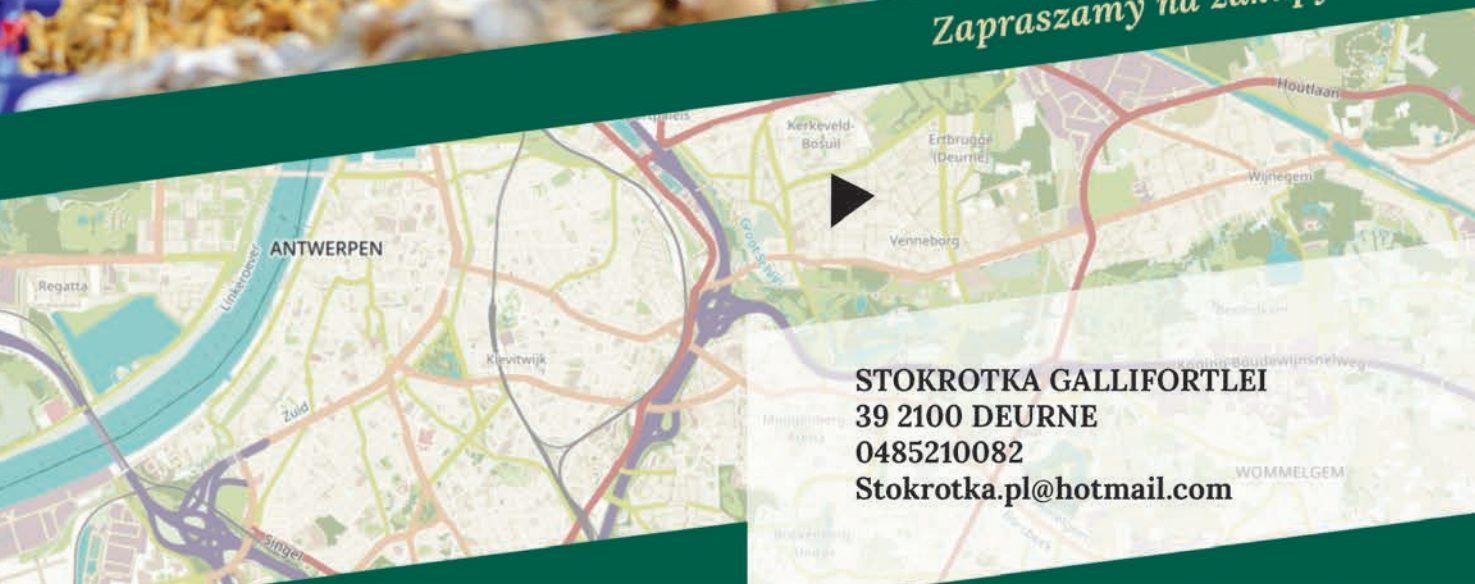


NAJTANIEJ

W MIEŚCIE
Dostawa świeżego towaru 7 dni w tygodniu



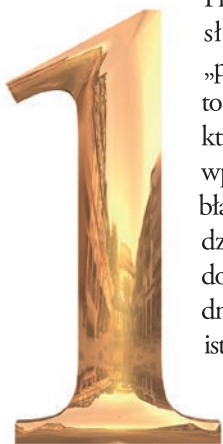
Zapraszamy na zakupy!



STOKROTKA GALLIFORTLEI
39 2100 DEURNE
0485210082
Stokrotka.pl@hotmail.com

Dzień Żartów i Psikusów w Belgii

W Belgii Prima Aprilis jest okazją do robienia dowcipów. W zwyczaj ten angażują się nie tylko zwykli obywatele, ale także media - stacje telewizyjne i radiowe, które zaskakują swoich odbiorców informacjami sprawiającymi wrażenie prawdziwych, choć w rzeczywistości są żartem.



Prima (dies) Aprilis w dosłownym tłumaczeniu „pierwszy (dzień) kwietnia”, to jedyny dzień w roku, w którym celowo, dla żartu, wprowadza się innych w błąd, przekazując nieprawdziwe informacje. Choć dokładne pochodzenie tego dnia nie jest do końca jasne, istnieje kilka teorii na temat genezy tego święta.

Jedna z nich wiąże 1 kwietnia ze zmianą kalendarza w 1582 roku, wprowadzoną przez papieża Grzegorza XIII, kiedy kalendarz juliański został zastąpiony kalendarzem gregoriańskim. Papież chciał, aby nowy rok rozpoczynał się 1 stycznia. Jednak niektórzy nadal uważali, że to 1 kwietnia jest pierwszym dniem nowego roku i trzymali się starych zwyczajów, co czyniło ich obiektami żartów i drwin.

Inna teoria łączy Prima Aprilis ze starożytnym rzymskim świętem Hilaria, czyli świętem radości poświęconym bogini Cybele. W tym czasie ludzie przebierali się w kostiumy i żartowali ze swoich znajomych.

Kolejna teoria kojarzy 1 kwietnia z pierwszym dniem wiosny na półkuli północnej, kiedy to Matka Natura „oszukuje” ludzi zmienną, nieprzewi-

dywalną pogodą, taką jak deszcz ze śniegiem w jednej minucie, a słońce w następnej.

Z belgijskiego podwórka...

W Walonii, 1 kwietnia obchodzony jest jako Dzień Kwietniowej Ryby ("poisson d'avril"). Tradycja ta polega na przyklejaniu papierowych rybek do pleców niczego nie podejrzewających osób oraz na płataniu różnorodnych żartów.

Udane primaaprilisowe żarty

Sprzedaż zwierząt w ZOO (1973): gazeta *Gazet van Antwerpen* ogłosiła, że lokalny ogród zoologiczny oddaje zwierzęta z powodu braku miejsca. Każdy czytelnik gazety mógł rzekomo otrzymać jedno zwierzę za darmo. Żart spowodował, że przy bramach ZOO zebrał się tłum ludzi chcących odebrać wymarzone zwierzę.

Rozpad Belgii (1992): brytyjski dziennik "The London Times" opublikował informację, że Belgia zostanie podzielona na dwie części. Flandria miałaby zostać włączona do Holandii, zaś Walonia stałaby się częścią Francji. Zanim okazało się, że to primaaprilisowy żart, wiadomość wywołała



niemałe poruszenie. Belgijska ambasada odebrała mnóstwo telefonów od dziennikarzy i mieszkańców w Wielkiej Brytanii Belgów, którzy chcieli potwierdzenia tej szokującej informacji.

Umorzenie mandatów (2001): w sobotę 1 kwietnia nadawca publiczny VRT, przy współpracy z ówczesnym rzecznikiem policji w Antwerpii, ogłosił na antenie nieprawdziwą informację o umorzeniu wszystkich mandatów drogowych poniżej 10 000 franków belgijskich. Kierowcy z niezapłaconymi mandatami mieli rzekomo zgłaszać się na komisariat policji w niedzielę przed godziną 16:00.

W redakcji rozdzwoniły się telefony. Wściekli policjanci skarżyli się na żart, ponieważ przed komisariatami ustawiły się długie kolejki ludzi liczących na anulowanie mandatów. Doszło nawet do sytuacji, w której pewna kobieta zwyzywała dziennikarzy, ponieważ jej mąż, jadąc z rodziną do Francji, zawrócił, by zdążyć na komisariat. Ostatecznie redakcja wycofała informację i przeprosiła.

Nowa linia metra w Brukseli (2007): jedna z brukselskich gazet poinformo-



wała o otwarciu nowej linii metra, która rzekomo miała połączyć centralne punkty miasta z odległymi dzielnicami. Mieszkańcy byli podekscytowani, dopóki nie zorientowali się, że to primaaprilisowy żart.

Fikcyjny poród (2011): w wewnętrznej wiadomości mailowej poinformowano pracowników redakcji Radio2, że będąca w zaawansowanej ciąży prezenterka Debie urodziła zdrową córeczkę.



Szczęśliwa „mama” została zalana wiadomościami z gratulacjami. Sytuacja wymknęła się spod kontroli, gdy jeden z radiowców opowiedział o tym w programie nadawanym na żywo.

Do redakcji zadzwoniła wściekła babcia prezenterki oburzona faktem, że o narodzinach wnuczki dowiedziała się z anteny, zamiast osobiście. Telefon odebrała sama Debie, która musiała tłumaczyć się z całej sytuacji.

Saszetki z piwem (2011): producent piwa Heineken oraz firma Douwe Egbert Senseo ogłosili premierę przełomowego produktu – saszetek z piwem Heineken SENSEO, we współpracy z firmą Philips. „Aby delektować się zimnym piwem z pyszną pianką, w dogodnym dla Ciebie czasie”.

Kwadratowe pomidory (2022): firma hodująca pomidory Den Berk Délice z Hoogstraten ogłosiła wprowadzenie nowego

produktu – kwadratowych pomidorów Square Délice. Reklamowano je jako bardziej praktyczne w użyciu, ponieważ „wszystkie kawałki będą równe, co poprawi jakość życia”.

Orka na plaży (2024): na plaży w Oostduinkerke pojawiła się orka wykonana z papier-mâché. Był to żart primaaprilisowy przygotowany przez lokalne władze, nawiązujący do prawdziwej orki Reveil oraz kaszalota Valentijn. Fałszywą, wyglądającą niezwykle realistycznie orkę umieszczono na plaży przed wschodem słońca. Teren zabezpieczono palikami, a obecność strażaków sprawiła, że mistyfikacja wyglądała jeszcze bardziej przekonująco.

Na miejsce przybyło mnóstwo osób, głównie rodzin z dziećmi. Niektórzy początkowo byli przekonani, że zwierzę jest prawdziwe, zwłaszcza kiedy oglądało się je z większej odległości. Dopiero z bliska widać było mistyfikację. Fałszywa orka znalazła się w miejscu, gdzie 35 lat temu leżał kaszalot Valentijn.

Żart nawiązywał też do historii orki Reveil, która w październiku 2023 roku została wyrzucona na brzeg między De Panne a Koksijde. Spór o to, gdzie ma trafić martwe zwierzę, toczył się między obiema gminami.

Godzina policyjna dla kotów (2024): władze strefy policyjnej Minos poinformowały, że wprowadzają godzinę policyjną dla kotów. Specjalne służby miały rzekomo kontrolować, czy koty pozostają wieczorami w domach.



Na koniec afery z Brukseli z papierem toaletowym i z Komisją Europejską w roli głównej. Historia rozpoczęła się jako żart primaaprilisowy w 2023 roku. „Bruksela promuje papier toaletowy ze słomy, aby zaradzić kryzysowi klimatycznemu”. „Papier toaletowy ze słomy na horyzoncie”; „Jak za komuny papier toaletowy ma być rarytasem”; „Dokąd ta 'unia' zmierza i co jest Waszym zdaniem jej celem?” - piszą internauci, którzy uwierzyli w przekaz, że UE chce zastąpić zwykły papier toaletowy produktem ze słomy, a nawet go zakazać”. (źródło tvn24.pl).



Według krążących w sieci informacji, UE miałaby przeznaczyć 36,5 miliarda euro na opracowanie alternatyw dla tradycyjnego papieru toaletowego, w tym produktów ze słomy. Fejk powstał z połączenia reklamy natywnej nakładki na sedes oraz newsa o wsparciu przez unijny bank inwestycji jednej z firm w słomiany papier.

Komisja Europejska oficjalnie zdementowała te doniesienia, podkreślając, że nie ma żadnych planów zakazania papieru toaletowego, ani obecnie, ani w przyszłości.

Powyższy dowcip pokazuje jak łatwo nieprawdziwe informacje mogą się rozprzestrzeniać w erze mediów społecznościowych, szczególnie gdy dotyczą codziennego życia obywateli.

Agnieszka Buniowska

Primaaprilisowe żarty ze świata

Niektóre psikusy stały się legendarnymi przykładami primaaprilisowego humoru. Oto kilka z nich.

Spaghetti na drzewach (1957): brytyjska telewizja BBC wyemitowała reportaż o szwajcarskich rolnikach, którzy zbierali spaghetti z drzew. W materiale pokazano makaron zwisający z gałęzi, a tysiące ludzi dzwoniło do stacji, pytając, jak mogą hodować własne drzewo spaghetti.

Kolorowa telewizja (1962): szwedzka telewizja publiczna (SVT) poinformowała swoich widzów, że można zmienić czarno-biały telewizor na kolorowy, nakładając na ekran cienką nylonową pończochę. Widzowie masowo próbowali tej metody.

Niezapłacony podatek (1969): NTS w Holandii ogłosił, że inspektorzy wyposażeni w zdalne skanery będą sprawdzać, którzy z obywateli nie zapłacili podatku radiowego i telewizyjnego. Jedynym sposobem zapobieżenia wykryciu było owinięcie telewizora lub radia folią aluminiową. Następnego dnia we wszystkich sklepach folie aluminiowe zostały wyprzedane.

Lewitująca wyspa (1971): kanadyjska gazeta *Gazeta „The Calgary Herald”* ogłosiła, że wyspa znajdująca się na jeziorze Ontario zaczęła unosić się w powietrzu z powodu nadzwyczajnych właściwości magnetycznych. Ludzie wyruszyli

na jej poszukiwanie, a niektórzy twierdzili, że naprawdę widzieli to na własne oczy.



Wyjątkowe zjawisko (1976): astronom Patrick Moore ogłosił w radiu BBC, że 1 kwietnia o godz. 9:47 nastąpi wyjątkowe zjawisko astronomiczne – Jowisz, Saturn i Ziemia ustawią się w jednej linii, co spowoduje krótkotrwałe zmniejszenie grawitacji na Ziemi. Moore powiedział, że jeśli w tym momencie ktoś podskoczy, poczuje się lżejszy.

Dziesiątki słuchaczy zadzwoniło, aby powiedzieć, że eksperyment rzeczywiście zadziałał. Wśród nich była kobieta, która poinformowała, że ona i jej 11 przyjaciół „wstali z krzeseł i delikatnie krążyli po pokoju”.

Gody wiewiórek (1993): niemiecki nadawca Westdeutscher Rundfunk poinformował, że miasto Kolonia wydało rozporządzenie, zgodnie z którym biegacze mogą biegać po miejskich parkach z maksymalną prędkością 10 kilometrów na godzinę. Wyższa prędkość miała rzekomo zakłócać spokój wiewiórek w okresie godowym.

Hamburger dla leworęcznych (1998): sieć Burger King ogłosiła w „USA Today” premierę specjalnego „hamburgera dla leworęcznych”, który miał składniki odwrócone o 180 stopni, aby ułatwić jedzenie osobom leworęcznym. Tysiące klientów przyszło do restauracji, prosząc o tę nową wersję.

Latające pingwiny (2008 r.): BBC wypuściło wideo przedstawiające stado pingwinów, które zamiast chodzić, latały. Nagranie miało promować nowy program przyrodniczy i było tak dobrze wykonane, że wiele osób w to uwierzyło.

Planeta Mars i dzień wolny od pracy (2009): chiński dziennik opublikował fałszywą informację, że rząd ogłosił dzień wolny od pracy, ponieważ Mars zbliżył się do Ziemi w niespotykany dotąd sposób. Wiele osób rzeczywiście nie przyszło tego dnia do pracy.

Google Nose (2013): 1 kwietnia Google ogłosiło nową funkcję – wyszukiwarkę zapachów (Google Nose). Użytkownicy mieli rzekomo możliwość powąchania czegośkolwiek, co wpiszą w pasek wyszukiwania, klikając przycisk „Powąchaj teraz”. Wiele ludzi próbowało to zrobić.

Oplaty za samogłoski (2013): Twitter ogłosił, że wprowadza nową usługę premium. Od tej pory użytkownicy mogli używać samogłosek w swoich tweetach tylko po wykupieniu abonamentu. Za darmo można było pisać jedynie słowa składające się wyłącznie ze spółgłosek.

Prima aprilis to idealny dzień na drobne żarty i poprawę humoru. Psikusy i fake newsy czyhają na nas z każdej strony, dlatego warto ostrożnie podchodzić do usłysanych tego dnia informacji, szczególnie tych najbardziej sensacyjnych.

