

MAGAZYN

POLSKI

Nr 29 Wrzesień 2013



dla całej rodziny

Gorące
tematy
czekają!

ROK SZKOLNY
CZAS JUŻ ZACZAĆ!



BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK W IRLANDII PÓŁNOCNEJ



Redaktor wydania:
Mariusz Tomsa (Maniek)

Redakcja:
Agnieszka Tomsa
Katarzyna Pawlikowska – Gołonka
Agnieszka Sztajner – Iwińska
Patrycja Chmielowicz

Współpraca:
Artur Kmiecik
Andrzej Mańka
Andrzej Lewiński
Oisín Toner
Tomasz Rzońca

Kontakt z nami:
redakcja@polskieni.com

Polski Magazyn dla całej rodziny.
Miesięcznik wydawany
w Irlandii Północnej.
4 Drumellan Court, Craigavon.

Reklama/Advertising:
mariusz@polskieni.com



Skład oraz szata graficzna:
Ewelina Barnaś
info.cmix@gmail.com
creativemix-reklama.blogspot.co.uk

Wydawca:
Polish N.I. Community Network

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

www.polskieni.com

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.

Tematy warte uwagi



Odwiedź naszą stronę i dowiedz się znacznie więcej o życiu na wyspach.

Między innymi znajdziesz informacje o tym gdzie i w jaki sposób starać się o benefity, gdzie udać się na kurs prawa jazdy i jakie egzaminy są Ci potrzebne. Gdzie możesz szukać pracy bądź pomocy prawnej lub też którą szkołę wybrać dla swojego dziecka. Po więcej zapraszamy na nasz portal:

 www.polskieni.com

POLSKI MAGAZYN dla całej rodziny



BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK W IRLANDII PÓŁNOCNEJ

W numerze:

- 4 Psycholog radzi: Jako tako-byle jako.
- 6 Nuda.
- 7 Współczesny mężczyzna.
- 10 Co warto zwiedzić? Wyspa Rathlin.
- 12 Witamy wszystkich zapalonych wędkarzy.
- 13 Newry and Mourne News.
- 14 Darmowe kursy języka angielskiego.
- 15 Carers matter. Słuchamy, wspieramy, łączymy.
- 16 Ethnic Minorities Support Centre.
- 17 Więc chodź pomaluj mój świat.
- 18 O zatopionej Winecie - Stanisław Świrko.
- 20 Psychotest - Czy kupujesz z głową?
- 21 Chwila dla Ciebie.
- 22 Przepis na sukces: Tiramisu.
- 22 Kącik czytelnika: Houston mamy problem.
- 23 Polski skrót myślowy.
- 23 Co nowego w UK?
- 24 Horoskop na wrzesień.
- 25 Róbta co chceta.
- 26 Z angielskim na codzień.
- 27 Twój notice board.

Kilka słów na wstępie:

Czas płynie nieubłagalnie. Wakacje, wakacje i już po.... Pora powrócić do szkoły. Polskie szkoły sobotnie wznawiają swoją działalność i serdecznie zapraszają na rozpoczęcie roku szkolnego.

PSS Craigavon – 7 września 2013r. Tel. 07549619661
 PSS Banbridge – 7 września 2013r. Tel. 07874917520
 PSS Belfast – 7 września 2013r. Tel. 07595473586
 PSS Armagh – 14 września 2013r. Tel. 078649473256
 PSS Bangor – 14 września 2013r. Tel. 07927409547
 PSS Ballymena – 7 września 2013r. Tel. 07850936095
 PSS Derry – 28 września 2013r. Tel. 07712292286, 07731183293
 PSS Newry – 7 września 2013r. Tel. 07832979151
 PSS Coleraine – 7 września 2013r. Tel. 07849413389, 07840208894



Polish Abroad Saturday School
www.polishabroad.co.uk



PSS Armagh

PSS Coleraine

Znajdziecie nas w blisko 40 punktach na terenie NI.

BALLYMENA

Polska Szkoła Sobotnia
 Polita 66-70 Mill Street
 Inter-Ethnic Forum 20 William Street

BANGOR

Polita 2 Southwell Road
 Solarium 70 High Street

BELFAST

Polita 179 Albertbridge Rd
 JJ Shop 71 Cregagh Road
 JJ Shop 156 North Street
 Pol-Smack Lisburn Road
 Solarium 301 Shankill Road
 Solarium 418 Newtownards Road
 Solarium 91B Sicili Park
 Solarium Unit 1 Fitzwilliam Square

BANBRIDGE

Polska Szkoła Sobotnia

CRAIGAVON

Polska Szkoła Sobotnia

DUNGANNON

Droz-Pol 44 Scotch Street
 Baracuda fishing shop 17a Church Street

DUNDONALD

Solarium 767 Upper Newtownards Road

GLENGORMLEY

Solarium 21/23 Carnmoney Road

KILKEEL

Ethnic Minorities Centre

LISBURN

Solarium 68 Antrim Street

Lurgan

Polish Deli 31 Union Street
 MKS Salon Fryzjerski 29 Church Place

Londonderry

Asta 79 Spencer Road
 Smakpol 28 Spencer Road

MAGHERAFELT

Sklep Smaczek 3 Church Street

NEWRY

Polish Supermarket 11 Monaghan Street
 Ethnic Minorities Centre
 Polska Szkoła Sobotnia
 Sklep Polonez

NEWTOWNHAMILTON

Ethnic Minorities Centre

NEWTOWNARDS

Solarium 46 Regent Street

OMAGH

Sklep Spizarnia
 11 Foundry Ln

PORTADOWN

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



Porady Psychologa - JAKO TAKO- BYLE JAKO

.. i wszystko mi się wydaje takie szare, kiepskie, nie mam ochoty do niczego się porządnie przyłożyć. Jak coś robię, to byle prędej i "po łebkach". Kiedyś taka nie byłam, kiedyś to naprawdę mi się chciało....

(fragment wstępnego wywiadu, depresja, 34 lata, prowadzi własną działalność gospodarczą)

A no właśnie ta bylejakość! Wystarczy rozejrzeć się dookoła. Otacza nas coraz częściej tandeta, niedbałość i niegospodarność. Ja się na to nie zgadzam, buntuję. Jest to swego rodzaju mój prywatny manifest. Zapraszam Was do wspólnej refleksji.

Problem dotyczy nie tylko rzeczy, pracy czy usług. Zaczyna obejmować wiele innych aspektów naszego życia, zatacza coraz szersze kręgi. Przejawia się w komunikowaniu się, relacjach międzyludzkich, ubiorze, jedzeniu. Bylejakość żywi się trzema rzeczami: wygodą (lenistwem), łatwością dostępu i taniością (ceną). No to po kolei:

- **RZECZY.** Ta szaleńcza pogoń za kupnem jak najtaniej, kończy się w momencie, gdy otwieramy pudełko i wyciągamy lichy, brzydki i tandetny towar, który często psuje się w kilka dni, pęka pokrętko albo odpada klapka. Tania koszulka jest już nie do noszenia po pierwszym praniu, a wiertło zamiast wiercić, pękło albo się wygięło. Zapomnieliśmy o ważnej zasadzie: Rzeczy dobre i trwałe NIE MOGĄ BYĆ TANIE. Przekalkulujmy ile wydaliśmy na kilkukrotny zakup tej samej, taniej rzeczy, mogąc kupić raz coś naprawdę dobrego. Nie będę wymieniał dobrych i złych firm, aby nie być posądzonym o reklamę czy antyreklamę, ale dobrze wiemy, gdzie pójść, aby dokonać dobrego wyboru.

- **PRACA i USŁUGI.** „natychmiast, szybko, szkoda czasu, już”, to hasła, które królują w tych branżach. Niestety jesteśmy w kraju, w którym co do dokładności i solidności nie przywiązuje się wielkiej wagi. Nie mówię tu o guście (przecież o nim się nie dyskutuje) ale o wykończeniu, precyzji i jakości. Można to dostrzec i w budownictwie, handlu drobnej wytwórczości i prozaicznych usługach. Sprzedawcy są naprawdę mili i uprzejmi, ale nie potrafią doradzić, pokierować. Z rozbrajającą miną rozkładają ręce, bo „pracują tu dopiero trzeci tydzień” i chętnie odsyłają nas do konkurencji (co z handlowego punktu widzenia jest totalnie nieprofesjo-

nalne).

- **RELACJE MIĘDZYLUDEKIE.** Zaraza bylejakości i tutaj zaczyna zapuszczać swoje korzenie. Nikt już nie pisze dopracowanych, pięknych kartek świątecznych, a nawet te szybko nabazgrane są dzisiaj rzadkością. Płyną w świat SMS-y, powielane wierszyki, wysyłane globalnie do znajomych. Nawet jeżeli jest to krótka informacja tekstowa, to głowią się co znaczy np : „C u 2-moro” i myślę sobie, że widocznie nie jestem warty tego, aby napisać do mnie jedno, krótkie poprawne zdanie. (do zobaczenia jutro). Pisanie odręczne to już naprawdę tragedia. W szkole nie zwraca się dzisiaj na to najmniejszej uwagi, a ja pamiętam lekcje kaligrafii w podstawówce, obsadkę i stałówkę, kałamarz z atramentem. Obowiązywał zakaz pisania wiecznym piórem do 4 klasy (pióra kulkowe – czyli długopisy) dopiero się pojawiały. Nawet spotkania towarzyskie są organizowane na prędcę, zakupy po drodze w ostatniej chwili, goście spóźnieni i ubrani niezbyt stosownie.

- **UBIÓR, DODATKI, DETALE, SZCZEGÓŁY.** Jak wielu z nas przestało na to zwracać uwagę. Jeżeli chodzi o ubiór, to wiemy, że markowo, drogo, modnie, wcale nie znaczy stosownie. Okażemy wdzięczność gospodarzom za zaproszenie, a klientom i przełożonym szacunek, gdy pojawimy się na spotkaniu w czystym, wyprasowanym i zadbanym stroju, który pasuje do pory dnia, pogody i charakteru spotkania. Przyjemnie wtedy jest zasiąść do gustownie nakrytego stołu, widząc świeże serwetki, czystą porcelanę i dobre szkło do odpowiednich trunków. Tak robili nasi dziadkowie, starali się ojcowie - nie rezygnujemy z tego.

- **JEDZENIE.** Tu bylejakość uwiła sobie cieplutkie gniazdeczko. Często widzę ludzi jedzących na stojąco, w biegu. Z głębokiego talerza, łyżką, a nawet z rondla, bo „nie ma czasu”. A co jedzą? Mrożone, odgrzewane w mikrofalce tanie i niezdrowe produkty. A poza domem zapraszają nas niedomyte „take-away”, „fast-foody” i inne „junk-foody”. Jemy wtedy stojąc albo idąc, jemy z plastiku, styropianowych tacek i tektury, popijając kolorową wodę z plastikowego kubka. Byle jak, byle gdzie i byle co.

Andrzej Mańka
polski psycholog
z długoletnim doświadczeniem



**Porady Terapie
Badania Konsultacje**
depresje, nerwice, uzależnienia,
kłopoty wychowawcze, trudności szkolne
konflikty małżeńskie,
kliniczne problemy autyzmu.

