

# POLSKI Magazyn

Nr 30 Październik 2013



dla całej rodziny

Jesienne  
gorące tematy  
czekają!



BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK W IRLANDII PÓŁNOCNEJ

# POLSKI Magazyn



**Redaktor wydania:**  
Mariusz Tomsa ( Maniek)

**Redakcja:**  
Agnieszka Tomsa  
Katarzyna Pawlikowska – Golonka  
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

  
**creativeMix**

**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](http://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



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

**POLSKI MAGAZYN**  
dla całej rodziny



**BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK W IRLANDII PÓŁNOCNEJ**

## W numerze:

- 4 Cała prawda o tax credit.
- 5 Życie na zasiłkach. Czy jest tak różowo?
- 6 Porady psychologa. No i co z tym sexem?
- 8 Wpływ komedii romantycznych na życie kobiety.
- 9 Kącik czytelnika: Opowieść niewiernej.
- 10 Co warto zwiedzić? Gortin Park.
- 12 PSS Craigavon. Rok szkolny rozpoczęty.
- 13 Newry and Mourne news.
- 14 Mela Belfast 2013.
- 16 Centrum pomocy - Newry.
- 17 Więc chodź pomaluj mój świat.
- 18 O głowie z sali Poselskiej.
- 20 Psychotest - Czy masz zdrowy sen?
- 21 Chwila dla Ciebie.
- 22 Przepis na sukces: Tiramisu.
- 23 Polski skrót myślowy.
- 23 Co nowego w UK ?
- 24 Horoskop na październik.
- 25 Róbta co chceta.
- 26 Z angielskim na codzień.
- 27 Twój notice board.

## Kilka słów na wstępie:

Czas mija nieubłagalnie. Godziny, dni, miesiące, lata... Dopiero co cieszyliśmy się wspaniałym latem a tu już jesień puka do naszych drzwi. Nim się obejrzymy przyjdą święta potem Nowy Rok, Wielkanoc i upragnione wakacje. I choć czas ucieka przez palce to jednak my się nie starzejemy. Tylko nasze dzieci jakieś większe tak jakby starsze. Jednak w końcu pewnego dnia przyjdzie jesień naszego życia. Myślę, że słowo jesień w języku polskim ma szczególną wymowę, bo przecież polska jesień to wspaniała pora roku przepełniona najwspanialszymi kolorami, najbardziej intensywnymi odmianami złocistości i czerwieni. Wszystkim naszym czytelnikom życzę, aby nadchodząca jesień zarówno ta życiowa jak i kalendrzowa była właśnie taka jak nasza polska.

Czyja to jest koleżanka ta jesienna piękna panna zmienia suknię co dzień nową bardziej zwiewną kolorową włosy długie rozpuszczone wiatr je splata w każdą stronę kroczy dumnie po trawnikach po ogrodach aż gdzieś znika i znajduję ją na łąkach całą w rosie i pająkach sieci ciągną się perłowe na nich muszki kolorowe

Lidia Krzysztoń

Agnieszka



## 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.



# Cała prawda o Tax Credits

Tax Credits to jeden z zasiłków, który wzbudza największe emocje ze względu na dość wysokie kwoty jakie są wypłacane. Tax Credits składa się z dwóch elementów: Child Tax Credit i Working Tax Credit. Child Tax Credit może otrzymać każdy, kto mieszka w Królestwie Wielkiej Brytanii, posiada National Insurance Number oraz posiada dzieci ( w tym także adoptowane. )



Child Tax Credit mogą otrzymać także osoby, które osiągnęły wiek 16 lat i opiekują się dzieckiem/dziećmi w wieku szkolnym lub poniżej szkolnego wypracowując w ciągu tygodnia minimum 24 godziny. W przypadku osób żyjących samotnie lub w separacji, Tax Credits są naliczane zgodnie z dochodami osiąganymi tylko przez te osoby, podczas gdy w przypadku małżeństw lub związków żyjących w konkubinacie, Tax Credits naliczane są w oparciu o sumę dochodów obydwu partnerów. Wysokość Child Tax Credit zależy będzie od okoliczności i dochodu. Limit dochodu zależy będzie od indywidualnej sytuacji. Jednakże żelazne zasady mówią, iż :