Agnieszka
Buniowska



PRZEWOZY OSÓB - KRAJOWE I ZAGRANICZNE



WWW.OSKI-BUS.PL

USŁUGI:

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

WYPOSAŻENIE:

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

WYJAZDY:

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

POLSKA WOJEWÓDZTWA:

- mazowieckie
- łódzkie
- kujawsko-pomorskie
- wielkopolskie



Tomek:

+48 693 136 881

+32 498 18 18 08

Prawo pracy dla studentów w Belgii – co warto wiedzieć?

Praca w czasie studiów to świetna okazja, by zdobyć doświadczenie zawodowe, dodatkowy dochód, a także nowe umiejętności. Dla studentów w Belgii przepisy prawa pracy oferują wiele korzystnych rozwiązań, ale ważne jest, by znać swoje prawa i obowiązki. Poniżej przedstawiamy najważniejsze informacje dotyczące pracy studentów w Belgii.

Kim jest student-pracownik?

W Belgii student-pracownik to osoba, która jednocześnie studiuje i podejmuje pracę na podstawie umowy czasowej (tzw. studentenovereenkomst). Status studenta-pracownika przysługuje osobom zarejestrowanym na pełnoetatowych studiach oraz podejmującym pracę zarobkową. Jest to specjalny rodzaj umowy, który daje młodym ludziom szereg przywilejów i elastyczności w porównaniu do standardowej umowy o pracę.

Liczba godzin pracy

Studenci w Belgii mogą pracować do 650 godzin w ciągu roku kalendarzowego na preferencyjnych warunkach podatkowych i ubezpieczeniowych. W praktyce oznacza to, że w tych godzinach student odprowadza niższe składki na ubezpieczenie społeczne, co oznacza wyższą wypłatę netto.



Po przekroczeniu tego limitu student nadal może pracować, ale będzie objęty standardowymi stawkami składek ubezpieczeniowych (ok. 13,07%). Liczbę przepracowanych godzin można śledzić online za pomocą platformy Student@work, która jest dostępna dla każdego

studenta zarejestrowanego w belgijskim systemie.

Wynagrodzenie minimalne

Studenci mają prawo do minimalnego wynagrodzenia, które jest ustalane na podstawie ich wieku oraz branży, w której pracują. W Belgii istnieje ogólnokrajowe minimalne wynagrodzenie, które jest aktualizowane co roku. Jednak w niektórych sektorach obowiązują odrębne układy zbiorowe pracy, które mogą określać wyższe stawki wynagrodzeń dla pracowników, w tym studentów.

Składki na ubezpieczenie społeczne

Studenci-pracownicy, którzy pracują w ramach limitu 650 godzin rocznie, korzystają z obniżonych składek na ubezpieczenie społeczne (tzw. solidariteitsbijdrage). Wynoszą one zaledwie 2,71% dla studentów oraz 5,42% dla pracodawców.



Po przekroczeniu tego limitu składki wzrastają do standardowej wysokości.

Podatki

Studenci mogą pracować bez konieczności płacenia podatku dochodowego, pod warunkiem, że ich roczne dochody nie przekraczają określonego limitu. Na rok 2025 kwota ta wynosi 15.100 EUR brutto. Jeśli dochody studenta przekroczą ten limit, będzie on zobowiązany do złożenia deklaracji podatkowej i zapłacenia podatku od nadwyżki.

Elastyczne warunki pracy

Umowy dla studentów są zazwyczaj bardziej elastyczne niż standardowe umowy o pracę. Pracodawcy są bardziej skłonni do dostosowania grafiku pracy do zajęć na uczelni. Studenci mogą pracować zarówno w tygodniu, jak i w weekendy oraz wakacje, co pozwala im łączyć obowiązki akademickie z życiem zawodowym.

Ochrona prawna

Student-pracownik jest objęty taką samą ochroną prawną, jak każdy inny pracownik. Oznacza to, że obowiązują go przepisy dotyczące wynagrodzeń, czasu pracy, przerw, urlopów, a także zasady dotyczące bezpiecznych warunków pracy. W razie naruszenia praw pracowniczych student może zgłosić skargę do odpowiednich organów, takich jak Inspekcja Pracy (Inspectie Toezicht op de Sociale Wetten).

Wakacje studenckie

Studenci mają również prawo do płatnych dni wolnych, które przysługują im po przepracowaniu określonej liczby dni. W przypadku pracy w pełnym wymiarze godzin w okresie wakacyjnym,



studentowi przysługuje urlop, który jest opłacany w następnym roku kalendarzowym.

Wnioski

Praca w Belgii jako student to doskonała okazja, by zdobyć cenne doświadczenie i dodatkowy dochód. Studenci powinni jednak pamiętać o obowiązujących przepisach, limitach godzin pracy oraz o tym, jak ich wynagrodzenie wpływa na wysokość składek i podatków. Świadomość swoich

praw i obowiązków pozwoli uniknąć niepotrzebnych problemów i czerpać maksymalne korzyści z podjętej pracy.

Czy warto podjąć pracę podczas studiów w Belgii? Zdecydowanie tak, zwłaszcza jeśli jesteśmy świadomi swoich praw i umiejętnie łączymy obowiązki akademickie z życiem zawodowym.

Mgr Klaudia Katarzyna Rębisz

Biegły tłumacz przysięgły zaprzysiężony na terenie Belgii, Polski oraz Królestwa Niderlandów (Holandii).

BIEGŁY TŁUMACZ PRZYSIĘGŁY

RĘBISZ

MGR. KLAUDIA KATARZYNA RĘBISZ

RĘBISZ

J. NIDERSKI I POLSKI WYŁUMACZTO

TWOJE SPRAWY, MOJA TROSKA. PROFESJONALNIE I SKUTECZNIE!

 klaudia@wylumaczt.be

 BE: +32 494 66 55 03
PL: +48 575 330 904

“

Jestem biegłym tłumaczem języka niderlandzkiego i polskiego, magistrem ekonomii (KU Leuven) oraz studentką prawa na Uniwersytecie Jagiellońskim. Od lat wspieram klientów w tłumaczeniach, sprawach administracyjnych i prawnych, a także w nauce języka niderlandzkiego. Dzięki doświadczeniu w pracy zarówno w Belgii, jak i w Polsce, oferuję rzetelną pomoc dopasowaną do Twoich potrzeb.

”

Specjalizuję się w przekładach prawniczych, medycznych, technicznych i biznesowych oraz pomocy administracyjnej i prawnej.

Twoje zadowolenie jest moim priorytetem.

mgr Klaudia Katarzyna Rębisz


PL: TP/73/24


BE: VTI 29550240


NL: 40732



Przegląd prasy belgijskiej



przeciwdziałanie agresji w autobusach De Lijn, wprowadzając zakaz korzystania z autobusów dla agresywnych pasażerów.

W 2023 roku zgłoszono 2 039 przypadków agresji fizycznej i wer-

balnej wobec kierowców i kontrolerów De Lijn. Incydenty te dotyczyły również pasażerów. Minister przypomina, że burmistrzowie mogą nakładać czasowy zakaz na agresywnych pasażerów, który może zostać egzekwowany przez policję. Naruszenie zakazu może skutkować grzywną GAS.

Minister zwróciła uwagę, że wprowadzenie zakazu jest już prawnie możliwe, ale nie korzysta się z tej opcji.

hln.be



Inne wykroczenia obejmowały niezgodne z przepisami palarnie, niewłaściwe etykietowanie wyrobów tytoniowych oraz nielegalną reklamę wyrobów tytoniowych.

niedziela.be

Antwerpia: problem ze strefą niskiej emisji

Miasto Antwerpia zebrało od osób naruszających przepisy strefy niskiej emisji (LEZ) od jej wprowadzenia w 2017 r. kwotę 50 milionów euro. Tylko w ubiegłym roku miasto uzyskało z tego tytułu 5 milionów euro. Ponadto, w ciągu ostatnich siedmiu lat, do miejskiej kasy wpłynęło około 25 milionów euro ze sprzedaży kartonów dziennych na wjazd do LEZ.

Partia PVDA, krytykuje politykę miasta, wskazując, że to "zwykły człowiek" płaci za LEZ, podczas gdy duże przedsiębiorstwa zanieczyszczające środowisko pozostają bezkarne. Statki wycieczkowe, emitujące tyle cząsteczek stałych co milion samochodów, mogą cumować przy Het Steen, a prywatne odrzutowce lądować na antwerpskim lotnisku wspieranym dotacjami rządowymi.

PVDA wzywa do zniesienia LEZ i inwestycji w bardziej ekologiczny transport publiczny, przy jednoczesnym usunięciu "przywilejów" dla największych zanieczyszczających środowisko firm.

nieuwsblad.be

Flandria: zakaz korzystania z autobusów jako środek dyscyplinujący

Flamandzka minister mobilności, Annick De Ridder (N-VA), zwróciła się do burmistrzów z apelem o aktywniejsze

Shisha-bary naruszają przepisy sanitarne

Ponad 80% z 131 barów shisha skontrolowanych w 2024 roku wykazało naruszenia przepisów. Najważniejszymi problemami były sprzedaż wyrobów tytoniowych niezgodnych z przepisami i łamanie zakazu palenia.

Palenie tytoniu jest dozwolone w barach shisha, ale tylko na zewnątrz lub w wyznaczonym pomieszczeniu dla palących, wyposażonym w system odprowadzania dymu i ograniczoną przestrzeń.

Kontrole wykazały, iż 106 lokali naruszyło przepisy dotyczące zakazu palenia, a w 107 barach sprzedawano wyroby tytoniowe niezgodne z przepisami.



Opieka nad dziećmi - więcej tanich miejsc i więcej personelu

Flamandzka minister ds. opieki społecznej Caroline Gennez (Vooruit) zaprezentowała plan reformy sektora opieki nad dziećmi. Kluczowe założenia obejmują zwiększenie liczby placówek, lepsze finansowanie miejsc opieki oraz poprawę kwalifikacji personelu. Jednym z najbardziej zauważalnych elementów jest pro-

DELTA[®]

ÉCHAFAUDAGE SPRL

RUSZTOWANIA



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

Kontakt:

+32 493 075 816

piotr.kolota@delta-echafaudages.be

www.delta-echafaudages.be

 DELTA - Échafaudage

BO BEZPIECZEŃSTWO
JEST NAJWAŻNIEJSZE!



1785 Merchtem, Brusselsesteenweg 173

pozycja, aby koszty opieki wzrosły dla rodziców o wyższych dochodach.

Plan obejmuje również zwiększenie liczby placówek opiekuńczych. Władze lokalne otrzymają dodatkowe fundusze, przy czym największe niedobory miejsc w Antwerpii, Brukseli i Gent będą priorytetowo rozwiązywane.

Na wsparcie kadry przewidziano 50 milionów euro, które mają być przeznaczone na szkolenia, zmniejszenie obciążeń administracyjnych oraz pedagogiczne doradztwo. Do 2027 roku ma powstać nowy program studiów podyplomowych dla przyszłych pracowników sektora.

vrt.be

Dobrowolna służba wojskowa dla młodych

Belgijskie Ministerstwo Obrony proponuje dobrowolną służbę wojskową. Minister Theo Francken zapowiedział

uruchomienie programu dobrowolnej służby wojskowej dla osiemnastolatków, który potrwa rok. Inicjatywa ma na celu modernizację armii i odpowiedź na rosnące zagrożenia geopolityczne.

Program jest dobrowolny, a szczegóły dotyczące organizacji oraz korzyści dla uczestników zostaną przedstawione w najbliższych miesiącach.

hln.be

Belgijskie szkoły w obliczu starzenia się kadry

W belgijskich szkołach zauważalny jest dynamiczny wzrost liczby nauczycieli powyżej 60. roku życia. W ciągu ostatniej dekady ich liczba w szkołach podstawowych wzrosła z 1 476 do 4 030, co oznacza wzrost udziału z 3%

do 6%. Choć doświadczeni pedagodzy stanowią niezastąpione źródło wiedzy i stabilności, fala przechodzących na emeryturę nauczycieli rodzi problem utraty cennego doświadczenia.

W odpowiedzi na wyzwania, wiele szkół modyfikuje strategię rekrutacyjną, stawiając na młodych nauczycieli, którzy wnoszą do szkoły nowoczesne metody nauczania oraz entuzjazm.

Eksperti jednak podkreślają, że kluczowe jest zachowanie równowagi międzypokoleniowej – młodzi pedagodzy powinni mieć możliwość czerpania z doświadczenia starszych kolegów, aby płynnie przekazywać wiedzę i utrzymać wysoką jakość edukacji.

vrt.be





Sektor diamentów w Antwerpii pogrążony w historycznym kryzysie

W ubiegłym roku w Antwerpii sprzedano diamenty o wartości 23,7 miliarda euro. To o 25 proc. mniej niż rok wcześniej – wynika z rocznych danych Światowego Centrum Diamentów w Antwerpii. Popyt na diamenty gwałtownie spadł, co związane jest z embargiem na rosyjskie diamenty i spadkiem popytu na diamenty ze strony Chin. Istnieje również silna konkurencja ze strony diamentów hodowanych w laboratorium, co dodatkowo przyczynia się do spadku cen.

Jednak nigdzie kryzys nie wydaje się tak wielki jak w Antwerpii, gdzie obowiązuje całkowity zakaz przywozu diamentów z Rosji, które odpowiadają za 35 procent importu surowca diamentowego.

Antwerpia była nazywana największym centrum handlu diamentami na świecie, ale obecnie straciła wiodącą pozycję na rzecz Dubaju.

vrt.be

Ubóstwo we Flandrii. Niepokojące dane

Według Statistiek Vlaanderen około 520 000 osób we Flandrii (7,7% mieszkańców) żyje z dochodami poniżej progu ubóstwa. Od kilku lat ten odsetek pozostaje niezmienny.



Najbardziej zagrożone ubóstwem są osoby starsze (65+) i dzieci (-15 lat), osoby samotnie wychowujące dzieci – w ponad 20% przypadków ich dochody są poniżej progu ubóstwa, a także osoby z niskim poziomem wykształce-

nia, bezrobotni, osoby, które nie posiadają własnego mieszkania oraz migranci spoza UE.

Najwyższe ryzyko ubóstwa odnotowano w Antwerpii, najniższe w Oost-Vlaanderen. W skali kraju poziom ubóstwa wynosi 12%, a we Flandrii jest niższy niż w Walonii (14%) i Brukseli (27%).

Mimo stabilności danych, problem ubóstwa we Flandrii wciąż dotyka setek tysięcy osób i nie widać wyraźnej poprawy.

vrt.be

Surowsze kary za wykroczenia drogowe i rejestr recydywistów

Choć Belgia nie wprowadzi systemu punktowego prawa jazdy, powstanie centralny rejestr wykroczeń drogowych, ułatwiający identyfikację recydywistów i kierowanie ich przed sąd.

Rejestr obejmie wykroczenia takie jak: przekroczenie prędkości o ponad 20 km/h, jazda bez ubezpieczenia, prowa-

dzenie pod wpływem alkoholu, brak ważnego prawa jazdy oraz korzystanie z telefonu podczas jazdy. Surowiej będą traktowani kierowcy recydywiści.

Kamery ANPR będą szerzej stosowane do monitorowania wykroczeń. Rząd rozważa ich wykorzystanie do wykrywania kierowców używających telefonów, choć brak jeszcze podstawy prawnej.

Każdy zatrzymany kierowca będzie musiał dmuchać w alkomat, niezależnie od powodu kontroli. Powtórne wykroczenie (powyżej 0,8 promila w ciągu 3 lat) oznacza obowiązkowy montaż blokady alkoholowej, o ile sąd nie zdecyduje inaczej. Kierowca pokrywa jej koszt – nawet kilka tysięcy euro.

