

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK W IRLANDII PÓŁNOCNEJ

# MAGAZYN

POLSKI

dla całej rodziny



Podróż przez tradycję czyli Boże Narodzenie w dawnej Polsce. Str. 4

Konsul Tomasz Trafas z wizytą w PSS Craigavon. Str. 10

Stowarzyszenia łączcie się . Str. 12

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK W IRLANDII PÓŁNOCNEJ

# POLSKI MAGAZYN

dla całej rodziny



[www.polskicraigavon.com](http://www.polskicraigavon.com)



# Polski Magazyn dla całej rodziny

Miesięcznik wydawany w Irlandii Północnej

## W numerze :

Podróż przez tradycję czyli Boże Narodzenie w dawnej Polsce.	4
Kącik czytelnika: „Dzieci z Bullerbyn”	5
Laponia - ojczyzna Świętego Mikołaja.	6
Porady psychologa - Smutek, bezsens, depresja.	7
Prawnik radzi: Co zrobić jeśli brałeś udział w wypadku drogowym?	8
Witamy wszystkich zapalonych wędkarzy.	9
„ 50 twarzy Greya”	9
Konsul Generalny Tomasz Trafaz z wizytą w PSS Craigaon.	10
Otwórzmy nasze serca.	12
Stowarzyszenia łączmy się.	12
Newry and Mourne news.	13
Sesja informacyjna o emeryturach.	14
Razem przeciwko rasizmowi.	15
Ethnic Minorities Centre Newry.	16
Opowiadanie wigilijne.	17
Więc chodź pomaluj mój świat.	19
Wiadomości sportowe.	20
Polski skrót ... myślowy?	21
Co nowego w UK?	21
Psychotest - Czy jesteś zakompleksiona?	22
Chwila dla Ciebie...	23
Przepis na sukces: Rolada makowa.	23
Pół żartem pół serio – Horoskop na grudzień.	24
Róbta co chceta: pytania, ogłoszenia, życzenia.	25
Angielski na co dzień -ucz się razem z nami.	26
Porada i wsparcie-Twój notice board.	27

## Znajdziecie nas w blisko 40 punktach na terenie NI.

### ANTRIM

Sklep Simpson

### ARMAGH

Pol-Meat  
Sklep polski

### BALLYMENA

Korona Shop 6/7 Church Street  
Polita 66-70 Mill Street,  
Inter-Ethnic Forum  
20 William Street

### BANGOR

Polita 2 Southwell Road,

### BELFAST

Polita 179 Albertbridge Rd;  
U Jacka 366 Newtownards Road;  
JJ Shop 71 Cregagh Road;  
JJ Shop 120 Lisburn Road;  
JJ Shop 156 North Street

### BANBRIDGE

Polish Saturday School

### COLERAINE

Sklep JTM Meat 9 Church Lane

### CRAIGAVON

Polish Saturday School

### DUNGANNON

Sam Smak 4 Shamble  
Lane  
Droz-Pol 54 Bush Road

### KILKEEL

### LISBURN

Sklep Piast Bentrin Road

### LURGAN

Sam Smak 31 Union Street  
Senasis Kaunas William Street  
MKS Salon Fryzjerski 29 Church  
Place  
Sklep Spizarnia  
Oznam Centre

### MAGHERAFELT

Sklep Smaczek

### NEWTOWNABBEY

Sklep Spizarnia 2 Farm-  
ley Road

### NEWRY

Polish Supermarket 11  
Monaghan Street  
Ethnic Minorities Centre -  
Town Hall  
Polish Saturday School  
Sklep Polonez

### NEWTOWNHAMILTON

### OMAGH

Sklep Spizarnia  
11 Foundry Ln

### PORTADOWN

Polsmack 1 Wood-  
house Street  
Sklep PRL 30 West  
Street  
Sklep Spizarnia 46  
Meadow Lane  
Bart's Kebab,  
Woodhouse Street  
Flamingo 18 Bridge  
St.

### Współpraca:

Artur Kmiecik  
Andrzej Mańka  
Andrzej Lewiński  
Oisín Toner  
Tomasz Rzońca

### Kontakt z nami:

redakcja@polskicraigavon.com

### Reklama/Advertising:

mariusz@polskicraigavon.com

Wydawca: Polish Craigaon Community Network Wydruk: Drukarnia Quinn's  
Units 3 & 6 RJ Hall Industrial Estate, Wilson Street, Belfast BT13 2GAN, Ireland

Redakcja i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności prawnej za treść wszystkich opublikowanych artykułów, za treść ogłoszeń, reklam i informacji. Magazyn ma za zadanie jedynie umilić Państwu czas i wiadomości w nim zawarte nie mogą stanowić podstawy do jakichkolwiek roszczeń. Redakcja nie zwraca nadesłanych materiałów i zastrzega sobie prawo do ich skracania bądź redagowania. Nadesłane materiały przechodzą na własność redakcji co oznacza przeniesienie praw autorskich i praw do publikacji na redakcję.



Boże Narodzenie w dawnej Polsce Str. 4



Laponia - ojczyzna Świętego Mikołaja Str. 6



Co zrobić jeśli uległeś wypadkowi drogowemu? Str. 8



Witamy wszystkich zapalonych wędkarzy Str. 9



Stowarzyszenia łączmy się! Str. 12



Newry and Mourne News. Str.13

## DYSTRYBUCJA:



## Kilka słów na wstępie.

Święta to czas zadumy, refleksji, ale także i czas radosnych spotkań w gronie rodziny czy przyjaciół. Są osoby, które ze względu na swoje przekonania religijne nie obchodzą Świąt Bożego Narodzenia, nie ubierają choinki, nie zasiadają do wigilijnej kolacji, nie dzielą się opłatkiem, ale nawet i one poddają się magii tego święta i gotują specjalne potrawy, pieką ciasta, spotykają się z najbliższymi w tymże właśnie szczególnym dla wielu ludzi okresie. Wszystkim naszym czytelnikom, bez względu na wyznawaną religię, życzę, aby ten świąteczny czas upłynął w spokoju, w rodzinnej i przyjacielskiej atmosferze bez trosk i zmartwień. Życzę Wam byście mogli, choć na chwilę zapomnieć o problemach dnia codziennego, o trudnym emigracyjnym życiu i abyście siedząc przy wigilijnym stole lub po prostu przy obiedzie poczuli się jak w domu. Bo przecież:

„Dom- to nie tapety, nie meble,  
nie kąt z żyrandolem, obrazem  
Dom- to tam, gdzie choćby pod gołym niebem

ludzie są razem  
Tam, gdzie jasno wieczorem ciemnym,  
tam, gdzie ciepło, choćby wichur dął  
a zbudowaliśmy dom

To, co różni, opada jak liście  
Zostaje najdroższe, najbliższe  
Huragany murów nie ugną  
Nie przekroczy progu nieufności  
I gdziekolwiek będziemy-wszędzie  
z tobą, ze mną- i dom nasz będzie”

„Czas miłości” Wiktor Woroszyński

AT



## Podróż przez tradycję...czyli Boże Narodzenie w dawnej Polsce.



**Staropolskim obyczajem, gdy w Wigilię gwiazda wstaje, Nowy Rok zaś cyfrę zmienia, wszyscy wszystkim ślą życzenia. Przy tej pięknej sposobności i ja życzę Wam radości, aby Wszystkim się darzyło, z roku na rok lepiej było!**

Tymi pięknymi życzeniami z czasów, kiedy jeszcze w polskich domach choinka nie była symbolem świąt Bożego Narodzenia zapraszam czytelników na podróż przez tradycję tego magicznego czasu, który kolejny raz jest już tuż za progiem naszych domów...

W czasach kiedy politeizm ustąpił miejsca monoteizmowi, a pierwszy udokumentowany książę Polski Mieszko I na zawsze pożegnał boga- Słońca- Swarożycza, a zaakceptował i przywitał Jezusa, jak i w dalszych stuleciach, Wigilia nie wyglądała tak jak wygląda obecnie, ale kilka jej zwyczajów przetrwało do dziś. Bez wątpienia fakt, że jest to nadal najważniejszy dzień w roku, na który czekamy wszyscy.

Dla naszych przodków ten magiczny czas był zapowiedzią i wróżbą na cały następny rok. Mówiono, „jaka wigilia, taki i cały rok”. W tym dniu wstawano wczesnym rankiem, żeby nie być leniem, powstrzymywano się od klótni, nie wolno było też się smucić, ani płakać. Dzieci były grzeczne, a dorośli nie pożyczali w tym dniu niczego, bo temu kto pożyczal, i temu, od kogo pożyczano, zapowiadało to biedę. Na Ziemi Sądeckiej w celu hartowania dzieci, zmuszano je aby w wigilijny ranek, bosy i w samej koszulce przebiegły trzykrotnie wokół domu. Powszechne były wierzenia, że w noc wigilijną dusze zmarłych mogą zstępować na ziemię i przebywać wśród swoich bliskich. Dlatego otwierano dla nich furki, drzwi, a żeby ich nie obrazić nie wolno było w tym dniu pluć na podłogę i chlustać pomyjami. Przed zasiadaniem do stołu, każdy wycierał krzeselko, żeby przypadkiem nie usiąść na siedzącej na nim duszy...



**Mówiono, „jaka wigilia, taki i cały rok”. W tym dniu wstawano wczesnym rankiem, żeby nie być leniem, powstrzymywano się od klótni, nie wolno było też się smucić, ani płakać. Dzieci były grzeczne, a dorośli nie pożyczali w tym dniu niczego, bo temu kto pożyczal, i temu, od kogo pożyczano, zapowiadało to biedę.**



Choinka pojawiła się w Polsce dopiero na przełomie XVIII / XIX wieku. Ubierana początkowo tylko w jabłka, dlatego, że w dniu imienin Ewy i Adama symbolizowała drzewo poznania dobrego i złego. W takiej postaci trafiała głównie tylko do dworów, a w wiejskich domostwach zagościła na dobre tak naprawdę dopiero po I wojnie światowej. Pojawiły się wówczas ozdoby choinkowe, początkowo wykonywane przez domowników, z papieru, wydmuszek, piór, słomy, następnie wieszano pierniki, orzechy i cukierki. Zatem nie jest tak jak myślą obecnie głównie dzieci, że choinka zajmuje swoje zaszczytne miejsce w polskich domach od początku powstania naszego państwa. Wraz z choinką pojawiła się tradycja wręczania prezentów. Wierzono wówczas, że przynosił je Aniołek, Gwiazdor, ale podobnie jak obecnie, umieszczał je pod choinką. Można je tam było znaleźć niestety tylko w bogatych szlacheckich i mieszczkańskich domach.

Stół wigilijny musiał stać w miejscu, które było dobrze widoczne. Najczęściej, zatem

pośrodku pokoju lub pod ścianą, na której musiały obowiązkowo wisieć „święte obrazy”. Inaczej niż obecnie, do wieczery zasiadać musiała parzysta liczba biesiadników. W przypadku, gdy było inaczej zapowiadało

to śmierć jednego z domowników w ciągu następnego roku. Oprócz tego tak jak dziś stawiano puste narkrycie i krzesło dla wędrowca lub duszy przybyłej na wigilijną wieczery. Zanim zaczęto wypiekać w klasztorach cienki chleb zwany opłatkiem, łamano się chlebem. Było to nawiązaniem do Ostatniej Wieczery.

Na stoły podawano postne potrawy, tradycyjnie 12. Ale tak się tylko uważa, ponieważ w rzeczywistości dbano o to, żeby ilość potraw była nieparzysta. W zależności od zamożności domu obowiązywała różna ilość. Jaka by ona jednak nie była, to często po długim biesiadowaniu niejednemu zdarzyło się zasnąć przy stole..., wszystkich jednak budzono po to by całymi rodzinami pójść na nabożeństwo zwane pasterką. Im szybciej ktoś dotarł do kościoła tym lepiej wróżyło mu to pomyślność w nadchodzącym roku. Na wigilijnym stole w tym czasie pozostawały resztki potraw, których nie sprzątało. Nie robiono tego również 25 grudnia, w tym dniu mieszkańcy odpoczywali, bowiem w zaciszu swych domów. Zarezerwowany był dla najbliższych. Ludzie wierzyli, że w tym dniu Pan Jezus kołęduje i nie należy nic robić, nie gotować, jeść tylko to co pozostało po Wigili, tylko na Niego czekać. Drugi dzień świąt, zwany świętem św. Szczepana rozpoczynano od sprzątania stołu po wieczery wigilijnej i dniu 25 grudnia. Bowiem jak już wspomniałam, wcześniej nie można było tego robić. W tym też dniu zaczynała się wędrowka z szopkami i kołędowanie. Wyglądało podobnie do tego, jak jest obecnie. Ludzie przebierali się w rozmaite stroje, maski i odwiedzali domy śpiewając najbardziej popularne świąteczne pieśni, kołędy. Najstarsza znana polska kołęda, autorstwa Jana Szczekny, niestety zapomniana pochodzi z 1424 roku. Tym tekstem właśnie chcę zakończyć opis najważniejszych obrzędów bożonarodzeniowych naszych przodków.

Zdrów bądź królu anielski,  
K nam na świat w ciele przyszły,  
Ty zajisty Bóg skryty,  
W święte czyste ciało wlitly.  
Zdrów bądź stwórcy wsze go stworze-  
nia,  
Narodziłeś się z uciropienia,  
Prze swego luda zawinienia.  
Zdrów bądź panie ot panny,  
Jenż się narodził ny.  
Zdrów bądź Jezu Kryste królu,  
Racz przyjąci naszą chwałę,  
Racz daci dobre skonanie,  
Abychom cię wždy chwalili,  
Z tobą wiecznie królowali.



Agnieszka Sztajner-Iwińska



## WYSYLKA PACZEK

**IRLANDIA POLNOCNA - POLSKA  
POLSKA - IRLANDIA POLNOCNA**



- **USIUGA OD DRZWI DO DRZWI**  
ZAMÓW ODBIOR PACZKI ONLINE NA [WWW.SPEEDPACZKA.CO.UK](http://WWW.SPEEDPACZKA.CO.UK)  
LUB W NASZYM BIURZE: POLISH DELI, 31 UNION STREET, LURGAN, BT66 8DY
- **ZAMÓW I WYSLIJ NASTEPNEGO DNIA**  
PACZKI ZAMÓWIONE DO GODZINY 15.00 WYSLAMY NASTEPNEGO DNIA.
- **SLEDZ SWOJA PRZESYŁKE 24/7**  
KAZDA PACZKA POSIADA TZW. TRACKING NUMBER  
PACZKE MOZESZ SLEDZIC ONLINE NA STRONIE KURIERA
- **SZYBKII I BEZPIECZNY SERWIS**  
CZAS DOSTAWY OD 3 DO 6 DNI ROBOCZYCH LICZAC OD DNIA ODEBRANIA PACZKI  
PREZEX KURIERA  
PACZKI DOSTARCZANE SA PRZEZ PROFESJONALNA FIRME KURIERSKA
- **LECISZ DO POLSKI?**  
WYSLIJ Z NAMI BAGAŻ, OSZCZEDZISZ CZAS NA LOTNIKSU ORAZ PIENIADZE

**SZYBKO**

**TANIO**

**SOLIDNIE**

OFERUJEMY DWA RODZAJE PACZEK:

PACZKA STANDARD: DO 20KG - **£25.00**

PACZKA MAX: DO 30KG - **£32.00**



W CENIE UBEZPIECZENIE PACZKI!

WIECEJ INFORMACJI NA NASZEJ STRONIE:  
[WWW.SPEEDPACZKA.CO.UK](http://WWW.SPEEDPACZKA.CO.UK)

ORAZ POD NUMERAMI TELEFONOW: 07708860660, 07809876453



*“ Rankiem w dzień wigilijny obudziłam się bardzo wcześnie i pobiegłam do kuchni tylko w koszuli i – oj, jak tam było pięknie! Na podłodze leżały nowe galgankowe chodniki, poręcz wokół pieca owinięta była białą, zieloną i czerwoną karbowaną bibułą, wielki rozsuwany stół zasłany był świątecznym obrusem, a wszystkie miedziane rondle były świeżo wyczyszczone. Ucieszyłam się tak ogromnie, że uściskałam mamusię. Ach jak przyjemnie jest, gdy jest Gwiazdka! Właściwie szkoda, że nie bywa ona trochę częściej. „*

Oto fragment najpopularniejszej książki wśród dzieci na całym świecie. Tyle, że po ostatnich obserwacjach doszłam do wniosku, że tych „dzieci” mojego pokolenia. 30 lat temu przeczytałam tę książkę pierwszy raz w życiu, ale nigdy od tej pory się z nią nie rozstałam. Przeczytałam ją dokładnie 11 razy, a już, jako dorosła osoba kupiłam sobie swój własny egzemplarz. Wprawdzie nie ten z charakterystyczną żółtą okładką, ale z tą samą treścią w środku. Piszę o książce pt. „ Dzieci z Bullerbyn”, dlatego, że zbliża się okres świąt Bożego Narodzenia i pomyślałam, że sprawię prezent tym, którzy książkę znają, ale przy okazji przypomnę i namówię dorosłych do polecenia tej lektury swoim pociechom. Jest to niepowtarzalna opowieść pisarki Astrid Lindgren, Narratorką jest główna postać, siedmioletnia dziewczynka, która mieszka w małej wiosce, tytułowym Bullerbyn, w Szwecji. Razem z nią całą wioskę zamieszkuje tylko sześcioro dzieci z rodzinami. Mieszkają w trzech gospodarstwach. Każdemu z nich dzieci nadają wymyślone przez siebie nazwy. I tak: w Zagrodzie Środkowej mieszka Lisa z braćmi, Lasse, Bosse i rodzicami. Jej mama prowadzi kurzą fermę, a tata jest stolarzem. Zagrodę Północną zamieszkuje przyjaciółki Lisy, Anna i Britta z rodzicami i osiemdziesięcioletnim dziadkiem, niezwykle ciepłą i mądrą osobą. Wreszcie mieszkańcami ostatniej południowej zagrody są ośmioletni chłopiec Olle i jego mała siostrzyczka Lisa wraz z rodzicami. Wszyscy stanowią szczerą, dobraną grupę przyjaciół. Dzieciaki uczęszczają do szkoły, w której mają ogromną liczbę przygód. Ale również w wolnych chwilach spędzają ze sobą mnóstwo czasu. Mają wiele wspólnych zajęć, często się przekomarzają, robią sobie drobne złośliwości itd. Wynika z tego wiele śmiechu, zabawy i niezapomnianych chwil dla czytelnika. Gwarantuję, że powrót po latach do tej lektury może nie spowoduje już takich wypieków na twarzy jak w dzieciństwie, ale pozwoli przypomnieć sobie te piękne, bez troskie chwile, kiedy sami byliśmy w wieku bohaterów. Natomiast w czasach w których nasze dzieci niestety czytają coraz mniej, a jeżeli już, to ich kanon lektur nadobowiązkowych zdecydowanie różni się od tych sprzed lat, warto polecić właśnie „ Dzieci z Bullerbyn” A może akurat trafimy w dziecięcy gust, bo czasy i potrzeby dzieci się zmieniają, ale przecież potrzeba kształtowania wyobraźni i wrażliwości pozostaje niezmienna.