Child Tax Credit nie będzie przyznawany w następujących przypadkach:

- masz jedno dziecko, a twój roczny dochód wynosi więcej niż około £ 26,000
- masz dwoje dzieci, a twój roczny dochód wynosi więcej niż około £ 32,200

Ale ważne jest, aby wiedzieć, że: limit dochodów dla Ciebie może być inny, ponieważ zależy on od indywidualnych sytuacji. Dla przykładu: można nadal kwalifikować się do pobierania zasiłku, jeżeli dochód jest wyższy od tych kwot, ale

obciążony jest płatnościami np. za opiekę nad dzieckiem lub masz więcej niż dwoje dzieci.

Working Tax Credit może otrzymać osoba o niskim dochodzie rocznym, pracująca etatowo. Musi ona być w wieku równym, bądź przekraczającym 25 lat i jej tydzień pracy powinien mieć 30 lub więcej godzin. Tax Credits naliczane są w oparciu o dane o dochodach z ostatniego roku podatkowego, poprzedzającego moment złożenia aplikacji.



Jak sprawdzić czy należy się Tax Credit i w jakiej wysokości lub jak sprawdzić czy Tax Credit został prawidłowo naliczony?

Working Tax Credit składa się z kilku elementów:

- Basic element (element podstawowy) £1920
- Couple and lone parent element (dodatek dla osób z partnerem życiowym lub dla samotnego rodzica) £1950
- 30 hour element (dodatek za pracę w wymiarze ponad 30 godzin tygodniowo) £790
- Disabled worker element (dodatek dla osób niepełnosprawnych) £2790
- Severe disability element (dodatek przy ciężkiej niepełnosprawności) £1190

Dodatkowo jeżeli osoba ubiegająca się o zasiłek korzysta z usług zarejestrowanej opiekunki może otrzymać dodatek na pokrycie tych kosztów. Jednakże zasiłek ten pokrywa 70 % poniesionych kosztów i nie może być większy niż £175 tygodniowo na jedno dziecko lub £300 tygodniowo przy większej liczbie dzieci.

Child Tax Credit

składa się z elementów takich jak :

Dodatek rodzinny: £545

Dodatek na dziecko: £ 2 690

Dodatek na dziecko niepełnosprawne: £2 950

Dodatek na dziecko niepełnosprawne w ciężkim stopniu £ 1 190



Przyjrzyjmy się matce samotnie wychowującej dwójkę dzieci, która właśnie straciła pracę a w roku poprzednim jej dochód wyniósł £10 400.

Family element (Basic) £545

Child element (dodatek na dziecko jest mnożony przez liczbę dzieci w rodzinie) £2690 x 2 = 5380

Razem £5925

Ponieważ dochód w tej rodzinie nie przekracza kwoty £15860 należy jej się zasiłek w pełnej wysokości czyli £5645.

Podzielmy to na 52 tygodnie i otrzymamy kwotę £108 tygodniowo.



## Życie na zasiłkach. Czy jest tak różowo?

Wszędzie w koło słyszymy jak to dobrze jest „zasiłkowiczom”, że nie opłaca im się do pracy wrócić, że na wszystko dostają pieniądze. Postanowiłam zbadać ten temat.

Przyjrzyjmy się bliżej matce samotnie wychowującej dwójkę dzieci w wieku szkolnym, która właśnie straciła pracę. Jej dochód za poprzedzający rok, na podstawie, którego wyliczany będzie tax credit to powiedzmy 10 400 funtów. Kobieta w okresie w którym pracowała zakupiła auto za kwotę 5000 funtów i jej miesięczna rata to 149 funtów.