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

Bylejakość panicznie boi się kilku rzeczy. Jedną z nich jest staranność i dopracowanie szczegółów. Inną znowu ciepłowość i tzw. mozół (słowo bardzo archaiczne, zapomniane i dlatego nie stosowane). A przecież wielkie, piękne i trwałe rzeczy powstawały dzięki ciężkiej pracy. W ich powstawanie włożony był ów mozół. Wartościowe rzeczy ponadto powstają dłużej niż otaczające nas przysłowiowe „badziewie”. Można mnożyć przykłady - arcydzieła literackie, malarskie czy rękodzielnicze powstawały latami. Dobre wino, koniak, parmezan, szynka parmeńska dojrzewają latami a miód pitny półtorak musi się „sycić” co najmniej 15 lat !

Może ktoś pomyśleć, że „coś go (czyli mnie) ugryzło, wziął się i narzeka”. Ja po prostu dzielę się z Wami swoimi prywatnymi troskami i obserwacjami. Każdy z nas jest wolny i ma prawo wyboru. Wobec tego możemy się nie zgodzić na tą bylejakość, zachęcać nasze dzieci do starannego pisma, poprosić malarza, aby przykleił taśmę maskującą na szybę jak maluje ramę okienną i nie paprał pędzlem po wszystkim.

Dbajmy o szczegóły, staranność i dokładność, nie popadając przy tym w przesadę i perfekcjonizm. Czyli bylejakości - NIE !





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 !!!



LURGAN 07708860660



Nuda...

Dzisiejszy artykuł piszę jeszcze w wakacje, ale ukaże się już w nowym roku szkolnym. Dzieci młodsze, starsze, młodzież i studenci powrócą do swoich starych lub nowych szkół, na uczelnie itp. Ich dni chociaż w połowie zostaną wypełnione po brzegi zajęciami edukacyjnymi. Skończy się nuda... nie sądzę. Bo nuda, to bardzo popularne ostatnimi laty słowo.

Przynajmniej według moich obserwacji. To, że jest nudno słyszy się zarówno od dzieci jak i dorosłych. Na swoich profilach portali społecznościowych ludzie wypisują teksty mniej więcej tej treści „ nudy!!!”, „ brr...nuda”, „ nie ma co robić...” i takie tam podobne. I to stało się dla mnie przedmiotem zainteresowania na chwilę obecną. Powiem szczerze, jest to dla mnie zatruwające, niezrozumiałe i generalnie nie do przyjęcia. Przez całe swoje dzieciństwo i część dorosłego życia nie skalałam się wypowiedzeniem słowa nuda. Oczywiście znam mnóstwo osób, które też tego nie zrobiły. No bo niby jak może być nudno? Życie samo w sobie nie niesie tylko dróg ustatych różami, pieniądze nie rosną na drzewach, pomysły nie spadają z nieba. W życie wdziera się z czasem rutyna, czyli powielanie tych samych czynności w określonych cyklach czasowych. Każdemu zdarza się być leniwym, ospałym czy jak najbardziej zmęczonym. Czasami albo i nawet bardzo często nie chce nam się zwyczajnie nic robić, albo pogoda nas do tego tak nastraja. Ale na litość- to nie ma nic wspólnego z nudą. Człowiek myślący organizuje sobie czas sam, praca, obowiązki domowe, to nieodłączna konieczność codziennego życia. Oczywiście wtedy też się słyszy, że jest nudno. No dobrze, może nie każdy ma pracę taką jaką lubi czy jaką by chciał. Sprzątanie, gotowanie też do najweselszych czynności nie należy. Ale jak pojawia się tzw. czas wolny, to nagle okazuje się, że jest strasznie nudno, nie ma co robić. Jednym słowem- zaczyna się! Widoczne jest to często w ankietach, które trzeba wypełniać przy różnych okolicznościach. W zwykłym CV należy podać informację o tym co robimy w wolnym czasie. Taki potencjalny pracodawca ma wówczas z czego „wybierać,” bo fantazja ludzka w tej kwestii nie zna granic. Pojawiają się tam najróżniejsze formy aktywnego spędzania czasu, najdziwniejsze i często wręcz niemożliwe hobby, sami przed sobą „ odkrywamy” niezmiernie pasję...jednym słowem nudą na pewno nie wieje. Gorzej jak przyjdzie coś na ten temat więcej powiedzieć, jak ktoś chce od nas konkretów, znajomości przedmiotu itp. Niewiele ludzi często mają wówczas do powiedzenia. W CV nie wypada wpisać, że przez większość życia fascynuje mnie nuda, a szkoda, bo przecież to zgodne z prawdą i na ten temat monolog nie jednego z całą pewnością nudny by nie był.

Jednak w tym temacie chodzi mi bardziej o dzieci. Sama muszę przyznać, że w domu słyszę od swojego dziecka, że nie ma co robić. Może inaczej, mieć to ma, ale nie wie co! No i to jest już problem. Właściwie to najlepszym zajęciem współczesnych dzieci i młodzieży jest przywiązanie do telefonu komórkowego. Na każdym kroku! Najłatwiej byłoby tę komórkę zamontować na stałe do ręki. Wielkie byłoby zdziwienie ludzkości, że z taką instalacją da się wszystko robić, myć, jeść, chesać czy ubierać. W sklepach coraz częściej zamiast gotówką, czy kartą można płacić telefonem. Bowiem portfela można zapomnieć, a większość ludzi według badań nie oddala się od swojego telefonu



na odległość większą niż 1 metr.

My dorośli, sami raczej z dobrej woli kupujemy swoim dzieciom te „ zabawki”, ale nie oszukujmy się, we współczesnym świecie bez nich jest ciężko. Tyle, że chodzi o komunikowanie się, a nie operowanie tym przez cały dzień i traktowanie jako hobby. Ja wiem, że czasu, kiedy to dzieci biegały po podwórku z grupą kolegów od rana do nocy, bezpowrotnie minęły. Chociaż widok z mojego okna pokazuje wśród irlandzkich dzieci zupełnie coś innego. Bawią się w grupie, wymyślają różne zabawy. Nie przeszkadza im deszcz, wiatr czy zimno. A przecież też mają telefony, x-box itp.

O czytelnictwie nie wspomnę, bo raport z jego stanu przedstawiłam w jednym z wcześniejszych artykułów. Tyjemy coraz bardziej, statystyki otyłych dzieci biją na alarm. Paczka chipsów plus telewizor wyczynowca z nikogo nie zrobi. A przecież ktoś kiedyś powiedział, że „Nie wypalisz się psychicznie, jeśli znajdziesz sposób, by wypalić się fizycznie.” Inne z popularnych powiedzeń mówi, że „ inteligentny człowiek nigdy się nie nudzi...”. No pewnie tak bo jest inteligentny, ale nie każdy taki musi być. I dobrze! Tylko chodzi o to, żeby się trochę zainteresować tym co robią dzieci i jak spędzają wolny czas. Cudów pewnie nie zdziałamy, ale możemy spróbować. To jest dobry moment, trwają zapisy na zajęcia pozaszkolne, różnego rodzaju. Żyjemy w kraju, w którym często pieniądze nie są do tego wcale potrzebne. Dużo instytucji organizujących zajęcia dla dzieci działa charytatywnie albo pobiera naprawdę symboliczną opłatę. Przyczynmy się chociaż w niewielkim stopniu do tego, żeby zniwelować współczesny obraz społeczeństwa „ chorego na nudę” .W czasach kiedy nie było elektroniki, ludzie byli bardziej otwarci na siebie. Częściej spotykało się z przyjaciółmi, robiło coś konstruktywnego. Teraz każdy dzień jest taki sam, często nie możemy się potapać co robiliśmy wczoraj, czy dwa dni wcześniej. Nuda to właściwie skrajne lenistwo. Bo tak naprawdę istnieje przecież od wieków, tylko obecnie ma inne oblicze i częstotliwość występowania. Pogoń za nie wiadomo czym, powoduje, że brak nam marzeń, celów, żyjemy z dnia na dzień. Może warto przypomnieć sobie swoje dzieciństwo, jak było fajnie i wesoło i warto przestać narzekać, biadolić tylko wziąć się za siebie. A jeżeli już naprawdę nie mamy rady to ponudźmy się z kimś, z własnymi myślami, z książką.

A wówczas okaże się, że taka nuda może być całkiem przyjemna. Spróbujmy przekonać do tego jeszcze nasze dzieci, a wtedy będzie całkiem dobrze...

Nuda...



Współczesny Mężczyzna

W dzisiejszych czasach często słyszymy o wyzwolonym współczesnym mężczyźnie. Któż to taki? Każda z Pań na pewno wyobraża go sobie inaczej. Ale zdecydowanie jest to mężczyzna zadbany, korzystający z usług kosmetyczki i dbający o swój wygląd. A więc Panowie do roboty pokażcie swoim kobietom, że potraficie o siebie zadbać.

Od czego zacząć?

Wizyta u kosmetyczki na pewno nie zaszkodzi, ale pamiętajcie że kobiety lubią „kaloryferki” Jak dorobić sobie taki kaloryfer? Niestety nie jest to takie łatwe jakby się mogło wydawać. Ćwiczenia to podstawa ale do tego bardzo ważne jest prawidłowe odżywianie. Dieta jest podstawowym czynnikiem wpływającym na uzyskanie wymarzonej sylwetki ciała. Zarówno dla budujących masę, jak i tych chcących rzeźbić swoją postawę i zrzucić tkankę tłuszczową! Spożywanie właściwych produktów o właściwych porach to 60% sukcesu! Spożywane potrawy powinny się składać z kilku składników: białek, węglowodanów, tłuszczu, minerałów, witamin oraz wody. Sukcesem jest połączenie ich w odpowiednich proporcjach. Przejście na specjalistyczną dietę wymaga dużo poświęceń i zachodu. Przeciętna rodzina zjada 3 posiłki dziennie, a to zdecydowanie za mało dla osoby uprawiającej fitness. Należy zjadać mniej, ale częściej (koniecznie co 3-4 godziny), aby zapobiec katabolizmowi.

A teraz kilka słów o składnikach prawidłowej diety.

Białka to podstawa budulcowa dla mięśni. Bez odpowiedniej ilości białek organizm nie będzie miał z czego budować włókien mięśniowych. Białka powinny być jak najlepszej jakości. Często osoby ćwiczące wspomagają się gotowymi koktajlami białkowymi. Białka dzielimy na te pochodzenia roślinnego i te pochodzenia zwierzęcego. Osoba ćwicząca powinna spożywać zdecydowanie więcej białek zwierzęcych.

Gdzie znajdziemy takie białka? Najlepszym źródłem są chude mięsa, ryby, drób, mleko, białe sery i jajka. Białka należy spożywać

w ilości 2 g na kilogram masy ciała. Czyli osoba ważąca 80kg potrzebuje 160g białka dziennie. Ilość tą należy podzielić przez liczbę spożywanych posiłków. Przy 6 posiłkach będzie to 26,6 g na posiłek. Ważne jest by ilość spożywanego białka rosła wraz z porą dnia. Należy również pamiętać, iż organizm przeciętnego człowieka podczas jednego posiłku przyswaja nie więcej jak 30 g białka, reszta zostaje wydalona. Aby dostarczyć organizmowi 30g białka należy spożyć 4 jajka lub wypić litr mleka. Ilość białka w serach można znaleźć na opakowaniu. W mięsie z reguły występuje 30g białka w 100g.