*Agnieszka Sztajner- Iwińska*

## LAPONIA - OJCZYZNA ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA



Przed 15 laty minister spraw zagranicznych Finlandii uroczystie przekazał Laponię Świętemu Mikołajowi. Laponia to kraina leżąca w północnej Finlandii, w części poza kręgiem polarnym. Jest miejscem dzikim i słabo zaludnionym, do którego dostępu broni surowy klimat i groźna przyroda. Zamieszkują ją twardzi hodowcy reniferów. Wydaje się, że są niewrażliwi na zimno - potrafią nawet zażywać kąpeli pomiędzy dryfującymi krami! Podczas letnich miesięcy słońce nie zachodzi nad Laponią przez 2 - 3 miesiące. Zimą zaś pojawia się na parę godzin dziennie. Temperatura spada wtedy poniżej minus 30 stopni, na szczęście suche powietrze łagodzi skutki mrozu. Nocami można wtedy podziwiać wspaniałe zorze polarne: księżyc, rozszczerzone pasma czerwonego, żółtego i zielonego światła tworzą magiczne, śnieżne krajobrazy. Laponia stanowi, mimo swego klimatu, swoistą atrakcję turystyczną. Zimowe wyprawy psimi zaprzęgami, obejrzenie wyścigów reniferów, dostarczą wrażeń na całe życie. Głównym celem turystów bywa zazwyczaj stolica Laponii - Rovaniemi. Przyciąga ich tam niesamowite pragnienie odwiedzenia Wioski Świętego Mikołaja leżącej 8 km od miasta.



Źródło: Wikipedia

**Laponia**  
**Lappi**  
**Lapland**



Prowincja (do 2009) Laponia

Historyczna prowincja Laponia

Powierzchnia 98 946 km<sup>2</sup>

Populacja

- liczba ludności (2002) 187 777

- gęstość 2,0 osób/km<sup>2</sup>



Pisane przez dzieci przed każdymi świętami Bożego Narodzenia listy do św. Mikołaja, Santa Claus czy Dziadka Mroza często trafiają właśnie do urzędu pocztowego w Rovaniemi (ściślej: do urzędu w zbudowanej w 1985 dla turystów "wiosce św. Mikołaja", ). Władze miasta skwapliwie podtrzymują legendę, że to właśnie stąd wyruszają sanie zaprzężone w renifery, wypełnione prezentami, choć niektórzy utrzymują, że św. Mikołaj mieszka w innym miejscu Laponii, mianowicie w narodowym parku im. Urho Kekkonena ok. 200 km na północny wschód od Rovaniemi, na wzgórzu Korvatunturi na granicy fińsko-rosyjskiej (miejsce to ma niezwykle pocztowy numer adresowy: FIN-99999, także tu trafiają tysiące listów do św. Mikołaja). W rzeczywistości w latach 20. XX wieku fiński sprawozdawca radiowy, Markus Rautio, spopularyzował legendę, wiążącą św. Mikołaja ze wzgórzem *Korvatunturi* (oznacza to "Wzgórze-Ucho", ze względu na jego kształt, który nasuwa myśl, że wysłuchiwane są tam wszystkie dziecięce życzenia), ale po sowiecko-fińskiej wojnie zimowej 1939-40, kiedy Finlandia zmuszona była oddać Rosji znaczną część swego terytorium, miejsce to znalazło się na samej granicy z ZSRR i przestało się w związku z tym nadawać do kultuwowania tej legendy, toteż Mikołaja przeniesiono do Rovaniemi. W samym Rovaniemi znajduje się interesujące muzeum Laponii i Ośrodek Nauk Arktycznych. Miejscowe restauracje serwują tradycyjne ludowe przysmaki: potrawę z renifera - "posoliha", a także likier z arktycznych poziomek - "lakka".

W artykule wykorzystano fragmenty z Wikipedii oraz z portalu wigilia.pl





## SMUTEK, BEZSENS – DEPRESJA

*... nic mi się nie chce, mam kłopoty ze snem, czarne myśli kłębią mi się w głowie. Nie mam na nic ochoty. Wszystko jest bez sensu. Tak sobie myślę, że zmarnowałam swoje życie, a to co się stało, to wszystko moja wina. Najchętniej bym się rano nie obudziła. Błagam proszę mi pomóc! Co mam robić?....*

(Elżbieta, lat 33, fragment e-maila- imię zmienione)

A zaczyna się wszystko niewinnie. Okresy złego humoru są coraz częstsze, a fale braku poczucia sensu życia trwają coraz dłużej. Stajemy się coraz bardziej bezsilni wobec czarnych myśli, a świat i ludzie stają nam się obojętni a nawet wrocy. Nic nas nie cieszy, nie widzimy przyszłości, a jeżeli już – to w zupełnie czarnych barwach.

W poprzednim numerze pisałem o szarych myślach, bo nastąpił bardziej szare dni. Do chwilowych wahań nastroju mamy prawo i są one niejako „dobrą” oznaką naszego bogatego życia emocjonalnego i uczuciowego. Ale jeżeli ta „szarość” zmienia się w „czerń” i zaczyna trwać długo albo pojawia się zbyt często, to mamy już do czynienia z **DEPRESJĄ**.

Tutaj małe wyjaśnienie.. Depresja jest chorobą i to poważną, z poważnymi konsekwencjami. Jest chorobą „zdradliwą”. Ma swoje miejsce w międzynarodowej klasyfikacji chorób i zaburzeń. W żadnym wypadku nie można jej zlekceważyć i bagatelizować jej objawów. Dlatego świadomie zrezygnuj z „poetyckich” refleksji i dobrych rad. Skupię się na rzetelnym i twardym przedstawieniu objawów a terapię pozostawmy specjalistom.

Z jednej strony niezbędna będzie profesjonalna diagnoza ( psychiatra, psycholog kliniczny-choć wizytę zaczynamy od naszego GP), potem równolegle prowadzona psychoterapia ( psycholog, psychoterapeuta) oraz farmakoterapia, czyli leki antydepresyjne przepisywane przez psychiatrę albo naszego lekarza pierwszego kontaktu. Napisałem wyżej, że depresja jest chorobą „zdradliwą”. Jej podstępność polega na tym, że jednym z głównych symptomów jest brak wiary w skuteczność jakichkolwiek działań. Chory nie widzi potrzeby leczenia, bo

*„ i tak to nic nie da, mi już nic nie pomoże, to wszystko jest bez sensu”.*

Przedstawię teraz poniżej listę symptomów, które występują, gdy mamy do czynienia z depresją:

(Występują co najmniej dwa z trzech podanych poniżej objawów)

1. Obniżony nastrój w czasie prawie całego dnia i prawie codziennie przez okres ponad dwóch tygodni.
2. Utrata zainteresowań i zmniejszenie aktywności w działaniach, które dawniej sprawiały radość i przyjemność.
3. Zmniejszona energia i duża męczliwość.

Dodatkowym potwierdzeniem jest występowanie czterech z siedmiu podanych poniżej objawów towarzyszących:

1. Spadek zaufania i szacunku wobec samego siebie ( utrata wiary w siebie).
2. Nieracjonalne poczucie wyrzutów sumienia i obarczanie się winą.

3. Myśli o śmierci i samobójstwie.
4. Problemy z racjonalnym myśleniem, podejmowaniem decyzji i trudności w koncentracji uwagi.
5. Zmniejszona aktywność psychoruchowa.
6. Zaburzenia snu.
7. Zaburzenia łaknienia i widoczne zmiany wagi ciała.

Teraz w sposób bardziej opisowy przedstawię postać człowieka cierpiącego na depresję.

Przed wszystkim osoba ma znacznie obniżony nastrój, nie cieszą ją rzeczy, które były dawniej ważne i sprawiały przyjemność. Jest smutna, zamknięta w sobie a jednocześnie bardzo drażliwa. Odczuwa pustkę i bezsens. Często płacze. Charakteryzuje się zdecydowanym obniżeniem aktywności i to tak własnej, jak i społecznej oraz zawodowej. Jest zniechęcona i barak jej jest dawnej energii i witalności. Ma nieuzasadnione poczucie winy za wszystkie niepowodzenia i nie widzi sposobu rozwiązania trudnych problemów. Przyszłość widzi w czarnych barwach. Często myśli o śmierci, samobójstwie a nawet planuje odebranie sobie życia.. Unika kontaktów społecznych, przestaje chodzić do pracy. Ma poważne zaburzenia snu i apetytu.

Powiedziałem wcześniej, że osoby z depresją są jakby w matni, bezsilne i zapętłone w swoim cierpieniu. Wymagają pomocy i to naszej pomocy. Jeżeli zauważymy, że u kogoś z naszych bliskich, kolegów z pracy czy sąsiadów pojawiły się takie symptomy, to nie przechodźmy obojętnie, nie lekceważmy sprawy, bo cierpiąca i zdesperowana osoba, nie widząc sensu życia, może się na nie targnąć- a wtedy jest już za późno....

**Andrzej Mańka**  
polski psycholog  
z długoletnim doświadczeniem

**Porady Terapie  
Badania Konsultacje**

Tel: 079 134 966 71  
E-mail a.manka@op.pl

*depresje, nerwice, uzależnienia, kłopoty wychowawcze  
trudności szkolne, konflikty małżeńskie, kliniczne problemy autyzmu*



## Co zrobić, jeśli brałeś udział w wypadku drogowym ?



### Co należy zrobić natychmiast po wypadku:

Przede wszystkim zachować spokój i pozostać na miejscu. Nie ruszaj auta, chyba że jest zagrożeniem dla innych pojazdów lub pieszych. Po drugie, należy zadzwonić na policję zgłosić wypadek i poprosić o pomoc w razie potrzeby. Zadzwoń także pod numer 999 po karetkę, jeśli ktoś jest kontuzjowany i wymaga natychmiastowego leczenia. Po trzecie, wymień szczegóły z innym kierowcą - uczestnikiem wypadku. Jesteś zobowiązany prawem do udzielania wszelkich informacji, a drugi kierowca musi również podać Ci swoje dane: nazwisko, adres, dane pojazdu, dane ubezpieczyciela itp. Jeśli ktoś był świadkiem wypadku, również pobierz od niego jego dane. Jeśli masz aparat, możesz zrobić zdjęcia na miejscu wypadku: położenie pojazdów, miejsce kolizji, ślady na drodze.

### Jak mam żądać wypłaty za szkodę?

Należy zgłosić wypadek do Twojej firmy ubezpieczeniowej i to jak najszybciej, nawet jeśli wypadek nie był z Twojej winy. Pamiętaj, że jeśli nie ponosisz całkowitej lub częściowej winy za wypadek to wypłata odszkodowania nie nastąpi od Twojego ubezpieczyciela. Pamiętaj także, iż masz prawo do porady prawnej od prawnika, którego sobie sam wybierzesz. Jeśli wypadek nie był z Twojej winy, to odszkodowanie otrzymasz od ubezpieczalni w której ubezpieczona była osoba winna zajścia. W takim przypadku Twoja polisa ubezpieczeniowa nie zostanie naruszona.

### O jakie odszkodowanie mogę się ubiegać?

Jeśli Ty lub pasażer w samochodzie zostaliście pokrzywdzeni to macie prawo do dochodzenia odszkodowania za poniesione obrażenia. Należy wtedy zgłosić się do lekarza jak najszybciej po wypadku. Jesteś także uprawniony do dochodzenia odszkodowania na pokrycie kosztów leczenia medycznego nie objętych ubezpieczeniem

zdrowotnym NHS, na przykład fizjoterapii. Jeśli nie będziesz w stanie pracować z powodu odniesionych urazów, masz prawo żądać przyznania odszkodowania z tytułu utraty zarobków. Masz prawo do dochodzenia kosztów naprawy pojazdu, lub gdy pojazd nie jest do naprawienia do otrzymania zwrotu wartości pojazdu, powinno to być oceniane przez niezależnego eksperta motoryzacyjnego. Jeżeli wartość Twojego samochodu obniżyła się wskutek uszkodzenia podczas wypadku, masz prawo złożyć wniosek o odszkodowanie o obniżenie wartości ( pod uwagę zostanie wzięty wiek pojazdu, przebieg i powypadkowy stan auta ). Możesz także być uprawniony do dochodzenia kosztów wynajmu pojazdu zastępczego podczas gdy Twój uszkodzony samochód jest wyłączony z ruchu drogowego lub odszkodowania za to, że pozostałeś bez pojazdu. Masz prawo złożyć wniosek o wypłatę odszkodowania z powodu odniesionych obrażeń personalnych w terminie do 3 lat od dnia zaistnienia wypadku. W przypadku dziecka, jest to termin 3 lat od chwili kiedy dziecko ukończy 18 rok życia. Więc jeśli miałeś wypadek i doznałeś trwałej szkody lub straty to być może nie jest jeszcze za późno, by wystąpić z wnioskiem o odszkodowanie. Należy skonsultować się z adwokatem w celu uzyskania porady. Najlepiej zasięgnąć profesjonalnej porady jak najszybciej po wypadku, żeby zapewnić sobie prawidłową i bezzwłoczną pomoc.

### Czy będę musiał zapłacić koszty prawne?

Jeśli wypadek był nie z Twojej winy, wówczas firma ubezpieczeniowa osoby odpowiedzialnej będzie musiała zapłacić odszkodowanie dla Ciebie, razem z wszelkimi kosztami prawnymi. Oznacza to, że będziesz miał prawo zachować 100% przyznanego odszkodowania.

Co może dla mnie zrobić adwokat kiedy ponoszę winę za wypadek?

Jeśli jesteś winy za zaistniały wypadek,

a policja była w to zajęcie zaangażowana, masz prawo do porady prawnej w odniesieniu do śledztwa ( przesłuchań) przeprowadzanego przez policję lub prokuraturę.

*Święta są szczególnym okresem, w którym wzmagają się ruch drogowy. Bądźcie ostrożni! Jak to mówią: „Lepiej 20 minut później niż 20 lat za wcześniej” (dopisek redakcji)*



**Gus Campbell Solicitor Advocates**

21 College Street ARMAGH BT61 9BT  
T:(028) 3752 5999 F:(028) 3752 3622

---

10-12 Carleton Street PORTADOWN BT62 3EN  
T:(028) 3833 4801 F:(028) 3835 0519

Pomoc w nagłych wypadkach 24h (028) 3752 5999

Prawo wypadkowe: błąd w sztuce lekarskiej, wypadki drogowe  
Prawo rodzinne: rozwody, separacje, opieka nad dziećmi  
Prawo karne: szkody kryminalne, wykroczenia w ruchu drogowym  
Prawo cywilne: szkody i drobne roszczenia  
Prawo własności: umowy związane z kupnem i sprzedażą nieruchomości



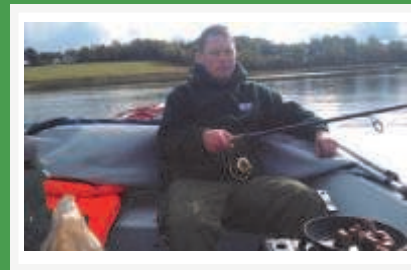
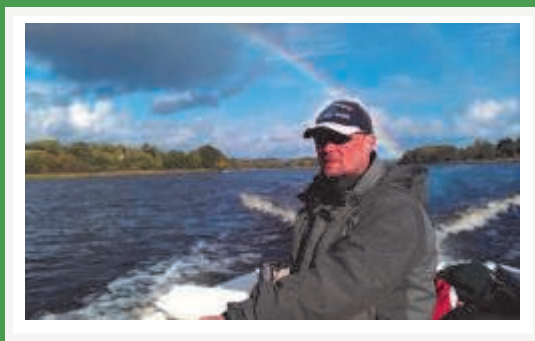


# Witamy wszystkich zapalonych wędkarzy...



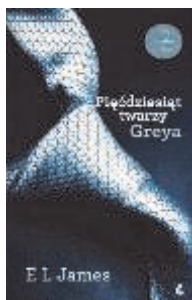
## „2012 Erne World Pike Clasic Fishing”

Międzynarodowe Zawody Szczupakowe odbyły się w dniach od 12 do 14 października na jeziorze Erne. Wszyscy spotkaliśmy się na dużym parkingu przy sklepie wędkarskim w Enniskillen. Ustawiliśmy się do długiej kolejki, by potwierdzić nasze przybycie. Odebraliśmy mapę z dokładnym opisem, naszego terenu połowu i zakresu poruszania się łodzią. Zawody zapowiadały się ciekawie. W pierwszy dzień zawodnicy łowili na muchę z łodzi natomiast w drugi i trzeci dzień stosowali metodą klasyczną (spinning, martwa rybka, troling) zarówno z łodzi jak i z brzegu. W zawodach można było startować indywidualnie, ale także i grupowo. Team składał się z 4 zawodników i wliczane były dwa dni połowu, czyli sobota i niedziela. W grupie startowali nasi zawodnicy: Roman Wiatr, Łukasz Matuszak, Grzegorz Bojczewski i Janusz Przeniczny, którzy reprezentowali nasz klub „Big Fish”. Tomasz Rzońca i Andrzej Pełta startowali indywidualnie. Byliśmy jedyną grupą Polaków startujących w zawodach. Ogólnie startowało 375 zawodników z 18-tu różnych hrabstw Irlandii. Pojawili się również Belgowie, Anglicy, Szkoci i Francuzi. Były to już siódme z kolei zawody międzynarodowe, które od samego początku są sponsorowane przez Waterways.



W trakcie zawodów łącznie zostało złowionych 185 szczupaków, które oczywiście wróciły w dobrej kondycji do wody. Słoneczna i bezwietrzna pogoda dopisywała nam do końca imprezy. Jednak ryby nie bardzo miały ochotę współpracować z nami i nie byliśmy zadowoleni z wyników, jakie udało nam się osiągnąć podczas tych zawodów. Złapaliśmy oczywiście jakieś ryby, ale to nie było to, czego oczekiwaliśmy, chociaż w punktacji wyszło całkiem niezle. Na tym samym zbiorniku mieliśmy okazję wędkować nie raz i złowić o wiele lepsze okazy. Lecz nie tym razem. Wysoki poziom wody i ponad 100 łodzi, które krążyły na ryczących silnikach wystraszyły rybę. Lecz czasami nie tylko wygrana się liczy, a przede wszystkim dobra zabawa i miła atmosfera!!