Rozchody w skali 4 tygodni na 3 osobową rodzinę na podstawie uśrednionych, jednak realnych wartości :

- Czyszn: £530
- Ogrzewanie: £100 (1300 rocznie, ja niestety wydaję 1800 lubię ciepło)
- Prąd: £60
- Jedzenie: £320
- Ubezpieczenie samochodu: £30
- Podatek drogowy: £15
- Rata kredytu: £149
- Ubezpieczenie na życie: £15
- Benzyna £40 ( przy minimalnym przebiegu)
- Telefon £10

Razem rozchody: £1269

### Przychody:

- Zasiłek na dom: max £480
- Child tax credit na 2 dzieci wyliczony na podstawie w/w dochodu: £432
- Zasiłek dla bezrobotnych: £286,80 ( £71,70 tygodniowo)
- Child Benefit £132

Razem przychody: £1 330,80

**Pozostała kwota: £61.80 na 4 tygodnie.**



Ani się upić, ani zapalić, ani kupić ubrania dzieciom nie wspominając już o sobie. Przedstawiłam i tak najlepszą wersję, bo co jeśli ta przykładowa kobieta oprócz pożyczki na zakup auta ma jeszcze ze 2 karty kredytowe lub pożyczkę gotówkową? A gdzie przybory szkolne? Ja wiem, że w Polsce jest źle, o wiele gorzej niż tu, ale tu wcale nie jest tak różowo jak słyszy się w koło. Z informacji, które uzyskałam osobie bezrobotnej nie przysługują dodatkowe zasiłki na opłacenie prądu czy zakup oleju grzewczego, no chyba, że jest ekstremalnie chłodna zima, to wtedy ewentualnie...Jedynie co, to można zaciągnąć nieoprocentowaną pożyczkę, którą jednak trzeba będzie spłacić. Można także dostać dofinansowanie do zakupu mundurków szkolnych, które jednakże nie pokrywa faktycznej wartości kosztu zakupu. Koszt zakupu kompletnego umundurowania jednego dziecka w sklepie oferującym takie produkty (nie piszę tu o Tesco) to lekko licząc 100 funtów. Otrzymane dofinansowanie to 73 funty. A gdzie buty, które nasze dzieci zdierają w najlepszym wypadku raz na dwa miesiące? Gdzie rajstopy, których nasze córki zużywają przynajmniej 3 pary miesięcznie i skarpety naszych synów?

Wniosek: tak naprawdę dobrze to mają Ci co mają rodzinę wielodzietną (może jednak nie do końca, po głębszym przemyśleniu) lub pracują bez umowy o pracę i dodatkowo pobierają zasiłki, a cała reszta ma się zdecydowanie gorzej, niż Ci co pracują, więc nie mamy co zazdrościć..... Pewnie dobrze mają się też Ci, którzy dodatkowo pobierają zasiłek dla osób niepełnosprawnych np.: z tytułu bolących ich pleców lub choroby alkoholowej.... Wniosek: Pijmy a będzie nam lepiej.....

AT



## Porady Psychologa - NO I CO Z TYM SEKSEM?

...nasze spotkania intymne są prozaiczne i nudne, wiemy oboje, że coś jest nie tak, ale nie potrafimy się przełamać, żeby o tym poważnie porozmawiać...



Do seksu trzeba dorosnąć i do pisania o nim też trzeba dojrzeć. Myślę, że między nami ( tzn. ja i Wy ) sytuacja na tyle dojrzała, że możemy i o tym trudnym temacie porozmawiać.

A to wcale nie jest takie łatwe! Ludzie, nawet ci bliscy sobie, nie potrafią o tych sprawach mówić. Paradoksalnie, o wiele więcej rozmawiamy o intymnościach z przyjaciółmi, znajomymi a nawet zupełnie obcymi. Okazuje się bowiem, że łatwiej jest się nam otworzyć przed kimś, kto jest nam bardzo bliski albo bardzo daleki. W tym pierwszym przypadku ta „bliskość” ma inny wymiar, niż relacje i uczucia łączące nas z aktualnym partnerem. Zazwyczaj jest to osoba, która nas dobrze zna i rozumie. Nadajemy z nią na tej samej fali, mamy podobną „chemię”. Ponadto musimy darzyć ją dużym zaufaniem i bardzo dobrze, gdy jest ona dla nas swoistym autorytetem z dużym doświadczeniem. W drugim przypadku potrafimy przełamać opory w stosunku do osoby zupełnie obcej, która jak nieznajomy pasażer z pociągu, wysłucha, doradzi i wysiądzie na najbliższej stacji, niejako zabierając nasz problem ze sobą i nigdy się już nie spotkamy. W dzisiejszych czasach rolę tego nieznajomego spełniają internetowe fora dyskusyjne, gdzie możemy wystąpić anonimowo ( choć wielu ludzi ma tutaj pewne obawy, czy naprawdę w pełni).