Węglowodany czyli cukry dzielimy na proste i złożone i są one odpowiedzialne głównie za dostarczanie energii do organizmu. Są bardzo ważnym składnikiem diety ponieważ bez nich organizm nie jest w stanie wbudować białka. Ich brak spowoduje, że białka zamiast zostać wykorzystane jako budulec, zostaną użyte w celach energetycznych. Ilość potrzebnych organizmowi węglowodanów jest uzależniona od celu, jaki chce osiągnąć osoba ćwicząca. Znacznie większej ilości potrzebują osoby budujące masę niż te, które chcą stracić tkankę tłuszczową. Osoby budujące masę mięśniową powinny zjadać 7g węglowodanów na każdy kilogram masy ciała. Dla osób odchudzających się i rzeźbiących sylwetkę optymalna dawka to 4g na kg masy ciała. Osoba uprawiająca kulturystykę, powinna prawie wyłącznie spożywać węglowodany złożone. Dieta musi się opierać na wysoko wartościowych posiłkach złożonych z ryżu, kaszy, makaronu, raz dziennie można zjeść ciemne pieczywo. Węglowodany proste powinny być wykorzystywane w posiłku spożywanym po treningu, aby

w najszybszy sposób dostarczyć organizmowi energii.

Tłuszcze są podobnie jak cukry źródłem energii. Nie należy ich jednak spożywać za dużo i najlepiej ograniczyć się tylko do tłuszczów pochodzenia roślinnego które znajdziemy w orzechach czy oliwie z oliwek. Nie należy przekraczać ilości 1g tłuszczów dziennie na kg masy ciała. Jeśli chcemy się odchudzić ilość ta powinna być jeszcze zmniejszona.

Witaminy i minerały są bardzo ważnym składnikiem diety, ponieważ podczas długotrwałego wysiłku fizycznego nasz organizm traci wiele cennych witamin i minerałów. Osoby, które podejmują taki wysiłek, muszą spożywać znacznie więcej tych składników. Proponuje jeżdenie warzyw i owoców, często koniecznością jest zażywanie preparatów multiwitaminowych.

Woda jest często pomijanym składnikiem diety, a przecież z niej składa się aż 60% mięśnia! Niegazowaną, czystą wodę należy pić w ilości 2-3 litrów dziennie. Unikajmy napojów gazowanych, należy zupełnie wyeliminować colę! Kolejną ważną sprawą w diecie jest niedopuszczanie do głodu! Dlatego jemy mniej więcej co 3 godziny pełnowartościowy posiłek. Wszystko po to, aby nie dopuścić do niszczenia komórek mięśniowych własnego organizmu w celu zaspokojenia jego potrzeb. Dzieje się tak, gdy nasz organizm najprościej rzecz ujmując jest głodny.

Wiecie już jak należy się prawidłowo odżywiać, więc Panowie do roboty. Życze powodzenia.





Czas na Trenig

Teraz zastanowimy się, co to jest trening i co dzięki niemu chcemy osiągnąć oraz jak trenować w warunkach domowych bez specjalistycznego sprzętu. Zanim jednak rozpoczniesz trening skieruj się do lekarza i dowiedz się z czy możesz uprawiać ten sport. Wielu nowicjuszy nie robi tego, pierwszy krok stawiają w siłowni. Z biegiem czasu okazuje się, że mają poważne wady postawy lub problemy z sercem. Dla takich osób konieczny jest trening rehabilitacyjny, trening siłowy może przysporzyć im więcej kłopotów! Trening kulturowy także przez innych zwany fitness polega na doprowadzeniu mięśni do określonego, oczekiwanego przez nas stanu. Ogólnie rzecz ujmując trening oznacza systematyczne działanie zmierzające do uzyskania określonego wyniku.

No i właśnie tu nasuwa się pytanie. O jakim wyniku myślimy?

Czy ma to być trening na rozwój masy mięśniowej? A może na spalenie tkanki tłuszczowej? Na rzeźbę? Czy na przyrost siły? To bardzo ważne, żeby już na samym początku długiej drogi do sukcesu wyznaczyć sobie cel, jaki chcemy osiągnąć. Jest to również bardzo ważne z innego powodu. Musimy wiedzieć, co chcemy osiągnąć by prawidłowo rozisać trening na poszczególne dni tygodnia. Musimy także pamiętać, iż jeśli naprawdę zależy nam na

sukcesie to treningi powinny być rozplanowane na dłuższy okres np.: na rok.

Przed każdym treningiem nie należy zapomnieć o rozgrzewce. Jest ona bardzo ważna by przygoto-

wać mięśnie i stawy do wysiłku. Rozgrzewka powinna trwać około 10 minut. Wykonajmy kilkanaście obrotów rąk, skłonów, przysiadów, wymachów rąk i nóg. Jeśli dysponujemy domowym rowerkiem możemy z niego skorzystać a jeśli akuratnie nie będzie padać to nie zaszkodzi pobiegać na zewnątrz rozkoszując się przepiękną pogodą, co raczej jest prawie niemożliwe w tym kraju. Skupmy się teraz na krótkim opisie poszczególnych treningów. Trening na rozwój masy mięśniowej jest to trening dzięki, któremu zwiększy się zarówno nasza masa mięśniowa jak i siła. Aby nasze mięśnie rosły, ćwiczymy każdą partię raz w tygodniu. Podczas takiego treningu należy łączyć duże partie mięśniowe takie jak: klatki, pleców, nóg z mniejszymi, czyli biceps, triceps i barki. Najpierw ćwiczymy duże partie, a następnie małe.

Najważniejszą sprawą przy wykonywaniu ćwiczeń jest dokładność. Każde ćwiczenie powinniśmy wykonać wolno i dokładnie pamiętając o prawidłowym oddychaniu. Podczas wyciskania robimy wydech. Ćwiczymy od 45 do max 70 minut. Dłuższy trening na pewno nie pomoże i zdecydowanie może zaszkodzić. Dlatego nasze treningi powinny być nie za długie, ale za to bardzo intensywne i wydajne. Trening powinien trwać 5 dni w tygodniu, przez 2 dni odpoczywamy i powinien opierać się na dużych ciężarach. Maksymalna liczba powtórzeń przy tym treningu to 12. Co to jest powtórzenie? Już wyjaśniam. Powtórzenie jest to jeden prawidłowy ruch, np. wyciągnięcie sztangi oraz powrót do pozycji wyjściowej. W jednej serii wykonujemy od 8 do 12 powtórzeń. Zapis ćwiczenia w formie 12/10/8/8 będzie oznaczał, iż mamy wykonać 4 serie w każdej po 12, 10, 8 i 8 powtórzeń. Gdy już osiągniemy masę mięśniową po kilku dobrych miesiącach pracy nie jest ona idealna, dlatego należy rozpocząć trening na rzeźbę.

Rzeźbienie mięśni - polega na spalaniu tkanki tłuszczowej.

Musimy zmusić nasz organizm, żeby spalał tłuszcz poprzez zwiększenie liczby powtórzeń czyli plan ćwiczeń może wyglądać następująco: 20/17/14/14 Każdą partię ćwiczymy dwa razy w tygodniu! Dobieramy mniejszy ciężar, niż przy ćwiczeniach na rozwój masy, ale za to zmniejszamy przerwy między poszczególnymi seriami. Dla małych partii robimy 30-sekundowe, a dla dużych partii 60-sekundowe przerwy. I najważniejsze: po każdym treningu przeznaczamy minimum 30 minut na ćwiczenia na rowerku, biegamy rozkoszując się upalnym dniem. Robimy to z dużą intensywnością (pot ma z nas lecieć ciurkiem!) O prawidłowej diecie oczywiście nie muszę przypominać.

Trening na rozwój siły. Jest to bardzo trudny trening, ponieważ musimy ćwiczyć na maksymalnym obciążeniu. Dla każdego jest ono inne. I podobnie jak w treningu na masę ćwiczymy każdą partię ciała raz w tygodniu. Zmniejszając się ilości powtórzeń, a zwiększając ciężary. Ilość powtórzeń nie powinna być większa niż 8. Zapis ćwiczenia może wyglądać 8/6/4/4



Przy każdym z treningów należy pamiętać, żeby nie popełniać podstawowych błędów takich jak:

1. Brak posiłku przed treningiem. Posiłek przed treningiem zapewnia energię. Brak tego posiłku spowoduje, brak energii, a napady głodu mogą zakłócić koncentrację.

2. Nieodpowiednia rozgrzewka, bądź jej całkowity brak może doprowadzić do wielu poważnych kontuzji, również takich, które wymagają wielomiesięcznej rehabilitacji!

3. Siedzenie między seriami może prowadzić do zeszywnienia mięśni, ponieważ hamuje dopływ krwi do ćwiczonych mięśni. Między seriami, w czasie odpoczynku dobrze jest pochodzić. Krew wtedy z pewnością wszędzie dotrze. Dobrze jest również nieco się porozciągać.

4. Zapominanie o słabych punktach. Tydzień treningowy powinien się zaczynać od partii najbardziej zaniedbanych, tych, z którymi mamy największy problem. Powinniśmy traktować je priorytetowo.

5. Picie zbyt małej ilości wody. Trzeba pić dużo wody (w granicach od 1 litra do 2,5l - tylko niegazowana)

6. Brak koncentracji. Do prawidłowego wykonywania ćwiczeń potrzebna jest nie tylko wiedza i umiejętność, ale również koncentracja. Podczas treningu należy koncentrować się na sobie i na ciężarach jakimi mamy zamiar ćwiczyć. Należy wykonywać prawidłowy ruch dla każdego z ćwiczeń. Dlatego drodzy panowie zapominamy o tych pięknych paniach, dla których się tak staramy. Nie każdy posiada dostęp do specjalistycznych urządzeń, ale trening domowy może być równie skuteczny pod warunkiem, iż zakupimy kilka najprostszych urządzeń jak ekspander, drążek do mocowania do futryn drzwi oraz hantle. Hantle możemy zastąpić dowolnym innym obciążeniem, które na pewno znajdzie się gdzieś w domu. Ekspander są to dwa uchwyty połączone mocną, ale rozciągliwą sprężyną lub kilkoma sprężynami.

Ćwiczenia na mięśnie pleców:

- Podciąganie się na drążku szerokim uchwytem (dobre ćwiczenie na szerokość pleców).
- Podciąganie się na drążku wąskim nachwytem (środkowe partie pleców).
- Podciąganie się na drążku podchwytem (mięśnie pleców oraz biceps).
- Rozciąganie ekspandera w siadzie, z jedną rączką przymocowaną do np. ściany (wiosłowanie).

Ćwiczenia na mięśnie klatki piersiowej:

- Pompki, stopy na ziemi, dłonie równoległe do tułowia, ręce na wysokość ramion (ćwiczenie adekwatne do wyciskania na ławce poziomej)
- Pompki, stopy na krześle, dłonie równoległe do tułowia, ręce na wysokość ramion (ćwiczenie adekwatne do wyciskania na ławce skośnej).
- Pompki na dwóch krzesłach (odpowiednia technika ćwiczy mięśnie klatki piersiowej).
- Rozciąganie ekspandera (sprężyny za plecami, ręce wyciągnięte w bok, nie zginając rąk w łokciach, prostujemy przed sobą ręce)

Ćwiczenia na mięśnie nóg:

- Przysiady (na dwóch nogach lub na jednej).
- Wspięcia na palce (na dwóch nogach lub na jednej).



Ćwiczenia na bicepsy:

- Podciąganie się na drążku uchwytem (odpowiednia technika, skupienie się na bicepsach).
- Uginanie ekspandera (jedna końcówka przymocowana do ziemi lub pod stopą, drugą uginamy ramię jak przy uginaniu ramienia z hantlą).

Ćwiczenia na tricepsy:

- Pompki, dłonie skierowane do wewnątrz prostopadle do tułowia, ramiona wąsko, nogi na podłodze lub na podwyższeniu.
- Rozciąganie ekspandera, jedna ręka za głową, druga ręka z boku na wysokości brzucha, ręka za głową rozciąga ekspander aż do wyprostowania ręki w łokciu.