Skrajnie niebezpieczna jazda, np. agresywna jazda czy nielegalne rajdy uliczne, może być traktowana jako zabójstwo drogowe w razie spowodowania śmierci.

autoweek.nl

Opracowała:

Karolina Morawska



Przegląd prasy polskiej



Najbardziej „zapracowane” fotoradary w Polsce

W 2024 r. 459 fotoradarów systemu CANARD zarejestrowało 719 158 przekroczeń dozwolonej prędkości w całej Polsce. Rekordzistą okazał się fotoradar w Świdniku (woj.lubelskie), który odnotował 21 044 naruszenia. Pozostałe najskuteczniejsze fotoradary znajdują się w województwie śląskim – w Rudzie Śląskiej odnotowano 10 770 naruszeń, w Wanatach 10 284, w Bieruniu 10 028 oraz w Gliwicach 9 531.

CANARD rozbudowuje system fotoradarów. Na ulicach w całej Polsce pojawi się 70 nowych fotoradarów, 43 systemy odcinkowego pomiaru prędkości, 10 urządzeń rejestrujących wjazd na czerwonym świetle na skrzyżowanie oraz 5 systemów wykrywających taki wjazd na przejeździe kolejowo-drogowym. Montaż powinien się zakończyć do połowy 2026 r.

ttp.info

Dowody osobiste milionów Polaków do wymiany

W 2025 roku ponad 3 mln dowodów osobistych stracą swoją ważność. Dotyczy to m.in. osób urodzonych w 1997 roku, które w 2015 roku wyrabiały swój pierwszy dowód, oraz osób urodzonych w 1987 roku, jeśli nie wymieniały

dokumentu z innych powodów. Zgodnie z przepisami dowód osobisty ważny jest przez 10 lat, a kara za brak aktualnego dokumentu wynosi nawet 5 tys. zł.

Wniosek o wydanie nowego dowodu trzeba złożyć najpóźniej 30 dni przed upływem terminu ważności obecnego dokumentu. Można to zrobić przez internet

lub osobiście w urzędzie. Wymiana dokumentu jest bezpłatna, a nowy dokument powinien być gotowy do odbioru w ciągu miesiąca od złożenia wniosku.

Osoby przebywające za granicą muszą złożyć wniosek o dowód osobisty po powrocie do kraju. W konsulacie nie ma takiej możliwości, za granicą można ubiegać się jedynie o paszport.

rnf24.pl

Policyjna aplikacja, z której może skorzystać każdy

Aplikacja TaPo24, narzędzie stworzone przez funkcjonariuszy dla funkcjonariuszy, szybko zyskała uznanie również wśród zwykłych użytkowników dróg. TaPo24 to skrót od “taryfikator policyjny”, a liczba 24 symbolizuje zarówno całodobową dostępność aplikacji, jak i maksymalną liczbę punktów karnych, jakie może zgromadzić kierowca.



Aplikacja działa na wszystkich popularnych systemach operacyjnych i urządzeniach, choć najlepszą wydajność osiąga na systemie Android. Może działać również w trybie offline - jedynym ograniczeniem jest braku dynamicznego wyszukiwania, co oznacza, że użytkownik musi wpisać pełną nazwę wykroczenia.

TaPo24 składa się z trzech modułów. Pierwszy z nich - Taryfikator - zapewnia pełny dostęp do aktualnego taryfikatora mandatów za wykroczenia drogowe, umożliwiając łatwe wyszukiwanie wykroczeń zarówno po nazwie, jak i numerze artykułu. Moduł zawiera również przydatny kalkulator punktów karnych.

Drugi moduł - Kodeks drogowy - udostępnia tekst ustawy Prawo o ruchu drogowym, uwzględniający najnowsze zmiany. System wyszukiwania pozwala na szybkie dotarcie do potrzebnych przepisów.

Trzeci moduł - Interwencje - został stworzony dla funkcjonariuszy MSWiA. motoryzacja.

interia.pl

Podwyżki w służbie zdrowia

Pielęgniarki, lekarze i salowe będą zarabiali więcej. Ich pensje wzrosną od lipca. Tyle założenia. Pozostaje pytanie, jak te podwyżki sfinansuje NFZ.

Podstawą do obliczenia minimalnych zarobków pracowników szpitali i poradni zatrudnionych na etatach jest średnia pensja w Polsce. GUS ogłosił ją przed kilkoma dniami. Dlatego lipcowa podwyżka w ochronie zdrowia będzie znacząca.

Minimalna pensja dla najlepiej wykwalifikowanych pielęgniarek



od lipca wzrosło do 10,5 tys. zł brutto. Lekarze ze specjalizacją będą zarabiali od 11,9 tys. zł. Salowe – minimum 5,3 tys. zł.

W poprzednich latach podwyżki w służbie zdrowia kosztowały budżet kilkanaście miliardów złotych. W tym roku ta kwota może być jeszcze wyższa. Wtedy jednak NFZ miał rezerwy na ich sfinansowanie.

W 2024 roku Ministerstwo Zdrowia musiało kilkakrotnie dorzucać się do budżetu NFZ, bo fundusz żadnych zapasów już nie ma. Perspektywa na bieżący rok przedstawia się jeszcze gorzej.

niedziela.be

Jest nas coraz mniej, a będzie tylko gorzej

W listopadzie ubiegłego roku urodziło się zaledwie 18,5 tys. dzieci – najniższa liczba w powojennej historii Polski. Wcześniej, w czerwcu 2024 r., odnotowano nieco wyższy wynik – 19 tys. urodzeń.



Systematycznie spadająca liczba urodzeń przy względnie stabilnej liczbie zgonów oznacza, że w Polsce pogłębia się proces depopulacji, a dotychczasowe programy prorodzinne nie przyniosły oczekiwanych rezultatów.

"Zderzenia ze ścianą można uniknąć (albo przynajmniej je osłabić) na dwa sposoby. Pierwszy to zwiększenie imigracji. Drugi - większe inwestycje w kapitał, który mógłby stopniowo zastępować pracę" – podaje "Puls Biznesu".

PAP

Tyle przeciętny Polak zarabia "na rękę"

W 2024 roku wynagrodzenia Polaków znacząco wzrosły. Jak podaje GUS przeciętne wynagrodzenie po potrąceniu składek na ubezpieczenie emerytalne, rentowe i chorobowe wyniosło 7140,52 zł netto, co oznacza wzrost o 14,3 proc. w porównaniu do roku 2023, kiedy wynosiło ono 6246,13 zł.

Statystyki te są kluczowe dla naliczania różnego rodzaju świadczeń i określania wysokości składek na ubezpieczenia społeczne.

Choć nominalny wzrost wynagrodzeń w ubiegłym roku jest znaczący, realny wzrost wynagrodzeń, uwzględniający inflację, wyniósł 10,7 proc.

Średnioroczna inflacja w 2024 roku wyniosła 3,6 proc., co miało wpływ na rzeczywisty wzrost siły nabywczej wynagrodzeń.

wiadomosci.radiozet.pl

Koniec wojny w Ukrainie zatręsie polskim rynkiem pracy?

Zakończenie wojny może doprowadzić do wyjazdów ukraińskich kobiet, co uderzy m.in. w biznes opiekuńczy, sprzątający, hotelowy i usługi gastronomiczne, ale także do napływu rzeszy zdemobilizowanych mężczyzn.

Pełnoskalowa odbudowa Ukrainy mogłaby wydrenować nasz rynek z pracujących tu ukraińskich mężczyzn, w tym zwłaszcza z budowlańców czy kierowców.



Zaangażowane w odbudowę polskie firmy wysłałyby na wschód także krajowych fachowców i specjalistów.

W ZUS na koniec 2024 r. było zarejestrowanych prawie 788 tys. kobiet i mężczyzn z ukraińskimi paszportami. To o ponad jedną czwartą więcej niż pod koniec 2021 r. Najczęściej pracują w przemyśle, w budownictwie, handlu, hotelarstwie i gastronomii.

Znacząco też wzrosła liczba pracujących w Polsce specjalistów z Ukrainy, co widać m.in. w IT, w edukacji, finansach, a także w służbie zdrowia.

Według badań NBP z końca ubiegłego roku jedynie 21 proc. uchodźców planuje osiedlenie się w Polsce na stałe. Według kolejnej tezy "możliwy jest też inny scenariusz". Zakłada on nową falę migracji mężczyzn z Ukrainy szukających lepszych warunków życia.

PAP

Jeden bilet na wszystkie środki transportu publicznego

Ogólnopolski Bilet Zintegrowany (OBZ) to pomysł na podróżowanie po całej Polsce w ramach jednego biletu, który umożliwiałby płynne podróżowanie pociągami, autobusami i tramwajami. System miałby oferować różne rodzaje biletów, dostosowane do indywidualnych potrzeb pasażerów.

Ministerstwo Infrastruktury informuje, że możliwa data uruchomienia systemu to 2027 rok. Obecnie resort pracuje nad unifikacją ulg zarówno ustawowych, jak i fakultatywnych, które są przyznawane przez różnych operatorów kolejowych. Planuje się również wprowadzenie cyfrowych rozkładów jazdy, skorelowanych w taki sposób, aby pasażer podróżujący busem nie spóźniał się na pociąg.

wiadomosci.radiozet.pl

Opracowała: Katarzyna Frankowska







ART Hobby Fotograf

 ART Hobby Fotograf

 art.hobby.fotograf



 +32478124203, +32484260526

 arthobby50@gmail.com



Miejsce
na twoją
reklamę



DIENTSTENCHEQUES • TITRES-SERVICES

Nasze biura
w Antwerpii, Brukseli,
Gandawie i Leuven:
0484 65 00 55 Antwerpia
0486 38 89 84 Bruksela
0484 36 30 08 Gandawa
0488 51 79 99 Leuven

**Szukasz pracy w
dienstencheques?**

Oferujemy atrakcyjne stawki!*

38 h / tydz.: 15,73 €

30-37 h / tydz.: 15,61 €

20-29 h / tydz.: 15,28 €

13-19 h / tydz.: 14,94 €

*dla osób posiadających własnych klientów

8€



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 stu procentową 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. Wszelkiego rodzaju świadczenia socjalne oraz płatny urlop edukacyjny.



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



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

Zatrudniamy zmotywowane osoby, również bez własnych godzin!

Nie pobieramy od klientów dodatkowych kosztów!

✦ Frankrijklei 88
2000 Antwerpen
☎ 03 301 11 11

✉ info@belgicaservices.be

✦ Rue Jacques Jansen 5
1030 Schaerbeek
☎ 02 335 35 35

✉ info@belgicaservices.be

✦ Waterlooesteeweg 117
1060 Sint-Gilles
☎ 02 335 35 35

✉ info@belgicaservices.be

✦ Brabantdam 76
9000 Gent
☎ 09 248 00 00

✉ info@belgicaservices.be

**Nowy
adres**

✦ Bondgenotenlaan 85
3000 Leuven
☎ 016 44 00 00

✉ info@belgicaservices.be

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



www.belgicaservices.be



Bądź na bieżąco!
Polub nas na Facebooku
BelgicaServices

Klinika Prawa EWSPA radzi

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

Obowiązek przerejestrowania samochodu i wymiana prawa jazdy w Belgii

Przeprowadzka do Belgii wiąże się z wieloma formalnościami, a jednym z ważnych obowiązków jest dostosowanie dokumentów i pojazdu do lokalnych przepisów. Oprócz przerejestrowania samochodu, osoby przeprowadzające się z innego kraju muszą zwrócić uwagę na przepisy dotyczące prawa jazdy. Niezastosowanie się do obowiązujących reguł może skutkować nie tylko nieprzyjemnymi konsekwencjami finansowymi, lecz także prawnymi.

Obowiązek przerejestrowania pojazdu

Belgijskie przepisy wymagają przerejestrowania pojazdu w ciągu sześciu miesięcy od zameldowania na stałe w kraju. Samochód powinien posiadać belgijskie tablice rejestracyjne, jeśli jest regularnie używany na belgijskich drogach. Wyjątki obejmują sytuacje, w których:

- samochód jest leasingowany za granicą
- osoba posiada drugie miejsce zamieszkania w innym kraju i korzysta z samochodu głównie tam

Nieprzerejestrowanie pojazdu może skutkować:

1. **Mandatami za naruszenia drogowe** – belgijskie służby mogą nałożyć kary administracyjne, np. 200 euro za każde naruszenie związane z zagranicznymi tablicami.
2. **Dodatkowymi sankcjami podatkowymi** – urząd podatkowy może nałożyć opłatę związaną z brakiem lokalnego opodatkowania pojazdu.
3. **Działaniami ze strony służb celnych**

– w skrajnych przypadkach, szczególnie gdy pojazd jest użytkowany przez dłuższy czas bez rejestracji, może dojść do jego konfiskaty.

Prawo jazdy w Belgii

Jeśli posiadasz prawo jazdy wydane w kraju UE, możesz z niego korzystać w Belgii. Nie ma obowiązku jego wymiany, pod warunkiem, że dokument jest ważny i spełnia wymagania formalne. Jeśli przeprowadzasz się do Belgii z kraju spoza UE, obowiązkiem może być wymiana prawa jazdy na belgijskie lub zdanie egzaminu zgodnie z lokalnymi przepisami.

➤ **Zalecenie:** Warto zarejestrować swoje prawo jazdy w lokalnym urzędzie gminy (commune/gemeente). W przypadku zgubienia lub kradzieży, belgijskie władze mogą szybciej wystawić duplikat, jeśli dokument jest już w systemie.

Mandaty i punkty karne:

Belgia ma system punktów karnych który może objąć również kierowców posiadających zagraniczne prawo jazdy. Jeśli przekroczysz określoną liczbę punktów, możesz stracić prawo do prowadzenia pojazdów w Belgii.

Co zrobić, aby uniknąć problemów?

1. Przerejestruj pojazd:

Udaj się do urzędu gminy i rozpocznij procedurę rejestracji pojazdu na belgijskie tablice. Będziesz musiał



przedstawić dokumenty pojazdu oraz dowód zameldowania.

2. Zarejestruj prawo jazdy:

Zgłoś swoje prawo jazdy w urzędzie gminy. Nie musisz go wymieniać, ale rejestracja ułatwi wszelkie formalności w przyszłości.

3. Unikaj dalszych naruszeń:

Do czasu zakończenia procedur staraj się unikać sytuacji, które mogą prowadzić do mandatów, np. przekraczania prędkości.

4. Konsultacja z urzędnikami:

Skontaktuj się z lokalnym urzędem aby uzyskać szczegółowe informacje dotyczące obowiązków związanych z pojazdami i dokumentami w Belgii.

Przepisy dotyczące przerejestrowania pojazdu i prawa jazdy mogą wydawać się skomplikowane, ale ich przestrzeganie pozwala uniknąć wysokich kar oraz niepotrzebnych problemów prawnych. Belgijskie władze są szczególnie rygorystyczne w egzekwowaniu obowiązków związanych z rejestracją samochodów i użytkowaniem dróg. Dlatego warto jak najszybciej dopełnić formalności by cieszyć się spokojem i uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji.

Uważaj na umowy fitness

Wiosna sprzyja nowym postanowieniom, takim jak większa aktywność fizyczna. Abonament w centrum fitness może pomóc w ich realizacji, jednak przed podpisaniem umowy warto dokładnie zapoznać się z jej warunkami.

Przymusowe zakupy, problemy z milczącym przedłużeniem lub anulowaniem, zmiany lub rozwiązanie umów, nieprawidłowe lub wprowadzające w błąd ceny... to największe problemy zgłaszane przez konsumentów do FPS Economy w 2024 dotyczące klubów fitness.

Od 2022 r. Inspektorat Gospodarczy FPS Economy przeprowadził 51 dochodzeń w tym sektorze. 31 centrów fitness zostało uznanych za naruszające przepisy, co doprowadziło do 35 ostrzeżeń i 5 grzywien.

Wiele klubów fitness podpisało kodeks postępowania. Oznacza to, że zaakceptowały one zobowiązania określone w tym dokumencie. Kodeks zawiera bardziej szczegółowe zasady w niektórych obszarach, oprócz tradycyjnych zasad ochrony konsumentów. Centra fitness, które podpisały ten kodeks, muszą go przestrzegać, ale nie wszystkie kluby są nim związane. Upewnij się więc, że jesteś dobrze poinformowany przed wykupieniem członkostwa.