Od razu nasuwa się pytanie, dlaczego o sprawach seksu tak trudno jest uczciwie porozmawiać. Otóż:

- Naruszają pewną delikatną, prywatną otoczkę naszej intymności. Siłą rzeczy wchodzi na te obszary naszej psychiki, które są wstydlive i bardzo indywidualne.
- Rozmawiając o swoim erotyzmie przedstawiamy się ( oczywiście niestusznie ) jako osoby słabe, z problemami, a przecież w dzisiejszych czasach obowiązuje model człowieka silnego i sprawnego, bez żadnych konfliktów i rozterek.
- Boimy się, że informacje, które przekazujemy drugiej osobie, mogą być wykorzystane przeciwko nam. Powstaje poczucie lęku, że druga strona może nas wyśmiać, zlekceważyć, i co najważniejsze, rozpow szechnić powierzone zwierzenia wśród rodziny i znajomych.
- W przypadku rozmowy z partnerem powstaje jeszcze inny rodzaj lęku, że zostaniemy zaskoczeni pytaniem „ to ty tego nie wiedziałeś?” , „jesteś widzę niedouczony”, a z drugiej strony: „skąd ty to wiesz?”, „gdzie to wiedziałeś?”, „kto cię tego nauczył?”

W sytuacji, gdy dochodzi już do rozmowy na te tematy pamiętajmy o kilku bardzo ważnych zasadach:

- Zadbajmy o ciepłą i sympatyczną atmosferę. Nie rozpoczynajmy dialogu w stanach emocjonalnych, kłótni, pretensji czy rozpacz.
- Używajmy prawidłowego języka, bez wulgaryzmów i kolokwialnych określeń.
- Zachowajmy wzajemnie wszystkie przekazywane informacje w dyskrecji.
- Nie traktujmy zwierzeń i „ swoistego obnażenia się” jak słabości drugiej strony.
- Nigdy nie wykorzystujemy tego faktu w przyszłości przeciw drugiej osobie, bo obdarzyła nas

zaufaniem, które bardzo łatwo stracić jednym niefortunnym zdaniem.

W dzisiejszych czasach mamy szeroki dostęp do wiedzy i informacji. Można je łatwo zdobyć w internecie i fachowych publikacjach. Możemy poczytać o podobnych problemach u innych ludzi na forach, możemy skontaktować się z bardziej doświadczonymi osobami. Ale „nie ma dymu bez ognia”. Spotykam się często z nowym zjawiskiem uzależnienia od internetu a w zasadzie od przeglądania pewnych stron.

**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**



Spotykam się często z nowym zjawiskiem uzależnienia od internetu a w zasadzie od przeglądania pewnych stron. Nie chodzi tu już o zdobycie informacji, ale o zaspokojenie pragnień i żądz. Ucieka się wtedy od rzeczywistości, wpadając w pułapkę erotycznych fantazji. Brnie się wtedy w labirynt odchyleń i dewiacji na zboczeniach skończywszy. Ciągłe słyszymy bulwersujące przypadki pedofilii, seksualnego wykorzystywania nieletnich, a nawet gwałtów i mordów o podłożu seksualnym.

Powrócę jeszcze na krótko do sytuacji wyboru osoby, z którą chcemy porozmawiać o naszych prywatnych, intymnych sprawach.