Ćwiczenia na Brzuch:

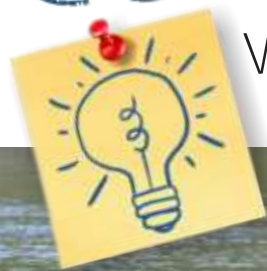
- Unoszenie tułowia (tzw. "brzuszki")
- Unoszenie nóg (różne warianty: nożyce, unoszenie złączonych nóg w górę itp.)

POWODZENIA.

MT



CO WARTO ZWIEDZIĆ?



Wyspa Rathlin



Rathlin - jest wyspą należącą do terenu Irlandii Północnej. Jej najbardziej wysunięty punkt oddalony jest od N.I. zaledwie 2.25 mili i 11 mil od Szkocji, ma około 7 mil długości i swoją powierzchnią obejmuje 3500 hektarów.

Jest to najprawdopodobniej pierwsza z wysp Irlandzkich, która została zamieszкана. Ślady człowieka datuje się tu na 6000-5000 lat p.n.e. Wyspę zamieszkuje około 100 osób, ale liczba ta ze względu na atrakcyjność tego miejsca ciągle wzrasta.

Wyspa szokuje zapierającymi dech w piersiach krajobrazami, niecodzienną przyrodą, wieloma gatunkami ptaków i rzadkimi gatunkami roślin. Możemy podziwiać tu wspaniałe klify i skały a na nich wygrzewające się foki i lwy morskie. Zobaczymy tu także czajki, kaczki, maskonury, myszołowy, białogony i wiele innych gatunków ptaków a nawet nietoperze. Szeroki wybór ciekawych i często rzadkich, dzikich kwiatów rozjaśnia wyspę zarówno na wiosnę jak i na lato. Na wiosnę, żółty kwiat gorse, znany lokalnie jako "Whin", obejmuje wzgórze, a w późniejszej porze roku jest on zastępowany kolcolistem, kontrastując żywo z różnymi odcieniami fioleto uwidocznionymi przez trzy gatunki wrzosu. Orchidee i pierwiosniki również nadają wyspie koloru w różnych porach roku.

Wyspę można zwiedzić pieszo, autobusem lub korzystając z wynajętego roweru. Na wyspie do dyspozycji mamy sklep, bar, pocztę, smażalnię ryb a nawet „visitors centre”, gdzie możemy dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy na temat historii wyspy. 3 latarnie morskie dodają wyspie uroku. Dla osób chcących pozostać tam dłużej dostępne są domki gościnne lub pokoje do wynajęcia.

AT



Wyspa Rathlin

Na wyspę dotrzeć można promem płynącym z Ballycastle.

Cena biletu w obie strony to 12 funtów za osobę lub 32 funty za rodzinę (2+2) . Dostępne są dwa rodzaje promów jeden płynący około 45 minut a drugi expres płynący do 30 minut.

Gorąco polecamy. Naprawdę warto odwiedzić to miejsce.





Aktualności wędkarskie - Witamy wszystkich zapalonych wędkarzy!!!



Pod koniec wakacji wraz z kilkoma członkami polskiego klubu wędkarskiego „POLISH ANGLERS NI” wybraliśmy się na spontaniczną wycieczkę pod namioty. Nasze obozowisko rozbiliśmy na jednej z wysp dużego jeziora Uppern Erne w okolicy Enniskillen (Irlandia Północna)

Na wyspę dotarliśmy własnymi łodziami. Pogoda „jak nigdy” słońce, błękitne niebo, bez wiatru, temperatura sięgała 30 stopni C. Celem wyprawy było wędkowanie, grillowanie, opalanie, pływanie w jeziorze, odpoczynek i relaks czyli miłe wykorzystanie wolnego czasu. Większość dnia spędziliśmy na wodzie z wędką w rękę, co niektórzy z książką, każdy robił to co lubi.

Pod wieczór wracaliśmy na wyspę, gdzie mieliśmy rozbite obozowisko.

Wieczorem wspólna kolacja przy grillu. Nocne pogaduchy w wesołym towarzystwie, to podstawa udanej wyprawy... Ten czas spędzony wspólnie, to miłe wspomnienia i z chęcią wrócimy tam za rok. Serdecznie zapraszamy w imieniu klubu „Polish Anglers NI” na wspólne wędkowanie i wspólne wycieczki. Zabierz ze sobą rodzinę, dołącz do grona i odpocznij nad wodą..

Zajrzyj na naszą stronę www.polishanglers-ni.pl (znajdziesz nas również na Facebooku) Serdecznie pozdrawiamy !!!

REDAKCJA



Kurs Języka Angielskiego



Darmowe lekcje

Dołącz do nich.

ZAPRASZAMY

Kursy Języka Angielskiego



Kursy Języka Angielskiego z Centrum Pomocy Mniejszościom Narodowym

Centrum Pomocy Mniejszościom Narodowym organizuje dwa kursy języka angielskiego.

Parish Centre

Kurs języka angielskiego rozpocznie się w **sobotę, 14 września**.

Zajęcia dla początkujących będą prowadzone w godzinach od **10:00 do 12:00**.

Ballybot House

Kursy języka angielskiego **dla rodziców** ze żłobkiem dla maluchów (2-4 lata).

Dwa poziomy dla początkujących oraz średnio-zaawansowanych.

Kurs rozpoczyna się w poniedziałek, **30 września** o godz. **10.30**.

Miejsce: Ballybot House (obok ronda na rynku 28 Cornmarket w Newry, obok wejścia z Health Village)

Kursy będą prowadzone przez doświadczonych lektorów.

Lekcje będą odbywać się raz w tygodniu.

Kursy są bezpłatne. Liczba miejsc jest ograniczona.

Wymagana jest wcześniejsza rejestracja (prosimy się zgłaszać do Centrum Pomocy Mniejszościom do Artura Kmiecika, Newry Town Hall, Newry, BT35 6HR, Tel. 028 3025 2544 E-mail : ethnicsupport@newryandmourne.gov.uk)



carersmatter



Słuchamy - Wspieramy - Łączymy

Czy jesteś opiekunem?

Czy opiekujesz się krewnym bądź przyjacielem, który jest chory, niepełnosprawny, lub osobą starszą ?

Regularnie zapewniasz takiej osobie opiekę ?

Zajmujesz się dzieckiem specjalnej troski ?

Jeśli zainteresowani są Państwo kontaktem z Carers Matter i potrzebują asysty tłumacza proszę skontaktować się z nami w celu umówienia się na spotkanie.

Telefon: 028 4062 7581

www.carersmatter.com

Więcej informacji uzyskacie także w Ethnic Minorities Support Centre w Newry
ethnicsupport@newryandmourne.gov.uk,

Telefon: 028 30252544



Wszystko o dopłatach do mieszkań i o domach socjalnych na spotkaniu:

-w czwartek 26 września w Newry Sean Hollywood Art Centre o godzinie 19:00 (obok Ratusza)

Możemy pomóc !

Oferujemy wsparcie i porady zapewniając dodatkową i odpowiednią, finansową oraz specjalistyczną pomoc poprzez:

- telefon porad
- wysłuchanie i wspieranie emocjonalnie
- grupy wsparcia
- Centrum Pomocy Potrzebującym
- Wskazówki dotyczące uzyskania dodatkowej specjalistycznej pomocy
- Bezpłatne usługi poradnicze,
- Składanie podań oraz doradztwo finansowe Citizen Advice Bureau w trybie przyspieszonym
- Wizyty domowe
- Szkolenia
- Programy zdrowotne i dobrego samopoczucia
- Regularny 'Biuletyn' i aktualności mailowe.



**Southern Health
and Social Care Trust**

Quality Care - for you, with you

Centrum Pomocy Mniejszościom Narodowym



OFMDFM

Office of the First Minister and
Deputy First Minister
www.ofmdfmi.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 każdy pierwszy piątek miesiąca od 14.00 do 16.00 oraz w Lir Dom, Dungormley Estate, Newtownhamilton w dwa czwartki w miesiącu od 10.00-13.00

Kontakt: Artur Kmiecik: ethnicsupport@newryandmourne.gov.uk,
tel. 028 30252544, 07837406859

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,
tel. 028 30252544, 07837406859

Ethnic Minority Support Centre Centrum Pomocy Mniejszościom

Zaprasza Wszystkich na
Kurs Języka Angielskiego
z irlandzkim i polskim nauczycielem

W każdą sobotę rano od
godziny 10.00 do 12.00
w Domu Parafialnym
naprzeciw dworca
autobusowego

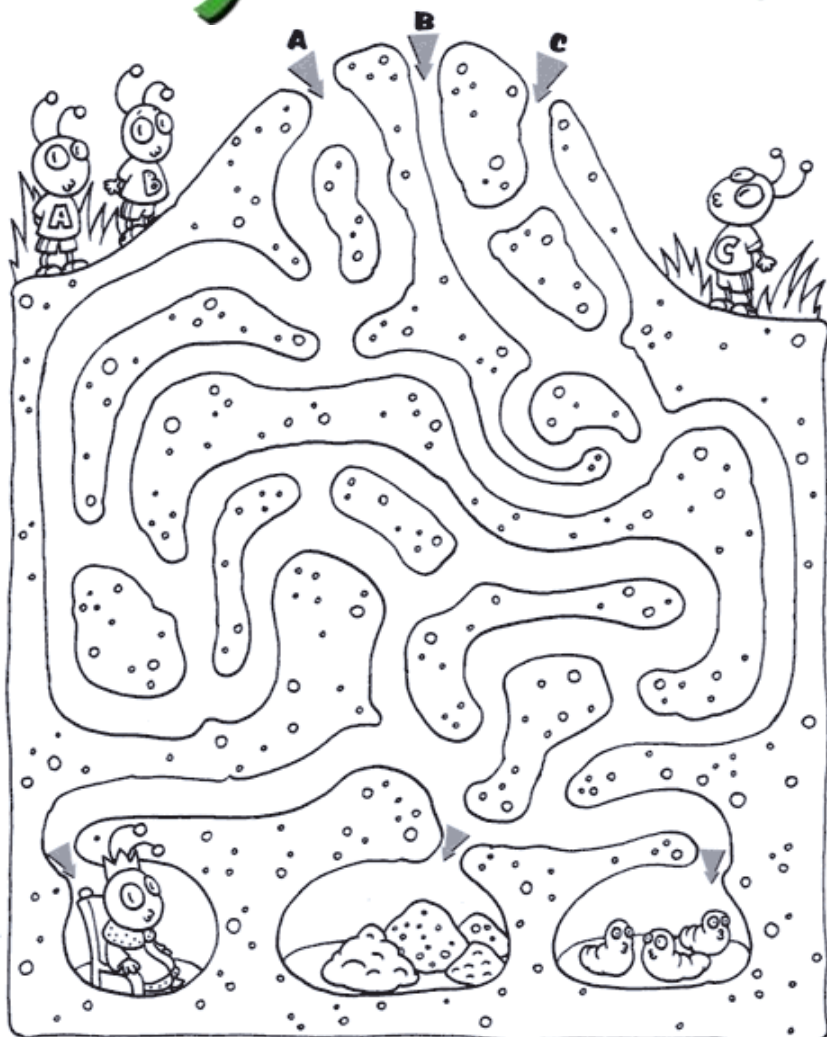
Zaczynamy
14 września
ZAPRASZAMY!!!

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI: 028 3025 2544

WIĘC CHODŹ POMALU) MÓJ ŚWIAT!

1

Nie zwlekaj!
i pokonaj labirynty!