**TOMASZ RZOŃCA**



Kiedyś czytałam dużo i często, teraz zdarza mi się to bardzo rzadko ze względu na chroniczny brak czasu, na który cierpię. Nie lubię czytać „na raty”. Książkę czytam od „deski do deski” oczywiście, jeśli mnie interesuje, jeśli nie, to zazwyczaj odkładam po kilku rozdziałach i nigdy do niej nie wracam. Tym razem było inaczej. Książka 50 twarzy Greya przeleżała u mnie kilka tygodni zanim po nią sięgnęłam. Głównie dlatego, iż z góry założyłam, że mnie zainteresuje a nie dysponowałam czasem żeby przeczytać ją w całości pomijając nie lubiany przeze mnie system ratalny. Nadszedł czas choroby, totalnej nudy, więc sięgnęłam po publikację. Czytanie rozpoczęłam od okładki a tam jakże interesujący opis: „Kobiety na jej punkcie szaleją. Mężczyźni wiele jej zawdzięczają. Biblioteki apelują, by wycofać ją z obiegu. A powieść sprzedaje się w tempie egzemplarza na minutę!!!” Przez kilka pierwszych rozdziałów przebrnęłam bez większego entuzjazmu. Już chyba leżenie w łóżku i wpatrywanie w sufit byłoby ciekawsze. No, ale nic czytam dalej zaciękawioną opisem książki „romantyczna, zabawna, głęboko poruszająca i całkowicie uzależniająca powieść pełna erotycznego napięcia...” W połowie książki naszyły mnie rozmyślenia filozoficzne. Człowiek – jednostka, niby istota taka mądra, rozwinięta intelektualnie, zawsze wszystko wie i to najlepiej, a tu proszę okazuje się, że są tematy, na które mamy niewiele do powiedzenia. No, bo co powiedzieć, jak zrozumieć, jak wytłumaczyć pożądanie w rytmie sadomasochistycznym? Jednych to oburza, innych obrzydza a jeszcze inni są zaciękawieni...Ja zaczęłam się zastanawiać jak można z rozmysłem zadać kobiecie fizyczny ból a później z wielkim uczuciem, delikatnością i wręcz niesamowitą troską leczyć jej rany? Jak można być w jednej chwili potworem czerpiącym rozkosz z fizycznego bólu innej osoby a później z duszą anioła leczyć samemu zadane rany? Zupełnie nie rozumiem stwierdzenia odnoszącego się do tej książki

„kobiety na jej punkcie szaleją” W dobie, kiedy tyle się mówi o przemocy w rodzinie, kiedy się apeluje do kobiet by nie zgadzały się być przedmiotem w rękach mężczyzny, by nie wybacały w imię miłości, pojawia się publikacja, w której kobieta dobrowolnie w imię miłości, nie chcąc stracić ukochanego zgadza się być mu uległą i spełniać, zaspokajając jego najskrytsze zachcianki i do tego wszystkiego książkę taką reklamuje się słowami „kobiety na jej punkcie szaleją” Nie wiem może to ja jestem dziwna, ale nie wydaje mi się, żeby książka ta mogła być punktem szaleństwa. Idąc dalej kolejne słowa reklamujące powieść: „mężczyźni wiele zawdzięczają” Ciekawe co? Nauczyci się jak z jednej strony być dzentelmenem a z drugiej zimnym draniem? A może nauczyli się jak bić, żeby mniej bolało? A może jak nauczyć ukochaną kobietę, by się podporządkowała i polubiła to, co oni lubią? Przeczytawszy 3/4 książki czułam się znudzona. Nie oburzona, nie obrzydzone, po prostu znudzona. Znudzona do tego stopnia, że już odeszły moje wcześniejsze filozoficzne rozmyślenia zmierzające do zrozumienia i poznania tego co nieznanne. Jedynym powodem doczytania tej książki do końca była nuda – nie miałam nic lepszego do roboty, nie miałam pod ręką innej książki, więc doczytałam. Zdecydowanie nie sięgnę po drugą część, ale być może po trzecią, która ma się ukazać w styczniu i będzie nosić tytuł „Nowe oblicze Greya” Sięgnę po nią tylko przez swoje zaciękawienie jej tytułem. Czy Pan Grey zmieni swoje seksualne upodobania? Czy pokaże nowe, inne, łagodniejsze oblicze? I czy to miłość sprawi, że nauczy się kochać normalnie? Dobra reklama książki, wywołanie sensacji i chwyt marketingowe sprawiły, że wszyscy chcieli ją czytać co oczywiście przełożyło się na ilość sprzedanych egzemplarzy. Ale czy to pomoże drugiemu tomowi „Ciemniejsza strona Grey’a”? Mnie osobiście wystarczy 50 twarzy Grey’a i nie jestem pewna czy chciałabym odkryć jego ciemniejszą stronę, ale Państwa oczywiście zachęcam do przeczytania powieści i podjęcia samodzielnej decyzji w sprawie drugiego tomu. Książka jest dostępna w bibliotece przy PSS Craigavon. Zapraszam.

## Konsul Tomasz Trafas z wizytą w PSS Craigavon.

Najbardziej wyczekiwany gość: Święty Mikołaj



Długo wyczekiwany przez najmłodszych przybysz-św. Mikołaj-pojawił się niespodziewanie. Sprawdził wiedzę uczniów na temat tradycji i obyczajów bożonarodzeniowych w Polsce a następnie dokładnie wypytał rodziców o zachowanie dzieci. Najwięcej radości było oczywiście w czasie rozdawania prezentów. Każdy wywołany przez Mikołaja otrzymał paczkę, mógł porozmawiać z nim i zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie. Tak liczne emocje wzmagają apetyt, dlatego po części artystycznej i wizycie św. Mikołaja wszyscy zostali zaproszeni na słodki poczęstunek.

*Każdy wie, że św. Mikołaj przychodzi do grzecznych dzieci stąd wniossek, że uczniowie z PSS w Craigavon musieli się zachowywać wzorowo, ponieważ prezenty otrzymali już w listopadzie! Spotkanie mikołajkowe odbyło się 17 listopada 2012 roku w Lurgan Town Hall. Starsze dzieci zaprezentowały swoje umiejętności aktorskie w przedstawieniu „Boże Narodzenie w różnych krajach Europy” a młodsze w inscenizacji „W oczekiwaniu na św. Mikołaja”. Pomimo zdenerwowania i tremy uczniowie zagrali swoje role wspaniale. Na widowni znajdowali się ich rodzice, którzy uważnie obserwowali poczynania swoich pociech a także goście specjalni: Konsul-Generalny Rzeczypospolitej Polskiej Tomasz Trafas z żoną Anną oraz Konsul Honorowy Rzeczypospolitej Polskiej w Irlandii Północnej Jerome Mullen. Konsulowie wygłosili krótkie przemówienia, Tomasz Trafas opowiadał o emigracyjnej rzeczywistości, podkreślał korzyści wynikające z dwujęzyczności.*



Konsul Generalny Tomasz Trafas



Konsul Honorowy Jerome Mullen

**Nauczyciele PSS w Craigavon i przewodnicząca Polish Craigavon Community Network serdecznie dziękują Konsulowi Generalnemu Rzeczypospolitej Polskiej Tomaszowi Trafasowi i Annie Trafas oraz Konsulowi Honorowemu Rzeczypospolitej Polskiej w Irlandii Północnej Jerome Mullen za przybycie na spotkanie mikołajkowe.**



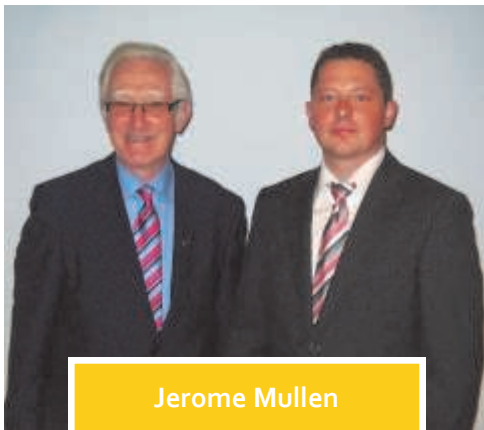
Anna i Tomasz Trafas Jerome Mullen

Nasi mali artyści





Prowadzący przedstawienie:  
Natalia Thiphavong  
Mateusz Pietrzekiewicz



Jerome Mullen  
Tomasz Rzońca

***Bardzo dziękuję całemu Gronu Pedagogicznemu PSS Craigavon : Pani Agnieszce Sztajner – Iwińskiej, Pani Wiesławie Piskorskiej za trud włożony w przygotowanie przedstawienia a w szczególności Dyrektorce szkoły Pani Katarzynie Pawlikowskiej – Golonka, która była pomysłodawczynią całego projektu. Dziękuję rodzicom a także uczniom, którzy zagraли swoje role oscarowo.***

***Agnieszka Tomsa***

Organizatorzy dziękują wszystkim za udział w spotkaniu oraz wspólną zabawę.

Rodzicom uczniów PSS w Craigavon serdecznie dziękujemy za pomoc w przygotowaniu dzieci do przedstawienia!

W przygotowaniu spotkania mikołajkowego aktywnie uczestniczyli: Agnieszka Tomsa, Mariusz Tomsa, Wiesław Nowicki, Magdalena Babska, Mariusz Babski.

Dyrektor PSS w Craigavon bardzo dziękuje za okazaną pomoc.

***Katarzyna Pawlikowska - Golonka***

Anna i Tomasz Trafas

Agnieszka i Mariusz Tomsa



Po zakończeniu przedstawienia mikołajkowego Konsul Generalny Tomasz Trafas wraz z małżonką oraz Konsul Honorowy Jerome Mullen udali się z wizytą do siedziby Polish Craigavon Community Network. W spotkaniu uczestniczyli także: Agnieszka i Mariusz Tomsa ( przewodnicząca PCCN, naczelny Polskiego Magazynu) oraz Tomasz Rzońca- sekretarz klubu wędkarskiego Big Fish. Na spotkanie nie dojechał Artur Kmiecik z Ethnic Minority Centre w Newry.

Po wspólnym obiedzie uczestnicy mogli zapoznać się z osiągnięciami stowarzyszenia, które zostały przedstawione obecnym w formie graficznej prezentacji. Konsul Generalny i Konsul Honorowy nie ukrywali, iż są pod wrażeniem wszystkich zrealizowanych przez stowarzyszenie projektów a w szczególności tak znakomitej współpracy przy prowadzeniu szkoły i tworzeniu Polskiego Magazynu. Podczas spotkania mieliśmy także okazję przedyskutować plany stowarzyszenia i wspólnie zastanowić się nad jego dalszym rozwojem. To było naprawdę udane spotkanie, wiele mogliśmy się nauczyć i zdobyć informacje potrzebne do dalszej bardziej efektywnej działalności naszej grupy.

***AT***

***W szczególny sposób dziękuję swojemu mężowi Mariuszowi za to, że zawsze mnie wspiera w podejmowanych przeze mnie działaniach i aktywnie uczestniczy w ich realizacji. Jest to dla niego na pewno trudne zadanie, przy którym musi się wykazać dużą wyrozumiałością i cierpliwością. Dziękuję Ci za wspaniałe przygotowane przyjęcie z okazji wizyty Konsula Generalnego a przede wszystkim za to, że jesteś.***

***Agnieszka***

## Otwórzmy nasze serca.



*O niesprawiedliwościach tego świata można by pisać długo i wyczerpująco, ale czy miałyby to większy sens? Czy pomogłoby to komukolwiek w czymkolwiek? Raczej nie.... Za to Wy możecie pomóc bez zbędnych słów. Każdy funcik to dla tej rodziny bardzo wiele. Prosimy otwórzcie swoje serca i pomóżcie.....*

*Znajomi rodziny Sporek mieszkający w Irlandii Północnej.*

Dowiedz się więcej: [http://lach.limanowa.eu/50\\_marcinek.htm](http://lach.limanowa.eu/50_marcinek.htm) <http://marcin-sporek.blogspot.co.uk/>

**MARCINEK SPOREK** - urodził się 22 marca 2010 roku. W grudniu 2011 roku rozpoznano u niego jeden z najcięższych nowotworów złośliwych wieku dziecięcego – Neuroblastoma, stan kliniczny IV, grupa wysokiego ryzyka, dodatkowo z amplifikacją N-MYC +. Guz jest usadowiony w jamie brzusznej, w chwili rozpoznania był bardzo dużych rozmiarów i dał przerzuty do węzłów chłonnych, śródpiersia tylnego i kości. Jest już po ośmiu cyklach tej chemii i dwóch cyklach bardzo silnej chemii TVD. Niestety w zasadzie po każdym cyklu wymagał przetoczeń preparatów krwiopochodnych i nawadniania pozajelitowego. Na początku sierpnia Marcin przeszedł ciężką operację wycięcia guza. Przed nim megachemia, autoprzeszczep szpiku oraz seria radioterapii, czyli jeszcze długa droga do zdrowia. Niestety neuroblastoma jest bardzo niebezpieczną chorobą, gdyż występuje ogromne prawdopodobieństwo nawrotu choroby, często ze zdwojoną siłą. Zdajemy sobie sprawę z powagi sytuacji i złośliwości wroga, z którym przyszło nam się zmierzyć. Marcinek ma dwóch starszych braci, za którymi tęskni, ponieważ praktycznie w ogóle się nie widują. Cały czas musi z nim być mama albo tata. Leczenie neuroblastomy jest długotrwałe i kosztowne. Jeżeli Marcinek zakończy pełny cykl leczenia i jego stan zdrowia na to pozwoli, jedyną szansą powrotu do pełnego zdrowia będzie kontynuacja leczenia **w Klinice w Greifswald (Niemcy), koszt którego lekarze wyceniają na 120 tys. Euro** Jest to leczenie przeciwciałami, które zwiększą szanse przeżycia o 20%, niestety jest bardzo kosztowne, nie refundowane przez NFZ i nie przeprowadzane w Polsce. Z całych sił i z **Waszą pomocą** będziemy walczyć, żeby Marcinek dostał tę szansę.

*Rodzice Marcinka.*

**Liczmy na Państwa pomoc, którą prosimy kierować na konto: Limanowska Akcja Charytatywna, 34-600 Limanowa, ul. Kilińskiego 11  
Bank Spółdzielczy w Limanowej  
53 8804 0000 0000 0021 9718 0001 (z dopiskiem „MARCINEK”)  
KRS 0000212400**



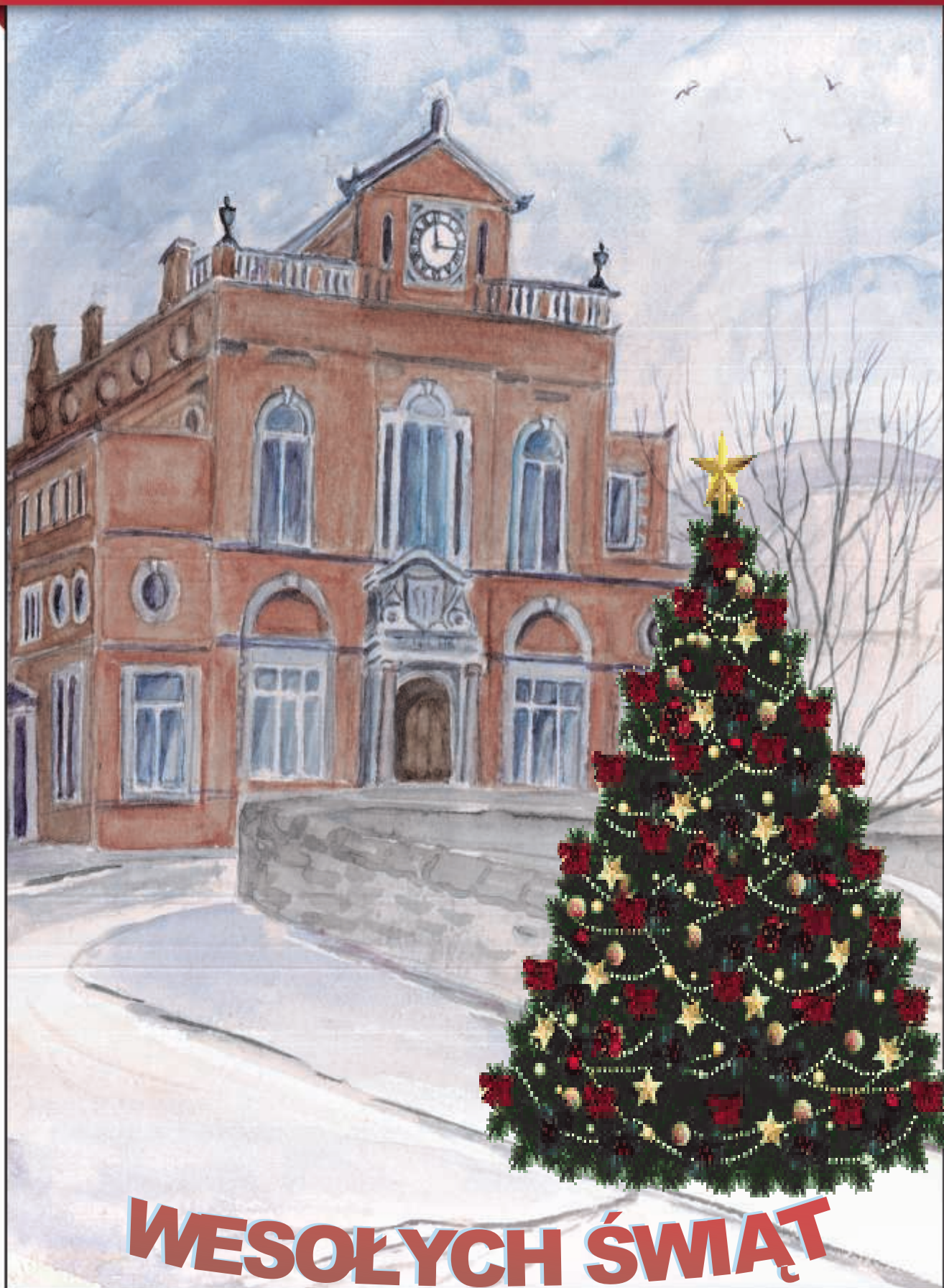
## Stowarzyszenia łączmy się...

Polish Craigavon Community Network planuje rozszerzyć swoją działalność i pomóc polskim grupom społecznym, klubom czy innym polskim wolontaryjnym instytucjom, które funkcjonują na terenie Irlandii Północnej w komunikacji i promowaniu prowadzonej przez siebie działalności. W związku z tym chcemy oddać do Państwa dyspozycji nasz serwis internetowy, udostępnić Państwu własną stronę, na której będziecie mogli umieszczać wszelkie informacje o swojej działalności, wiadomości z Waszego miasta czy planowane imprezy zarówno polskie jak i lokalne. Jest to proces powolny wymagający od nas samych pewnych zmian w tym przede wszystkim zmiany nazwy serwisu z polskiego craigavonu na bardziej ogólny np.: nasza Irlandia i w takim przypadku adres Państwa strony będzie wyglądał następująco [www.naszairlandia.com/nazwamiasta](http://www.naszairlandia.com/nazwamiasta) ([naszairlandia.com/ballymena](http://naszairlandia.com/ballymena)). Jeśli nigdy nie prowadziliście własnego serwisu otrzymacie od nas wszelką pomoc i bezpłatne szkolenie. Wasza strona również będzie bezpłatna, czyli nie będziecie ponosić żadnych kosztów jej utrzymania jednakże nie będziecie mogli prowadzić na niej własnej działalności zarobkowej, czyli umieszczać reklam lub artykułów o charakterze biznesowym, które mogłyby komukolwiek przysporzyć jakiegokolwiek korzyści majątkowe. Strona zostanie wyposażona w moduł ogłoszeń drobnych: sprzedam, kupię, wynajmę itp. Jeśli jesteście Państwo zainteresowani współpracą z nami w tym zakresie bardzo proszę o kontakt [agnieszka@polskicraigavon.com](mailto:agnieszka@polskicraigavon.com) W emailu bardzo proszę o krótki opis Waszej działalności z podaniem daty jej rozpoczęcia.