Jak mówi mądre, angielskie przysłowie „measure twice, cut once”, dobrze rozważmy komu powierzymy nasze intymności, Nie dajmy się podpuścić i sprowokować, gdy nie jesteśmy pewni, że druga strona uszanuje nasze zwierzenia. Korzystajmy z internetu, ale nie leczmy się w „googlach”. Zawsze można skorzystać z porady i konsultacji z fachowcem. Seksuologia jest już dziś odrębną dyscypliną naukową i nie brakuje specjalistów oraz ekspertów w tej dziedzinie.

Nie poruszyłem ważnego problemu rozmowy o sprawach płci z naszymi dziećmi. To zupełnie odrębne zagadnie i pozwólcie, że zajmiemy się nim innym razem.



**WELCOME !!!**

*Polish Deli*

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

**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**

## Wpływ komedii romantycznych na życie kobiety...

Przed nami długie, chłodne jesienno - zimowe wieczory. Lato było piękne tego roku, nie ma co narzekać, zrzedzić itd. Mieliliśmy czas na spotkania ze znajomymi, przyjaciółmi przy grillu, na świeżym powietrzu, czas na jazdę na rowerze, wycieczki.

W telewizji polskiej były głównie powtórki jak to bywa każdego roku o tej porze. Zatem rzadko kiedy siedzieliśmy na kanapie z pilotem w rękę. Teraz kiedy rzeczywistość „pogodowa” powraca do normy więcej z nas ma ochotę zobaczyć dobry, często „lekki” film. Taki, który ogląda się bez specjalnego wysiłku intelektualnego. Taki, który po całym dniu obowiązków pozwoli nam na odstresowanie się i wyluzowanie. Dla kobiet tego typu gatunkiem często bywa komedia romantyczna. Jakiś czas temu telewizja zainteresowała się problemem wpływu komedii romantycznych na życie kobiety i jej rodziny. Osobiście zaczęłam się tym wówczas interesować i zaczęłam się zastanawiać, że



rzeczywiście coś w tym jest. Zwykło się mawiać, że mężczyzna to wieczne duże dziecko. Kobieta wiecznym dzieckiem może nie jest, ale nim bywa. No w wieku dziecięcym rzecz jasna, później w wieku dorastania kiedy to marzy o księciu na białym koniu, życiu z bajki i krainie wiecznej szczęśliwości. Po zetknięciu się z prawdziwym życiem mija jej to skutecznie, ale z upływem wieku, kiedy wyimaginowany romantyzm przemienia się w rutynę, a hormony kolejny raz dają znać o sobie to dziecko w niej powraca. Dlatego tak chętnie my kobiety lubimy oglądać komedie romantyczne. Bo czym one tak naprawdę są jak nie bajką dla dorosłych. Moja ulubiona, występująca w mediach pani psycholog Maria Rotkiel mówi, że „Ten gatunek filmu to tęsknota za dzieciństwem, za bajkami, ucieczka od codzienności. Ale jednocześnie po zakończeniu filmu następuje brutalny powrót”. Jest dobrze, jeżeli komedie romantyczne traktujemy w myśl zasady „wszystko jest dla ludzi, ale z umiarem”. No bo niby co takiego wielkiego jest w oglądaniu lekkiej, miłej fabuły, gdzie przewijają się piękne, zgrabne kobiety i przystojni mężczyźni. Gdzie nie ma wielkich problemów, a nawet jeżeli



są to zawsze zostają rozwiązane. Gdzie pożądanie partnerów prawie zawsze wybucha „od progu”, mężczyźni kupują kobietom kwiaty, a kobiety po przebudzeniu mają fryzury jak z salonu, a twarz pokrywa nieskazitelny makijaż. Ano nic złego w tym nie ma, lubimy bowiem otaczać się pięknem i dobrem. Gorzej jak zaczynamy traktować tego typu film jako wzorzec rzeczywistości, jaka być powinna. Gorzej jak zestawimy tą rzeczywistość z naszą codziennością. Niech każda z nas kobiet, odpowie sobie na pytanie czy chociaż raz w życiu nie przytrafiło jej się po powrocie z kina z komedii romantycznej lub obejrzenia jej w domu zrobić mężowi czy chłopakowi awanturę, że nie kupuje nam kwiatów. Zdarzyło się! No bo przecież na dobrą sprawę jakby te kwiatki od czasu do czasu bezinteresownie kupił to zbrodni by nie popełnił. Tyle, że wzorce rodem z romansów na kwiatkach się nie kończą. Idealizujemy wszystko co tam widzimy. Czujemy się pokrzywdzone przez los, że chyba tylko my mamy takie zwyczajne życie.