Doprowadź **MRÓWKĘ A** do komnaty królowej, **MRÓWKĘ B** do spiżarni, a **MRÓWKĘ C**, do larw. Wybierz takie trasy, by w czasie wędrówki owady nie spotkały się nawet na krótkim odcinku.

ZAGADKA: Różnobarwni tancerze tańczą po papierze. Obcasiki ostre mają, na pewno ich wszyscy znają.



2

Wskaż 5 szczegółów,
różniących obrazki.



cz.2 O zatopionej Winecie - Stanisław Świrko

(...) Miasto gorączkowo szykowało się do obrony, lecz bogaci kupcy i cudzoziemcy nie kwapili się zbytnio ku zbrojowni, gdzie wydawano broń. Główną ich troską było jak najbezpieczniej ukryć swe skarby. Słońce jeszcze nie dobiegło południa, gdy pierwsze wieści niby sępy złowróżbne poczęły napływać do Winety. Najpierw nadbiegli łucznicy wysłani do Lubina. Wpadli na spienionych koniach na rynek miejski, gdzie mieściła się rada starszych.

- Trzysta zbrojnych okrętów Danów płynie pod pełnym żaglem na Winetę! - krzyczał pierwszy.

- Z okrętów Wszebora widzieliśmy jeno trzy. Danowie je ścigają! - prawil drugi. - Lubin już wróg oblega, ledwie się wymknął z gródka.

Wśród słuchaczy jęk się ozwał - to Diwa chwyciła się nagle za serce, a potem roztrąciwszy radnych przypadła ku łucznikom: - A co z ojcem, z bratem? Co z Erykiem?! Lecz oto wrzawa podniosła się od strony portu.

- Otwierać wrota portowe! Za nami Danowie! Wszebor zabity! - krzyczano z okrętów.

Boguchwał rozkazał wpuścić okręty, a potem zawrzeć ponownie bramę portową. Z dziesięciu wysłanych okrętów wróciły jedynie trzy. Z pierwszego rycerze wynieśli (...) ciała Wszebora i Wolina, pokłute straszliwie włóczniami. Diwa z krzykiem dopadła leżących: - Ojcze! Bracie!

Wszebor żył jeszcze.

- Eryk z wikingami nas zdradził... Brońcie Winety... - wyszeptał. Podniósł dłoń, by pobłogostawić pochyloną Diwę, lecz ręka opadła martwa na ziemię.

W mieście dzwony spiżowe biły na trwogę. Cały Zalew Odrzański, jak okiem sięgnąć, zabielił się od żagli i strzelistych masztów danejskich statków, które wpływały

właśnie na wody Dziwny. Kilka z nich, nie znając szlaków wodnych, wpadło na pale dębowe wbite w dno Dziwny i zatoneło. Lecz oto z ciżby okrętów wysunął się jeden żaglowiec i znanym jedynie Winetom bezpiecznym szlakiem podpłynął aż pod samą bramę portową. Na pokładzie stał wiking w hełmie, z oszczepem w dłoniach, opuszczonym grotem ku dołowi.

- Śmierć zdrajcy! - zahuczało wśród tłumu.

Kilka strzał i oszczepów pomknęło za bramę portową. Boguchwał podniósł łaskę kaptańską ku górze i uciszył wzburzony tłum.

- Zdrajca Eryk przybywa jako poseł, musimy go wysłuchać!

- Na czele rady starszych ruszył ku wrotom przystani.

- Złamałeś, Eryku, przysięgę złożoną Winecie, zdradziłeś Wszebora i Wolina - powiedział Boguchwał.

- Król Danów uwolnił mię od przysięgi - odparł Eryk bezczelnie.

- Bliżsi nam Danowie niż Weneci. - Czego żąda król Danów? - zapytał krótko Boguchwał.

- Żąda, byście się poddali niezwłocznie na łaskę i niełaskę; inaczej miasto zdobędzie szturmem i doszczętnie spali, a mieszkańców w pień wytnie. Daje wam godzinę do namysłu(...)

Boguchwał naradził się cicho z członkami rady starszych.

- Powiedz królowi Danów, iż Wineta woli walkę i śmierć niż niewolę.

(...)Mieszkańcy Winety poczęli się gorączkowo przygotowywać do obrony. Diwa tymczasem, głucha na wszystko, obmywała z ran zwłoki ojca i brata i namaściwszy je wonnościami, kazała złożyć na stosie na rynku miasta. Boguchwał odprawił modlitwy za poległych i wkrótce stos z obu bohaterami zapłonął ku niebu.

Kapitan zwrócił się do straży i uzbrojonych tłumów mieszkańców Winety:

- Musimy pomścić godnie śmierć wodza naszego, Wszebora, oraz syna jego, Wolina.

Szczęk mieczy i gniewny pomruk straży zabrzmiały w powietrzu:

- Śmierć Danom! - Śmierć zdrajcy Erykowi i jego wikingom!

(...)Wineta broniła się dzielnie, zadając wrogom wielkie straty. Ogniste strzały obleżonych raz po raz więzły w płóciennych żaglach i wnet okręty Danów przemieniały się w płonące pochodnie. (...)Szturm na przystań Winety został odparty. Ale w samym grodzie nie działo się najlepiej. Bogaci kupcy, kramarze, szynkarze, złotnicy i wszelkiego rodzaju lichwiarze podnieśli otwarty bunt przeciw radzie starszych, której przewodził Boguchwał.

- Nie chcemy umierać za Winetę! - gardłowali jedni.

- Mamy czym się okupić Danom! - krzyczeli drudzy.

- Ze złotem wszędzie ojczyznę znajdziemy! - mówili inni.

(...)Bogacze miejscy porozumieli się ze stronnikami Eryka i przekupili część straży, by otworzyła im jedną z bram miejskich. Diwa, przybrana w czarny, żałobny strój, klęczała właśnie u dogasającego stosu i płacząc zbierała ze służebnicami do glinianych urn spopielone szczątki ojca i brata. Srebrny łańcuch zsunął jej się z szyi i czarodziejski amulet upadł na ziemię. Prerażona Diwa porwała go w dłonie i biegła szukać Boguchwał: maleńka rybka w amulecie była czarna jako jej żałobna szata. Wtem wrzask okropny targnął powietrzem i gromada zbrojnych wikingów wpadła przez zdradziecko otwartą bramę do wnętrza grodu (...)Na ich czele biegł zdrajca Eryk. (...) Wróg był już w mieście.

Diwa dopadła Boguchwałę na przystani portowej i drżąc całą z przerażenia rozchyliła przed nim dłoń z amuletem. Starzec padł przed nią na kolana.

- Ratuj nas, Diwo! Ratuj Winetę! Ty jedna to możesz uczynić! W tobie jedyna nadzieja!...

(...)Diwa ucałowałszy ze czią tajemniczy amulet, poczęta z wolna wymawiać magiczne zaklęcia:

- Rusałko Diwo! Ratuj od zagłady twój gród Winetę!

I potem to samo po raz wtóry i po raz trzeci...

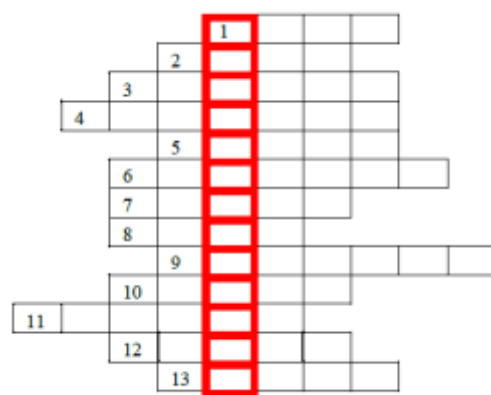
Ledwie przebrzmiaty ostatnie słowa zaklęcia, gdy burza szalona rozpętała się nad Winetą, oślepiające zygzaki piorunów poczęły bić raz po raz w szturmujące miasto gromady Danów i wikingów. Straszliwy wicher, niby ogromna trąba spiżowa, zatoczył z rykiem krąg ponad Zalewem Odrzańskim, Wolinem i Uznamem, i wyjąc, świszcząc i huczząc runął ku Bałtykowi, a spiętrzone jako maszty okrętów wyniosłe fale morskie wdarty się z łoskotem w gardziel rzeki Dziwny i zalały wszystko dokoła.

Gdy szary świt wstał nad Zalewem Odrzańskim, nie było ani śladu po trzystu okrętach Danów i Wikingów, a tam, gdzie jeszcze wczoraj leżała piękna Wineta, rozpościerała się rozległa zatoka Dziwny, wdzierająca się głęboko w ląd wyspy.

Tak zginęła Wineta, sławny gród słowiański u ujścia Odry, o którym

kroniki wielu narodów pisały od lat tysiąca bez mała, o którym poeci i skaldowie układali przez wieki pieśni rycerskie, bohater-skie sagi i poematy(...)

Wineta spoczywa ponoć gdzieś na dnie Zalewu Odrzańskiego, a może zakopana głęboko w piasku i mule rzeki Dziwny śpi spokojnie pod czujną opieką rusałki Diwy. Wśród ludu pomorskiego krążą wieści, że Wineta co pewien czas poja-wia się na powierzchni Zalewu Odrzańskiego w całej swej wielkości i krasie. Towarzyszy jej dźwięk dzwonów bijących jakby na twogę. Lecz ujrzeć ją mogą jedynie ludzie wybrani, o czystych sercach, i to tylko raz na sto lat, w noc świętojańską. W kilka wieków po zatopieniu Winety, gdy fale Dziwny i wichry bałtyckie zamulity zatokę powinecką i zamieniły ją w żyzną dolinę, powstał tu nowy gród słowiański, który od imienia pierwotnego syna Winety i rusałki Diwy nazwano Wolinem. Gród ten, pamiętający czasy pierwszego księcia Polan, Mieszka I, stoi po dzień dzisiejszy.



1. Z filtrem, chroni przed słońcem.
2. Ratunkowe.
3. Dmuchana łódź.
4. Na pojezierzu.
5. Krzesło na plaży.
6. Potrzebny po wyjściu z wody.
7. Jednośląd doskonały na wakacyjne wycieczki.
8. Żar.
9. W słoneczny dzień "na nosie".
10. Doskonale miejsce do opalania.
11. Praży na plaży.
12. Jednoosobowa łódka.
13. Może być: plażowa, ręczna.

Zalew Szczeciński - to stosunkowo niewielki akwen o małej głębokości, jego powierzchnia wynosi 660 km², a łącznie z Roztoką Odrzańską i innymi mniejszymi wodami około 925 km². Połączony jest z Morzem Bałtyckim cieśniną Pianą (na zachodzie), Świną (między wyspami Uznam i Wolin) i Dziwną (na wschodzie). Zalew dzieli się na Wielki na wschodzie (cały należy do Polski) i Mały na zachodzie (w większości jest już na terenie Niemiec). Nad Zalewem powstało wiele portów handlowych, rybackich, jachtowych. Znajdują się one w miejscowościach Stepnica, Wolin, Kamień Pomorski, Dziwnów, Trzebież, Nowe Warpno. Przez Zalew ciągnie się pogłębiony tor wodny

ze Szczecina do Świnoujścia. Średnia głębokość Zalewu to 3,8 m. Urzędowo, nazwa Zalew Szczeciński, została wprowadzona rozporządzeniem w 1949 roku. Pomimo zawartego w nazwie przymiotnika, Szczecin nie jest położony nad akwenem, a południowa część zalewu znajduje się w odległości 8 km od granic miasta, ok. 20 km od centrum. Na wodach Zalewu Szczecińskiego stoczonych zostało wiele bitew. Kronikarze średniowieczni wspominają przede wszystkim o walkach na wodach Dziwny. Tu spotykały się flotylle słowiańskie z Duńczykami i Wikingami. W tym rejonie bazowała również prawdopodobnie flota Bolesława Chrobrego i Bolesława Krzywoustego.