Warto wiedzieć: poniższe siedem pytań i odpowiedzi odnosi się do ogólnych przepisów, a więc ma zastosowanie do wszystkich centrów. Upewnij się więc, że otrzymałeś wszystkie potrzebne informacje przed wykupieniem członkostwa.

Czy centrum fitness musi wyświetlać ceny?

Ceny muszą być zawsze wyświetlane w sposób czytelny, widoczny i jednoznaczny. Muszą być również wyświetlane w miejscu łatwo widocznym spoza obszaru sprzedaży. Użytkownik musi zatem mieć możliwość zapoznania się z cenami bez konieczności wchodzenia do centrum fitness.

Może to być ogólny cennik z cenami „od”. Jest to dozwolone pod warunkiem, że użytkownik może faktycznie uzyskać określoną usługę fitness w tej cenie. Jeśli tak nie jest lub jest tak tylko w wyjątkowych przypadkach, jest to praktyka handlowa wprowadzająca w błąd i można ją zgłosić na ConsumerConnect.

Czy klub fitness musi również wyświetlać ceny na swojej stronie internetowej?

Firma jest zobowiązana do podawania cen na swojej stronie internetowej tylko wtedy, gdy możliwe jest zawarcie umowy/subskrypcji za pośrednictwem strony internetowej.

Jeśli strona internetowa ma na celu jedynie dostarczenie konsumentom ogólnych informacji (adres, opcje umowy itp.), podawanie cen nie jest obowiązkowe.

Czy można żądać dostosowania umowy do korzystnych warunków oferowanych nowym klientom?

Nie, jako były klient nie możesz żądać zmiany umowy, jeśli okaże się, że nowi klienci będą płacić inną stawkę.

Gdy tylko centrum fitness i klient uzgodnią warunki i cenę, umowa zostaje zawarta. Firma ma prawo do zmiany cen w dowolnym momencie. W takim przypadku nie można żądać zmiany własnej umowy.

Czy centrum fitness może poprosić o podanie danych osobowych przed przedstawieniem cennika?

Cena musi być podana na piśmie w sposób czytelny, widoczny i jednoznaczny oraz w miejscu łatwo widocznym z zewnątrz klubu fitness. Nie można uzależniać jej podania od spełnienia jakichkolwiek warunków, takich jak przekazanie danych osobowych.

Czy klub fitness może wprowadzić polecenie zapłaty jako jedyną formę płatności?

Jeśli płatność jest dokonywana w fizycznej obecności klienta i firmy, tj. w klubie fitness, wówczas konieczne jest również akceptowanie gotówki.

W przypadku wykupienia członkostwa online jest to jednak możliwe. Polecenie zapłaty musi jednak spełniać określone warunki. Musi istnieć umowa podpisana przez płatnika, a polecenie zapłaty musi zawierać wyraźne odniesienie do umowy, która określa charakter, termin płatności oraz - jeśli to możliwe - dokładną kwotę polecenia zapłaty.



Co z okresem wypowiedzenia?

Po zawarciu umowy jest ona wiążąca dla obu stron i zasadniczo może zostać rozwiązana tylko na warunkach określonych w umowie. Centrum fitness może zatem dowolnie ustalać warunki rozwiązania umowy zgodnie z zasadą swobody umów, pod warunkiem, że klient został o tym wcześniej poinformowany i że centrum przestrzega zakazu stosowania nieuczciwych warunków i praktyk.

Jeśli jest to umowa na czas określony, może ona zostać milcząco przedłużona



tylko wtedy, gdy to milczące przedłużenie jest zaznaczone pogrubioną czcionką i w osobnym polu na pierwszej stronie umowy. Należy również wskazać konsekwencje przedłużenia oraz termin, w którym można zgłosić sprzeciw.

Po pierwszym milczącym odnowieniu można anulować członkostwo bez dodatkowego odszkodowania. Centrum fitness może jednak zastosować maksymalny okres wypowiedzenia wynoszący dwa miesiące, w zamian za co użytkownik

nie będzie oczywiście musiał nadal płacić za członkostwo przez te dwa miesiące.

Co powinienem zrobić, jeśli uważam, że klub fitness łamie zasady?

Możesz zgłosić przedmiotowe praktyki do FPS Economy za pośrednictwem ConsumerConnect. Inspektorat Gospodarczy FPS analizuje każde zgłoszenie i może podjąć decyzję o wszczęciu dochodzenia.

Zródło: PlusMagazine.be

Klinika Prawa w Brukseli
EUROPEAN SCHOOL of LAW
and ADMINISTRATION



EUROPEJSKA WYŻSZA SZKOŁA PRAWA I ADMINISTRACJI





FILIA W BRUKSELI

STUDIUM ADMINISTRACJĘ EUROPEJSKĄ W BRUKSELI!

Zdobądź praktyczną wiedzę i wkrocz na międzynarodowy rynek pracy wyprzedzając konkurencję



**KIERUNKI
STUDIÓW**

PRAWO LUB ADMINISTRACJA
EUROPEJSKA Z MOŻLIWOŚCIĄ
STUDIOWANIA W RAMACH ITS



TRYB STUDIÓW

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



**INDYWIDUALNY TOK
STUDIOWANIA**

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

+48 697 305 309

rekrutacja@ewspa.edu.pl

www.rekrutacja.ewspa.edu.pl

Wielkanoc

Obchody Wielkanocy zaczynają się od Środy Popielcowej, która rozpoczyna Wielki Post. To przede wszystkim okres duchowych przygotowań, co jest indywidualną i osobistą sferą każdego z nas, podobnie jak przeżywanie Wielkiego Tygodnia. Przyjrzyjmy się więc zewnętrznej szacie świąt wielkanocnych.



Jak to kiedyś bywało

Aby przygotować smaczne szynki czy kielbasy, potrzeba czasu. Dlatego świnobicie rozpoczynano w środku Wielkiego Postu. Wyrzeczeniem dla poszczających była walka z pokusą skosztowania, na przykład, soczystej szynki, która po zapieczeniu w razowym cieście była delikatna, smakowita i aromatyczna. Na wsiach i w miastach był to też czas porządkowania obiektów i bielenia fasad domów.

W trakcie Wielkiego Tygodnia dobry katolik „winien był uczestniczyć codziennie w przynajmniej jednej mszy, przynajmniej raz się wypowiadać, a każdego wieczoru przeczytać dłuższy fragment Nowego Testamentu.”

Każda gospodyni za punkt honoru uważała upieczenie kilku ciast. „Jeśli baba wielkanocna się nie udała, oznaczało to hańbę dla pani domu”. Dlatego gospodynie, aby nikt im nie przeszkadzał, wypraszały z kuchni wszelkie niepowołane osoby. Uszczelniały szpary w oknach, aby ciasto się nie przeziębiło po wyjęciu z pieca i żeby przedtem dobrze wyrosło i nie opadło. „Przy cieplej jesz-

cze babie wolno było rozmawiać jedynie szeptem, a chodziło się na paluszkach”. Gospodynie, zajęte walką z bałaganem i kuchnią, były nieprzystępne i nerwowe, dlatego mężczyźni chętnie wychodzili wtedy z domu, a dobrym pretekstem ku temu były różne obrzędy.

Według książki Jana S. Bystronia „Dzieje obyczajów w dawnej Polsce”, w Wielki Czwartek powodzeniem wśród gapiów cieszyło się publiczne obmycie nóg przez ważne osoby wybranym dwunastu starcom. „Tak w szlacheckiej Polsce król, magnaci i biskupi tego dnia symbolicznie szorowali nogi biedakom”.

„[...] Sadzano ich potem do stołu, a król i znakomitsze osoby im usługiwały. Po uczcie zaś każdy otrzymywał nowe ubranie, łyżkę, nóż, a nawet serwetę, w której dukaty były zawiązane”.

Wielki Piątek rozpoczynał się od pożegnania postnego jedzenia. Urządzano na przykład „pogrzeb żuru”, polegający na wylaniu całego garnka tej zupy na głowę nieświadomego niczego delikwenta. Z kolei śledź, którego wszyscy mieli już dosyć,

bywał symbolicznie zawieszany na drzewach.

W Wielką Sobotę rano w każdym domu należało przygotować szykowane tygodniami jedzenie, aby proboszcz miejscowej parafii mógł je poświęcić. Ten zwyczaj upowszechnił się od XIV wieku. Jednak biskup płocki Andrzej Stanisław Załuski, w piśmie do proboszczów w 1733 roku, zasugerował: „Niech wyłożą wiernym, że nie jest koniecznością wszystkie pokarmy poświęcić, lecz dość niektóre z nich, choćby tylko sam chleb, a ten z łatwością może być przyniesiony do drzwi kościelnych”.

Po niedzielnej mszy rezurekcyjnej zaczynała się niczym nieskrępowana zabawa, do której dobrym wstępem było wielkanocne śniadanie. Niestety, po sześciu tygodniach postu, biesiadnicy często mieli problemy żołądkowe spowodowane przejedzeniem. Dlatego, aby się przed nimi zabezpieczyć, jedzono usmażoną na maśle pokrzywę lub poświęcony przez księdza chrzan.

Gdy nazajutrz przeminęło poniedziałkowe szaleństwo dyngusowe, kończyły się święta wielkanocne. Nasi przodkowie, podobnie jak my dzisiaj, mogli wreszcie odpocząć.

Szymon Malicki

Źródła:
newsweek.pl,
przk.pl,
onet.pl,
niedziela.nl



Z życia polskiej szkoły w Antwerpii

Rekrutacja na rok szkolny 2025/2026

Szanowni Państwo,

Z dniem 1 marca 2025 r. rozpoczynamy rekrutację uczniów do oddziałów dziecięcych oraz do pierwszej klasy szkoły podstawowej i liceum ogólnokształcącego w Szkole Polskiej im. gen. Stanisława Maczka przy Ambasadzie RP w Brukseli z siedzibą w Antwerpii na rok szkolny 2025/2026.

Obowiązująca procedura zgłoszenia ucznia do szkoły lub dziecka do oddziału dziecięcego jest opisana na stronie internetowej szkoły: www.antwerpia.orpeg.pl.

Uczniowie przyjmowani są w miarę dostępnych miejsc. O przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń.

Serdecznie zapraszamy!



Karnawał w Antwerpii

Pod koniec lutego w naszej szkole odbyły się wyjątkowe lekcje poświęcone karnawałowi.

Karnawałowe świętowanie nie ograniczyło się jednak tylko do przyścia do szkoły w nietypowym stroju. Z okazji Tłustego Czwartku, po raz drugi, uczniowie mieli okazję spróbować domowych pączków przygotowanych przez pracowników placówki oraz panią dyrektorkę Monikę Pruską. Pachnące, świeże

wypieki zachwyciły dzieci i sprawiły im ogromną radość.

To była nie tylko świetna zabawa, ale także okazja do poznawania i pielęgnowania polskich tradycji!



Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego

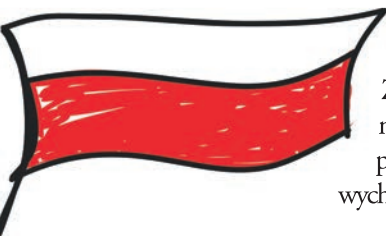
21 lutego obchodzimy Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego, świętowany na całym świecie od 1999 roku.

Z tej okazji nasi uczniowie mieli możliwość zgłębiać tajniki języka polskiego, uczestnicząc w ciekawych zabawach językowych. Podzieleni

na grupy rozwiązywali rebusy, tropili błędy językowe i odkrywali ukryte znaczenia słów.

Wielką frajdę sprawiło także recytowanie trudnych łamańców językowych oraz krótkich wierszy.

To wydarzenie przypomniało uczniom, że język ojczysty to cenny skarb i symbol, który warto pielęgnować.



Pełnych radości i nadziei Świąt Wielkiej Nocy, spędzonych wśród kochającej rodziny przy wspólnym stole, smacznego jajka oraz mokrego poniedziałku, a nade wszystko zdrowia, pogody ducha i wszelkiej pomyślności wszystkim Uczniom, ich Rodzinom oraz naszym Przyjaciołom życzy Grono Pedagogiczne Szkoły Polskiej w Antwerpii.





poetsdienst-vanosta.be

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



ZGŁOŚ SIĘ
JUŻ TERAZ

ZOSTAŃ BOHATEREM



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

To jest miejsce na Twoją reklamę

antwerpiapopolsku@gmail.com



Adwokat

polskojęzyczny belgijski adwokat w Antwerpii

Sylvia Rasson

Dane kancelarii:
Britselei 28, 2000 Antwerpia

kancelaria aktywna na terenie całego kraju



Kontakt:

gsm: 0484/79 03 92
email: srasson@outlook.com
www.sylviarasson-advocaat.be

foto © Kwinten Verspeurt

Instytut Języka i Kultury Polskiej im. Polskich Lotników w Gandawie

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

DOŁĄCZ DO NAS
instytutgent.be

SZKOŁA POLSKA

PRZEDSZKOLE od 3 lat

ZERÓWKA

KLASY 1 - 7

KLASA VIP 13+

KLASA "Język polski od podstaw" 7 - 10 lat

Zajęcia dodatkowe:

język angielski
język francuski
zajęcia artystyczne
zajęcia sportowe
religia

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



EMAIL
sekretariat@instytutgent.be



TELEFON
0486 34 25 34



KOD QR
zeskanuj mnie

Jak, choćby na chwilę, stać się gwiazdą internetu

Czy z dnia na dzień można stać się osobą znaną i rozpoznawalną? – Można. Trzeba tylko trafić na odpowiedni moment, mieć pomysł i trochę szczęścia. Talent i pracowitość – niekoniecznie. Jeśli się uda, dotychczasowe życie całkowicie się zmieni. Nie wiadomo, czy na lepsze, czy na gorsze, ale z pewnością nie będzie już takie samo.

Czasy, w których żyjemy, diametralnie różnią się od tych sprzed choćby 15–20 lat. Wtedy na sławę trzeba było sobie zapracować. Teraz „gwiazd”, których nazwiska nikomu nic nie mówią, jest coraz więcej. Pojawiają się znikąd i szybko znikają. No, może nie wszystkie, ale większość z nich.

Wielu młodych ludzi marzy o sławie, dużych pieniądzach, błysku fleszy, zainteresowaniu mediów, uwielbieniu fanów, dlatego zrobią (prawie) wszystko, żeby osiągnąć cel. Pół biedy, gdy mamy do czynienia z kimś, kto potrafi poprawnie wyśłowić się po polsku (o angielskim nie wspomnę), kto stworzył dobry kanał na YouTube, kto coś wie i coś potrafi. Gorzej, gdy gwiazdą zostaje osoba, która wzięła kąpiel w sosie chili...

Modę na „gwiazdorskość” w narodzie rozpoczęły przed laty programy typu talent show, które z założenia miały wyłuskiwać i promować talenty. I sporo utalentowanych ludzi się zgłaszało. Z biegiem czasu jednak zmieniły się priorytety i kryteria. Producenci zaczęli sięgać nie po osoby utalentowane, ale po te wnoszące do programu aspekt wesołości, komizmu, a nawet dziwaczności lub sensacji. Po ludzi, którzy niekoniecznie byli warcami uwagi, ale publiczność ich zaakceptowała, a kamera pokochała. Coraz więcej scen było wyreżyserowanych, coraz mniej autentycznych.



Dzisiaj, żeby dotrzeć do ludzi, wystarczy smartfon i dostęp do internetu. Nagrać i zamieścić materiał w sieci może każdy. Tematyka? Im dziwniejsza, tym lepsza. Wrzuca się filmik na stronę i czeka. Jeśli zostanie się zauważonym – pierwszy krok zrobiony. Trzeba pójść za ciosem i nakręcić kilka kolejnych filmików. Jeżeli szczęście znowu dopisze, indywidualni odbiorcy i media zauważą, docenią, kliknąć będzie coraz więcej, a kariera nabierze rozpędu.