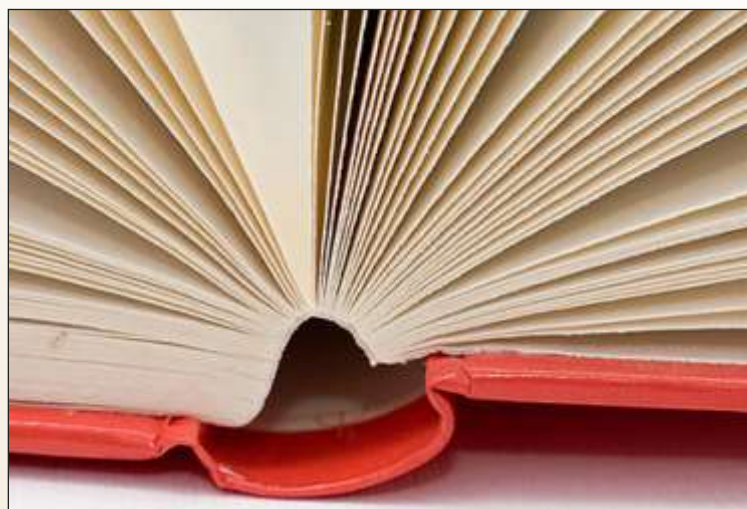
Wiele kobiet po obejrzeniu filmu myśli, że nie zrobiło i nigdy nie robi już w życiu kariery, nie ma pięknego domu i perspektyw. Zatem ich życie nie ma sensu. Myśli sobie, że nigdy nie trafi na takiego faceta jak ten z ekranu itd. Z tego powodu rodzą się kłótnie, wzajemne oskarżenia, wymagania. Kobieta chce w życiu odmiany, polotu, często pod wpływem takiego podejścia do sprawy uświadomienia sobie jak bardzo to jej życie odbiega od „ideału” zaczyna szukać tego gdzie indziej. Czasami na myśleniu się kończy, a czasami idzie dalej. Nie skupia się na poprawieniu czegoś w swoim związku z mężem, bo myśląc, że ten jest już tak beznadziejny, że tylko coś nowego pozwoli przeżyć od nowa to co przeżywała dawno temu. No bo powiedzmy sobie otwarcie, życie wielu z nas mogłoby posłużyć za taki scenariusz komedii romantycznej. Bo przecież w pierwszej fazie związku każdy z nas ma „motyle w brzuchu”, jest zafascynowany drugą osobą. Codzienne życie przecieka mu przez palce. Różnica pomiędzy życiem naszym a tym wymyślonym przez scenarzystów polega na tym, że film w tym właśnie momencie się kończy. Bowiem żadna komedia romantyczna nie pokazuje życia po 20 latach, z rachunkami za prąd, gaz i media, z kredytem do spłacenia i problemami z dziećmi. Tą kontynuację życia rodem z romansu możemy sobie sami wyobrazić. Gdyby jednak została wyreżyserowana według pomysłu scenarzysty obawiam się, że mogłaby już nie być dla nas takim cudownym wytchnieniem i wzorem do naśladowania. Może tak byłoby lepiej. Ale z drugiej strony kto wyobraża sobie życie bez bajek, pozytywnych historii i ideałów. Chyba nikt. Życie tak szybko przemija, dzieci szybko wyrastają z oglądania programów telewizyjnych dla nich, a przecież dorosłym też coś miłego od życia się należy. Bez względu na to czy z umiarem czy bez, musimy pamiętać, że nie tylko życie pisze najlepsze scenariusze, ale my sami w konsekwencji mamy na nie największy wpływ. Trzymajmy się zatem tego, a wszystko będzie na swoim miejscu.