Psychotest - Czy kupujesz z głową ?



Sprzedawcy wielkich sieci handlowych stosują najróżniejsze triki, aby klient nie kierował się własnymi preferencjami i kupował nie to, co mu jest naprawdę potrzebne, ale to, co według sklepu powinien kupić. Przy zakupach trzeba więc mieć cały czas otwartą głowę, aby priorytet sprzedawcy nie zastonił własnych interesów. Odpowiedz sobie na pytanie: jaka jestem, jaki jestem. To jest Twoja psychozabawa. Poznaj siebie i dowiedz się jak kupujesz.

1. Czy kupując artykuł spożywczy zwracasz uwagę na termin przydatności do spożycia?

- a) zawsze o tym zapominam...1
- b) tylko wtedy gdy o tym nie zapomnę...3
- c) zawsze o tym pamiętam...5

2. Z dwóch produktów spożywczych: droższy, ale oznaczony znakiem "ekologiczny" i tańszy nie oznaczony tym znakiem wybierzesz?

- a) zdecydowanie tańszy...1
- b) czasami jeden, a czasami drugi...3
- c) ekologiczny...5

3. Czy wiesz co oznacza litera "E" i następująca po niej liczba na opakowaniu produktu spożywczego?

- a) nie...1
- b) ogólnie tak, szczegółowo nie...3
- c) tak...5

4. Kupując dla dziecka zabawkę zwracasz uwagę czy zabawka ta jest bezpieczna?

- a) nie...1
- b) oceniam "na oko"...3
- c) sprawdzam czy ma odpowiedni certyfikat...5

5. Idąc do salonu kosmetycznego, fryzjerskiego itp. cenę usługi poznajesz...

- a) po wykonaniu usługi...1
- b) w trakcie wykonywania usługi...3
- c) przed wykonaniem usługi...5

6. Czy kupiłeś coś na zasadach sprzedaży wysyłkowej?

- a) tak, wiele razy...1
- b) najwyżej dwa, trzy razy...3
- c) nie, nigdy...5

7. Czy kupując lodówkę, pralkę itp. zwracasz także uwagę na to, jakie wrażenie ten towar robi na twoich znajomych?

- a) tak...1
- b) trochę...3
- c) nie...5

8. Widząc na opakowaniu towaru hasło "nowość" wzbudza to twoją...

- a) chęć kupna...1
- b) ciekawość...3
- c) podejrzliwość...5

9. Postanowiłeś kupić reklamowany produkt. Po przejściu do sklepu okazało się, że zapas tego markowego, acz taniego produktu już się wyczerpał. Jak zareagujesz?

- a) skoro już zdecydowałem się na zakup, to kupię podobny towar choć nieco droższy...1
- b) nie wiem jak się zachowam...3
- c) nic nie kupię...5

10. Czy w hipermarkecie kupujesz tak zwane towary nie firmowe, oznaczone logiem danego hipermarketu?

- a) tak, bardzo często...1
- b) tak, ale rzadko...3
- c) nie...5



Jeśli uzyskałeś(aś) 10-22 punkty

W sklepie zupełnie tracisz rozum. Kupujesz co popadnie. Wchodzisz po chleb, a wychodzisz z pełnym koszykiem zakupów. Twoje preferencje tracą na znaczeniu w chwili, gdy wchodzisz między stoiska. Dajesz się manipulować i kupujesz nie tylko rzeczy, które wcale ci nie są potrzebne, ale nawet zwyczajne buble. Słowo wyprzedaż kojarzy ci się wyłącznie z wielką okazją na zakupy za pół darmo, a nie z tym, że kierownictwo sklepu chce się pozbyć towaru, który zalegał półki tylko dlatego, że nikt nie chciał go kupić. Krótko mówiąc kupujesz zupełnie bez głowy.

Jeśli uzyskałeś(aś) 23-37 punktów

Niby wiesz co chcesz kupić i jakie masz zakupowe priorytety. Zdajesz sobie również sprawę z tego, że w dużych sklepach chcą tobą manipulować i wciskać ci najdroższe rzeczy, nie zawsze najwyższej jakości. Bardzo często kierując się rozumem i intuicją udaje ci się zachować własne preferencje. Bywa jednak, że jakiś tak zwany bajer tak cię urzeknie, że to czym się dotychczas kierowałeś przy robieniu zakupów schodzi na drugi plan. Kupujesz z głową, a w każdym razie bardzo się starasz. Potem z wściekłością stwierdzasz, że ten bajer do niczego ci nie jest potrzebny, a tylko wyciągnął z twojego portfela dodatkowe pieniądze.

Jeśli uzyskałeś(aś) 38-50 punktów

W sklepie zachowujesz zimną krew i kupujesz tylko to co ci jest potrzebne.. Bardzo trudno cię zmanipulować. Zawsze wiesz czego oczekujesz po swoich zakupach. Zawsze też sprawdzasz bardzo dokładnie czy dany zakup będzie spełniał twoje preferencje, czy jest bezpieczny, zgodny z normami i zdalny do użytku. Nikt nie wciśnie ci tak zwanej ciemnoty, bo jeśli tylko zaczniesz próbować to robić, ty natychmiast odstępujesz od kupna. W swoich zakupach kierujesz się przede wszystkim własnymi potrzebami. Nie ulegasz emocjom, nie poddajesz się namowom i kupieckim sztuczkom. Kupujesz tak, jak powinno się kupować.



Tiramisu

Wykonanie:

W pierwszej kolejności ubijamy śmietanę kremówkę. Żółtka rozbijamy z cukrem na gładką puszystą masę. Następnie mieszamy w jednym naczyniu masę jajeczną, serek i ubitą wcześniej śmietanę, aż powstanie nam jednolity krem. Biskoptami wykładamy blaszkę bądź pucharek, skrapiamy je mieszanką kawy i likieru amaretto i przekładamy kremem. Czynność powtarzamy tak by powstały nam dwie warstwy, ostatnią musi być krem. Na koniec obficie posypujemy deser gorzkim kakao. Deser wstawiamy do lodówki, serwujemy schłodzony. **SMACZNEGO!**

Składniki:

- 500 gram serka mascarpone
- 4 żółtka
- 4 łyżki cukru pudru
- 250 ml śmietanki kremówki
- dwie paczki podłużnych biskoptów San
- likier amaretto
- kawa rozpuszczalna
- gorzkie kakao



Po kilku latach przerwy w czytaniu powieści najpopularniejszej polskiej współcześnie pisarki sięgnęłam po jej kolejny bestseller. Początkowo miałam obiekcje, ponieważ głównym bohaterem Houston mamy problem i jednocześnie narratorem jest mężczyzna. Po serii: "Nigdy w życiu", "Ja wam pokażę" i "Serce na temblaku" powieściach iście kobiecych, nie mogłam sobie wyobrazić, że Grochola przemówi mężczyzną... Ale wątpliwości minęły już po pierwszym przeczytanym przeze mnie zdaniu. Głównym bohaterem jest Jeremiasz, 32-letni facet, który jest trudny do rozszyfrowania. Ma dobry zawód, ale w nim mu się nie wiedzie. Żyje z pracy, którą ciężko nazwać ciekawą, po 4 latach wspólnego życia zostawia go kobieta. Próby nawiązania bliższego kontaktu z innymi spełzają na niczym. Do tego wszystkiego ma lekko toksyczną matkę, kredyt mieszkaniowy i sąsiadkę Szarą Zmorę.

Chwila z książką **Houston, mamy problem...** Katarzyna Grochola

Czas spędza w gronie męskich przyjaciół. Kiedy na obiadku u swojej mamy spotyka wreszcie interesującą i odważną dziewczynę okazuje się, że ta bynajmniej nie jest zainteresowana płcią męską...

No i weź tu człowieku, nie zwariuj. Ale Jeremiasz sobie poradzi. Na swojej życiowej drodze spotka w końcu kobietę, które oprócz doprowadzania go do szału, będą go też zaskakiwały. Czy zmieni stosunek do związków, o których w błyskotliwy sposób sam mawia: "Precz z kompromisami i precz ze związkami. Związki powinny być prawnie zakazane. Co czwarte małżeństwo prawie się rozpada, a wszyscy trąbią, że tylko rodzina ma rację bytu. Małżeństwa powinny być zawierane pod karą administracyjną. Jakie to szczęście, że się nie ożeniłem, chociaż takie głupie myśli, owszem, też mi chodziły po głowie. Kobieta Ci robi z mózgu papkę i ani się obejrzy, już nawet nie pamiętasz, że kiedyś miałeś mózg. Ale to minęło bezpowrotnie. Już nie dam się na to nabrać. Życie samotnego mężczyzny może być piękne."

Powieść napisana z typowym dla pisarki poczuciem humoru, inteligencją. Historia, którą czyta się z zapartym tchem i nie ma się ochoty na jej koniec. Polecam, dostępna w bibliotece PSS w Craigavon.

Agnieszka Sztajner-Iwińska

Polski skrót ... myślowy?

Czyli przegląd najważniejszych wydarzeń w Polsce według portalu Polityka.pl



- 26.07.2013 Premier Donald Tusk: Polska nie zablokuje dostępu do stron pornograficznych. To reakcja na propozycję premiera Wielkiej Brytanii Davida Camerona, który zapowiedział wprowadzenie prawa mającego chronić dzieci przed treściami pornograficznymi w Internecie.
- 28.07.2013 Papież Franciszek ogłosił, że w 2016 roku Światowe Dni Młodzieży odbędą się w Krakowie.
- 30.07.2013 Państwowa Agencja Atomistyki dementuje pojawiające się od kilku dni plotki o skażeniu radioaktywnym w Polsce, w związku z rzekomym wybuchem reaktora atomowego w jednym z państw za wschodnimi granicami.
- 31.07.2013 Sąd Okręgowy w Warszawie uniewinnił Ryszarda Boguckiego i Andrzeja Z., "Słowika" od zarzutów nakłaniania do zabójstwa nadinsp. Marka Papaty.
- 01.08.2013 Ministerstwo zdrowia informuje o dużym zainteresowaniu rządowym programem in vitro: w ciągu pierwszego miesiąca jego obowiązywania zarejestrowanych zostało 2915 par, a ponad tysiąc z nich zakwalifikowano do programu.
- 02.08.2013 Zaostrza się spór między Jarosławem Gowinem a Donaldem Tuskiem.
- 03.08.2013 Zmarł 32-letni st. kapral Łukasz Sroczyński, który został ciężko ranny w grudniu 2012 r. podczas ataku na polski patrol w Afganistanie.
- 05.08.2013 Andrzej Z., pseudonim "Słowik" wyszedł na wolność po ponad 10 latach spędzonych w więzieniu.
- 08.08.2013 The New York Times o liderze PiS: "Przebiegły strateg Kaczyński powraca".
- 08.08.2013 Incydent podczas meczu Lecha Poznań z Żalgirisem Wilno: na trybunach kibiców pojawił się transparent "Litewski chamie, klękaj przed polskim panem".
- 11.08.2013 Do Polski przyjechał superszybki pociąg Pendolino - na razie do testów, ale na tory ma wjechać w maju 2014 r.
- 13.08.2013 Platforma nieco lepiej niż PiS: według CBOS na PO głosowało 25 proc. respondentów, a o jeden punkt procentowy mniej na PiS. Do Sejmu weszłyby jeszcze: SLD z 9 proc. poparciem oraz PSL - 5 proc.
- 15.08.2013 Zmarł Sławomir Mrozek. Miał 83 lata.
- 16.08.2013 Agencja Reuters: Donald Tusk zamierza zdymisjonować wicepremiera i ministra finansów Jacka Rostowskiego.
- 16.08.2013 Według sondażu TNS Polska dla "Wiadomości" TVP1 Prawo i Sprawiedliwość ma 11 punktów procentowych przewagi nad Platformą Obywatelską.
- 20.08.2013 "Newsweek" podał wieczorem na swojej stronie internetowej informację, że Jacek Rostowski, wicepremier i minister finansów podał się do dymisji.
- 20.08.2013 Referendum w sprawie odwołania Hanny Gronkiewicz-Waltz ze stanowiska prezydent Warszawy odbędzie się 13 października.
- 21.08.2013 Sąd orzekł, że Narodowe Centrum Sportu ma wypłacić swojemu b. prezesowi Rafałowi Kaplerowi 570 tys. złotych premii wraz z odsetkami
- 21.08.2013 Naczelny Sąd Administracyjny orzekł, że osoba fizyczna czy firma będą mogły żądać ujawnienia danych z forów internetowych, jeśli wykażą, że jest to niezbędne dla ochrony ich dóbr osobistych czy dobrego imienia.
- 23.08.2013 Ogłoszono wyniki wyborów bezpośrednich w Platformie Obywatelskiej: Donald Tusk wygrał z Jarosławem Gowinem.