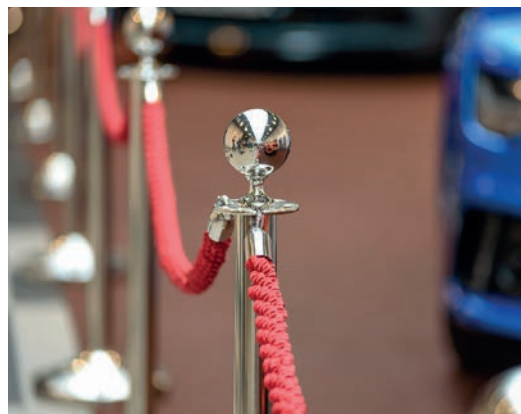
Zaczną się zaproszenia do stacji telewizyjnych i wywiady. Jedna wypowiedź, druga, a potem – jak z rękawa – posypią się propozycje udziału w popularnych programach o bardzo – co istotne – zróżnicowanej tematyce. W jednej telewizji jako ekspert od jazdy na rolkach, w drugiej od tańca, w trzeciej od gotowania, w czwartej od śpiewania... Ba! Może nawet o polityce

uda się porozmawiać. Wszystko zależy od determinacji gwiazdo-celebryty.

Co dalej? Z biegiem czasu zainteresowanie mija. W sieci ludzie szybko się nudzą i jeszcze szybciej zapominają. Ciągłe chcą czegoś nowego. Prędzej czy później nadejdzie dzień, w którym internet zapomni – chociaż nic w nim nie ginie. Szybki i łatwy dostęp do wszelkich treści umieszczonych w sieci sprawia, że coraz trudniej zainteresować czymś przeciętnego odbiorcę.

Czy powrócą czasy, kiedy mianem „gwiazdy” określano ludzi zdolnych, pracowitych, obdarzonych talentem? Nie wiem. Ludzie dla sławy zrobią wiele. Teraz próg wejścia w „celebryckość” jest tak niski, że praktycznie każdy może go przekroczyć. Szkoda tylko, że dla sławy ludzie tracą zdrowy rozsądek, a czasem i zdrowie.

Aleksandra Dobiecka



Piećło rozwodu

One. Kobiety, matki, żony, opiekunki i organizatorki codzienności. Biją się z myślami lękając się o to jak sobie poradzą jeśli podejmą ostateczny krok jakim jest rozwód.

Latami zastraszane, zahukane, często odcięte od wszystkiego i wszystkich, którzy mogliby być choćby minimalnym źródłem wsparcia i ostoją normalności. Utwierdzone w przekonaniu, że nikogo już sobie nie znajdują i w tym jakie to są nieporadne, głupie i nieatrakcyjne. No kto by pomyślał, że On taką głupią, niezaradną sobie wziął i tyle lat przy Niej trwa. A One?

A One boją się o to jak sobie poradzą finansowo, czy znajdą mieszkanie, co powiedzą dzieciom, jakiego rodzaju argumentów użyje mąż w sądzie aby tylko ugrać to co chce. Przerażone kosztami adwokatów, tłumaczy przysięgłych, sądów, w wielu przypadkach wizją żenująco wręcz niskich alimentów i staniem w obliczu całkiem nowej, wcześniej nieznanej sobie sytuacji. A co jest wręcz nieprawdopodobne i zarazem godne najwyższego szacunku to fakt, że dokładnie te same kobiety znakomicie radzą sobie w pracy, cudownie opiekują się dziećmi, starszymi rodzicami, ogarniają wydatki, podatki, faktury, zakupy, szkoły, lekarza i milion innych codziennych spraw.

Tak, to są naprawdę te same dziewczyny. Mąż raz pieniądze da, raz nie, raz pomoże w opłatach, a raz nie, a Ona jakimś magicznym dosłownie sposobem kupi, ogarnie, dorobi, zorganizuje, jeśli trzeba asfalt swoimi rękami zedrze i zadziała ponad własne siły aby dostarczyć, zadbać, spod ziemi wy-

brać. Nosem się przy tym ze zmęczenia podpira, a mimo to się nie uskarża. Czasem, kiedy jest już bardzo źle bierze leki na depresję, na nerwicę, na stany lękowe, na sen i dalej wstaje do życia w trybie „muszę to jakoś przetrwać”.

Przychodzi jednak taki dzień gdy do Niej dochodzi, że dłużej tego nie wytrzyma. Że dziecko/dzieci w tym wszystkim tak bardzo cierpią, i że Jej utrzymywanie pełnej rodziny dla dobra małoletnich bardziej przypomina piećło aniżeli normalne życie. Często zresztą właśnie to dorastające dziecko zaczyna matkę motywować do tego aby odeszła. I że tak będzie lepiej. Że kiedyś doświadczą upragnionej normalności. Że doświadczą spokojnego dnia i spokojnej nocy bez krzyków, przemocy, trzaskania drzwiami, alkoholu, narkotyków, wyzwisk, obelg i wszelkich innych form poniżania.

Nie zliczę ile jako praktykujący od ponad dwudziestu lat psycholog przeczytałam setek smsów w stylu „ty kurwo, szmato, dziwko, jesteś suką, a nie matką, odbiorę ci dziecko, zdechniesz beze mnie, zgnijesz, zniszczę ci życie, porwę dziecko”. Standardowo zdarzają się także groźby i szantaże, że Pan mąż odbierze sobie życie, albo że odbierze życie ich wspólnemu dziecku. I tak, te kobiety się panicznie boją. One są tak zastraszane, że w bardzo wielu przypadkach powodowane lękiem nie zgłaszają wszystkich tych sytuacji na policję.

Dlaczego? Boją się odwetu ze strony męża i tego co je i ich wspólne dzieci spotka. Bo najczęściej narzędziem w tej walce stają się dzieci. Byli małżonkowie mszczą się jak tylko mogą nie realizując z nimi kontaktów, nie płacąc alimentów, przekupując dzieci prezentami, obwiniając o rozpad rodziny, albo o zdrady, kłamiąc na temat matek i oczerniając Je w oczach dzieci rujnując tym samym autorytet rodzicielski.

Ogromna większość rozwodów to historie o nękanii, zastraszaniu, szantażowaniu, o przemocy psychicznej, ekonomicznej i emocjonalnej. Takiej, którą trudno udowodnić i która wymyka się kodeksom. To granie dziećmi w akcie zemsty, goryczy i upokorzenia tym, że Ona po latach doświadczania przemocy i wszelkiej maści upokorzeń śmiała odejść, że się odważyła zawalczyć o siebie. To nękanie, stalking, zniesławianie, przychodzenie pod miejsce pracy, stanie pod oknem czy pod szkołą dziecka, gdzie nauczyciel często musi odprowadzać dziecko za rękę pod bramę i przekazać Je w ręce matki, ponieważ boi się Ono samo wyjść z budynku. To walka z matką dziecka o opiekę naprzemienną tylko po to aby nie płacić alimentów. I to w sytuacji, kiedy ojciec wcześniej nigdy dzieckiem się nie interesował i nie uczestniczył w Jego życiu. To ukrywanie zarobków, zanizanie ich czy wręcz wykazywanie w sądzie zerowych dochodów.

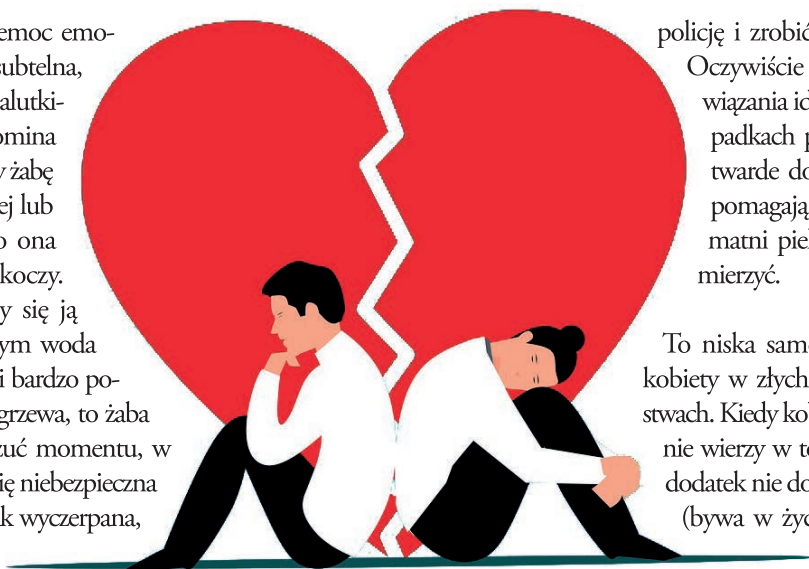
Często siada u mnie w gabinecie kobieta, która po latach cierpienia wciąż nie może uwolnić się z toksycznej relacji i mówi, że tak w zasadzie to wołałaby aby mąż Ją uderzył, bo wtedy byłby chociaż jakiś ślad i w końcu może wymiar sprawiedliwości



by zareagował. A przemoc emocjonalna jest bardzo subtelna, rozwija się powoli, małutkimi kroczkami. Przypomina gotowanie żaby. Gdyby żabę wrzucić do zbyt gorącej lub zbyt zimnej wody, to ona walcząc o życie wyskoczy. Natomiast jeśli włoży się ją do naczynia, w którym woda jest dla niej neutralna i bardzo powolutku tę wodę podgrzewa, to żaba nie jest w stanie wyczuć momentu, w którym sytuacja staje się niebezpieczna i pod koniec będzie tak wyczerpana, że zostanie w tym naczyniu aż do jej ugotowania. I tak się dzieje z niektórymi kobietami. Zdarza się i tak, że aby uciec od byłego męża nie widzą One innej możliwości jak podjęcie decyzji o ucieczce z kraju zamieszkania. I nie są to odosobnione przypadki.

Dla wielu osób rozwód to pierwsza poważna strata, jakiej doświadczają w życiu i nie umieją sobie z tym radzić, walą między oczy, szukają ukojenia swojego cierpienia w gniewie oraz zemście. Jeszcze trudniej sytuacja prezentuje się gdy kobieta rozwodzi się z mężczyzną zmagającym się z uzależnieniami, zaburzeniami osobowości czy cierpiącym na chorobę psychiczną. W narcystycznym zaburzeniu osobowości mężczyzna często traktuje rozpad związku instrumentalnie postrzegając go jako utratę kontroli i stratę własności, własności w postaci żony. I gdy Ta odchodzi On czerpie satysfakcję z bezinteresownej złośliwości stosując przemoc psychiczną ze zdwojoną mocą. Im Ona jest bardziej niedostępna, tym On ma na Jej punkcie większą obsesję. Podchodzi pod Jej pracę, miejsce zamieszkania, śledzi, szpieguje co Ona robi i z kim się spotyka.

Kobiety z którymi pracuję doświadczają przemocy od byłych małżonków, często cierpią na zespół stresu pourazowego.



Mówimy tu o trwających latach różnych sposobach nękania. I o bezradności, bo prawda jest taka, że na przemoc po rozwodzie nie mamy w naszym ustawodawstwie specjalnego paragrafu. Otoczenie i bliscy takiej zmaltretowanej emocjonalnie kobiety także niekoniecznie służą wsparciem mówiąc: „no ale przecież to Ty od Niego odeszłaś, to czego się teraz spodziewasz”. Bywa, że rodzina jest przeciwna, bo nie wie o tym co się dzieje, że mąż ich córki czy siostry to człowiek przemocowy. A nie wie, bo ta kobieta przez lata kryła się z tym, co się dzieje w Jej domu. Najczęściej wstydiła się przyznać, że Jej życie wygląda zgoła inaczej niż na wspólnych zdjęciach z uroczystości rodzinnych.

Kobiety, bo to do Nich głównie kierowany jest dzisiejszy tekst, nie powinny z tego, czego doświadczają robić tabu. Powinny za to pójść po profesjonalną pomoc do specjalisty (psychologa, psychiatry, adwokata od spraw rodzinnych), za każdym razem kiedy sytuacja tego wymaga iść na

policej i zrobić notatkę ze zdarzenia. Oczywiście nie zawsze są to rozwiązania idealne, ale w wielu przypadkach przedstawione w sądzie twarde dowody i dokumentacja pomagają kobiecie wyrwać się z matni piekła, z którym musi się mierzyć.

To niska samoocena i lęk trzymają kobiety w złych, toksycznych małżeństwach. Kiedy kobieta nie wierzy w siebie, nie wierzy w to, że da sobie radę i na dodatek nie dostanie wsparcia bliskich (bywa w życiu i tak, że Ona tych bliskich nie ma) to może nie znaleźć na

podjęcie takiego kroku wystarczającej odwagi. Lęk sprawia, że myślenie staje się tunelowe i ta kobieta nie widzi szerzej możliwości jakie się przed Nią otworzą w chwili uwolnienia się z opresyjnej relacji.

Fakt, że rozstań i rozwodów jest coraz więcej nie oznacza, że cierpimy mniej. Albo że coraz lepiej radzimy sobie z rozpadem więzi. Nie, nie radzimy sobie. Nie czujemy się jednak zobowiązane do trwania w związku, który nas i nasze dzieci wyniszcza. Nie warto i żadnej kobiecie nie polecam decydować się na bycie w relacji z kimś, byle tylko nie być samej. To próżna nadzieja na lepsze życie. Znacznie zdrowiej jest pożegnać się z iluzją, że On się kiedyś zmieni, a wesprzeć wiarą, nadzieją oraz miłością nie Jego, a Siebie.

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

Dołącz do bezpłatnej grupy wsparcia!

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

+32 466 901 702

epe.bruksela@gmail.com



TELEFON ZAUFANIA DLA CIEBIE



Poniedziałek	prawniczka	09.30 - 10.30
	psycholożka	13.00 - 14.00
Wtorek	psycholożka	21.00 - 22.00
Środa	prawniczka	22.00 - 23.00
Czwartek	psycholożka	8.00 - 10.00
Piątek	prawniczka	13.00-14.00

+32 466 901 702

epe.bruksela@gmail.com



Flandria po polsku

Polub nas
bądź zawsze na bieżąco!



MITINGI ANONIMOWYCH NARKOMANÓW

GRUPA «MAŁYMI KROKAMI»

w każdy poniedziałek, 19h30–21h30

ODWAŻNI I WOLNI

w każdy piątek, 19h30–21h00

ADRES

Lange Beeldekenstraat 18,
2060 Antwerpia
tel.: +32 489 897 856

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



Miejsce
na twoją
reklamę

Szukasz pomocy bo bliska osoba zawiodła cię
przez nadużywanie alkoholu?

Wydaje Ci się, że nikt nie jest w stanie
Cię zrozumieć?

Grupy rodzinne Al-Anon

- Są wspólnotą krewnych i przyjaciół alkoholików.
- Tu możesz się dowiedzieć, jak sobie radzić z alkoholizmem bliskich.
- Główną zasadą Al-Anon jest dyskrecja i anonimowość



Przyjdź, czekamy na Ciebie!

Spotkania w wtorki o godzinie 19.00

Adres: Ossenmarkt 14 2000 Antwerpen

Tel. +32 465 69 20 44

alanon.odnowa@gmail.com

Spod husarskiego skrzydła

80. rocznica wyzwolenia jenieckiego obozu Oberlangen

12 kwietnia 1945 roku 1. Dywizja Pancerna dowodzona przez gen. Stanisława Maczka, wyzwoliła niemiecki obóz jeniecki w Oberlangen.

Obóz, położony w prowincji Emsland w północno-zachodnich Niemczech, funkcjonował od 1933 roku. Początkowo przetrzymywano w nim wyłącznie więźniów politycznych uznanych za szkodliwych dla reżimu hitlerowskiego, zwłaszcza komunistów. W maju 1940 roku ocalałych więźniów przewieziono do obozów koncentracyjnych.

W ich miejsce, w czerwcu 1940 roku, do obozu trafili pierwsi Polacy – oficerowie, którzy dostali się do niemieckiej niewoli podczas kampanii wrześniowej. Po ich przeniesieniu do innego oflagu, w Oberlangen zaczęto osadzać żołnierzy sowieckich.