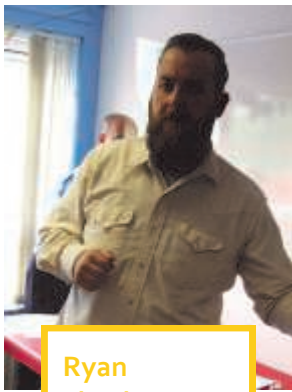
**ZAPRASZAM DO WSPÓŁPRACY**

**AT**

# Newry and Mourne News



**WESOŁYCH ŚWIĄT**



Ryan  
Fitzsimmons

## Zasady przyznawania i pobierania emerytur.

*Sesje informacyjne w zakresie zasad przyznawania i pobierania emerytur odbyły się w kilku miastach na terenie Irlandii Północnej min: w Banbridge, Craigavon, Newry, Armagh. Prowadzącym spotkanie był Ryan Fitzsimmons Training and Development Practitioner z Advice NI. Oto relacja ze spotkania, które odbyło się w Craigavon.*

Ryan zanim zaczął odpowiadać na zadawane mu pytania serdecznie przywitał zebranych słowami: "Nieważne skąd jesteście, nieważne, że z różnych krajów i kultur wszyscy mamy jedno przesłanie: szanowanie osób starszych. Ekonomia Wielkiej Brytanii nie mogłaby przetrwać bez starszych osób. Każdy z nas, jeśli jest upoważniony do mieszkania w UK jest także upoważniony do opieki zdrowotnej, dobrego mieszkania, zasiłków i emerytur bez względu na pochodzenie. Państwo oferuje bardzo szeroką pomoc socjalną dla osób starszych: zasiłki dla osób starszych z problemami zdrowotnymi lub niepełnosprawnością, zasiłki dla osoby opiekującej się osobą starszą, pomoc z opłatami komunalnymi, pomoc w podróżach i kosztach transportu, emerytury. Każdego tygodnia osoby starsze tracą na tych rzeczach, ponieważ nie proszą o pomoc. Czasami to wynika z niewiedzy czasami z bariery językowej, ale należy pamiętać, iż zawsze można poprosić o pomoc tłumacza. Istnieje nawet możliwość zorganizowania spotkania wraz z tłumaczem w domu osoby starszej, istnieje możliwość przetłumaczenia aplikacji o zasiłki na język ojczysty, jest wiele możliwości o których musicie pamiętać i musicie informować o nich waszych starszych bliskich."

**Moi rodzice przyjechali do UK żeby pomóc mi w opiece nad moimi dziećmi czy będą oni upoważnieni do opieki zdrowotnej w razie konieczności?** Tak, dostęp do tych świadczeń nie wynika z narodowości to są legalne prawa wynikające z karty praw człowieka obowiązującej w całej unii europejskiej.

**Jeśli pracowałem w Wielkiej Brytanii i płaciłem składki na ubezpieczenie społeczne jak mogę uzyskać emeryturę, jeśli wrócę do swojego kraju?** Każdy kraj ma swój własny system emerytalny, ale zwykle wysokość emerytury zależy od wysokości opłaconych składek, czyli ile się włożyło do tego systemu, ile ma się lat i z wielu innych czynników. W Europie i Europejskiej Strefie Gospodarczej obowiązuje wspólna umowa, że możemy zabrać nasze emerytury ze sobą i wykorzystać wkład wniesiony w jednym kraju do wypłaty w innym. Przykład, jeśli mieszkaliśmy państwem w Polsce i odprowadzaliśmy tam składki przez 15 lat to składki te mogą zostać dodane do Państwa konta emerytalnego w Wielkiej Brytanii lub na odwrót.

**Jeśli zdecyduję się wyjechać z UK czy mogę odzyskać wpłacane składki emerytalne z powrotem?** Nie, nie można otrzymać zwrotu tych składek a także zwrotu podatku, ale te składki, które zostały przez Państwo odprowadzone na rzecz ubezpieczenia społecznego mogą zostać doliczone do Waszej puli emerytalnej w kraju urodzenia lub w innym kraju Unii Europejskiej w którym będziecie aktualnie przebywać. Więc nie tracą Państwo tych składek. Jeśli natomiast uzbieraliście wystarczająco dużo by pobierać emeryturę w UK możecie o nią wystąpić i pobierać bez względu na to, w jakim kraju mieszkacie jednakże jej wysokość nie będzie waloryzowana, czyli będzie utrzymana cały czas na poziomie obowiązującym w dniu przejścia na emeryturę. Więc być może lepiej będzie doliczyć te składki do składek uzbieranych w kraju gdzie się aktualnie przebywa, ale tak na prawdę to trudno jest określić, która opcja jest dogodniejsza. Inna sprawa jest z podatkiem dochodowym, należny i zapłacony podatek od dochodu jest bezzwrotny, rząd potrzebuje tych pieniędzy na utrzymanie gospodarki.

**W jaki sposób dostaje się emeryturę w UK?** Proszę pomyśleć o tym jak o garnku, do którego należy wrzucać monety za każdym razem, kiedy otrzymujecie wynagrodzenie za pracę i jeżeli garnek wypełni się do wymaganego poziomu rząd oddaje Państwu te pieniądze w postaci emerytury. Aby uzyskać pełną emeryturę w UK potrzeba 30 lat pracy i płacenia składek emerytalnych. Oczywiście można doliczyć do tej puli lata pracy i składki płacone w innym kraju Unii Europejskiej. Średnia emerytura w UK wynosi £112 tygodniowo, nie jest to wysoka stawka. Jeżeli są Państwo w związku małżeńskim lub cywilnym partnerstwie z osobą, która jest uprawniona do pobierania pełnej emerytury w UK Wy również jesteście upoważnieni do pobierania emerytury tzw. kategorii B, której stawka wynosi £ 70 tygodniowo i nie muszą mieć Państwo żadnych składek odprowadzonych żeby ją uzyskać. Jeśli coś się stanie i małżeństwo lub związek zakończy się w dalszym ciągu będziecie uprawnieni do pobierania emerytury, ale jeśli ponownie zawrzecie związek małżeński to ten przepis nie będzie już miał zastosowania. Oczywiście oprócz emerytury w tej chwili emerytom przysługują dodatkowe zasiłki. (zasiłek na dom, pension credit itp)

**Jaki jest wiek emerytalny?** Wiek emerytalny często się zmienia w tej chwili jest to 65 lat dla mężczyzn i 62 dla kobiet, ale wiek emerytalny kobiet wzrasta by osiągnąć ten sam poziom co u mężczyzn. Do 2018 roku wiek emerytalny będzie wynosił 65 lat, ale niestety będzie wzrastał wraz z kolejnymi latami tak by w roku 2030 osiągnął poziom 66 lat dla mężczyzn i kobiet a w roku 2040 do 68 lat.

**Co to jest prywatna emerytura?** Prywatna emerytura świadczona jest przez prywatne instytucje, które inwestują wpłacane przez Państwa pieniądze. Inwestycje są różne w zależności od wybranej przez Państwa opcji może to być rynek walutowy, rynek akcji lub obligacji. Nie są to pewne inwestycje zawsze należy liczyć się z ryzykiem utraty oszczędności. Najlepiej zanim zdecydują się Państwo powierzyć swoje środki skorzystać z porady finansowej biura doradztwa do spraw emerytur, które zajmuje się doradztwem w sprawie prywatnych emerytur a także emerytury państwowej. Prywatne emerytury nie mają ujednoliconych zasad. Jeżeli zdecydują się Państwo odkładać na prywatną emeryturę nie musicie martwić się o wysokość emerytury państwowej, ponieważ nie jest ona uzależniona od otrzymywanych dochodów w wieku emerytalnym. Natomiast emerytura prywatna będzie miała wpływ na wysokość innych zasiłków należnych osobą starszym jak np.: pension credit albo dotacja na dom.

**Czy będę upoważniony do emerytury, jeśli nie pracuję z powodu choroby?**

Jeśli nie pracują Państwo i nie jest to wasza wina, jeśli ulegli państwo wypadkowi lub nie możecie pracować z powodu złego stanu zdrowia i otrzymujecie zasiłki to tak, są Państwo upoważnieni do emerytury, ponieważ rząd nie tylko płaci zasiłki, ale także odprowadza do systemu składki na ubezpieczenie społeczne.

**Czy jeśli nie pracuję, bo opiekuję się osobą niepełnosprawną i pobieram z tego tytułu zasiłek to będę upoważniona do pobierania emerytury?**

Zdecydowanie tak, ponieważ rząd oprócz wypłaty zasiłków odprowadza do systemu składki emerytalne.

**Czy będę uprawniony do pobierania emerytury, jeśli prowadzę działalność gospodarczą?**

Tak, pod warunkiem, iż odprowadzają państwo składki na ubezpieczenie społeczne, co jest wymagane w tym kraju. Emerytura osoby samozatrudnionej może być nawet wyższa niż emerytura pracownicza, ponieważ składki ubezpieczeniowe osób samo zatrudnionych są wyższe, ale oczywiście zależy to również od tego ile lat się odprowadza te składki.

**Czy jeśli pracowałem w kraju urodzenia przez 7 lat i płaciłem składki a pozostanę w UK do wieku emerytalnego, to czy okres ten zostanie mi doliczony do mojej emerytury?**

Tak.

**Czy jeśli moi rodzice, którzy są w wieku emerytalnym przyjadą tutaj żeby pomóc mi w opiece nad moimi dziećmi to czy czas ten będzie im się doliczał do ich emerytury?**

Nie, czas który wlicza się do emerytury występuje przed wiekiem emerytalnym, w wieku emerytalnym nie są już naliczane składki na ubezpieczenie społeczne a więc praca wykonywana w tym okresie nie ma już wpływu na wysokość emerytury.

Na zakończenie spotkania prowadzący udostępnił wszystkie informacje w postaci ulotek, kontakty telefoniczne i zachęcał do zadzwonienia w razie pytań czy wątpliwości. "To nic nie kosztuje żeby wykonać telefon a może naprawdę pomóc starszym osobom. My możemy czasami nie mieć odpowiedzi w danej chwili na dane pytania czy problemy, ale dołożymy wszelkich starań, żeby te odpowiedzi i rozwiązania znaleźć. Pomoc jaką świadczymy jest darmowa, a spotkania i rozmowy są poufne.

AT

## Razem przeciwko rasizmowi.



W październiku w St. Joseph's Boys' High School w Newry odbyły się warsztaty teatralne zorganizowane przez Newry Peace III, Challenge of Change. Wzięli w nich udział irlandzcy, litewscy, polscy, rumuńscy i słowaccy uczniowie trzeciego rocznika. Celem warsztatów było promowanie pozytywnego przesłania wielokulturowości i różnorodności oraz potrzeby wzajemnej tolerancji i akceptacji w środowiskach młodzieżowych.

**KPR**



# CENTRUM POMOCY MNIJSZOŚCIOM NARODOWYM



## OFMDFM

Office of the First Minister and  
Deputy First Minister  
[www.ofmdfmini.gov.uk](http://www.ofmdfmini.gov.uk)



Centrum Pomocy Mniejszościom Narodowym znajduje się w budynku Urzędu Miasta Newry pod adresem **Bank Parade, Newry, BT35 6HR**

Centrum oferuje :

- kompleksowe doradztwo i wsparcie dla mniejszości etnicznych
- pomoc w wypełnianiu formularzy
- udziela informacji na temat prawa pracy, dostępnych rodzajów zasiłków, szkolnictwa, opieki zdrowotnej, spraw mieszkaniowych i innych
- kieruje do odpowiednich instytucji
- kontaktuje z prawnikami
- organizuje spotkania informacyjne

Wsparcie można także uzyskać w Centrum Seashell, Newcastle Street, Kilkeel

w pierwszy piątek każdego miesiąca od 10.00 do 13.00 oraz w Lir Dom, Dungormley Estate, Newtownhamilton w trzeci piątek każdego miesiąca od 10.00-13.00

Kontakt: Artur Kmiecik: [ethnicsupport@newryandmourne.gov.uk](mailto:ethnicsupport@newryandmourne.gov.uk), tel. 028 30252544

**Godziny otwarcia:**

Poniedziałek, środa:  
09:00 - 17:00

Wtorek:  
14:00 - 17:00

Czwartek: 14:00 -  
22:00 (po uzgodnieniu terminu)



Newry and Mourne Ethnic Minority Support Centre is located at Newry Town Hall. The Centre provides a comprehensive advice and support service for ethnic minority residents of the District on issues such as rights, access to services, benefits etc. The Centre also arranges information sessions and regular advice clinics in partnership with Citizens Advice Bureau and Northern Ireland Housing Executive.

**Contact:** Artur Kmiecik:  
[ethnicsupport@newryandmourne.gov.uk](mailto:ethnicsupport@newryandmourne.gov.uk), tel. 028 30252544

## Polski Magazyn - bez wychodzenia z domu.

Już teraz możesz mieć Polski Magazyn bez wychodzenia z domu. Męczy Cię codzienne chodzenie do sklepu by sprawdzić czy magazyn jest już dostępny a może martwisz się, że nie zdążysz na czas i nakład zostanie wyczerpany, albo mieszkasz w miejscowości gdzie nasz magazyn nie dociera? Jeśli tak to mamy ofertę właśnie dla Ciebie !!!

Wystarczy zamówić prenumeratę i nie będziesz się musiał już martwić. 6 -miesięczna prenumerata to koszt £12.

Aby zamówić prenumeratę należy dokonać wpłaty na konto: Polish Craigavon Community Network, Bank Of Ireland, sort code 90-23-11, account number 41604249







## OPOWIADANIE WIGILIJNE

ks. Mieczysław Maliński / "Bajki nie tylko dla dzieci" /

"Tylko pamiętaj: musisz być szczególnie grzeczny w czasie Adwentu, bo inaczej nie narodzi się dla ciebie Pan Jezus". Janek pamiętał o tym dobrze, ale nie wiedział, co to znaczy. Wstydził się zresztą, że taki jest niemądry i nie śmiał niko- go pytać. "Bo co to znaczy, że Pan Jezus nie narodzi się dla mnie. Jak się narodzi, to się narodzi dla wszystkich. Zresz- tą co to znaczy, że się narodzi? Przecież raz już się narodził. Czy można się drugi raz narodzić? A może naprawdę tylko wtedy się dowiem, kiedy będę szczególnie grzeczny". I w gruncie rzeczy starał się być grzeczny w Adwencie. Najpierw, jak rokrocznie, czekał na przyjście świętego Mikołaja. Prawdę mówiąc nie wiedział, jak to jest z tym świę- tym Mikołajem. Kiedyś w szkole nieopatrnie wyrwało mu się jakieś takie zdanie o świętym Mikołaju. Kolega, które- go bardzo nie lubił, i który Janka też nie lubił, i przezywał go "ślamazara", zaczął wykrzykiwać:

- Patrzenie, jeszcze jeden, co wierzy w świętego Mikołaja. Zresztą już wcześniej o tym mówili inni koledzy, że to nie żaden święty z nieba przychodzi z podarkami, tylko rodzice je podkładają. Na wszelki wypadek spytał mamy:

- Mamo, czy przyjdzie do ciebie święty Mikołaj?

- Nie. Święty Mikołaj przychodzi do dzieci. Tylko czasem przycho- dzi do starszych.

- To do ciebie też nie przyjdzie?

- Nie. Janek zmarkotniał. Po chwili zapytał:

- A co chciałabyś dostać od świętego Mikołaja? Mama nie wiedzia- ła.

- No powiedz co. Może chusteczki do nosa. Ja mam takie piękne. Pamiętasz, w tamtym roku otrzymałem od babci na imieniny. Ale ich nie używałem, bo mi było żal. A tobie się bardzo podobały. Do- brze?

- Dobrze - odpowiedziała mama.

- Tylko jak to zrobimy? Bo ty nie możesz o tym wcześniej wiedzieć. Wobec tego podłożę ci pod poduszkę, a tobie będzie wolno tam dopiero zaglądnąć w nocy. Dobrze?

- Dobrze - mama się zgodziła.

- No a tatuś? Żeby mu nie było smutno. To może ja dla niego kupię skarpetki i tak samo zrobię. W wieczór świętego Mikołaja Janek przyrzekał sobie, że nie będzie spał. Że musi przekonać się, czy to święty Mikołaj przychodzi, czy nie. Czytał jeszcze długo w łóżku, aż go mama upomniała. Zgasił światło, ale starał się czuwać. Początko- wo nawet nie był śpiący. Potem jednak oczy same mu się zamy- kały. Walczył całym wysiłkiem woli, aby nie zasnąć. Nawet przez chwilę palcami przytrzymywał powieki. Specjalnie, żeby się rozbu- dzić, przypominał sobie rozmaite śmieszne historie, ale nic nie po- magało. Wreszcie powiedział sobie: "Zdrzemnę się na małą chwilkę. Tylko na moment". Zbudził się w głębi nocy. W pierwszej chwili nie wiedział dlaczego, ale zaraz przypomniał sobie, że miał czuwać, bo chciał zobaczyć świętego Mikołaja. "Czy tylko on nie przyszedł wtedy, kiedy spałem?" Pocieszał się, że niemożliwe. "Przecież to była tylko chwilka". W tak krótkim czasie święty Mikołaj nie mógł przyjść. A może jednak? Sięgnął ręką pod poduszkę. Uspokojony stwierdził, że nie ma tam nic. Ale posłyszał jakiś delikatny szelest papieru nad głową. Sięgnął tam i namacał paczkę. Serce zaczęło mu się tłuc z wrażenia. Usiadł na łóżku, paczkę położył przed sobą na kołdrze i zaczął powoli, możliwie najciszej rozwiązywać sznurek. Ale nie bardzo sobie mógł z tym poradzić. Chciał jak najprędzej dostać się do środka, zaczął szamotać się z węzłem i wtedy obu- dziła się siostra. Tym lepiej, bo już nie trzeba było siedzieć w ciem- ności. Można było zaświecić lampką nocną. Po cichutku, żeby nie zbudzić rodziców, wygrzebał się z łóżka, uklęknął na krześle, pacz- kę położył na stole i zabrał się do rozpakowywania. Siostra naślado- wała go dokładnie. Też wyszła z łóżeczka, też uklęknęła na krześle. Spozstrzegł, jak swoim zwyczajem z przejęcia wysunęła języczek, przygryzła zębami i rozwijała powolutku, uważnie papier, aby nie szeleścić. Ale na nic to się nie zdało. Nagle drzwi otworzyły się i wpadła do pokoju mama w nocnej koszuli. Porwała go w objęcia mówiąc:

- I do mnie przyszedł święty Mikołaj, popatrz, co mi przyniósł. Po- kazala mu chusteczki do nosa. Potem przyszedł tatuś, przytulił go i pokazał mu skarpetki, które on wieczorem podłożył tatusiowi pod poduszkę. Chociaż naprawdę Janek nie był już taki pewny, czy to były te same, które on kupił, czy też „świętomikołajowe” - podobne wątpliwości miał co do chusteczek mamy. Ale nie było czasu na namyślanie się, bo mama zaraz wsadziła z powrotem jego i siostrę do łóżka. Poprawiła, jak to miała w zwyczaju, kołdrę koło szyi i przy nogach "żeby nie wiało", pocałowała go, zrobiła mu krzyżyk na czole, zgasiła światło, powiedziała:

- Spijcie już, spijcie, bo jutro szkoła - i wyszła po cichu wraz z tatą. Długo nie mógł usnąć. Jeszcze chwilę szeptali sobie z siostrą rozmaite piękne rzeczy. Potem ona zasnęła. Usłyszał jej głęboki, regularny oddech. Wobec tego patrzył w ciemność i myślał sobie, że chyba bardziej się cieszy z tego, że sprawił мамie i tatusiowi radość, niż z tego, co on sam otrzymał. A właściwie to było i tak, i tak: cieszył się z tego jednego i z tego drugiego. Potem jakoś samo przyszło mu na myśl, że pastuszkowie i trzej królowie też musieli się cieszyć, gdy złożyli Panu Jezusowi dar. Jeszcze wpatrywał się tak po swojemu w ciemność przymrużonymi oczami, widział sznury kolorowych koralików zbiegających z góry na dół i migających wszystkimi barwami, i zasnął. Po Mikołaju jak co roku zaczęło się przygotowywanie do Bożego Narodzenia. Wieczorami, gdy tylko była jakaś godzina wolna, gdy odrobione były wszystkie zadania i wykonane to, co do niego należało w domu, Janek wyciągał wraz z siostrą pudła z zabawkami i ozdobami choinkowymi i zabierał się do roboty. Po kolei, pudło za pudłem. Po otwo- rzeniu każdego z nich okazywało się, jak wiele jest do zrobienia. Chociaż poprzedniego roku bardzo uważnie zdejmował zabawki z drzewka i z po- mocą mamy wkładał do pudła, to jednak były one bardzo zniszczone. Wobec tego na nowo robił wydmuszki, malował na nich twarze pajaców, od góry dolepał im szpiczaste czapki, a od dołu brody. Wycinał z koloro- wego papieru pawie oka, robił jeże wbijając w korek szpilki z ponawleka- nymi koralikami, a co najważniejsze - wiązał łańcuchy. I to rozmaite: ze słomek i z bibuły, ale najmilsze, najprostsze i najtrwalsze były zawsze te same "prawdziwe" łańcuchy sklepane z wąskich pasków kolorowego papieru. Na koniec trzeba było złocić orzechy, powbić patyczki, przywiązać niteczki. Robota była długa i na pozór uciążliwa. Przynajmniej tak się ma- mie zdawało, bo niejednokrotnie przypominała i nakazywała, aby nie za- przestać tej pracy. Ale Janek dziwił się мамie, że tego nie rozumie. Prze- cież przygotowywanie zabawek na drzewko to była czysta radość. On sam najchętniej codziennie siedziałby wieczorami nad tymi kolorowymi i migo- cącymi cudownościami. Jeżeli tę robotę odkładał na koniec swoich zajęć to tylko dlatego, że wiedział, że najpierw trzeba było wykonać swoje codzien- ne obowiązki. Pamiętał dobrze to, co mu mama powiedziała na początku Adwentu: "Jak będziesz niegrzeczny, to się nie narodzi dla ciebie Pan Je- zus". Wobec tego starał się być grzeczny. Gdy już wszystkie zabawki były przygotowane, posegregowane, powkładane do nowych, świeżych pudeł, zabrał się do najprzyjemniejszej roboty: do odnowienia szopki. Odwinęła z papierów, w które była w ubiegłym roku zapakowana, okazała się do niczego: gwiazda była pogięta, szybki podarte, a pasterze i święty Józef byli trochę osmoleni. Jeżeli co, to mogła tylko zostać Matka Boska i Dzie- ciątko Jezus. Wobec tego trzeba się było postarać o nową słomę na dach i wreszcie zelektryfikować stajnię jeżeli nie na transformator, to przynajm- niej na baterie - bo świecić świeczkami w tych czasach, to już wstyd. Tym- czasem na ulicach coraz bardziej rozkręcał się świąteczny ruch. Na wysta- wach były rozmaite święte mikołaje z długimi brodami i krótkimi, ubrane w niebieskie szaty albo czerwone, aniołowie jak prawdziwi, gałęzie jodły z bankami, świeczkami, prezenty poowijane w kolorowe opakowania, prze- wiązane błyszczącymi wstążeczkami, przygotowane tak, żeby tylko przyjść, kupić i podłożyć pod choinkę. Wszystkie napisy mówiły o zbliża- jących się świętach. Popołudniami nawet trudno było wejść do sklepów, bo tylu ludzi wchodziło i wychodziło, przepychało się i potraçało, spieszyło się, by zdążyć nie wiadomo gdzie i po co. Na placach wyrosły kolorowe stragany, gdzie sprzedawano włosy anielskie, gwiazdy, rozmaite cukierki. Wreszcie pojawiły się obok straganów choinki świerkowe, jodłowe, małe, malutkie i całkiem duże. Te lubił najbardziej. Gdy tylko wychodził po za- kupki, korzystał z każdej okazji, by podejść do nich, dotknąć ich gałęzi. "Co to znaczy, że Pan Jezus ma się dla mnie narodzić?" Ta myśl towarzyszyła mu wciąż wtedy, gdy patrzył na wystawy świąteczne, na ludzi spieszących się. Na koniec tatuś przyniósł do domu choinkę. Uprosil go wraz z siostrą, żeby choinkę postawił tymczasem w ich pokoju. Stała piękna, zielona, pachnąca lasem i żywicą, i czekała, tak jak on, na święta. Nawet wtedy, gdy już zgasło światło i trzeba było spać, chociaż nie można było jej wi- dzieć w ciemności, dobrze mu było z nią. Aż przyszedł dzień wigilijny.

Dom był pełen zapachów rozmaitych zup, ciast, pieczeni. Tylko nie wiadomo dlaczego od samego rana było wszystko w pośpiechu i na wszystko za późno, choć do wieczora była cała masa czasu. Mama co chwila ostrzegała, że trzeba z nią obchodzić się ostrożnie, bo może im obojgu urządzić lanie, a jak dzieci w Wigilię dostaną lanie, to będą je dostawały cały rok. Przypominała, że diabeł dzisiaj wszystko robi, żeby ludzi zezłościć, bo chce popsuć święta. I mimo to doszło do tego, przed czym mama ostrzegała, doszło do awantury. Oczywiście przez siostrę, którą Janek musiał lekko ukarać. Ona uderzyła w ryk, jak zwykle nie wiadomo o co. Faktycznie zaczęła jej lecieć krew z nosa, ale przecież nic wielkiego się nie stało. W to niepotrzebnie wmieszała się mama. Janek usiłował spokojnie mamie wytłumaczyć, jak było z siostrą od początku do końca, wtedy mama upomniała go, żeby na nią nie krzyczał, bo nie ma prawa podnosić na nią głosu. W to z kolei wkroczył najzupełniej niepotrzebnie tata, zaczął krzyczeć, żeby Janek natychmiast przeprosił mamę. Nie chciał słyszeć żadnych wyjaśnień. Krzyczał tylko bez przerwy:

- Przepróż, bo dostaniesz lanie! Nie dochodziło do niego zupełnie to, co Janek wciąż powtarzał, że chętnie przeprosi mamę, jak tylko będzie wiedział za co. No i oczywiście wszystko skończyło się wielkim laniem. Janek wrzeszczał wniebogłosy i to wcale nie dlatego, żeby go bardzo bolało, tylko uważał, że dzieje mu się krzywda, bo na lanie nie zasłużył. Potem musiał chwilę stać w kącie, a co najgorsze, mama się na niego obraziła i nie chciała się do niego odzywać, chociaż on próbował na wszystkie sposoby. Wobec tego Janek też się na mamę obraził. - Jeżeli mama się nie chce odzywać, to nie musi, ale on do mamy też nie będzie mówił nic. Może milczeć, tak jak mama, i udawać, że mamy nie dostrzega, tak samo jak ona jego. - A więc było gorzej niż źle i to w dodatku w taki dzień. Najbardziej jej wściekły na siostrę, która naraz stała się ta dobra, najukochańsza i do tego pokrzywdzona. Do pasji doprowadzało go to, że chciała spełniać rolę pośrednika między nim a mamą. Tak już zostało do samego wieczora. Namyślał się, czy by nie pójść z domu, żeby nie zasiadać przy stole wigilijnym. "Może wtedy by sobie przypomnieli o mnie". Ale właściwie nie bardzo miał gdzie iść. U wszystkich kolegów była też na pewno Wigilia i byłoby to dla nich niezręczne, gdyby on do nich przyszedł. Wtedy zresztą z pewnością zainteresowaliby się nim rodzice jego kolegów, dzwoniłoby do taty Janka. Nie, to nie miało sensu. Po ulicach nie chciało mu się spacerować. Był przed południem po zakupy i zmarzył porządnie. Do Wigilii, tak jak w roku poprzednim, ubrał się w najlepsze ubranie, zawiązał sobie, bez pomocy mamy, najpiękniejszy krawat. Węzeł nie był z pewnością tak zawiązany, jak być powinien, ale w końcu to nie było ważne i Janek postanowił, że nie odezwie się do nikogo ani słowem. Patrzył na pozór obojętnie, jak mama przygotowywała stół. Najchętniej by jej pomógł, gdyby powiedziała chociaż słowo. Nawet nie musiałyby prosić, tylko mogłyby polecić, żeby zrobił to albo tamto, ale jak nie, to nie. Stał i przyglądał się. Było jak co roku. Mama rozsunęła najpierw stół, potem na środku umieściła trochę siana, przykryła stół najpiękniejszym białym obrusem, jaki tylko był w domu. Z kolei na obrusie, w miejscu gdzie leżało siano, położyła opłatek. Ten widok zawsze, co roku, go wzruszał, bo wiedział, co to znaczy: opłatki oznaczają Pana Jezusa, który się narodził na sianie. Ale teraz stał obojętny i patrzył zimny jak głaz. Potem mama rozkładała talerze z pomocą siostry, która podlizywała się mamie jak mogła i była taka uprzejma, że aż się niedobrze robiło z tych słodkości. Gwiazdka na pewno już dawno zaświeciła na ciemnym niebie, ale jakoś nikt nie pamiętał, by wyglądać przez okno. On pamiętał, ale też nie wypatrywał jej. Gdy wieczera była gotowa, podeszli wszyscy do stołu. Na koniec podeszedł i Janek. Tata i mama uklękli przy stole, ta smarkata też uklękła. Uklęknął i on z ociąganiem. Tego była się najbardziej. Tata zaczął się modlić na głos, potem wszyscy wstali, tata wziął Ewangelię i zaczął czytać o tym, jak to tam wtedy było. Słuchał tego, co znał prawie na pamięć i było mu bardzo smutno. Tak długo czekał na te święta, tak myślał, że może dla niego Pan Jezus się też narodzi, a tymczasem wszystko się pokiełbało i to przez tę głupią srokę. Gdy tatuś skończył czytać, odłożył Ewangelię, schylił się nad stołem, wziął opłatek, podeszedł do mamy, zaczął do niej coś mówić. Janek już nie bardzo słyszał, co tam tatuś mówi, tylko patrzył na mamę. Mama najpierw się uśmiechała, ale najwyraźniej z dużym zażenowaniem, a potem do uśmiechu zaczęły dołączać się łzy. Popatrzył na tatę. On był też bardzo wzruszony, ucałował mamę najpierw w rękę, potem w buzię. Janek wiedział, że kolej na niego. Zrozumiał, że dopiero teraz przychodzi moment najgorszy. Tymczasem nagle znalazł się w objęciach mamy i poczuł jak wszystko tamto, co było w jego duszy twarde jak skała, znikło. Zrobiło mu się bardzo żal, że był taki niedobry dla mamy, przytulił się do niej i zaczął płakać jak malutkie dziecko. Słyszał tylko jak przez mgłę słowa mamy: "ty głuptasku" i życzenia jakiegoś: "żeby był grzeczny i żeby się dobrze uczył". Czuł, że mama wciąż głaszcze go po głowie i najchętniej trwałby tak przytulony do mamy, bo mu było dobrze, a oprócz tego wstydił się: bo jak tu pokazać swoją zapłakaną twarz tatusiowi i siostrze. Ale już znalazł się w ramionach taty, który się tak zachował, jakby niczego nie zauważył, poklepał go po plecach i powiedział

- Żebyś był dzielnym człowiekiem i żebym ja się nie musiał za ciebie wstydić. Janek wciąż miał jeszcze mokre oczy i trudno mu było złapać oddech. Na szczęście przyszła kolej na siostrę, która była zaryczana jeszcze bardziej niż on sam i nie musiał się przed nią niczego wstydić. Wreszcie trzeba było zasiąść do stołu. Wszyscy udawali, że są bardzo zajęci jedzeniem zupy. Tata nawet pochwalił, że świetna zupa grzybowa, mama z uśmiechem przetykanym łzami odpowiedziała, że to nie świetna zupa grzybowa, najwyżej jest to świetny barszcz, wszyscy się śmiali i udawali, że to ze śmiechu wycierają łzy i było już wszystko bardzo dobrze. Potem było jeszcze jedno danie i jeszcze jedno, i jeszcze jedno - trudno było je zliczyć. Nawet już nie bardzo mógł jeść, ale jadł dalej, choćby dlatego, by ukryć wzruszenie, które wciąż jeszcze nim wstrząsało. Wreszcie pojawił się kompot z suszonych śliwek i to był koniec. Wtedy tata powiedział:

- Janek, baw się w kościelny i zapal świece. Wobec tego zaczął zapalać świece. Tata zgasił światło i zaczęło się kołędowanie. Janek wziął śpiewnik z kołędami i śpiewał jedną za drugą po kolei, których tylko melodie pamiętał. Siostrzyczka się do niego przytuliła i usiłowała mu wtórować fałszując niemilosiernie. Całemu śpiewaniu przewodziła mama, która miała śliczny głos. Tata włączał się tylko od czasu do czasu. Tak mógłby siedzieć do samego rana i kołędować, ale mama stwierdziła, że już pora spać i że jeszcze moment, a Janek z siostrą pospadają z krzesel jak gruszki z wierzby, bo im tak leżą głowy. Chociaż to nie była prawda, chętnie poszedł się myć, bo jednak w gruncie rzeczy spać mu się chciało. Za chwilę był już w łóżku, które na początku było zimne, pachniało krochmalem i świeżością jak nigdy w ciągu roku. Mama oświadczyła, że Janek z siostrą zostaną w domu, a ona z tatą pójdzie na pasterkę. A przedtem zrobi tylko porządek w kuchni. Leżał w łóżku i przez uchylone drzwi patrzył na choinkę błyskającą w ciemnościach wszystkimi swoimi wspaniałościami. Było mu dobrze jak nigdy w życiu, tak dobrze, że najchętniej by umarł ze szczęścia. Przymrużył oczy, jak to miał zwyczaj robić. Kolorowe paciorki mrowiły się z góry na dół coraz bardziej, coraz szybciej, wreszcie tyle ich było, że aż stały się całkiem białe - to już nie były paciorki, tylko zawierucha, która wokół niego się kłębiła. Szedł w niej po omacku, ale wcale się nie bał. Chociaż płatki śniegu wirowały wokół niego, wcale nie czuł ani zimna, ani wiatru, ani śniegu na twarzy, było mu dobrze i ciepło. Szedł wciąż naprzód i nie obawiał się, że zbłądzi. Jeszcze mu tego nikt nie mówił, ani on sobie sam też nie, ale wiedział, że idzie do Jezusa, który się narodził w stajni. Nagle znalazł się na drodze w lesie. Las był podobny do parku, gdzie w lecie bawił się, a w zimie chodził czasem z mamą i siostrą na sanki. Były podobne drzewa i krzaki, tylko wszystkie przysypane grubą warstwą śniegu. Chociaż wiedział, że jest noc, to jednak było jasno - chyba od księżycy - a śnieg się skrzył jak diamenty. Nagle znalazł się na skraju jakiejś polany. W głębi niej zobaczył stajenkę. Była podobna do tej, którą budował w czasie Adwentu. Strzecha przywalona śniegiem, nad nią gwiazda z wielkim ogonem. Światło, które padało przez otwarte drzwi i okna, oświecało krzaki i drzewa stojące w pobliżu. Nagle znalazł się wewnątrz szopki. Klęczał na podłodze stajni. Obok siebie spostrzegł klęczącego tatusia i mamusię oraz siostrę, którzy uśmiechali się do niego. Poczul się tak samo szczęśliwy jak w czasie Wigilii przy składaniu życzeń. Wtedy przypomniał sobie to, co mama mu powiedziała na samym początku Adwentu, że gdy będzie grzeczny, to Pan Jezus narodzi się dla niego. "Czy Jezus narodził się dla mnie także?" Poczul, że musi spojrzeć w żłobek. "Jezus tam na pewno jest. Tylko czy ja Go zobaczę?" - przeniknął go głęboki niepokój. Ale przecież powinien zobaczyć. "Przecież przeprosiłem mamę, tatę i siostrę. Przecież starałem się być grzeczny podczas Adwentu". Pełen determinacji zdecydował się. Z oczami pełnymi łez podniósł głowę - i ujrzał. Na sianku przykrytym białą chustą było Dzieciątko.



Rozwiąż krzyżówkę

1. Święty ....- przynosi prezenty.
2. Zielona, przystrojona w bombki.
3. Leżał w nim maleńki Pan Jezus.
4. Czas Wigilii wskazuje.
5. Msza odprawiana o północy w Wigilię.
6. Dzielimy się nim w Wigilię.
7. Na wigilijnym stole pod obrusem.
8. Czerwony z uszkami.
9. Składamy je sobie dzieląc się opłatkiem.
10. Śpiewane w czasie świąt.



1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

5	1	9	10
5		4	1

**WIĘC CHODŹ POMALUJ MÓJ ŚWIAT.....**



# Turniej Tenisa Stołowego II SAPNI CUP



Najlepsi zawodnicy turnieju

W zakończonym 04 listopada 2012 r Turnieju Tenisa Stołowego, zorganizowanym przez SAPNI, wyłoniono zwycięzców w 3 kategoriach. Wśród kobiet najlepsza okazała się Magda Chudzikiewicz, II miejsce zajęła Ewelina Merchel a III miejsce Anna Lewińska. Wśród juniorów bezkonkurencyjny okazał się Dawid Mucka, II miejsce zajął Dawid Markiewicz, III miejsce Maciej Mucka . W kategorii seniorów zwycięzcą okazał się Arkadiusz Kubica, który w finałowej rozgrywce pokonał Tadeusza Pudło, natomiast 3 i 4 miejsca kolejno zajęli: Dawid Mucka, oraz Andrzej Lewiński. Najlepsi otrzymali pamiątkowe puchary, medale, dyplomy, oraz nagrody rzeczowe. Organizator chciałby serdecznie podziękować wszystkim uczestnikom za udział w turnieju, za miłą i serdeczną atmosferę, jaka nam towarzyszyła w czasie jego trwania. *Zapraszamy za rok!*



Magda Chudzikiewicz



Dawid Mucka



## *FUTSAL - Halowy Turniej Piłkarski w Belfaście*

Sport Association Polonia N.I ( SAPNI ), organizuje 16 grudnia 2012 r. halowy turniej piłkarski 5 a-side, który odbędzie się w Shankill Leisure Centre, 100 Shankill Road BT13 2DB. Początek godz. 10:30. Turniej jest otwarty dla wszystkich grup społecznych. Zgłoszenia chętnych drużyn, będą przyjmowane do dnia 14.12.2012 bezpośrednio pod numer tel.07792552001 lub na adres mailowy ;almagic61@googlemail.com Zapraszamy!

## Polski skrót ... myślowy?

*Czyli przegląd najważniejszych wydarzeń w Polsce według portalu Polityka.pl*

**18.10.2012** Premier Donald Tusk zapowiedział, że sprawa zapłodnienia metodą *in vitro* może być uregulowana w drodze rozporządzenia ministra zdrowia, jeśli prace w parlamencie będą wciąż blokowane.