Agnieszka Sztajner- Iwińska



# Ciepła chwila z książką „Opowieść niewiernej” • Magdalena Witkiewicz

Książka nieznaną mi do tej pory autorki, kupiona przeze mnie pod wpływem reklamy, ale jedna z najbardziej prawdziwych opowieści, jaką czytałam w ostatnich latach. Niezwykle realna, prosto opowiedziana, lekka, ale rozsądna i dająca wiele do myślenia.



W jego przeświadczeniu - mężem idealnym, takim, którego niejedna mogła mi pozazdrościć. Mąż idealny nie pił, nie bił, nie wałęsał się z kolegami po knajpach i nie podszczypywał innych kobiet. Ba, nie podszczypywał nikogo. Nawet mnie..."

Główna bohaterka pracuje w dobrej firmie, kiedy po ciężkim przeżyciu ta praca jest dla niej jedynym punktem zaczepienia, zostaje z niej zwolniona. Tak na wszelki wypadek. Popada w stagnację, tyje. Wtedy nadarza się okazja, która zmienia jej dotychczasowy tok myślenia. To ona dostaje miano niewiernej, przekonuje się, że można uciekać z ramion jednego mężczyzny, by potem wpadać w objęcia drugiego.

Powieść zmusza do refleksji nad własnym życiem, małżeństwem. Czy warto za wszelką cenę dążyć do jego utrzymania. Czy wystarczy wpatrywać się jedynie w Pana Męża, który z kolei gapi się w telewizor, bezmyślnie przerzucając kanały. W dodatku występuje wówczas w samych gaciach i podartym, pamiętającym o wiele lepsze czasy podkoszulku.

Tą książkę powinien przeczytać też każdy mężczyzna. Przečytać i zrozumieć, to, że wmawianie przez nauczycieli, że kobiety są monogamiczne jest wierutną bzdurą. Że to oni chcą nas kobiety takimi widzieć, że nie lubią się z nami dzielić.

Myszę, że ta lektura może być też jednocześnie nauczką, jak dbać o coś na czym na początku wspólnej drogi nam zależy. Jak nie popaść w koszmar i rutynę codzienności. Jak nie uciekać się w poszukiwania ideału, który spowoduje, że znowu poczujemy przyspieszone bicie serca u innego, a nie swojego mężczyzny.

Jak ta historia się zakończy, czy Ewa zdecyduje się odejść od męża dla kogoś lepszego. A może ten „lepszy” okaże się delikatnie mówiąc „kompletnym niewypałem”? O tym można się przekonać tylko jeden sposób, trzeba przeczytać! Naprawdę polecam!

Agnieszka Sztajner-Iwińska

➡ Ewa, młoda żona, z pozoru idealnego mężczyzny, dba o swoje i jego życie. Stara się żyć najlepiej jak potrafi, próbuje tłumaczyć przed samą sobą niedoskonałości swojego męża. Jego obojętność wobec codziennych obowiązków, brak większego zainteresowania jej osobą, stałe przebywanie w pracy. Nie ma w tej książce sensacji, że On ma romans z sekretarką, a Ona wiernie czeka i wierzy w zapewnienia o wielkiej, szczerzej miłości. Nie, bowiem On jej nie zdradza, nie oszukuje. On zachowuje się jak większość mężczyzn, czyli po prostu żyje z dnia na dzień. Robi to czego inteligentne kobiety oczekujące czegoś od życia nie są w stanie dać dłuższą metę zaakceptować i zrozumieć. Ewa mówi „Mój mąż był w zasadzie dobrym człowiekiem.