Co nowego w UK?

Zamieszki w Belfaście, wielu rannych.



56 policjantów i dwie osoby cywilne odniosły obrażenia w wyniku zajść, do których doszło w centrum Belfastu - podały władze. Podczas zamieszek policja użyła armatek wodnych i plastikowych pocisków. Aresztowano siedem osób. Obrażenia są w większości lekkie, jednak czterej poszkodowani policjanci trafili do szpitala. Powodem zajść było zablokowanie przez lojalistów trasy przemarszu republikanów. Ci ostatni, występując pod szyldem grupy AIL (Anti-Internment League), chcieli uczcić datę 9 sierpnia 1971 roku, gdy rozpoczęły się bezprecedensowe internowania w okresie największego natężenia konfliktu republikanów z brytyjskimi siłami bezpieczeństwa. Ogółem kilkuset irlandzkich nacjonalistów podejrzewanych o powiązania z Irlandzką Armią Republikańską (IRA) trafiło wówczas do więzienia bez wyroku sądu.

W piątek wieczorem lojaliści postanowili nie dopuścić do marszu i starli się z zabezpieczającą marsz policją. W stronę funkcjonariuszy poleciały m.in. cegły, butelki i fajerwerki, płyty chodnikowe, a nawet elementy rusztowań. Policja wystrzeliła 26 plastikowych pocisków oraz użyła armatek wodnych, by opanować sytuację. Agencja AP podaje, że widać było co najmniej kilku protestujących, którzy po postrzeleniu plastikowym nabojem oddalali się z zakrwawioną twarzą. Uczestnicy marszu zmuszeni byli zmienić jego trasę i zamiast główną handlową arterią miasta, Royal Avenue, przeszli bocznymi ulicami w części Belfastu zamieszkaną głównie przez katolików. Po zajściach w centrum miasta zostały wraki spalonych samochodów; witryny sklepów były zdewastowane.

Zastępca szefa policji prowincji George Hamilton potępił zajścia i ocenił, że "mogą zaszkodzić gospodarce i odstraszyć turystów". Inny przedstawiciel policji Matt Baggott poinformował, że w piątek aresztowano siedem osób m.in. za ataki na funkcjonariuszy i podpalenie samochodu. "Z pewnością liczba zatrzymanych znacząco wzrośnie" - powiedział.

Unionistyczny poseł z północnego Belfastu Nelson McCausland oskarżył republikanów i nacjonalistów o zorganizowanie pochodu, który określił jako prowokacyjny. Jego zdaniem organizatorzy pochodu powinni byli liczyć się z gwałtowną reakcją lojalistów, uznających Irlandię Północną za część Zjednoczonego Królestwa i chcących zachować jej protestancki charakter.

Inni protestanccy politycy wskazali, że władze nie powinny były wydać zgody na ten przemarsz. Piątkowy pochód AIL zatwierdziła specjalna północnoirlandzka komisja, Parades Commission. Napięta sytuacja panuje także w innych częściach Irlandii Północnej.

(NZ) Źródło: PAP





Baran

Przyda Ci się spora doza poczucia humoru pamiętaj, że to naprawdę cenny czynnik zwłaszcza w sprawach związanych z pracą i partnerstwem. Dzięki zdrowemu dystansowi i umiejętności śmiania się z samego siebie będziesz mógł osiągnąć naprawdę wiele. Mimo to mogą pojawić się problemy na gruncie towarzyskim. Nie planuj także dłuższych wyjazdów, zwłaszcza w sprawach zawodowych, bo w tym miesiącu nie wyjdzie z nich raczej nic dobrego.

Dni pomyślne: 3, 5, 7 i 11 września



Rak

Wrzesień będzie dla Ciebie miesiącem krytycznym, uzbrój się więc w cierpliwość, bo wiele wydarzeń, z jakimi przyjdzie Ci się zmierzyć. Zadbaj to, aby w Twoim otoczeniu były zawsze życzliwe osoby, które będą Cię wspierać. W pierwszych dniach września może się pojawić problemy, jednak jeżeli wykazesz się kreatywnością, uda Ci się wyjść z całej sytuacji obronną ręką, a nawet wyciągnąć dla siebie wymierne korzyści, ale dopiero w przyszłym miesiącu.

Dni pomyślne: 28, 29 i 30 września



Byk

Wrzesień przyniesie Ci potwierdzenie, że Twoje dotychczasowe wysiłki zmierzają w dobrym kierunku. Ustalone warunki oraz rutynowe obowiązki sprawiają, że Twoje życie stanie się stabilniejsze, uda Ci się zbudować nowe fundamenty, rokujące dobrze na przyszłość. Możliwy romans lub pozytywne emocje w stałych związkach. Możesz liczyć na lepsze samopoczucie, powodzenie w sprawach uczuciowych, związanych z dziećmi, a także z twórczymi wysiłkami.

Dni pomyślne: 4, 6, 10 i 21 września



Bliźnięta

Jeżeli ogarniają Cię wątpliwości dotyczące konieczności wprowadzenia zmian w Twoim życiu, wydarzenia tego miesiąca powinny je rozwiać. Może się bowiem pojawić nieco komplikacji, które tylko utwierdzą Cię w przekonaniu, że tak dalej nie może być. Na początku miesiąca możliwe problemy zdrowotne, zwłaszcza jeżeli wyniki ostatnich badań pozostawiały wiele do życzenia. Jeżeli zauważysz niepokojące objawy, nie zwlekaj z wizytą u lekarza.

Dni pomyślne: 19, 28, 29 września



Lew

We wrześniu może pojawić się zamęt towarzyszący zmianom, które pojawiły się w Twoim życiu już jakiś czas temu. Możesz nawet rozmyślać o oszustwie w pewnej sprawie, ale uważaj wrogowie nie śpią. Dochowaj wierności swoim przekonaniom, bo dzięki temu okażesz się zwycięzcą. Zdawaj sobie sprawę z konieczności podejmowania kompromisów i zdecydуй, czy nie pozostają one w sprzeczności z Twoim poczuciem uczciwości.

Dni pomyślne: 15, 19 i 20 września



Panna

Zaczyna się dla Ciebie korzystniejsza część roku, poczujesz, że wzrasta Twoja pozycja, wpływy i urok osobisty. Korzystaj z nich z całą siłą, bo możesz zyskać naprawdę wiele. Szukaj ujścia swojej twórczej energii, która będzie Cię przepełniać. Czołową rolę w Twoim życiu odegrają teraz osoby spod znaku Koziorożca oraz Raka. Osoby te sprawią, że pojawią się nowe możliwości zawodowe, a także możliwość rozpoczęcia namiętnego romansu.

Dni pomyślne: 7, 13, 18 i 21 września

Horoskop



Waga

Oddasz się pracy i wreszcie doprowadzisz do końca przedsięwzięcie, nad którym tak długo pracowałeś i odniesiesz sukces. Będziesz pełen energii, odwagi oraz chęci do życia. Twój sukces doda ci skrzydeł. Potrzebujesz dużo ruchu na świeżym powietrzu, zadbaj o swoją kondycję i odporność. Po 13 września spodziewaj się powrotu zaprzyjaźnionej osoby z przeszłości. Jeśli kiedyś coś was poróżniło, teraz będzie idealny czas, aby wyjaśnić sobie nieporozumienia.

Dni pomyślne: 8, 9, 10, 11 i 12 września



Skorpion

Przygotuj się na nowe znajomości i na miłość. Twój urok osobisty przyciągnie wiele interesujących ludzi. Osoby spod znaku Lwa i Wodnika będą w tym miesiącu najważniejsze. Możliwe, że jakiś związek przerodzi się w coś poważniejszego, np. związek małżeński. Jeśli szukasz romansu, to łatwo go znajdziesz. Robisz niezwykle wrażenie na innych i masz w sobie to coś, co pociąga osoby płci przeciwnej.

Dni pomyślne: 11, 12, 13 i 14 września



Strzelec

Sprawy osobiste zapowiadają się całkiem obiecująco. Ważne staną się teraz stosunki z innymi. Osiągniesz harmonie w kontaktach z ludźmi. Wiele zależy od Ciebie, okaż dobroć, a przede wszystkim posłuchaj swojej intuicji, która Cię nie zawiedzie. Przyciągniesz osobę, która bardzo ceni dom, rodzinę i tradycję. Jeśli zechcesz zdobyć jej serce, powinieś pokazać jej, te wartości są dla Ciebie najważniejsze, dzięki temu z pewnością zrobisz na niej wrażenie.

Dni pomyślne: 13, 14, 15, 16 i 17 września



Koziorożec

Jeśli w tym roku nie byłeś jeszcze w żadnej podróży, to przygotuj się na dłuższy wyjazd. Odczujesz silną potrzebę wyjścia poza obecne granice. Ważne stanie się też pogłębianie wiedzy i kontakty towarzyskie. W tym miesiącu Twoje ambicje wzrosną, jednak wstrzymaj się przynajmniej do 8 września z realizacją nowych planów. We wrześniu czeka Cię wiele przygód. Pewna książka zainspiruje Cię i sprawi, że zapragniesz dowiedzieć się czegoś więcej o świecie, a także poznać nowe miejsca oraz ludzi.

Dni pomyślne: 16, 17, 18 i 19 września



Wodnik

W Twoim życiu nastąpi pewien zwrot. Praca okaże się dużym wyzwaniem, ale uda Ci się temu sprostać, jeśli tylko się postarasz. Możliwe, że na rzecz pracy będziesz musiał zrezygnować z ulubionego i przyjemnego zajęcia, ale będzie warto się poświęcić. Jest to dobry czas, aby otrzymać podwyżkę, prezent lub wygrać konkurs. Dzięki innym ludziom i ich zaradności będziesz odnosił korzyści. Dobrze zrobisz, gdy wysłuchasz innych osób, dowiesz się czegoś ważnego.