**19.10.2012** Centrum Zdrowia Dziecka zamierza wyemitować obligacje o wartości 100 mln zł, a dochód z emisji ma być przeznaczony m.in. na inwestycje. Zadłużenie CZD sięga 200 mln złotych.

**20.10.2012** W Warszawie na rogu ulic Chłodnej i Żelaznej otwarto tzw. Dom Kereta, czyli najwyższy dom świata. Pomysłodawcą domu, w najszerszym miejscu sięgającym zaledwie 152 cm, jest architekt Jakub Szczęsny. Do domu mają być zapraszani artyści. Jako pierwszy zamieszkał w nim izraelski pisarz Etgar Keret.

**20.10.2012** Jerzy Domański został ponownie wybrany na prezesa Stowarzyszenia Dziennikarzy RP.

**22.10.2012** Kolejne ekshumacje ofiar katastrofy pod Smoleńskiem. Według nieoficjalnych informacji medialnych w Świątyni Opatrzności Bożej ekshumowano ciało ostatniego prezydenta na uchodźstwie Ryszarda Kaczorowskiego. Druga ekshumacja odbyła się na Powązkach.

**22.10.2012** Piotr Jarecki, biskup pomocniczy archidiecezji warszawskiej przyznał się do winy i przeprosił wiernych za kolizję, którą spowodował pod wpływem alkoholu. Do kolizji doszło dwa dni wcześniej. Toyota prowadzona przez biskupa uderzyła w słup na Wisłostradzie. Biskup miał ponad 2,5 promila alkoholu w wydychanym powietrzu.

**22.10.2012** Premier Donald Tusk ogłosił, że jego rząd wprowadzi trzyletni program pozwalający na finansowanie zabiegów *in vitro* z budżetu państwa. *In vitro* W ciągu trzech lat programem miałyby zostać objętych 15 tys. par.

**24.10.2012** Premier Donald Tusk poinformował, że nie przyjął dymisji minister sportu Joanny Muchy w związku z nierozegranie meczu na Stadionie Narodowym z powodu deszczu. Premier oczekuje jednak wprowadzenie programu naprawczego wobec nadzoru nad Narodowym Centrum Sportu przez resort kierowany przez Muchę.

**26.10.2012** Zbigniew Boniek został wybrany nowym prezesem Polskiego Związku Piłki Nożnej.

**27.10.2012** Wczesny atak zimy. Sypało w południowej części województw lubuskiego, wielkopolskiego i mazowieckiego, na Dolnym i Górnym Śląsku, Opolszczyźnie, Lubelszczyźnie, Podlasiu i w Małopolsce.

**30.10.2012** Według "Rzeczpospolitej" polscy prokuratorzy i biegli badający przez miesiąc wrak Tu 154m, który rozbił się w Smoleńsku, odkryli na nim ślady materiałów wybuchowych. Prokuratura Wojskowa zaprzeczyła tym rewelacjom, jednak po konferencji prasowej prokuratury Jarosław Kaczyński podtrzymał swoje zdanie ws. przyczyn katastrofy. Wcześniej, lider PiS oświadczył, że "zamordowanie 96 osób, w tym prezydenta RP, innych wybitnych przedstawicieli życia publicznego, to niesłychana zbrodnia" i wezwał rząd Donalda Tuska do dymisji.

**31.10.2012** Prokuratura umorzyła śledztwo ws. samobójczej śmierci Andrzeja Leppera.

Prokuratura nie stwierdziła udziału osób trzecich. Decyzja jest nieprawomocna.

**31.10.2012** Tomasz Wróblewski, redaktor naczelny "Rzeczpospolitej", oddał się do dyspozycji Rady Nadzorczej wydawcy gazety - spółki Presspublica. Decyzja redaktora Wróblewskiego ma związek z publikacją gazety o tym, że na wraku tupolewa, który rozbił się w Smoleńsku znaleziono ślady materiałów wybuchowych.

**03.11.2012** W Panteonie Wielkich Polaków w Świątyni Opatrzności Bożej spoczął Ryszard Kaczorowski. Podczas uroczystości pogrzebowych zabrakło najważniejszych osób w państwie: prezydenta, premiera i marszałków parlamentu, a także szefa dyplomacji.

**04.11.2012** Komenda Główna Policji podała dane dotyczące bezpieczeństwa na drogach w czasie długiego weekendu. Od 31 października do 4 listopada na drogach zginęło 36 osób, a 557 zostało rannych. W tym czasie doszło do 428 wypadków, a policja zatrzymała 1837 nietrzeźwych kierowców. Najczęstszymi przyczynami drogowych tragedii były brawura, nadmierna prędkość oraz złe wykonywanie manewrów drogowych.

**04.11.2012** Świetny występ Jerzego Janowicza na tenisowym turnieju w Paryżu. Wprawdzie tenisista nie udało się pokonać w finale Davida Ferrera, ale samo dotarcie do tego etapu rozgrywek w prestiżowym turnieju ATP Masters 1000 w Paryżu jest nie lada sukcesem. Dzięki dobrej grze, "Jerzyk" przeskoczył z 69. na 26. miejsce w rankingu ATP.

**05.11.2012** Ministerstwo Spraw Wewnętrznych rozpoczyna kontrole w ośrodkach strzeżonych dla cudzoziemców. Kontrole mają związek z protestami przebywających tam osób, którzy skarżą się na łamanie podstawowych praw człowieka w ośrodkach.

**05.11.2012** Cezary Gmyz, autor tekstu "Trotyl na wraku tupolewa" w "Rzeczpospolitej" został dyscyplinarnie zwolniony. Pracę stracili także: redaktor naczelny Tomasz Wróblewski, wicenaczelny Bartosz Marczuk i szef działu krajowego Mariusz Staniszewski.

**06.11.2012** PGNiG poinformowało o porozumieniu z Gazpromem, zgodnie z którym spadną ceny gazu.

**06.11.2012** Sprzedaż portalu Onet.pl koncernowi Ringier Axel Springer sfinalizowana. Za 75 proc. akcji Axel Springer zapłacił 956 milionów złotych w gotówce. TVN posiada 25 proc. udziałów w nowo utworzonej spółce, która kontroluje portal.

**07.11.2012** Powoli żegnamy się z telewizją analogową. Pierwsze analogowe nadajniki telewizyjne wyłączono w województwie lubuskim oraz w niektórych regionach województw dolnośląskiego, wielkopolskiego i zachodniopomorskiego (telewizję będzie można tu oglądać tylko w technice cyfrowej).

**09.11.2012** Premier Donald Tusk powiedział, że Polska ma szansę, by otrzymać 400 mld złotych w perspektywie budżetowej UE na lata 2014-2020.

**11.11.2012** Obchody 94. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości.

**14.11.2012** Premier Donald Tusk rozmawiał w Berlinie z kanclerz Angelą Merkel o budżecie UE.

**15.11.2012** Do Polski przyleciał pierwszy samolot Boeing 787 Dreamliner. Maszyna będzie latać w PLL LOT.

**16.11.2012** Wizyta prezydenta Francji François Hollande'a w Polsce.

**17.11.2012** Janusz Piechociński został nowym prezesem PSL. W zaskakującym głosowaniu Piechociński pokonał dotychczasowego lidera PSL Waldemara Pawlaka zaledwie 17 głosami.

## Co nowego w Uk?

### Wielka Brytania stawia na ojców.

25 milionów funtów zostanie zainwestowanych w ułatwienie ojcom uczestnictwa w porodzie i pierwszych dniach życia dziecka. Suma ta ma pójść między innymi na podwójne łóżka i szersze wanny do porodów w wodzie. Szpitale mogą zainwestować w udogodnienia dla młodych rodziców - informuje goniec.com.

Do NHS popłynie dodatkowo 25 milionów funtów w ramach programu ułatwiającego ojcom uczestnictwo w porodach i pozwalającego na ich obecność podczas pobytu matki i noworodka w szpitalu. Już teraz szpitale powinny co najmniej zapewnić świeżo upieczonym ojcom dodatkowe łóżka dla tych, którzy chcą pozostać z rodziną i aktywnie uczestniczyć w opiece nad maluchem od pierwszych chwil jego życia. Chodzi zwłaszcza o te przypadki, gdy matka pozostaje w szpitalu dłużej, zwłaszcza po cesarskim cięciu – i potrzebuje wsparcia partnera.

Program ma na celu zaktywizować mężczyzn i zachęcić ich do zaangażowania w przyście ich potomstwa na świat. W jego ramach szpitale będą mogły ubiegać się o dotacje na organizację udogodnień dla rodzin, zwłaszcza – dla ojców.

Okres po urodzeniu dziecka to oczywiście bardzo radosny czas, ale również pełen stresów – dodał. Uznał, że państwo musi zrobić więcej dla zaangażowania w poród ojców. Zasugerował, że fundusze powinny być przeznaczone na zapewnienie komfortu i prywatności także dla tych rodziców, którzy tracą dziecko i pogrążeni są w żałobie. Nie powinno dochodzić do sytuacji, w której kobieta po utracie dziecka leży na oddziale razem z matkami i noworodkami.

Minister zapewnił jednak, że żaden szpital nie wyda ani grosza, zanim nie udowodni, że zapytano kobiety, czego aktualnie brakuje im na konkretnych oddziałach porodowych i położniczych:

– Szpitale powinny odpowiadać na oczekiwania kobiet i ich rodzin – stwierdził.  
– To może być większa wanna porodowa, taka, by mama i tata mogli łatwiej do niej wejść lub zapewnienie parom podwójnych łóżek, zwłaszcza wówczas, gdy dziecko rodzi się przedwcześnie i musi pozostać dłużej w szpitalu.

Ministerstwo planuje również zainwestować fundusze w rozbudowę działającego online Serwisu Informacyjnego NHS dla rodziców. W Wielkiej Brytanii trwa nadal prawdziwy baby boom. Ten rok znów ma być rekordowy: najnowsze dane sugerują, że narodzi się więcej niż 700 tysięcy dzieci, czyli najwięcej od 1971 roku.

(mid) Źródło: Goniec Polski

# PSYCHOTEST: Czy jesteś zakompleksiona?



*Kompleks (łac. complexio 'połączenie', 'wyrównanie') – zbiór myśli, słów, wyobrażeń silnie skojarzonych z pewną inną ważną i silnie zabarwioną emocjonalnie myślą, która zwykle bywa wyparta ze świadomości, stłumiona (myśl taką zwie się niekiedy jądrem kompleksu). Powrót do świadomości tego jądra kompleksu wywołuje zwykle nieprzyjemne afekty, takie jak lęk, niepokój, wstyd. Z tego względu istnieje silna tendencja do unikania, zapominania jądra kompleksu a także wszystkich innych myśli i słów, które na drodze skojarzeń mogą przywieść do świadomości niechcianą, wypartą myśl (jądro kompleksu).*

*Istniejące kompleksy wywierają silny wpływ na zachowanie jednostki i wyrażają się w różnorodnych dążeniach, obawach, postawach wobec otoczenia oraz nerwowych reakcjach.*

## 1. Uważasz się za osobę:

- A. Zamkniętą w sobie i nieśmiałą. Czasami wydaje ci się, że jesteś strasznie nudna i dlatego nie masz żadnych znajomych.
- B. Łatwo nawiązującą kontakty, ale w gruncie rzeczy i tak wolisz małe grono zaufanych przyjaciół.
- C. Przebojową i towarzyską. Bez ciebie nie odbędzie się żadna impreza!

## 2. Stojąc przed lustrem, myślisz, że:

- A. Natura obdarzyła cię wszystkim, co najgorsze: mały biust, wystający brzuch, krótkie nogi i odstające uszy. Dlaczego życie jest takie niesprawiedliwe?!
- B. Może nie jest idealnie, ale przecież zawsze mogło być gorzej.
- C. Z zadowoleniem się sobie przypatrujesz i stwierdzasz, że bardzo dobrze zrobił ci ostatni zabieg ujędrniający. Jeszcze jutro zapisujesz się na kolejny, bo przecież zadbane ciało to podstawa!

## 3. Zaproszono cię na imprezę urodzinową. Będzie tam mnóstwo osób, których nie znasz. Jak się zachowujesz?

- A. Nienawidzisz takich imprez, więc udajesz, że dobrze się bawisz, a po godzinie niezauważona wracasz do domu.
- B. Trzymasz się kilku osób, które znasz, i starasz się nie stracić ich z pola widzenia.
- C. Od samego początku czujesz się jak ryba w wodzie. To przecież świetna okazja, żeby poznać nowych ludzi.

## 4. Jeśli ktoś otwarcie cię krytykuje...

- A. Robi ci się potwornie przykro, a po powrocie do domu spędzasz godzinę przed lustrem, dokładnie analizując każdy kawałek swojego ciała. W rezultacie, dochodzisz do wniosku, że ten ktoś miał absolutną rację.
- B. Nie jest ci miło, ale nie masz przecież czasu na rozpamiętywanie takich głupot.
- C. Stwierdzasz, że ta osoba jest po prostu zazdrosna.

## 5. W gazecie ogłosili konkurs na najlepsze zdjęcie z wakacji, a ty akurat interesujesz się fotografią. Co robisz?

- A. Od razu stwierdzasz, że twój udział nie ma sensu, bo i tak znajdą się lepsi.
- B. Myślisz, że warto spróbować, choćby dla własnej satysfakcji.
- C. Cieszysz się, że wreszcie będziesz miała okazję zabłysnąć. Czym prędzej wysyłasz zdjęcie i czekasz na informację o tym, że wygrałaś.

## 6. Kiedy rozmawiasz z nowo poznaną osobą, to:

- A. Nerwowo gestykulujesz, zaczynasz się jąkać i nie patrzysz swojemu rozmówcy w oczy.

- B. Z trudem utrzymujesz kontakt wzrokowy, ale starasz się miło uśmiechać.

- C. Wyraźnie dominujesz nad swoim rozmówcą i patrzysz mu prosto w oczy.

## 7. Gdy ktoś prawi ci komplementy, myślisz, że:

- A. To na pewno głupie żarty, a ty nie lubisz, jak ktoś się z ciebie nabija.
- B. Jest ci przyjemnie, ale w żadnym wypadku nie dajesz tego po sobie poznać.
- C. Dziękujesz i odwziewasz się czarującym uśmiechem.

## 8. Kolega z pracy zaprosił cię na ważny bankiet. Gdy już jesteście na miejscu, okazuje się, że zbyt oficjalnie się ubrałaś. Co robisz?

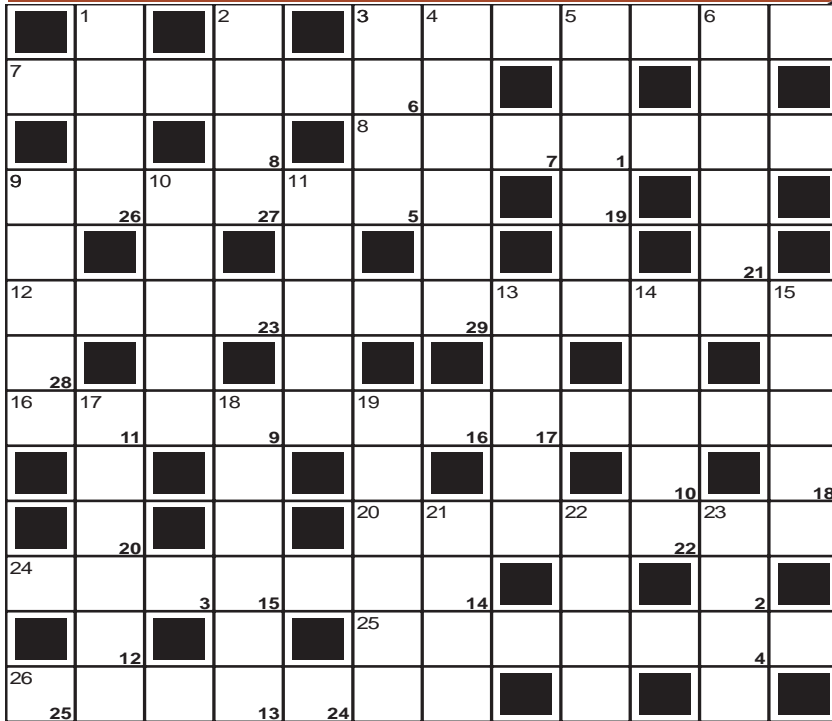
- A. Masz wrażenie, że wszyscy cię obserwują i w rezultacie po godzinie mówisz koleżdze, że bardzo boli cię głowa i wolałabyś wrócić do domu.
- B. Czujesz się nieswojo, więc wymykasz się na chwilę do łazienki, wykonujesz szybki telefon i żalisz się przyjaciółce. Pokrzepiona jej słowami zostajesz na imprezie i próbujesz dobrze się bawić.
- C. Nie przejmujesz się niczym, bo przecież i tak świetnie wyglądasz. Wystarczy, że mocniej podmalujesz usta, muśniesz dekolot rozświetlającym pudrem i ściągniesz żakiet. Cały wieczór świetnie się bawisz.

**Najwięcej odpowiedzi A.** Srogo się oceniasz - czujesz się brzydka, nudna i nieatrakcyjna, zazdrościsz przebojowym koleżankom. A może wystarczy, abyś popatrzyła na siebie z większym dystansem i zauważyła swoje mocne strony? Nie warto uciekać od ludzi tylko dlatego, że jest się niedoskonałym. Na świecie nie ma ideałów i każdy z nas walczy z jakimiś słabościami czy niedoskonałościami. Daj szansę tym, którzy cię zaakceptują i pomogą odzyskać wiarę w siebie!

**Najwięcej odpowiedzi B.** Są dni, kiedy czujesz się wspaniale, a czasami wstajesz z łóżka i myślisz, że jesteś kompletnym nieudacznikiem. Generalnie jednak, znasz swoją wartość i masz zaufane grono sprawdzonych przyjaciół. W nowym towarzystwie czujesz się trochę onieśmielona, ale uśmiechem starasz się przełamać pierwsze lody. Pamiętaj, że w niektórych sytuacjach odrobina zdecydowania i przebojowości na pewno ci nie zaszkodzi...

**Najwięcej odpowiedzi C.** Jesteś prawdziwą duszą towarzystwa, doskonale znasz swoją wartość i po prostu lubisz siebie. Nie masz żadnych problemów z nawiązywaniem kontaktów, uwielbiasz być w centrum zainteresowania i skupiać na sobie uwagę wszystkich. Uważaj jednak, aby zachować umiar i nie być postrzeganą jako bezkrytyczny pępek świata...