Warunki w obozie były nieludzkie – panował straszliwy głód, szerzyły się epidemie, a brutalne traktowanie jeńców prowadziło do wysokiej śmiertelności. Zmarłych grzebano w masowych grobach, kilometr na północ od obozu.

Po kapitulacji Włoch do obozu trafiło około 5000 włoskich oficerów. Po kilku miesiącach zostali oni skierowani do pracy przymusowej na terenie całej Rzeszy.

Polki z AK

Kobiety-żołnierze z Armii Krajowej trafiły do obozu w listopadzie 1944 roku, miesiąc po kapitulacji powstania war-



Tablica na terenie Niemieckiego obozu zagłady Auschwitz-Birkenau
Źródło: kolekcja prywatna

szawskiego. Międzynarodowy Czerwony Krzyż (MCK) wcześniej został poinformowany, że obóz jeniecki został zlikwidowany, dlatego nie wiedział, że przebywają tam polskie więźniarki. Między innymi z tego powodu do obozu nie docierały paczki z pomocą MCK.

Pod koniec 1944 roku, gdy do Oberlangen trafiły żołnierki Armii Krajowej, powstał pierwszy w historii obóz jeniecki przeznaczony wyłącznie dla kobiet. Warunki były skrajnie trudne – brakowało opału, żywności, a pod koniec funkcjonowania obozu nawet wody. Osadzone kobiety zmuszano do pracy w kuchni, zbierania chrusu w lesie i wydobywania torfu na opał.

Mimo trudnych warunków por. Maria Irena Mileska „Jaga”, polska komendant-

ka Stalagu VI C, zorganizowała wewnętrzne życie obozowe. Prowadzono tajne nauczanie, organizowano wydarzenia kulturalne, religijne i sportowe.

„Polacy! Boże! Polacy!”

12 kwietnia 1945 roku przed bramą obozu pojawił się patrol 1. Dywizji Pancernej na czele z ppłk. Stanisławem Koszutskim, dowódcą 2. Pułku Pancernego. Killkunastu żołnierzy, wspartych przez

czołg Sherman, szybko złamało opór obozowej załogi. Maszyna staranowała bramę, a Niemcy poddali się. „Koleżanki uważały, że to Anglicy lub Amerykanie, i zaczęły mówić do nich po angielsku, a żołnierze na to, że są Polakami.”

Dowódca akcji, ppłk Stanisław Koszutski, tak wspominał moment wyzwolenia: „Co do diabła? Co za stwór?... Jakaś malutka postać biegnie do nas... Postać ta ubrana jest w długi, prawie do ziemi, płaszcz żołnierski. Na głowie ma polską furazerkę z orzełkiem i proporczykiem 7. Pułku Ułanów... Jest to młodzieńka, ładna dziewczyna! – English? Français? Americano? Canada? Sind Sie? – krzyczy do nas. – Polacy! Polacy, panienko! Pierwsza Dywizja Pancernej, kochanie! – wrzeszczy Witkowski. – Polacy! Boże! Polacy! A my tu z



Dziewczęta z Oberlangen. Źródło: wikipedia



Zdjęcie wykonane tuż po wyzwoleniu Niemieckiego obozu zagłady w Auschwitz. Źródło: wikipedia

Armii Krajowej! Z powstania, z Warszawy. Panowie Polacy! To cud! – woła panienka i biegnie z nami. Wpadamy na duży plac apelowy między barakami. Z baraków, jak z uli, wysypują się same kobiety. Wszystkie w mundurach, względnie w strzępkach mundurów. Otaczają czołg i tarasują drogę. Tłum tych kilkuset kobiet jest tak fantastyczny, że wydaje się jakąś maskaradą do zdjęć filmowych. Jesteśmy całkowicie zaskoczeni tym widokiem. Wszystkiego spodziewaliśmy się w najbujniejszej fantazji, jadąc na tę wyprawę, ale nie tego. ...”

Tak moment wyzwolenia opisała Halina Nowak „Ama”:

„...po południu siedziałam przed barakiem, snując marzenia, jak to będzie, gdy znajdę się już po drugiej stronie drutów... Nagle zobaczyłam zbliżającą się od strony lasu kolumnę pojazdów wojskowych – nie niemieckich (...) Przed drutami zatrzymał się samochód pancerny, z którego wyskoczył uzbrojony żołnierz w mundurze khaki, wystrzelił serię z pistoletu maszynowego w stronę wieży strażniczej i zawołał głośno: Czołem, koleżanki!”

Następnego dnia do obozu przyjechał sam generał Maczek, przywitał kombatancki w imieniu Rzeczypospolitej i objął obóz zaopatrzeniem dywizji.

Łącznie w obozie w Oberlangen, który dla gen. Maczka stał się „częścią wyzwolonej Polski”, oswobodzono ponad 1700 Polek. „Stan: 1716 żołnierzy na placu, 20 w izbie chorych i 7 niemowląt”.

Pamiętajmy!

Podczas II wojny światowej, Niemcy utworzyli około 12 tysięcy obozów i więzień, zarówno na własnym terytorium, jak i w krajach podbitych. Do niewoli wzięto około 18 milionów osób z 30 krajów. Część z nich była jeńcami wojennymi, osadzonymi w różnych obozach koncentracyjnych bądź w specjalnych obozach jenieckich

Obozy jenieckie, koncentracyjne, podobozowe, getta i komanda robocze służyły fizycznej likwidacji więźniów oraz wykorzystaniu ich pracy dla potrzeb gospodarczych III Rzeszy. Najstraszliwsze warunki panowały w obozach koncentracyjnych. Ludzie, pozbawieni jakiegokolwiek godności, umierali w okrutnych męczarniach – z wycieńczenia, głodu, chorób zakaźnych lub byli po prostu mordowani przez swoich oprawców.

W obozach tych dochodziło do masowych egzekucji, zarówno poprzez rozstrzelania, jak i w komorach gazowych. Prawdziwy postrach siali tak zwani lekarze obozowi, którzy przeprowadzali brutalne selekcje i dopuszczali się nieludzkich eksperymentów medycznych na

więźniach. Z 18 milionów uwięzionych w obozach śmierć poniosło 11 milionów osób różnych narodowości.

Niestety, po wojnie tylko niewielki procent Niemców odpowiedzialnych za nadzór nad obozami został postawiony przed sądem. Wielu zbrodniarzy uniknęło kary, dożywając spokojnej starości i nigdy nie odpowiedzieli za swoje bestialskie dokonania.

Dziś, w 80. rocznicę wyzwolenia, musimy pamiętać, że to człowiek zgłotał taki los człowiekowi. Pamiętajmy – to były niemieckie obozy koncentracyjne i jenieckie!

O pobycie uczestniczek powstania warszawskiego w niemieckim obozie opowiada fabularyzowany film dokumentalny Oberlangen – prawdziwa historia (2012) w reżyserii Małgorzaty Brazy.

Chwała Bohaterom!

Wojciech Romaniak



Dzieci trzeba słuchać

Rozmowa z dzieckiem czasami przypomina przechodzenie przez zaklęty krąg. My mówimy, ale odnosimy wrażenie, że nasze słowa trafiają w próżnię. Młody człowiek patrzy nam prosto w oczy, ale czy w ogóle chce z nami rozmawiać?

Słuchać, to nie znaczy słyszeć

Dziecko potrzebuje i chce, aby je wysłuchać. Jeśli nie uszanujemy jego emocji, jeśli nie usłyszymy tego, co ma nam do powiedzenia, nie wykażemy zainteresowania jego słowami, przestanie z nami rozmawiać. I nie wiadomo, czy ponownie przyjdzie do nas ze swoim problemem.

Najczęściej popełnianym przez dorosłych błędem jest przerywanie dziecku wypowiedzi i komentowanie bez wysłuchania jej do końca. Nieważne, czy te słowa dotyczą niesprawiedliwej ich zdaniem oceny w szkole, czy też kłótni z kolegą. Dla młodego człowieka są to bardzo ważne sprawy, a rodzice często je bagatelizują. Dorosli muszą wysłuchać całości długiego, czasem bezładnego monologu pociechy i nie wtrącać swoich „trzech groszy”. Powinni tak poprowadzić rozmowę, aby dziecko samo wyciągnęło wnioski z istniejącej sytuacji i prawidłowo ją oceniło.

Pomocne są tu wyrażenia: „interesuje mnie to, co ty o tym myślisz”, „to bardzo ciekawe” i tym podobne. Nie wolno dawać dziecku rad w stylu: „jak mogłeś tak postąpić”, „mówiłam, żebyś nauczyła się na klasówkę”, „ja na twoim miejscu”, „przecież nic się nie stało, nie dramatyzuj”.

Tylko nie krzycz

Rodzice krzyczą, kiedy sytuacja ich przeraża, kiedy czują się bezradni i sfrustrowani, kiedy nie potrafią nakłonić dziecka do takiego, a nie innego zachowania. Podniesiony głos rodzica dziecko odbiera



jako atak na siebie, więc się broni tak, jak umie i może: płacze, rzuca się na podłogę, kopie, gryzie czy trzaska drzwiami. Rozmowa przeradza się w kłótnię.

Jeśli krzyczenie wejdzie rodzicom w nawyk, nie będą już potrafili komunikować się z dziećmi w żaden inny sposób, bo dzieci na spokojne słowa już nie zwrócą uwagi. Dla młodego człowieka akceptacja i zrozumienie rodziców są bardzo ważne. Chce być przez nich chwalony i doceniany. Nie odnajdzie się w sytuacjach, kiedy z jednej strony rodzice zapewniają go o swojej miłości, z drugiej zaś ciągle na niego krzyczą.

Dlaczego dzieci krzyczą?

W każdym starciu z rodzicami dzieci są na przegranej pozycji. Dorosli są więksi, silniejsi, wszystko im wolno i zawsze mają rację (albo tak im się wydaje). Niektóre dzieci podporządkowują się rodzicom z

racji prawa silniejszego, jednak emocje w nich pozostają. Inne, znając słabe punkty rodziców, zaczynają z nimi walczyć, jeszcze inne będą tak długo krzyczeć, tupać i rzucać czym popadnie, aż postawią na swoim.

Krzyk dziecka jest dla rodziców sygnałem, że przekroczyli granice jego emocjonalnego terytorium. Bywa reakcją na stres, kiedy w żaden inny sposób nie potrafi poradzić sobie ze swoimi emocjami. Może też być wyrazem buntu, upokorzenia lub chęci podniesienia własnej samooceny. Kiedy dziecko nie będzie już reagować na krzyk rodziców, co wtedy mamie i tacie pozostanie?

Krótko, zwięźle i na temat

Rodzice mają tendencję do mówienia za dużo, za długo i mało konkretnie. Zadają dziecku pytania w taki sposób, że nie potrafi ono na nie odpowiedzieć.

Ich wypowiedzi to „rodzicielskie kazania”, których sami kiedyś nie znosili. Dziecko powinno otrzymać krótki i jasny komunikat, a nie długie, zawile i trudne w odbiorze konstrukcje słowne. Zwłaszcza małe dziecko szybko traci cierpliwość. Jeżeli skazane będzie na tyrały rodziców, rozproszy swoją uwagę albo po prostu się wyłączy i całą gadaninę puści mimo uszu, co wbrew pozorom jest całkowicie naturalne.

W sytuacjach problematycznych rodzice powinni być opanowani, mówić do dziecka spokojnie, konkretnie i wyrażać się jasno. Zamiast mówić: „Tyle razy ci mówiłam, żebyś wreszcie posprzątał swój pokój! Jak ty możesz żyć w takim bałaganie? Nie możesz nic znaleźć. Nie dość, że piorę twoje skarpetki...”, lepiej po prostu powiedzieć: „proszę, posprzątaj swój pokój”.

Dziecko jest mniejsze niż rodzice. Trudno mu prowadzić rozmowę, kiedy zadziera wciąż głowę do góry. Rozmawiając, lepiej jest patrzeć rozmówcy w oczy, bo rozmowa na tym samym poziomie jest o wiele bardziej komunikatywna. Jeżeli więc dziecko siedzi, należy usiąść obok lub blisko niego. Jeżeli leży – położyć się obok, lub jeśli stoi, to przykucnąć i poświęcić małemu człowiekowi maksimum swojej uwagi.

Dopiero dzieci w wieku gimnazjalnym potrafią skoncentrować się na dwóch czynnościach jednocześnie. Mniejsze po prostu tego nie potrafią. Żeby słuchały, trzeba skupić na sobie ich uwagę. Nie powinno się tego robić krzykiem i w sposób agresywny. Najlepiej podejść do dziecka, dotknąć je, nawiązać kontakt wzrokowy i powiedzieć spokojnie to, co ma się do powiedzenia.

Akceptacja i czułość

W wielu rodzinach nie ma ani rozmowy, ani porozumienia. Jest wszechobecna

krytyka, negatywne opinie, negatywne uwagi i brak akceptacji. Rodzice nie zdają sobie sprawy z tego, ile złego wyrządzają dziecku bez przerwy je krytykując. Dochodzi ono do wniosku, że najlepszym dla niego rozwiązaniem jest zachowanie swoich myśli i odczuć tylko dla siebie. Wybiera więc milczenie, chociaż i wtedy nie jest wolne od krytyki rodziców.

Według psychologów każdy negatywny komentarz ma tak niszczące działanie na dziecięce poczucie własnej wartości, że potrzeba aż czterech pozytywnych uwag, by odwrócić jego skutki. Dzieci akceptowane czują się kochane i doceniane, rozwijają się o wiele lepiej pod względem fizycznym i psychicznym.

Nie wystarczy, że rodzic akceptuje dziecko. Musi przekazać to uczucie w taki sposób, by dziecko mogło je wyraźnie zrozumieć. Najlepsze jest nieprzeszkadzanie, nie pouczenie i niewtrącanie się. I pozytywny przekaz: „Wierzę, że sobie z tym poradzisz”.

Razem

Dobrym sposobem na podjęcie rozmowy z dzieckiem jest wspólna zabawa, podczas której można nawiązać do zaistniałej problematycznej sytuacji i spo-

kojnie o tym porozmawiać. Dzieci przejawiają chęć rozmowy podczas wspólnie wykonywanych czynności. Jak wykazały badania psychologów, regularne posiłki, spożywane w gronie rodziny, mają dla dzieci niemalże terapeutyczną moc. Poprawiają zdrowie, uczą odpowiedniego odżywiania, dziecko staje się pewniejsze siebie, jego emocje stabilniejsze, a wyniki w nauce lepsze.

Dziecka trzeba słuchać także sercem, aby zrozumieć, kiedy jego głos będzie pełen radości, a kiedy pełen niepewności, rozpaczy i wołania o pomoc. Im wcześniej rodzice zaczną słuchać i słyszeć swoje dziecko, tym większe są szanse, że wspólne komunikowanie się będzie czymś naturalnym. Rozmowa z dzieckiem to nawiązanie z nim kontaktu, poznanie jego uczuć i potrzeb, a nie rzucanie w bieg chaotycznych komunikatów podczas myślenia o tym, że trzeba pójść do pracy, posprzątać, zrobić zakupy. Słuchanie to nie to samo, co słyszenie. Jeśli dzieci będą słyszały rodziców, będą też im posłuszne. A jeśli rodzice też usłyszą własne dzieci...

Sylwia Jaworska

Źródła:

dziecisawazne.pl, mama-du.pl,
matkapolka.com.pl, mjak-mama24.pl



Prywatna przestrzeń osobista – niewidzialna granica, której warto strzec

Każdy człowiek posiada niewidzialną granicę wokół siebie, której przekroczenie przez inne osoby może wywoływać dyskomfort, stres, a nawet poczucie zagrożenia. Ta granica, czyli przestrzeń osobista, jest jednym z kluczowych elementów naszego poczucia bezpieczeństwa i komfortu psychicznego.

Choć nie jest namacalna, jej istnienie jest wyraźnie odczuwalne. Prywatna przestrzeń osobista to jednak nie tylko fizyczna odległość między ludźmi, ale także strefa mentalna, emocjonalna i cyfrowa, której poszanowanie jest kluczowe dla harmonijnych relacji międzyludzkich.