Dni pomyślne: 18, 19, 20, 21, 22 września



Ryby

Wrzesień będzie dla Ciebie dobrym miesiącem, aby zatroszczyć się o prywatną sferę swojego życia. Jak najwięcej czasu spędzaj z osobami, które są szczególnie bliskie Twojemu sercu, planuj z nimi wspólną przyszłość i odważnie mów o swoich uczuciach. Nie musisz się teraz bać marzeń, wiele z nich bowiem będzie miało możliwość realizacji. W pracy nieco gorzej, zwłaszcza po 13 września. Możliwe spięcia z szefem, konflikt ze współpracownikami czy niezadowolone któregoś z klientów.

Dni pomyślne: 1, 3, 5, 11 i 25 września

Rada Irlandii Północnej ds. Mniejszości Narodowych (NICEM) we współpracy z Barnardo's w Irlandii Północnej przeprowadzają badania mające na celu określenie potrzeb społeczności mniejszości narodowych w zakresie opieki nad dziećmi na terenie Południowego Okręgu Funduszu Zdrowia i Opieki Społecznej. Wypełnij ankietę a weźmiesz udział w losowaniu bonów pieniężnych:

www.surveymonkey.com/s/HN5NRLP

Mamy do wynajęcia jednoosobowy pokój w Newry. Płatność miesięczna 160 funtów. Blisko Buttercrane. Więcej informacji na e-mail : mwladarczyk20@interia.pl

Mamas&Papas przewijak+wanienska
Sprzedam zestaw do przewijania i kąpielii. Plus wkład do wanienki. Stan bardzo dobry. Cena £50 tel.07784565655. Mam również do sprzedania 3-poziomowe krzeselko do karmienia(niebieskie) i bramkę na schody.

UWAGA RODZICE !!!

CHCEMY STWORZYĆ GRUPĘ WSPARCIA DLA RODZICÓW Z DZIEĆMI AUTYSTYCZNYMI.

Rodzice w takiej grupie mogli by liczyć na regularne spotkania ze specjalistami od autyzmu, terapeutami i pracownikami organizacji wspierających tak zwanych opiekunów. ZAINTERESOWANE OSOBY PROSIMY O PILNY KONTAKT Z CENTRUM POMOCY MNIEJSZOŚCIOM W NEWRY. tel.028 30252544



GCS 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

Zamieść Darmowe Ogłoszenie w Magazynie Polskim!

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 wystać na adres email: redakcja@polskicraigavon.com lub zamieścić je w module ogłoszeń na stronie www.polskieni.com

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania nadesłanych tekstów a także do nie publikacji zlecenia bez podania przyczyny.

Potrzebujesz porady?

Masz problem, potrzebujesz porady? Nie jesteś sam! Możesz liczyć na naszą pomoc. Napisz do nas:

agnieszka@polskieni.com

A wspólnie postaramy się znaleźć rozwiązanie!

www.polskieni.com



creativeMix

info.cmix@gmail.com

creativemix-reklama.blogspot.co.uk

- projekty graficzne ■
- identyfikacja wizualna ■
- ogłoszenia prasowe ■

Angielski na codzień

Hello, dziś kolejna porcja czasu Perfect.
Zapraszam do wspólnej nauki.

Czas **PAST PERFECT**, zwany po polsku czasem zaprzyszłym, jest znacznie częściej stosowany w języku pisanym niż dążącym do uproszczeń języku mówionym. Czas ten sygnalizuje uprzedniość w stosunku do określonej przeszłości, mówi o przeszłości w przeszłości.

Forma Past Perfect składa się z czasownika posiłkowego **had** oraz czasownika głównego w trzeciej formie (z końcówką **-ed** bądź z tabelki czasowników nieregularnych)

*I realized I **had (I'd)** seen her somewhere before.* Uświadomiłam sobie, że już ją gdzieś przedtem widziałam.

*Susan **had written** a letter when Bill came.* Susan napisała list przed przyjściem Billa.

Aby utworzyć zadnie przeczące dodajemy **not** do czasownika posiłkowego (czyli do **had**).

*She was sure she **had not (hadn't)** seen me before.* Ona była pewna, że nigdy wcześniej mnie nie widziała.

*Susan **has not written** any postcards when Bill came.* Susan nie napisała ani jednej pocztówki przed przyjściem Billa.

W pytaniach przestawieniu również ulega tylko czasownik posiłkowy.

***Had** she written all the letters when he came?* Czy ona napisała wszystkie listy przed jego przyjściem?

*Yes, she **had**.* Tak. *No, she **hadn't**.* Nie.

*How many letters **had** she written when he came?* Ile listów napisała przed jego przyjściem.

Zastosowanie:

1. Past Perfect stosujemy mówiąc o czymś, co miało miejsce przed innym wydarzeniem bądź momentem w przeszłości, przy czym akcent kładziemy na skutki owego głównego zdarzenia, istotne dla danego momentu w przeszłości.

*She **didn't** want the book because she'd already **read** it.* Nie chciała tej książki, ponieważ już ją czytała. (Już ją znała.)

*By the time he was 18 Bill **had learnt** to cook.* Bill nauczył się gotować zanim skończył 18 lat. (Czyli mając 18 lat Bill już umiał gotować.)

2. Kiedy mowa o czymś, co trwało przez jakiś czas przed innym wydarzeniem bądź momentem w przeszłości. Być może ten stan bądź czynność trwały również i potem, ale to jest dla nas istotne.

*Susan **had known** Bill since she was a schoolgirl and suddenly she refused to see him again.* Susan znała Billa od czasów szkolnych (od czasów kiedy była uczennicą) i nagle odmówiła dalszych z nim spotkań.

*I'd **been** there for two hours when she came.* Byłam tam już od dwóch godzin, kiedy ona przyszła.

3. Mówiąc o nie zrealizowanych życzeniach, nadziejach itp. Głównie dotyczy to takich czasowników jak **hope, expect, think, intend, want, suppose**.

*I'd **hoped** she would help.* Miałam nadzieję, że ona pomoże. (Ale nie pomogła)

4. Po **I wish, if only** i innych podobnych wyrażeniach, kiedy mówimy o przeszłości.

*I wish I'd **known** the answer to that question yesterday.* Żałuję, że wczoraj nie znałam odpowiedzi na to pytanie.

*If only he'd **told** me about it.* Gdyby tylko on mi o tym powiedział.

5. Po **when, as soon as, after** itp. jeżeli rozpoczynają one określenie czasowe, w którym mowa o wydarzeniu wcześniejszym niż inne przeszłe wydarzenie.

*When she **had read** the book, she gave it back to him.* Po przeczytaniu książki oddała mu ją.

*They decided to go out after they **had had** breakfast.* Po zjedzeniu śniadania postanowili wyjść.

6. Past Perfect stosujemy też w niektórych zdaniach warunkowych.

*If I **had known**, I would told you.* Gdybym wiedziała, powiedziałabym ci.

A w kolejnym magazynie ostatni już czas z grupy czasów Perfet: Past Perfect Continuous.

*Uczyła się z Wami:
Patrycja Chmielowicz*



TWÓJ NOTICE BOARD

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

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.

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

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
www.equalityni.org

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)

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

Newry and Mourne Ethnic Minority Support Centre
Newry Town Hall
kontakt:
Artur Kmiecik
ethnicsupport@newryandmourne.gov.uk,
tel. 028 30252544

Centrum wsparcia

Craigavon Intercultural Programme.
16 Mandeville Street, Portadown
Tel 028 3839 3372
www.craigavonintercultural.org

Polski doradca -
Wojciech Dylewicz
Tel. 07840135040

CIP oferuje następujące usługi:
Informacje na temat: zdrowia, opieki społecznej, prawa zatrudnienia, mieszkania 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.

Informacje i porady na temat spraw imigracyjnych uzyskasz w
Centrum Prawnym
(Law Centre NI)

infolinia 028 9024 4401 lub
admin.belfast@lawcentreni.org.

Polskie N.I. Sieć Społeczna

Masz problem, potrzebujesz porady? Nie jesteś sam! Możesz liczyć na naszą pomoc. Napisz do nas:

agnieszka@polskicraigavon.com

Poradę i wsparcie oferuje:

Północnoirlandzka 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
www.nicem.org.uk

South Tyrone Empowerment Programme (STEP)

Adres: Unit T7, 2 Coalisland Road, DUNGANNON, BT71 6JT

Kontakt:
Telefon: 028 8772 9002
E-mail: info@stepni.org
Strona internetowa:
www.stepni.org

W innych sprawach polecamy Biuro Porad Obywatelskich (Citizens Advice Bureau).

Jest to organizacja charytatywna wspierająca obywateli. bezpłatną i poufną poradą.



Twoja Paczka

Wyślij z Namí Swoją Paczkę

- ▶ Paczki do i z Polski
- ▶ Przeprowadzki, transport mebli
- ▶ Przewóz zwierząt
- ▶ Transport samochodów, motorów, rowerów
- ▶ Materiały budowlane z Polski



Szybki i łatwy sposób
na Twoją przesyłkę!

Kontakt:

tel. (+44) 0785 043 23 47

tel. (+44) 0751 233 33 03

tel. (+48) 605 553 014

www.twojapaczka.eu

Przesyłki w cenie 1funt/kg nawet do 75p

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

Piotr Skalski
tel. 07 84 26 83 833
IRLANDIA PÓLNOCNIA

DEKODERY, KARTY PILOTY, ZASILACZE
ANTENY SATELITARNE I PODZESPOŁY
POPRAWKI PO TZW. „FACHOWCACH”

Wieloletnie Doświadczenie

DOJAZD NA TERENIE IRLANDII PLN. GRATIS!

Sprzedaż - Instalacja - Montaż - Ustawianie anten satelitarnych

Dzwoń: **07756024375**
E-mail: eurotransportni@gmail.com

eurotransportni.com

CENNIK

- ➔ Do 10kg: 15 funtów, później każdy 1kg/£1.00
- ➔ USŁUGI KURIERSKIE, TRANSPORT ŁADUNKÓW
- ➔ TRANSPORT PACZEK I PALET
- ➔ TRANSPORT ROWERÓW, MOTORÓW, SAMOCHODÓW I MASZYN
- ➔ TRANSPORT I PRZEPROWADZKI NA TERENIE IRLANDII PÓLNOCNEJ

STANDARDOWA PACZKA
nie może przekroczyć 200cm (długość + szerokość + wysokość), przy czym jej najdłuższy bok nie może przekroczyć 120 cm.

JĘDZIMY DO POLSKI CO TYDZIEŃ!

PACZKA DO POLSKI JUŻ OD **£1** /kg

EUROTRANSPORT

PACZKI POWYŻEJ 25kg - £5 TANIEJ!
(tylko dla paczek o wymiarach standardowych)

PACZKI NA CAŁĄ EUROPE OD £30 ZA 20 kg!
PACZKI Z POLSKI DO 15 kg - £20!

WAKACYJNE PROMOCJE!

PODRÓŻUJ DO POLSKI BEZ BAGAŻU, BAGAŻ WYŚLIU FIRMĄ EUROTRANSPORT!

PIERWSZY POLSKI KOMIS SAMOCHODOWY W IRLANDII PÓLNOCNEJ

Nowa usługa:
HOLOWANIE AUT NA LAWECIE

Chcesz kupić, sprzedać, zamienić ?

Tom & Les

Car Sales

Serdecznie zapraszamy!

UWAGA !!!
Nowy Adres :
148 Mahon Road
Portadown
BT62 3SF
(w pobliżu Shelbourne Motors)

Ponad 50 Samochodów w ciepłej sprzedaży

Ceny od 500 funtów!

07704 51 44 04 Tomek
07731 19 40 19 Leszek
www.usedcarsni.pl
tomekleszek@hotmail.com