# Chwila dla Ciebie....



## POZIOMO:

- 3) Ćwiczenie wykonywane dla osiągnięcia biegłości (zwłaszcza ćwiczenie muzyczne)
- 7) Grupa osób związana wspólnymi, ciasno pojmowanymi interesami; klika, sitwa
- 8) Wyborca
- 9) Istota nadziejska; nimfa, rusalka
- 12) Znieczuła podczas operacji
- 16) Umiejętność wystawiania się; oratorstwo
- 20) Cyklon zwrotnikowy
- 24) Sportowy sprzęt do rzucania
- 25) Maszyna drukarska do składania tekstu
- 26) Potocznie: rzecz rzadka, niezwykle cenna

## PIONOWO:

- 1) Znak firmowy
- 2) Gra dwiema pełnymi taliami kart z dzokerami
- 3) Okres stu lat
- 4) Pracuje w kotłowni
- 5) Japońska sztuka walki, podobna do dżudo
- 6) Warsztat tkacki
- 9) Słoneczny razi w oczy
- 10) Jajo jedwabnika
- 11) Waga towaru bez opakowania
- 13) Drzewo Laury i Filona
- 14) Do gry w kometkę
- 15) Kiść owoców
- 17) Tłum, gromada
- 18) „Królewska” gra
- 19) Ryba dorszowata
- 21) Przedstawienie szczegółów
- 22) Świecząca reklama nad sklepem
- 23) Znos statku

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu utworzą rozwiązanie - przysłowie polskie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Prawidłowe rozwiązanie wraz z danymi kontaktowymi prosimy o przesłanie do dnia 20.12.2012 na adres: [redakcja@polskicraigavon.com](mailto:redakcja@polskicraigavon.com) Nagrodę niespodziankę wyślemy pocztą w terminie do 30 dni. Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z zeszłego miesiąca to: Każdy ma nos, ale nie każdy ma nosa. Nagrodę otrzymuje Pani Anna Biedrzycka z Ballynahinch . GRATULUJEMY!

## Przepis na sukces: Rolada makowa.

### Biszkopt:

- 6 jaj
- 10g cukru
- 15g mąki
- Masa makowa
- 25 g maku
- 20g cukru
- 20g margaryny
- 3 krople zapachu do ciasta migdałowego
- 3 jaja
- 100g rodzynek



### Biszkopt:

6 jaj z cukrem ubić na parze na sztywną masę, następnie delikatnie połączyć z przesianą mąką. Wylać na dużą blachę wyłożoną pergaminem o wymiarach 42x29x4 cm. Piec ok 10-15 min o temp. 220st do lekko złotego koloru.

### Masa makowa:

Mak zaparzyć w garnku z 4 szklankami wody (woda może lekko się gotować). Po zaparzeniu odlać w drobne sitko lub ściereczkę i odsączyć z pozostałej wody. Mak zmielić 2 razy. Po zmieleniu dodać całe jaja, rodzynki, esencje i wymieszać. Margarynę rozpuścić w garnku dodać do niej cukier i doprowadzić do wrzenia. Potem dodać mak i gotować 10 minut mieszając. Jeżeli wyda ci się że masa jest twarda dodaj trochę wody. Gorącą masę wyłożyć równomiernie na biszkopt i zawinąć w rulon. Wykończyć rozpuszczoną czekoladą i posypać posiekаныmi orzechami lub migdałami.

Małgorzata Szczepańska.

tel. 077 920 308 86

Świat w zasięgu pilota!

**nisat**  
Aerials & Satellites

CYFRA+ HD N

- montaż i sprzedaż zestawów platform: N, TNK, Cyfra, Polsat Cyfrowy
- profesjonalny montaż i serwis anten satelitarnych (wszystkie konfiguracje)
- ustawianie anten (siły i jakości sygnału)
- anteny do DVB-T (naziemna telewizja cyfrowa), montaż - serwis
- wykonywanie instalacji zbiorczych
- sprzedaż anten, uchwyty, złączek, kabli, pilotów itp.
- rozbudowa i modernizacja istniejących systemów RTV/SAT
- montaż telewizorów na uchwytych ściennych
- wszystkie pomiary wykonujemy profesjonalnymi miernikami rover hd touch

**PACK-MAN**

PRZESYŁKI I PACZKI

IRLANDIA PÓLNOCNĄ - POLSKA

PRZEPROWADZKI TRANSPORT SAMOCHODÓW

**PROMOCJA! Teraz tylko £ 1 za kg!**

**Ceny już od £15 za przesyłkę!**

078 404 78 134  
078 731 45 750



**Firma wznawia transport przesyłek z Polski !!!  
Chcesz znać szczegóły? ZADZWOŃ JUŻ DZIŚ**

## Baran



W grudniu połów nacisk na to, co nieortodoksyjne, wykorzystaj dobrą organizację czasu oraz zrób właściwy użytek z niespodzianek. Jakaś kobieta w twojej rodzinie zachowa się dość ekscentrycznie. Zwróć szczególną uwagę na dzielenie się wiedzą, zrozum, że pewna osoba ukończyła bardzo prestiżową szkołę. Nie rzucaj pierwszy kamieniem! Przez cały miesiąc będziesz spotykać osoby spod znaków Raka, Lwa i Wodnika. W ich imionach prawdopodobnie wystąpią litery: B, K, T. Moc gromadzi się w obszarach wykształcenia, podróży oraz w dziedzinie eksperymentów z wyższymi stanami świadomości. Podejmiesz decyzję dotyczącą stanu posiadania, sprzedaży i kupna, kontaktów z rodziną, wyboru miejsca zamieszkania, stylu życia oraz stanu cywilnego. Pod koniec 2012 roku odczujesz korzyści płynące z własnych doświadczeń, zarówno z sukcesów, jak i z porażek. Udowodnisz wszystkim, że potrafisz się oparać z dodatkowym zadaniem, sprostać terminom i poddać się miłości. W święta Bożego Narodzenia stan twojego ducha wpłynie na refleksje i uczucia. Skłonny będziesz przebaczyć tym, którzy ujawnili twoją słabość w chwili, gdy najbardziej potrzebowałeś oparcia i lojalności. Prezenty sprawią ci znacznie większą radość niż w latach poprzednich. Sylwestrowa zabawa, o ile to możliwe, powinna odbyć się w domu lub niedaleko twoich rodzinnych stron. Nieodpowiedzialni wielbiciele alkoholu sprawią wiele kłopotu, a pewna zawzięta osoba może oskarżyć cię o zakłócenie porządku.

## Byk



Opanuj cię myśli o nadchodzących świętach. Roześlesz wiele zaproszeń, a brakujące fundusze spadną ci jak z nieba. W grudniu czekają cię liczne spotkania z osobami spod znaku Bliźniąt i Strzelca, których imiona lub inicjały zawierają litery C, L, U. Decydującą rolę odegrają w tym miesiącu takie cechy twego charakteru, jak wszechstronność, zmienność, ciekawość intelektualna. Duży wpływ na twoje życie w grudniu wywrą także różnorodne środki transportu. Być może czeka cię więcej podróży niż zwykle. Otrzymała w prezencie garderoba poprawi twój wygląd oraz samopoczucie. Posiądziesz niezwykle dar rozveselania ludzi, a nawet wywoływania śmiechu przez łzy. Będziesz miał ochotę na płomienny romans. Odkryjesz ukryte zasoby. Twój komentarz: "Gdyby nie ta skrzynka, nie wiem jakim cudem przeżyłbym wakacje!"

## Bliźnięta



Jako że grudzień zalicza się do bardzo absorbujących miesięcy, najlepiej będzie nieco zwolnić tempo, aby ze wszystkim zdążyć. Spróbuj zrobić sobie relaksującą przerwę i urozmaicić nudne, rutynowe zajęcia. Dokonywanie ostrożnych poprawek w sprawach zaniedbywanych od dawna może zająć więcej czasu niż planowałaś. Przyjrzyj się swoim porażki i zwycięstwom w tym roku, jeszcze zdążysz skorygować rażące błędy. Twój charakter i ocena dotychczasowych związków oraz sytuacji, wymagających wysiłku emocjonalnego, fizycznego i finansowego, znajdą odbicie w planach na 2008 rok. Przeszedłeś, Bliźniaku, długą drogę. Twój wizerunek, bez względu na wiek metrykalny, dojrzał. To, co w przeszłości było dla ciebie niezmiernie ważne, nabiera teraz fałszywego blasku. Schodzisz na ziemię, wybierasz złoto i odrzucasz imitacje. Osoby urodzone pod znakiem Byka i Skorpiona oraz te, w których imionach występują litery D, M odegrają w grudniu

## Horoskop na grudzień.

znaczące role. Połączą was finanse, drogocenne przedmioty oraz bogactwa naturalne. Prawdopodobnie zmienisz banki lub bankierów oraz wnieśiesz poprawki do testamentu. Ruch na giełdzie zachęci cię do kupna lub sprzedaży obligacji. Odkryjesz siebie samego, przekonasz się, co jesteś wart. Objawienie to zadziwi wielu. Gorące sprawy dotyczące spraw prawnych, stanu cywilnego oraz związku partnerskiego zostaną zakończone. Odetchniesz z ulgą, nawet jeśli pewne aspekty nie okażą się do końca przyjemne. Otrzymaś do podpisu dokumenty i umowy. Pamiętaj, aby uważnie się z nimi zapoznać przed postawieniem kropki nad "i". Jeśli zajmujesz się promocją nowych talentów, zawrzesz układ, który nie tylko zwiększy potencjał klienta, ale napelni również twoje kieszenie. Jeśli opóźni się rozwiązanie jakiejś kwestii lub okaże się, że musisz odłożyć coś na potem — nie uznawaj tego za porażkę. Tak, życzenie się spełni, choć w inny sposób niż się spodziewałeś. Uwaga specjalna: Jeśli należysz do osób samotnych, możesz otrzymać propozycję zawarcia małżeństwa. Jeżeli zaś jesteś już zaręczony, zalegalizuj ów związek, nie czekaj do przyczęgo roku. Spiesz się, przyszłość wygląda naprawdę obiecująco. Jeżeli pozostajesz w związku małżeńskim, spodziewaj się zaproszenia na ślub kogoś z pracy.

## Rak



Czeka cię mnóstwo spotkań towarzyskich, rysują się liczne możliwości podróży, ty natomiast znajdziesz się w centrum zainteresowania. Zwróć uwagę na swój wygląd, kondycję oraz reputację. Ostrożnie podejmuj działania socjotechniczne. Spodziewać się możesz kontaktów z profesorami, dziennikarzami oraz ludźmi, których czyny bądź idee wstrząsają światem. Znaczące role mogą odegrać w twoim życiu ludzie urodzeni pod znakiem Bliźniąt i Strzelca. W ich imionach i inicjałach odszukasz litery C, L, U. Uwaga: zachowaj szczególną dbałość w kwestiach diety, ćwiczeń i odżywiania. Twój wygląd oraz waga okażą się w najbliższych dniach bardzo istotne. Będziesz mieć do czynienia z ludźmi szukającymi rady w kwestii wyboru zawodu oraz ze starzejącymi się krewnymi. Osiągniesz wprost bajeczną formę fizyczną. Winieś teraz skupić się na pracy i zdrowiu oraz rozwijać swoje twórcze zainteresowania, jako że łatwo możesz czerpać z nich niebagatelne zyski. Twoja popularność osiągnie tak wysoki poziom, że niektórzy zaczną cię namawiać do podjęcia działalności politycznej. Natomiast z całą pewnością zaangażujesz się w działania społeczne związane ze szkolnictwem. W grudniu często wykorzystuj swój urok osobisty, pomagaj innym, by poczuli się pewniej, oraz zajmij się dietą, odżywianiem i przygotowywaniem posiłków. Zdobędziesz więcej przestrzeni. Powodzenie zapuka do twoich drzwi — otwórz je!

## Lew



W grudniu króluj miłością, muzyką i świąteczny nastrój. Znaczna w tym zasługa Byka, Skorpiona i Lwa. Uwaga specjalna: zdobędziesz niemal wszystko, czego pragniesz, o ile tylko okażesz się mistrzem dyplomacji. Stracisz natomiast — jeśli zaczniesz działać na siłę. Wybór jest jasny, zależny wyłącznie od twojej decyzji. Uwaga: podczas świąt nie zapominaj o ćwiczeniach ruchowych, właściwym odżywianiu i diecie. Ogranicz apetyt na słodycze! W tym miesiącu zwróć uwagę na sprawy domowe, miejsce pobytu, styl życia oraz ewentualną przeprowadzkę lub zmianę stanu cywilnego. Osoba spod znaku Byka może okazać się pomocna w sprawach związanych z karierą zawodową bądź własnym przedsięwzięciem. Może mieć także

wpływ na twoją pozycję w społeczeństwie oraz namówić cię do uczestnictwa w formach działalności przedświątecznej, np. akcji charytatywnej. Lew pomoże ci dobrać kolory na specjalne okazje, ułatwi sprawy związane z rozrywką i produkcją estradową. Możesz spotkać go na swej drodze angażując się w nowe uczucie. Skorpion zaś zajmie się w grudniu domem, surowcami budowlanymi, ubezpieczeniem, długofalowymi negocjacjami oraz małżeństwem. Wykaż się dyplomacją i skoncentruj siły na sprawach domowych. W kwestiach finansowych nie utożsamiaj gry na zwłokę z porażką. Osoba spod znaku Wagi sprawi, że słyszysz muzykę w sercu. To, co miało pozostać zapomniane na wieki, powstanie niczym feniks z popiołów. Ktoś poprosi cię o koordynowanie pewnego projektu lub zakończenie pracy rozpoczętej przez inną osobę. Wynagrodzenie będzie sowite. Jeśli nie masz jeszcze rodziny, wszystko wskazuje na to, że w niedługim czasie ją założysz.

## Panna



Twoją uwagę przykują oferty kupna-sprzedaży nieruchomości. Za wszelką cenę dążysz do perfekcji, snujesz mnóstwo planów, udoskonalas metody działania i ulepszasz procedury. W obliczu nadchodzących świąt ważną rolę przypisujesz życiu duchowemu. Choć samodoskonalenie to świetny cel, nie bądź w stosunku do siebie nadmiernie krytyczny, nie oskarżaj się o brak doskonałości. Dobre wieści: odzyskasz to, co zgubiłeś lub straciłeś; mowa także o pieniądzach. Rykoszetem uderzy w ciebie decyzja z pozoru błędna, okaże się jednak, iż w perspektywie przyniesie ci korzyści. Znaczące role przypadną w tym miesiącu osobom spod znaku Ryb oraz Panny; w ich imionach lub inicjałach wystąpią prawdopodobnie litery G, P, Y. Zwróć baczną uwagę na motyw czyjegóż postępowania, spójrz na niektóre sprawy z innego punktu widzenia.

## Waga



Co za wspaniałe święta! A dla ciebie, dodatkowo, okres przyływu mocy. Wiele osób, szczególnie starszych, chętnie podzieli się z tobą cennym doświadczeniem. Krewny, który ostatnio powrócił z podróży oznajmi, że gdyby nie ty, w życiu nie dokonałby tego, czego dokonał. Przez cały grudzień towarzyszyć ci będą osoby spod znaków Koziorożca i Raka; w ich imionach mogą wystąpić litery: H, Z. Rak okaże się niezbędny, abyś osiągnął cel i poznał ludzi, którzy pomogą ci pokonać przeszkody. Natomiast Koziorożec odegra kluczową rolę podczas sprzedaży lub zakupu domu, posiadłości czy sprzętu gospodarstwa domowego. Przyczyni się również do umocnienia wszelkich więzi, w tym i małżeńskich. Posiadasz potrzebne fundusze, jednak pusczenie w ruch potężnej maszyny — to już inna historia. Maszyna wymaga paliwa oraz inteligentnego operatora. Chociaż wszystko wydaje się w najlepszym porządku, odpowiedź brzmi: jeszcze nie teraz, nie jesteś w pełni gotów. To, co wydaje się być w twoim zasięgu, może należeć już do przeszłości. Rozmowa z kimś z rodziny będzie niczym deja vu.

## Skorpion



W grudniu zbierzesz pochwały za nienagane życie. Twoje przymioty: lojalność oraz siła przebiecia zostaną wydobyte na światło dzienne. Dla kogoś spod znaku Koziorożca staniesz się w tym miesiącu źródłem sukcesu, popularności oraz zysków finansowych. Rak stwierdzi, że gdyby nie ty, nie zostałby w tym miejscu ani chwili dłużej. Osoba płci przeciwnej spod znaku Wagi wyszepta ci do ucha czułe słówka.



### Strzelec



10 grudnia w twoim znaku słonecznym dochodzi do iluminacji, co wpływa na życie osobiste i cele działania, osobowość oraz charakter. Tuż przed świętami możesz podać się czyjejś woli i przeciwstawić się pewnej tradycji. Stoczysz bój o własne interesy. Osiągniesz większą niż dotychczas stabilność życia uczuciowego. Grudzień może dopomóc

ci w określeniu charakteru miłości, a także intencji, jakie żywisz. Lew, Skorpion i Wodnik obserwują cię z rosnącą uwagą. W ich imionach, nazwiskach lub inicjałach mogą wystąpić litery A, S, J. Nie należy szastać pieniędzmi, oszczędzaj na święta! Grudniowa rozrzutność obejmuje nie tylko zbędne wydatki związane z kosztami utrzymania, ale i standardem życia. To nie jest najlepsza pora, by uciekać od obowiązków związanych z karierą, nawet jeśli czasem odczujesz brak najbliższych i będziesz chciał się z nimi spotkać, szczególnie na początku i pod koniec miesiąca. W pierwszym tygodniu i pod koniec miesiąca spodziewaj się zaszczytów w miejscu pracy. Krewny, osoba w podeszłym wieku, okaże ci swoją wdzięczność i odpowiednio cię wynagrodzi.

### Koziorożec



W tym miesiącu jesteś bardzo dobrze zorganizowany. Połączysz zajęcia towarzyskie z działalnością charytatywną i humanitarną. Wiele spraw domagać się będzie załatwienia, a ewentualna podróż nieco cię znuży. Po 24 grudnia możesz trochę zwolnić tempo. Szukaj się na niespodziewane szczęście. Pomimo ogromnego zmęczenia, jakie da znać o sobie 24 grudnia, podniosła atmosfera świąt pozwoli

ci zapamiętać o innych sprawach

### Wodnik



Na początku drugiego tygodnia zagości u ciebie pogoda ducha i otwartość. Życie towarzyskie w pracy rozkwitnie. W tym miesiącu pojawi się wiele nowych możliwości. Należysz do osób, które potrafią sobie radzić ze wszystkimi i z wszystkim, dlatego właśnie twój pracodawca tak ceni sobie waszą współpracę. Kogo przyciągasz: Bliźnięta i Strzelce darzą cię zarówno szacunkiem, jak i podziwem. Zwróć uwagę na osoby, w których imionach bądź inicjałach występują litery C, L i/lub U, nawet kilkakrotnie. Już 5 grudnia ogarnie cię nastrój świąteczny, włączysz się w prace charytatywne obdarowując hojnie innych, co zwróci cię z nową siłą. Współpraca z rodzeństwem i sąsiadami zacznie się krystalizować. Znowu nawiążesz przyjaźń z osobami bliskimi ci w przeszłości, które nadesłają życzenia. Odpisz im. Nie czuj się winny z powodu nadmiernych wydatków w tym miesiącu.

### Ryby



Obiecująco wygląda twoja kariera zawodowa; przyłożysz się do niej w drugiej połowie miesiąca. Nie angażuj się pochopnie w żadną akcję charytatywną, której ciężar trudno ci będzie unieść. Po 22 grudnia pierwszeństwo ma rodzina. Namietnie odpowiadasz na sygnały miłosne. W pierwszej połowie miesiąca czeka cię radość z podróży. Skrzynka pocztowa pęka w szwach od pocztówek i informacji, niemałą rolę odegrają wspomnienia. Do 24 grudnia uporasz się z wymaganiami rodziny, przyjaciół i kościoła. Kogo przyciągasz: Tych, których świąteczny nastrój ogarnie bez reszty, dając im szczęście i radośnie nastawiając do świata. Przyciągasz przyjaciół twoich przyjaciół, których poznasz na uroczystościach i przyjęciach. Urządź coś koniecznie w swoim domu po świętach, dowiesz się, jak wiele osób darzy cię uczuciem! Co może się wydarzyć: Tegoroczne Święta dadzą ci odczuć siłę miłości, umiłujesz także pokój, o którym śpiewają aniołowie. Zdobądź się na dobry uczynek!