Jest silnie powiązana z emocjami, osobowością i poczuciem bezpieczeństwa. Badania psychologiczne pokazują, że każdy człowiek posiada indywidualny „promień” przestrzeni osobistej, który zmienia się w zależności od relacji z innymi ludźmi.

Edward T. Hall i teoria stref przestrzeni osobistej

Amerykański antropolog **Edward T. Hall** w latach 60. XX wieku wyróżnił cztery podstawowe strefy przestrzeni osobistej:

1. **Strefa intymna (0-45 cm)** – zarezerwowana dla najbliższych osób: partnera, rodziny, dzieci. W tej strefie czujemy się komfortowo tylko w obecności osób, którym ufamy.
2. **Strefa osobista (45 cm – 1,2 m)** – dystans typowy dla przyjaciół i bliskich znajomych. Przekroczenie tej granicy przez obcych może wywoływać dyskomfort.
3. **Strefa społeczna (1,2 – 3,5 m)** – wykorzystywana w interakcjach z nie-

znajomymi, w pracy, podczas spotkań biznesowych.

4. **Strefa publiczna (powyżej 3,5 m)** – dystans charakterystyczny dla wystąpień publicznych, wykładów, formalnych prezentacji.

Każdy człowiek naturalnie broni swojej przestrzeni osobistej. Gdy ktoś nieświadomie (lub celowo) ją narusza, wywołuje to instynktowną reakcję – może to być odsunięcie się, skrzyżowanie rąk w geście obronnym, unikanie kontaktu wzrokowego lub nawet agresywna postawa.

Przeźródleń osobista w różnych krajach

Postrzeganie przestrzeni osobistej w dużym stopniu zależy od kultury i norm społecznych danego kraju. To, co w jednej części świata jest naturalne, w innej może być odebrane jako nietaktowne lub naruszające granice osobiste. Świadomość tych różnic kulturowych jest istotna w międzynarodowych relacjach, podróżach i pracy w wielokulturowym środowisku.

Mieszkańcy krajów północnej Europy cenią sobie większy dystans osobisty. W rozmowie zazwyczaj zachowują odległość co najmniej 1-1,2 metra. Unikają nadmiernego kontaktu fizycznego – rzadziej się dotykają, obejmują czy całują na powitanie. W przestrzeni publicznej, np. w środkach transportu, często celowo zostawiają wolne miejsce obok siebie,

jeśli to możliwe. W rozmowach cenią powściągliwość i nie naruszają czyjejś prywatności, unikając zbyt osobistych pytań.

W krajach południowej Europy przestrzeń osobista jest znacznie mniejsza niż na północy kontynentu. Ludzie często stoją bliżej siebie, a w rozmowach zachowują odległość 40-60 cm. Gestykulacja, dotyk i fizyczna bliskość są normą – uściski dłoni, pocałunki na powitanie czy poklepywanie po plecach są powszechne nawet między znajomymi. Rozmowy bywają głośniejsze, a kontakt wzrokowy bardziej intensywny. Unikanie dotyku czy nadmierny dystans może być odebrane jako chłód i dystans emocjonalny.

Kraje Europy Środkowej znajdują się między dwoma podejściami – mieszkańcy nie są tak zdystansowani jak Skandynawowie, ale też nie tak ekspresyjni jak mieszkańcy południa. Przy powitaniach często stosuje się uścisk dłoni (szczególnie w kontekście formalnym), ale przyjacielskie objęcia są również akceptowane. Przestrzeń osobista jest nieco większa niż w krajach południowych, ale mniejsza niż w Skandynawii – typowa odległość w rozmowie to 60-80 cm.

W krajach takich jak Rosja, Ukraina czy Białoruś dystans osobisty zależy od kontekstu – w relacjach formalnych przestrzeń jest większa, ale w relacjach osobistych może być mniejsza. Ludzie



nie mają problemu z bliskością fizyczną w rozmowach, ale w sferze publicznej często zachowują dystans wobec nieznanym. Kontakt wzrokowy jest ważny – unikanie go może być odebrane jako brak szczerości.

Dystans osobisty w USA i Kanadzie

jest większy niż w Europie Południowej, ale mniejszy niż w Skandynawii. Ludzie zachowują odległość około 1 metra w rozmowie, a kontakt fizyczny (np. poklepywanie po plecach) jest akceptowalny wśród znajomych. Amerykanie często witają się krótkim uściskiem dłoni, a Kanadyjczycy są bardziej powściągliwi.

Kraje latynoskie charakteryzują się mniejszą przestrzenią osobistą – dystans między rozmówcami to często 30-50 cm. Powitania są bardzo ekspresyjne – uściski, pocałunki w policzek, poklepywanie po plecach są powszechne. Unikanie bliskości może być odebrane jako brak sympatii.

Mieszkańcy Azji Wschodniej (Japonia, Chiny, Korea Południowa), cenią sobie większy dystans osobisty niż Latynosi, ale mniejszy niż Skandynawowie. W Japonii i Korei popularnym gestem powitania jest ukłon zamiast uścisku dłoni. Kontakt fizyczny, nawet między znajomymi jest ograniczony – przytulanie i poklepywanie po plecach nie są częste.

Bliski Wschód (Turcja, Arabia Saudyjska, Iran, Egipt): Przestrzeń osobista różni się w zależności od płci – mężczyźni mogą stać blisko siebie, a nawet trzymać się za ręce jako znak przyjaźni, ale interakcje między płciami są bardziej formalne. Przyjacielskie pocałunki w policzek wśród mężczyzn są normą w kra-

jach arabskich. W miejscach publicznych przestrzeń osobista może być mniejsza, ale dystans między mężczyznami a kobietami jest zwykle większy.

W Indiach i w Azji Południowej przestrzeń osobista zależy od kontekstu – w środkach transportu publicznego czy na ulicach często występuje tłok i brak dystansu. W relacjach osobistych kontakt fizyczny między osobami tej samej płci jest akceptowany (np. trzymanie się za ręce przez przyjaciół), ale między osobami różnej płci dystans jest większy.

Przestrzeń osobista a relacje międzyludzkie

Przestrzeń osobista ma ogromne znaczenie w codziennych interakcjach – zarówno w relacjach rodzinnych, przyjacielskich, jak i zawodowych.

W bliskich relacjach przestrzeń osobista często się zaciera. Partnerzy zazwyczaj czują się komfortowo w swojej strefie intymnej. Jednak nawet w najbliższych relacjach ważne jest poszanowanie potrzeby prywatności drugiej osoby – każdy czasem potrzebuje chwili tylko dla siebie.

Zachowanie odpowiedniego dystansu w miejscu pracy jest kluczowe dla komfortu i profesjonalizmu. Zbyt bliska odległość między współpracownikami może prowadzić do napięcia i dyskomfortu.

Zbyt bliska obecność obcych osób, np. w windzie, autobusie, kolejce do kasy, często wywołuje niepokój. W takich sytuacjach ludzie instynktownie unikają kontaktu wzrokowego, zwracają się w inną stronę lub krzyżują ramiona.

Przestrzeń osobista w erze cyfrowej

Współczesny świat przyniósł nowe wyzwania związane z przestrzenią osobistą – w sferze cyfrowej.

Jak naruszana jest cyfrowa przestrzeń osobista?

- Zagłębienie w czyjś telefon lub komputer – Podglądanie czyjegoś ekranu bez pozwolenia jest naruszeniem prywatności.
- Niechciane wiadomości i presja bycia online – Oczekiwanie, że ktoś natychmiast odpisze na wiadomość, może być formą inwazji w jego prywatną przestrzeń.
- Udostępnianie zdjęć bez zgody – Publikowanie cudzych zdjęć w sieci bez pozwolenia to przekroczenie granic prywatności.

Świadome dbanie o swoją cyfrową przestrzeń – wyznaczanie granic, korzystanie z ustawień prywatności – to dziś nieodłączna część ochrony własnego komfortu.

Przestrzeń osobista jest niewidzialną granicą, ale jej istnienie jest kluczowe dla komfortu i bezpieczeństwa każdego człowieka. Świadome poszanowanie tej granicy – zarówno w świecie fizycznym, jak i cyfrowym – jest podstawą zdrowych i harmonijnych relacji międzyludzkich.

Aby uniknąć niezręcznych sytuacji:

- Obserwuj reakcje innych – jeśli ktoś się odsuwa, daj mu przestrzeń
- Dostosuj swoje zachowanie do kultury kraju, w którym się znajdujesz.
- Szanuj odmienne normy dotyczące kontaktu fizycznego.

Przestrzeń osobista to coś więcej niż tylko fizyczny dystans – to także symbol szacunku wobec drugiego człowieka. A najlepszym sposobem okazania szacunku drugiemu człowiekowi jest... uszanowanie jego przestrzeni.

Marta Wawrocka



Co niszczy włosy i czego należy unikać?

Włosy składają się z trzech podstawowych warstw: osłonki włosa (cuticula), warstwy korowej (cortex) oraz warstwy rdzennej (medulla).

Najbardziej zewnętrzną częścią włosa jest osłonka, zbudowana z wielu warstw ułożonych jedna na drugiej, przypominających dachówki. Łuski osłonki mogą się unosić, co wpływa na stopień porowatości włosów: niską, średnią lub wysoką. Włosy o wysokiej porowatości są najbardziej podatne na uszkodzenia i utratę wilgoci w porównaniu z innymi typami. Częściej się płaczą i elektryzują.



suszenie gorącym nawiewem, trwała ondulacja, karbownice i elektryczne urządzenia do stylizacji.

Suszac włosy w domu, warto wybierać niską temperaturę. Przy zakupie suszarki dobrze jest zwrócić uwagę, czy posiada czujniki wilgotności, które monitorują nawilżenie włosów i automatycznie dostosowują temperaturę oraz intensywność nawiewu, aby zapobiegać ich zniszczeniu.

Co niszczy nasze włosy?

W ostatnim czasie często spotykam się z określeniem „uwrażliwione włosy”. W rzeczywistości nie istnieje coś takiego jak „uwrażliwienie” włosa – włos jest albo zdrowy, albo zniszczony. „Uwrażliwiony” oznacza po prostu, że włos został już w pewnym stopniu uszkodzony. Jeśli osłonka włosa ulega zniszczeniu, proces degradacji postępuje w głąb jego struktury.

W codziennej pielęgnacji warto unikać czynników prowadzących do uszkodzeń. Przykładem jest wybór odpowiednich szczotek i grzebieni.



Najlepsze są te z włosia dzika, ponieważ minimalizują tarcie i pozwalają łatwiej rozczesać włosy niż plastikowe szczotki. Mechaniczne uszkodzenia włosów mogą również wynikać z nadmiernego naprężania – starajmy się nie upinać ich zbyt mocno w codziennych fryzurach, takich jak koński ogon, kok czy bun.

Innym błędem pielęgnacyjnym jest rozczesywanie włosów na mokro. Włosy są wtedy bardziej podatne na uszkodzenia. Jeśli użyjemy dobrej jakości odżywki lub maski, rozczesywanie suchych włosów stanie się znacznie łatwiejsze.

Wysoka temperatura a włosy

Wysoka temperatura prowadzi do nieodwracalnej deformacji włosów, co skutkuje ich łamliwością. Do zabiegów wykorzystujących wysoką temperaturę należą prostowanie, lokówki,

Czy farbowanie niszczy włosy?

Farbowanie ma duży wpływ na kondycję włosów, szczególnie gdy zmieniamy kolor na jaśniejszy. Włosy zawierają melaninę, która pełni funkcję ochronną. Podczas rozjaśniania melanina, będąca naturalnym pigmentem, jest usuwana, co osłabia strukturę włosa.

Włosy farbowane, rozjaśniane lub po trwałej ondulacji są bardziej podatne na



uszkodzenia, ponieważ zabiegi te naruszają także warstwę korową. Stopień zniszczenia zależy od częstotliwości zabiegów oraz jakości stosowanych produktów.

Obecnie dostępnych jest wiele zabiegów regenerujących, ale warto pamiętać, że dają one tylko tymczasowy efekt i nie powodują całkowitej odbudowy

struktury włosa. Szczególnie odradzam keratynowe prostowanie włosów, które w dłuższej perspektywie może mieć negatywne skutki.

Czy długość włosów ma znaczenie?

W przypadku włosów półdługich i długich uszkodzenia nie rozkładają się równomiernie na całej długości – naj-

bardziej widoczne są na końcach, gdzie pojawiają się rozdwojenia.

Długie włosy są bardziej narażone na uszkodzenia mechaniczne (suszenie, prostowanie, czesanie), działanie promieniowania UV, zanieczyszczenia powietrza oraz agresywne rozjaśnianie.

Aby pielęgnacja była skuteczna, nie powinna obciążać włosów. Warto unikać odżywek, które oblepiają włosy, i wybierać te o lepszej konsystencji.

Czy to oznacza, że należy całkowicie zrezygnować z zabiegów na włosy? Nie, ale warto podchodzić do nich rozsądnie.

Najważniejsze jest zachowanie odpowiednich odstępów czasowych między zabiegami oraz stosowanie odpowiedniej pielęgnacji. Unikajmy codziennego prostowania włosów, ponieważ prędkiej czy później doprowadzi to do ich nieodwracalnego zniszczenia.

Dominika Stengert
Trycholog



TRYCHOLOG Antwerpia

Dominika Stengert

Akredytacja Międzynarodowa IAT Australia
8 letnie doświadczenie

Diagnozowanie i leczenie:

- intensywnego wypadania włosów,
 - łysienia androgenowego kobiet i mężczyzn,
 - wypadania włosów u młodzieży i dzieci,
- leczenie ŁZSu, łupieżu, atopowego zapalenia skóry, łuszczycy.

Tel.+32 487 85 40 44

Ból niejedno ma imię

Nic na świecie nie jest tak przerażające jak ból fizyczny. W jego obliczu nie ma bohaterów – powtarzał w myślach, tarzając się po posadzce i bezradnie tuląc swoje rwące lewe ramię. (George Orwell „Rok 1984”)

Ból (łac. dolor; gr. ἄλγος, algos; ὀδύνη, odyne) to przykre, subiektywne i negatywne doświadczenie zmysłowe oraz emocjonalne, powstające w wyniku działania bodźców uszkodzających tkankę. Jest nieodłącznym elementem ludzkiego życia i najczęstszym objawem, z jakim spotyka się medycyna.



Definicję bólu wprowadziło Międzynarodowe Towarzystwo Badań nad Bólem (IASP) w 1973 roku. Przewlekły ból dotyka milionów ludzi na całym świecie, znacząco wpływając na jakość ich życia. Stanowi sygnał, by poszukać przyczyny i pomocy medycznej. Może pojawić się nagle lub rozwijać się jako ostry czy przewlekły, wpływając na codzienność pacjenta zarówno w sferze psychicznej, fizycznej, jak i społecznej:

- **Psychicznie:** wywołuje lęki, depresję, strach oraz gniew często połączony z agresją,
- **Fizycznie:** może powodować wymioty, zaparcia, ograniczenie aktywności czy zaburzenia rytmu snu,
- **Społecznie:** ogranicza aktywność oraz skłania do wycofywania się z życia rodzinnego, społecznego i zawodowego.

Ból ma wiele twarzy, a jego rodzaje można podzielić następująco:

1. **Rwący/ostry/kujący** – najczęściej związany z problemami na poziomie korzeni nerwowych.
2. **Tępy/ściskający/paralizujący** – wskazuje na dolegliwości mięśniowe.
3. **Piekący** – pojawia się przy schorzeniach nerwu współczulnego.
4. **Głęboki/tępy** – charakterystyczny dla bólu pochodzenia kostnego.
5. **Ostry** – obserwowany przy złamaniu kończyny, po zabiegu chirurgicznym lub oparzeniu.
6. **Pulsujący/tętniący** – związany z problemami naczyniowymi.

Zanim uświadomimy sobie ból, w organizmie zachodzą liczne procesy fizjologiczne. Aby bodziec bólowy spełnił

swoje zadanie, musi być przekazany w ciągu milisekund. Powstaje on w wyniku podrażnienia receptorów bólowych (nocyceptorów), co powoduje odruchowe pobudzenie układu nerwowego współczulnego oraz hormonalnego.