Czytaj więcej na [www.horoskop-internetowy.com](http://www.horoskop-internetowy.com)



**Masz problem potrzebujesz porady? Napisz do nas:**  
[agnieszka@polskicraigavon.com](mailto:agnieszka@polskicraigavon.com)



- ▶ Przesyłki kurierskie
- ▶ Przeprowadzki do/z PL
- ▶ Transport motorów, mebli...
- ▶ Zamówienia specjalne

Cena paczek do/z Polski tylko 1 f/kg

tel. (+44) 078 504 323 47 tel. (+48) 605 553 014

www.twoja-paczka.eu

### Róbta co chceta.....

**Sprzedam krzeselko Chicco**, stan bardzo dobry, używane, posiada regulowane oparcie i regulowany stół, obszerny kosz pod spodem, (na zabawki lub śliniaczki) regulowane szelki. Cena: 20 funtów. **Sprzedam wózek podwójny Zooper**, niebieski, siedzenia jedno obok drugiego, regulowane oparcia, obszerny kosz pod spodem na zakupy, stan dobry. Cena 40 funtów. **Sprzedam sterylizator elektryczny Avent i podgrzewacz** tej samej firmy, mało używane, stan bardzo dobry razem sprzedam za 15 funtów, osobno po 10 funtów. **Sprzedam karuzelę Fisher Price** stan bardzo dobry, karuzela ma kilka melodijek, może być podświetlana w nocy, ma zamocowane miękkie zabawki, które mogą być ruchome lub nie, regulacja dźwięku, pilot. Cena 20 funtów. **Sprzedam nosidelko Infantino** stan idealny, raz użyte, świetne na wycieczki, dziecko można nosić na plecach, z przodu, może siedzieć tyłem do nas lub przodem, wygodne zarówno dla dziecka jak i dla niosącego, miękki materiał można prać w pralce. Cena 20 funtów. **Sprzedam fotelik samochodowy Mamas&Papas** stan dobry, dla dziecka 0-13 kg. Cena 10 funtów. **Sprzedam fotelik samochodowy**, stan dobry, dla dziecka od 0-18 kg. Cena 15 funtów. Kontakt: Renata Telefon: 07592334849, E-mail: kuka-read@op.pl.

**Sprzedam książki:** Jeff Abott; Panika, Strach, Zderzenie. Brian Haig; Zabić prezydenta, W matni, Spisek. Robert Ludlum; Zemsta łazarza, Wektor moskiewski, Zdrada Tristana, Zdrada Bourna. Frederick Forsyth; Wietnam, Afgańczyk, Kobra, mściciel. Robert Crais; Ostatnie dochodzenie, Anioł zniszczenia. Książki do odebrania w Lurgan bt668pu cena £5.00 za sztukę. tel 07756972922. Mam jeszcze trochę książek Robina Cook i John Grisham.

**Sprzedam wyglądający jak nowy telefonik dla dziecka mówiący po polsku.** Ma podświetlany wyświetlacz pokazujący cyferki lub literki albo różne wzory w zależności co wciśnie dziecko. Firmy Fisher Price. **4 książeczki** wszystkie twarda oprawa, więc dziecko jej nie potarga. Pierwsza to Abecadło, druga Idziemy do zoo ze zwierzętami trzecia Warzywa i owoce a czwarta ze zwierzętami domowymi i dzikimi. Wszystkie książeczki są z Polski. Zapraszam. Cena 15 funtów. **Sprzedam worek pełen ubranek dla dziewczynki:** 8 par spodni, 10 bluzek z dl. Rękawem, 4 rozpinane swetry, 1 grubsza bluza przez głowę, 4 sukienki, 3 spodniczki w tym 1 na szelkach, 3 kurtki, 5 bluzeczek z krótkim rękawem, 1 piżama, 1 ogrodniczki, 1 getry do kolan, 2 bluzy z kapturem przez głowę, 2 kamizelki, 1 marynarka, 2 pary rajstów, 3 pary rękawiczek. Wszystkie 50 szt. za £50 Stan: używane. Kontakt: Magda Telefon: 07592334662, E-mail sara7703@interia.pl.

**Sprzedam WÓZEK 3 w 1 Mama &Papas-Lisburn**, używany ale w dobrym stanie, .cena 40 funtów. Kontakt Magda 07526549116, E-mail: a.tomczak55@wp.pl

**Sprzedam kodeks drogowy, testy na brytyjskie prawo jazdy w języku polskim oraz filmowe testy hazard perception.** Stan: dobry. Cena: 40 funtów. Kontakt: Agata, Telefon: 07511042506, E-mail: agatasz17@wp.pl.

**Sprzedam; kominek elektryczny stojący 20 funtów, kominek elektryczny wiszący 30 funtów, zmywarkę do naczyń edi 45 candy 80 funtów, łóżko polowe nowe 5 funtów, ramę rowerową aluminiową firmy dawes 100 funtów.** Telefon: 07922283378 Grzegorz.

Chcesz sprzedać samochód? A może szukasz partnera z którym chcesz przejść przez życie? Szukasz sublokatora? A może Twoja dziewczyna ma właśnie urodziny?

To strona jest specjalnie dla was. Piszcie, składajcie życzenia „róbta co chceta” Ogłoszenie należy wysłać na adres email:

[redakcja@polskicraigavon.com](mailto:redakcja@polskicraigavon.com) lub zamieścić je w module ogłoszeń na stronie [www.polskicraigavon.com](http://www.polskicraigavon.com) Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania nadesłanych tekstów a także do nie publikacji zlecenia bez podania przyczyny.

## Angielski na co dzień. Czasy.

Czas (angielski *time*) to coś nieskończonego i od człowieka niezależnego. Czas gramatyczny (angielski *tense*) jest natomiast wymysłem człowieka usiłującego opisać swój język. Liczby czasów podawane w opisie języka angielskiego są niejednakowe. Za ich pomocą wyraża się w języku angielskim pewne informacje, które w języku polskim przekazywane są w inny sposób, np. formą dokonaną i niedokonaną (napisałem, pisałem), które z kolei nie istnieją w angielskim. *Tenses* poza tym, że są teraźniejsze, przyszłe, bądź przeszłe (*present, future, past*), mogą być również *continuous* i *perfect*. Niektóre czasy używane są częściej, inne natomiast rzadziej. Do czasów podstawowych, których nauczyć się trzeba w pierwszej kolejności, zaliczamy:

*Present Simple* (he does) *Present Continuous* (he is doing) *Present Perfect* (he has done) *Present Perfect Continuous* (he has been doing)  
*Past Simple* (he did) *Past Continuous* (he was doing) *Future Simple* (he will do) oraz wyrażenie *going to*.

Poniżej zamieszczono krótki opis powyższych czasów, których bardziej szczegółowe omówienie znajdziecie w kolejnych numerach magazynu.

### CZASY PODSTAWOWE

**Present Simple** - Czas ten wyraża czynności oraz stany o charakterze ogólnym bądź powtarzającym się.

*I live in Northern Ireland.* Mieszkam w Irlandii Północnej.

you live do you live? you do not(don't) live  
 he lives does he live? he does not(doesn't) live

**Present Continuous** - Czas ten wyraża czynności i sytuacje tymczasowe, mające miejsce w chwili wypowiedzania zdania.

*I am reading.* Czytam.

you are reading are you reading? you are not(aren't) reading  
 he is reading Is he reading? he is not(isn't) reading

**Present Perfect** - Czas ten wyraża przeszłość widzianą z perspektywy teraźniejszości, a także stany trwające do chwili wypowiedzania zdania.

*They have been here.* Oni tutaj byli.

*I have lived in Warsaw since 1955.* Mieszkam w Warszawie od 1955 r.

you have lived have you lived? you have not(haven't) lived  
 he has lived has he lived? he has not(hasn't) lived

**Present Perfect Continuous** - Czas ten wyraża czynności i stany trwające do chwili wypowiedzania zdania oraz takie sytuacje z przeszłości, których skutki mają związek z teraźniejszością.

*They have been drinking.* Pili.

*She has been singing for an hour.* Ona śpiewa od godziny.

you have been singing have you been singing? you have not(haven't) been singing  
 he has been singing has he been singing? he has not(hasn't) been singing

**Past simple** - Czas ten wyraża czynności i stany, które zaistniały w określonej przeszłości.

*I bought a book yesterday.* Kupiłam wczoraj książkę.

*I cleaned the floor yesterday.* Czyściłam wczoraj podłogę.

you cleaned did you clean? you did not(didn't) clean  
 he cleaned did he clean? he did not(didn't) clean

**Past Continuous** - Czas ten wyraża czynności i sytuacje tymczasowe, trwające w określonej przeszłości.

*You were working then.* Pracowałeś wtedy.

*She was reading at that time.* Ona o tej porze czytała.

you were working were you working? you were not(weren't) working  
 she was working was she working? she was not(wasn't) working

**Future Simple** - Wyraża przyszłość neutralną.

*They will come.* Przyjdą.

you will come will you come? you will not(won't) come  
 he will come will he come? he will not(won't) come

**Going to** - Konstrukcja ta służy do wyrażania przyszłości wynikającej z teraźniejszości.

*I am going to cook dinner on Sunday.* Mam zamiar ugotować obiad w niedzielę.

*I am going to cook am I going to cook? I am not going to cook he is going to cook is he going to cook? he is not going to cook*

### A na koniec przydatne słówka na Święta:

Święta - Christmas Boże Narodzenie - Christmas Day  
 Wigilia - Christmas Eve prezent - present, gift  
 kolędy - carols choinka - Christmas tree  
 opłatek - wafer pasterka - Christmas midnight mass  
 Nowy Rok - New Year  
 kartka świąteczna - Christmas card  
 Święty Mikołaj - Santa Claus  
 Sylwester - New Year's Eve,  
 Wesołych Świąt - Happy/Merry Christmas  
 Merry Christmas and Happy New Year.

Uczyła się z Wami:  
 Patrycja Chmielowicz



### Uśmiechnij się...

Dzieci wybierają zawody aktorek, piosenkarzy, strażaków, policjantów, itp. Tylko Jaś mówi, że chciałby zostać świętym Mikołajem.  
 - Czy dlatego Jasiu, że roznosi prezenty? - pyta nauczycielka.  
 - Nie. Dlatego, że pracuje raz w roku.

- Mamo, choinka się pali! - woła Jasio z pokoju do matki zajętej w kuchni.  
 - Choinka się świeci, a nie pali - poprawia matka. Za chwilę chłopiec krzyczy:  
 - Mamo, mamo, firanki się świecą!

- Kochanie, co byś powiedział, gdybyśmy wzięli ślub w Boże Narodzenie?

- Daj spokój, Maryśka! Po co mamy sobie psuć święta?

Na Biegunie Północnym spotykają się dwaj święci Mikołajowie.

- Dlaczego jesteś taki smutny?  
 - Bo w tym roku znów wypadło na mnie, że mam roznosić prezenty w Polsce.

- Przecież Polacy to wspaniali ludzie!

- Możliwe, ale jak wrócę od nich, to znów przez cały rok będę miał kaca!

- Knock, knock!

- Who's there?

- Mary.

- Mary who?

- Merry Christmas!

Przyjaciółka pyta Fafarę:

- Jak minęły święta?

- Wspaniale! Żona serwowała mi same zagraniczne potrawy.

- Jakież?

- Barszcz ukraiński, fasolkę po bretońsku, pierogi ruskie i sznyceł po wiedeńsku z kapustą włoską.





# Twój Notice Board



## Centrum wsparcia Craigavon Intercultural Programme.

16 Mandeville Street, Portadown  
Tel 028 3839 3372

[www.craigavonintercultural.org](http://www.craigavonintercultural.org)

Polski doradca – Wojciech Dylewicz

Tel. 07840135040

CIP oferuje następujące usługi: Informacje na temat: zdrowia, opieki społecznej, prawa zatrudnienia, mieszkalnictwa oraz edukacji, pomoc w wypełnianiu formularzy oraz kierowanie do organizacji świadczących odpowiednie usługi, organizowanie spotkań informacyjnych, poradnictwo w sprawie szkolnictwa oraz treningów, asystowanie w rozwoju wydarzeń kulturalnych i sportowych, tworzenie projektów promujących integrację społeczności.

Jeśli uważasz się za ofiarę nierównego traktowania ze względu na rasę, religię, płeć, niepełnosprawność, orientację seksualną, skontaktuj się z: **Komisją ds. Równouprawnienia** (Equality Commission NI). Telefon: 028 9050 0600 / E-mail: [information@equalityni.org](mailto:information@equalityni.org) / Adres internetowy: [www.equalityni.org](http://www.equalityni.org).

Poradę i wsparcie oferuje: **Północno-irlandzka Rada ds. Mniejszości Etnicznych – Northern Ireland Council for Ethnic Minorities (NICEM)** Adres: 3rd Floor, Ascot House, 24-31 Shaftsbury Square, BELFAST, BT2 7DB Telefon: 028 9023 8645 E-mail: [info@nicem.org.uk](mailto:info@nicem.org.uk) Strona internetowa: [www.nicem.org.uk](http://www.nicem.org.uk)

NICEM: Mid Ulster & Down  
14-16 William Street, Lurgan, BT66 6JA

Mark Caffrey (Development Officer)  
[mark@nicem.org.uk](mailto:mark@nicem.org.uk), 07730 747865

NICEM: North-West, The Old Church

Clarendon Street, Derry, BT48 7ES  
Max Petrushkin (Development Officer)

[max@nicem.org.uk](mailto:max@nicem.org.uk), 07730 747860

## Springwell Centre

Springwell Centre jest lokalną organizacją działającą na rzecz rodzin i osobistego rozwoju, która oferuje również usługi dla członków polskiej społeczności. Oprócz pomocy indywidualnej pomaga także w kwestiach dotyczących rodziny, edukacji, zdrowia itp. Przy centrum działa polska grupa Mother and Toddler (spotkania dla mam i małych dzieci, które nie rozpoczęły jeszcze szkoły). Chcesz wiedzieć więcej? Springwell Centre, 55 Edward Street, Lurgan Tel. 02838 347222

Informacje, porady i wskazówki na temat **pracy w Europie** uzyskasz w EURES (European Employment Services) pod numerem 028 9025 2270.

## Irlandzki Kongres Związków Zawodowych (Irish Congress of Trade Unions) 4 – 6 Donegall Street Place

Belfast, BT1 2FN  
Tel. 028 90319644 (linia bezpośrednia w jęz. polskim)

## Newry and Mourne Ethnic Minority Support Centre, Newry Town Hall

Artur Kmiecik:  
[ethnicsupport@newryandmourne.gov.uk](mailto:ethnicsupport@newryandmourne.gov.uk),  
tel. 028 30252544

## Polski Craigavon Sieć Społeczna

Kontakt:  
[agnieszka@polskicraigavon.com](mailto:agnieszka@polskicraigavon.com)

W innych sprawach polecamy Biuro **Porad Obywatelskich (Citizens Advice Bureau)**. Jest to organizacja charytatywna wspierająca obywateli bezpłatną i poufną poradą.

Informacje i porady na temat **spraw imigracyjnych** uzyskasz w Centrum Prawnym (Law Centre NI) infolinia 028 9024 4401 lub [admin.belfast@lawcentreni.org](mailto:admin.belfast@lawcentreni.org).

## Jerome Mullen

Honorowy Konsul Polski w Irlandii Północnej  
5 Seafields, Warrenpoint  
Newry, Co Down  
Northern Ireland, BT34 8TG  
[jerome@polishconsulateni.org](mailto:jerome@polishconsulateni.org)  
Tel: +44 (0)7836 734040

## South Tyrone Empowerment Programme (STEP)

Adres: Unit T7, 2 Coalisland Road, DUNGANNON, BT71 6JT  
Telefon: 028 8772 9002  
E-mail: [info@stepni.org](mailto:info@stepni.org)  
Strona internetowa: [www.stepni.org](http://www.stepni.org)



**Masz w rodzinie problem alkoholowy? Nie umiesz sobie poradzić?**

**Bliska Ci osoba jest**

**alkoholikiem i nie wiesz jak jej pomóc?** W Belfaście ruszyły spotkania otwarte skierowane do rodzin dotkniętych alkoholizmem. Grupa spotyka się w każdą niedzielę od godziny 10:30 do 12:30, na terenie kościoła St. Anthony's Church, Willowfield Crescent, BT6HP (numer kontaktowy 07935843442-Benek) Przypominamy także iż grupa AA działa w Ballymena w każdą sobotę od godziny 17:30 do 19:15, adres: 21A Fountain Place, przy parkingu Tower Centre. (07746251245 -Artur lub 07521305967-Wojtek) Są to spotkania zamknięte dla osób bezpośrednio dotkniętych alkoholizmem.

**Bart's KEBAB**

**Polski Kebab**  
WOODHOUSE STREET, PORTADOWN

Na miejscu / na wynos / dostawa

**MEAL DEALS FROM £3.50**

Organizacja cateringu imprez okolicznościowych

Donner Kebab • Chicken Kebab • Hamburgers, Toastie's • Hot Dogs and much more

W ofercie polskie potrawy: bigos, pierogi, kotlety

Otwarte codziennie od 13.00 do 22.00  
**Tel : 028 3833 7737**

**Polska Telewizja Satelitarna**

**CYFRA+**

televizja na karcie

**Wieloletnie Doświadczenie**

DEKODERY, KARTY PILOTY, ZASILACZE ANTENY SATELITARNE I PODZESPOŁY

POPRAWKI PO TZW. „FACHOWCACH”

DOJAZD NA TERENIE IRLANDII PLN. GRATIS!

Sprzedaż - Instalacja - Montaż - Ustawianie anten satelitarnych

Piotr Skalski  
tel: 07842683833  
www.tvsatpol.co.uk  
email: info@tvsatpol.co.uk  
IRLANDIA PÓŁNOCNA

WYSAWA DOBIEGA CENY



**WELCOME !!!**

**Polish Deli**

*Always fresh bred, meat and wide range of items*



**POLISH Deli**

*Try us! And see how much you can save*

**WE RECOMMEND:**

- BABY FOOD
- BREAD
- MEAT
- CHEESE, SWEETS
- BEVERAGES
- VEGETABLES

**DO NOT MISS !!!**

**POLISH Deli** **LURGAN 07708860660** **POLISH Deli**

**PIERWSZY POLSKI KOMIS SAMOCHODOWY W IRLANDII PÓŁNOCNEJ**

Możliwość pozostawienia samochodu w komis **Ceny już od 500 funtów!**

Chcesz kupić, sprzedać, zamienić?

**Tom&Les**  
Car Sales

**Serdecznie zapraszamy!**

Ponad 50 samochodów w ciągłej sprzedaży

**UWAGA!**  
**NOWY ADRES**  
Highfield - Craigavon  
Highfield Road, BT64 3AA  
(Pomiędzy Tesco Extra i Lidl)

07704 51 44 04 Tomek  
07731 19 40 19 Leszek

[www.usedcarsni.pl](http://www.usedcarsni.pl)  
tomekleszek@hotmail.com