Istnieją dwa typy włókien nerwowych przekazujących bodźce bólowe:

- **Włókna typu C:** bardzo cienkie, pozbawione osłonki mielinowej, przewodzą bodźce wolniej, co sprzyja sumowaniu się impulsów i tworzeniu „fali” bólu. Reagują na bodźce mechaniczne, termiczne i chemiczne, wywołując uczucie rwącego, szarpiącego i pulsującego bólu.
- **Włókna A-d:** cienkie włókna mielinowe o mniejszych polach receptorowych, dzięki czemu umożliwiają precyzyjne określenie miejsca bólu (np. przy ukłuciu igłą). Przewodzą impulsy znacznie szybciej niż włókna C.

Krótko mówiąc, bodziec bólowy przechodzi przez rdzeń kręgowy do mózgu, gdzie staje się częścią naszej świadomości.

Patomechanizm bólu umożliwia klasyfikację jego rodzajów, wyróżniając między innymi:



- **Ból zapaleniowy:** występuje przy uszkodzeniach tkanek miękkich układu mięśniowo-szkieletowego. Jest zwykle miejscowy, tępy i bolesny – najczęściej odczuwany w okolicy bioder, barków, dłoni oraz dolnej części pleców, nasilając się rano i w nocy.
- **Ból niedokrwienny:** wynika z przeszkody w przepływie krwi (np. zatoru) i towarzyszy chorobom naczyń krwionośnych, takim jak choroba niedokrwienna serca, choroba Raynauda, zapalenie tętnic, cukrzyca, chromanie przestankowe czy miażdżyca. Niedokrwienie, czyli zmniejszony przepływ krwi, może dotyczyć niemal każdej części ciała (głowy, kończyn, jelit, mózgu). Przewlekłe niedokrwienie jelit objawia się triadą: bólem brzucha pojawiającym się 15–60 minut po posiłku, wyniszczeniem oraz uporczywą biegunką.
- **Ból korzeniowy (radikularny):** spowodowany podrażnieniem lub uciskiem korzenia nerwowego lub rdzenia. Przybiera ostry charakter, promieniując w dół kończyny i nasilając się podczas śmiechu, kichania czy kaszlu.
- **Ból fantomowy:** występuje po utracie kończyny lub innej części ciała (np. gruczołu piersiowego, języka, oka, zęba, genitaliów, narządów trzewnych). Pacjent opisuje go jako strzelający, piekący, palący, ściskający lub miażdżący, mogący być stałym lub napadowym. Prawdziwy ból fantomowy utrzymuje się powyżej 24 miesięcy od amputacji i zagojenia rany, najintensywniej odczuwany wieczorem lub w nocy.
- **Ból ośrodkowy:** wynika z pierwotnego uszkodzenia lub dysfunkcji ośrodkowego układu nerwowego, występując przy stwardnieniu rozsianym, chorobie Parkinsona, nowotworach czy padaczce. Charakteryzuje się nieprawidłową wrażliwością na dotyk i temperaturę oraz towarzyszącymi objawami neurologicznymi (niedowład, porażenie, zaburzenia mowy, drżenie).
- **Ból rdzeniowy:** pojawia się po urazach



rdzenia kręgowego (np. w wyniku wypadku, kiedy następuje częściowe lub całkowite przerwanie jego ciągłości). Zwykle rozwija się w ciągu pierwszych 6 miesięcy, choć może wystąpić później, i jest opisywany jako pieczenie, kłucie, parzenie lub ściskanie.

- **Ból wzgórzowy (talamiczny):** związany z uszkodzeniem wzgórza, najczęściej na skutek udaru. Objawia się ośrodkowym niedowładem nerwu twarzowego, upośledzeniem czucia po przeciwnej stronie ciała, silnymi, napadowymi bólami obejmującymi połowę ciała, przemijającym niedowładem połowicznym oraz mimowolnymi, niekierowanymi ruchami towarzyszącymi ruchom celowym.

Czy wiesz, że?

- Mózg i wątroba nie odczuwają bólu – brak receptorów bólowych powoduje, że ból głowy pochodzi z tkanek otaczających mózg.
- W organizmie człowieka znajduje się około 3 mln nocyceptorów.
- Pocieranie bolącego miejsca generuje impulsy ruchowe, które odwracają uwagę od bodźców bólowych, zmniejszając ich intensywność.
- Analgezja wrodzona, czyli całkowita niewrażliwość na ból, to rzadka choroba genetyczna spowodowana mutacją genu SCN9A. Osoby dotknięte tym schorzeniem odczuwają jedynie bodźce pozabólowe (np. dotyk, ciepło, zimno, łaskotanie), co stanowi poważne zagrożenie dla życia.

- Najmniej bolesnym miejscem na tatuaż są pośladki, a następnie: udo, ramię, łydka i przedramię. Najbardziej wrażliwe na ból są genitalia, stopy, klatka piersiowa oraz kręgosłup.
- Osoby cierpiące na depresję lub chroniczny niepokój odczuwają ból intensywniej, co sprawia, że dolegliwości, np. pooperacyjne, utrzymują się dłużej.
- Nowoczesne badania obrazujące aktywność mózgu wykazały, że psychiczne odrzucenie (przez rodziców, rówieśników czy partnera) wywołuje ból silniejszy niż fizyczne cierpienie.
- Sytuacje stresowe (np. wypadki, zawody sportowe) mogą czasowo redukować odczuwanie bólu. Około 30% populacji nie odczuwa bólu przez kilka godzin po kontuzji, co wynika z uwalniania hormonów stresu, takich jak adrenalina.
- Fibromialgia to przewlekły, uogólniony ból mięśni i stawów, związany z nadwrażliwością tzw. punktów tkliwych.

Ból to nie wyrok. Możesz go pokonać i świadomie zarządzać swoim stylem życia. Odkryj magię jogi, zainteresuj się medycyną holistyczną lub skorzystaj z zajęć z terapeutami, którzy pokażą Ci alternatywne sposoby poprawy jakości życia. Będą Cię wspierać i motywować w dążeniu do lepszego samopoczucia oraz większego komfortu na co dzień.

Ewelina Szermińska,
magister pielęgniarstwa
ZNA Middelheim



Zdrowe nawyki cyfrowe dla całej rodziny

Wychowywanie dzieci w erze cyfrowej nie jest proste. Czasem trudno nadążyć za rozwojem technologii oraz pojawiającymi się wraz z nim zagrożeniami i udogodnieniami. Ekspertka UNICEF w dziedzinie cyfrowego rodzicielstwa, dr Jacqueline Nesi, przygotowała wskazówki dla rodziców dotyczące budowania zdrowych relacji z technologią.

1 Pytaj. Jeśli Twoje dziecko korzysta z urządzeń cyfrowych, takich jak komputer i smartfon, to warto z nim porozmawiać o ich roli w jego codziennym życiu. Zapytaj, co mu się w nich podoba, a co nie, jak często i w jaki sposób z nich korzysta.

2 Omów z dzieckiem ryzyko związane z korzystaniem z technologii. Porozmawiaj szczerze o swoich obawach. Sprawdź, czy urządzenia nie przeszkadzają dziecku w innych aktywnościach. Wyraż swoje zaniepokojenie treściami, które może zobaczyć lub działaniami, które może podejmować online.

Ważne jest, aby wyraźnie (i często!) mówić dzieciom, że chcesz, aby przyszły do ciebie, jeśli napotkają trudności w sieci.

3 Ustal zasady „tak” i „nie”. Zasady „tak” to takie, które dziecko powinno robić online. Jak ma się zachowywać? Jak wygląda „zdrowe” korzystanie z technologii w Twojej rodzinie? Zasady „nie” określają działania, których

dziecko powinno unikać (np. nękanie innych), lub podawanie danych osobowych.

Porozmawiaj ze swoimi dziećmi o tym, że błędy będą się zdarzać i że to w porządku, że wciąż się uczą i praktykują dobre cyfrowe obywatelstwo. Pomocne może być poinformowanie dziecka, że nie będzie miało „kłopotów”, jeśli przyjdzie do ciebie z jakimikolwiek wyzwaniami i będzie z tobą szczerze.

4 Stwórz strefy wolne od technologii. Granicą, którą możecie stworzyć jako rodzina, są pory dnia lub lokalizacje wolne od technologii. Możesz także stworzyć miejsce lub „stację dokującą”, w której będziesz przechowywać swoje urządzenia w czasie wolnym od technologii. Jedną z pomocnych praktyk jest upewnienie się, że urządzenia są poza sypialnią o określonych porach nocy. Sen jest bardzo ważny, a urządzenia mogą go zakłócać.

5 Ustal oczekiwania dotyczące treści. Ważne jest, aby upewnić się, że treści, do których dzieci mają dostęp online, są odpowiednie pod względem wieku i rozwoju. W przypadku młodszych dzieci i nastolatków należy poprosić o pozwolenie przed pobraniem nowych aplikacji lub dołączeniem do nowych platform. Możesz również rozważyć skorzystanie z dostępnych funkcji kontroli rodzicielskiej, takich jak limity czasu przed ekranem,

blokowanie zakupów w aplikacji czy filtrowanie treści.

6 Wspólnie odkrywajcie technologię. Oznacza to po prostu oglądanie lub korzystanie z technologii razem z dziećmi. Może to obejmować wspólne oglądanie programu i rozmowę na jego temat. W przypadku starszych dzieci poproś je, aby pokazały Ci, czym się interesują online, jakich aplikacji używają itp.

7 Wiedz, kiedy zrobić krok w tył. W niektórych przypadkach możesz chcieć monitorować, co Twoje dziecko robi na swoim urządzeniu - o ile poinformujesz je o tym z wyprzedzeniem. Jest to szczególnie ważne w przypadku młodszych dzieci lub tych, które dopiero zaczynają korzystać z nowego urządzenia. Starsze dzieci, mające większe doświadczenie z urządzeniami, mogą mieć większą niezależność dostosowaną do wieku i etapu rozwoju. Zawsze jednak ważne jest, aby być ogólnie świadomym tego, co robią online.

Istnieje wiele sposobów wykorzystania technologii w celu ułatwienia zabawy i możliwości zabawy z dziećmi. Może to być korzystanie z aplikacji lub wspólne granie w gry. Możesz także przeglądać filmy w poszukiwaniu pomysłów na gry lub odkrywać hobby i zainteresowania - od gotowania, przez sport, po muzykę.

Źródło: unicef.pl



Książka na dziś

„Szkodliwe intencje”

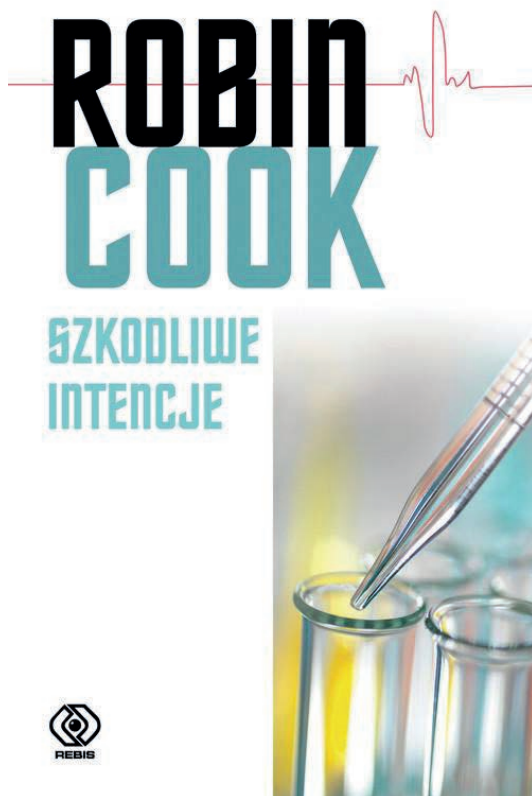
Robin Cook (ur. 4 maja 1940 r.) to amerykański lekarz i pisarz, uznawany za mistrza thrillera medycznego. Studiował medycynę na Uniwersytecie Columbia, a następnie ukończył studia podyplomowe na Harvardzie. Pracował m.in. jako lekarz marynarki wojennej USA, odchodząc ze służby w stopniu komandora porucznika.

Zdobyta wiedza medyczna oraz doświadczenia z własnej praktyki lekarskiej niewątpliwie przyczyniły się do sukcesu jego powieści, z których wiele przyniosło mu światowy rozgłos. W swoich książkach łączy elementy kryminału, sensacji i science fiction z tematyką medyczną, często podejmując kontrowersyjne kwestie etyczne i społeczne związane ze służbą zdrowia. Ostrzega przed nadużyciami, chciwością korporacji oraz dylematami etycznymi.

Jest autorem wielu powieści, w tym takich bestsellerów jak „Mutant”, „Epidemia”, „Zabójcza kuracja”, „Chromosom 6” czy „Toksyna”. „Coma” (1977) – thriller o nielegalnym handlu organami – stał się bestsellerem i doczekał się filmowej adaptacji w reżyserii Michaela Crichtona.

W książce „Szkodliwe intencje” autor po raz kolejny zagłębia się w świat niebezpiecznych intryg i medycznych tajemnic. Głównym bohaterem powieści jest pracujący w bostońskim szpitalu anestezjolog dr Jeffrey Rhodes. Podczas dyżuru podaje znieczulenie miejscowe pacjentce, u której planowane jest cesarskie cięcie. Wszystko przebiega prawidłowo, aż w pewnym momencie dziewczyna nagle umiera. Na dodatek pojawiają się objawy, których nie można przypisać podanemu środkowi.

Dr Rhodes staje się ofiarą intrygi. Mimo że jest przekonany o swojej niewinności, wszystkie dowody wskazują na jego wi-



nę. Sąd uznaje go za winnego zabójstwa drugiego stopnia. Traci licencję, zostaje skazany na więzienie, a jego życie ulega całkowitemu rozpadowi.

W poszukiwaniu prawdy rozpoczyna własne śledztwo. Zdesperowany i przekonany, że padł ofiarą spisku, robi wszystko, by znaleźć prawdziwego winowajcę. Rhodes nie tylko musi unikać policji i wymiaru sprawiedliwości, ale także tropić mordercę, który być może jest częścią

większego, korupcyjnego mechanizmu w służbie zdrowia.

Rodzina, przyjaciele, kolejni świadkowie – każdy z nich skrywa tajemnice, które rzucają nowe światło na sprawę. Z każdą kolejną odkrytą prawdą obraz przeszłości i teraźniejszości szpitala staje się coraz bardziej przerażający. Wspólnie z prywatną detektywką Marissą Blumenthal odkrywa groźne nadużycia w amerykańskim systemie medycznym.

„Szkodliwe intencje” to klasyczny thriller medyczny, który trzyma w napięciu od pierwszej do ostatniej strony. Robin Cook wykorzystuje swoje doświadczenie jako lekarz, by przedstawić przerażającą wizję systemu, w którym ludzkie życie jest podporządkowane interesom korporacji i skorumpowanych jednostek. To świetna propozycja dla fanów thrillerów medycznych i powieści sensacyjnych.

Polecam
Agnieszka Buniowska

POLSKI SKLEP BUDOWLANY

Tweemontstraat 62, 2100 Deurne



**Company Construct
BOUWMATERIALEN**

GODZINY OTWARCIA

Poniedziałek - piątek 6.00 - 18.00

Sobota 7.00 - 16.00

Niedziela i święta - zamknięte

To jest miejsce na Twoją reklamę

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



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



Schilder en renovatiewerken

- Ocieplenia budynków
- Kompleksowe wykończenia wnętrz
- Malowanie
- Szpachlowanie
- Glazura
- Terakota
- Karton gips itp

0485/87 10 55
tadart@onet.eu
BTW: BE 0734.739.762



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

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 abonamnet na de lijn
- pieniądze wakacyjne oraz roczną premię
- HOSPITALIZATIEVERZEKERING dla Ciebie i Twojej rodziny

perfectieathome.be



Nasze biura:

Uitbreidingstraat 10, Berchem
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