# CO WARTO ZWIEDZIĆ?

## Gortin Glen Forest Park



### Gortin Glen Forest Park

znajduje się sześć mil na północ od Omagh przy zachodnim wjeździe do gór Sperrin. Położony jest przy głównej drodze B48 między Gortin i Omagh. Opłata za wjazd do parku wynosi £3.50 za samochód osobowy. Główną atrakcją parku jest 5 milowa trasa widokowa dostępna zarówno dla pieszych, rowerzystów jak i samochodów. Dostępne jest też miejsce kampingowe dla młodzieży. Zapierające dech w piersiach widoki krajobrazowe, cisza, spokój zrelaksują nawet najbardziej wybrednego turystę. Park ten miał początkowo służyć wyłącznie do produkcji drewna. Otwarty został w 1967 roku, obejmując około 1534 hektarów ziemi. To był pierwszy park leśny stworzony wyłącznie z drzew iglastych.



### Gortin Glen Forest Park

W całym parku znajdują się specjalnie wybrane i oznakowane szlaki, które są przeznaczone do wykorzystania przez szkoły i organizacje młodzieżowe. Mogą one być dostosowane do praktycznie każdego. Na terenie parku dostępna jest także stadnina koni.

Forest Park jest czynny przez cały rok codziennie od 10:00 aż do zachodu słońca.





  
**FOREST SERVICE**

**ADMISSION CHARGES  
GORTIN FOREST PARK**

<b>Car</b>	<b>£3.50</b>
<b>Minibus</b>	<b>£10.50</b>
<b>Coach</b>	<b>£32.00</b>
<b>Motorcycle</b>	<b>£2.30</b>

**PEDESTRIAN ACCESS**

<b>Adult</b>	<b>£1.00</b>
<b>Child</b>	<b>£0.50</b>

All patrons should display entrance ticket clearly on vehicle dashboard. The Forest Ranger regularly checks if vehicles have paid and displayed.



# Rok szkolny rozpoczęty



7 września odbyło się rozpoczęcie roku szkolnego w PSS Craigavon. Dzieci po wakacyjnej przerwie wróciły wypoczęte, uśmiechnięte i pełne zapału do nauki. Dzieci przywitwały nowy rok zabawą, natomiast od 14 września wrócą do swoich obowiązków szkolnych. Jak co roku tak i tym razem do naszej gromadki dołączyło kilkoro nowych uczniów, których witamy bardzo serdecznie. Wszystkim uczniom życzymy sukcesów w nauce i zawsze uśmiechniętej buzi.

AT



## § BEZPŁATNE PORADY

**W pierwszą sobotę każdego miesiąca między godziną 10:00 a 13:00**

52-54 Downshire Road, Newry.

Kancelaria mieści się tuż za Tesco po lewej stronie jadąc od strony Sądu.

**ZAPEWNIAMY POMOC POLSKIEGO TŁUMACZA PRZY ROZMOWACH**

Można będzie zasięgnąć porad w następujących sprawach:

Prawo rodzinne: rozwydy, separacje, ustalanie praw rodzicielskich, zakresu opieki nad dzieckiem, widzeń z dzieckiem, adopcja i inne

Obrona w sprawach karnych

Wypadki w pracy / wypadki drogowe i poniesione obrażenia

Imigracja i dyskryminacja

Rozstrzygnięcie sporów z tytułu zatrudnienia

Przeniesienie tytułu własności

Testamenty i sprawy spadkowe

**McGuigan  
Malone  
Solicitors**

**Kancelaria Prawnicza  
McGuigan Malone Solicitors  
028 30267939**

**We wszystkich powyższych sprawach prosimy o kontakt z naszym biurem.**

# Newry and Mourne News



## 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 już rozpoczęty! Jednak wciąż mamy wolne miejsca! Nie zwlekaj i zapisz się już dziś!

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.

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](mailto:ethnicsupport@newryandmourne.gov.uk))

Serdecznie zapraszamy !



## Mela - Belfast 2013

Festival of ethnic arts culture and heritage.

50 people from Newry and Mourne signed up for the trip organised by the Ethnic Minority Support Centre to attend Belfast Mela.

Mela means 'meeting' or 'uniting' in the Sanskrit. The annual multi-cultural Mela festival - a feast of music, dance, food, fashion, street theatre and carnival - took place in Belfast on 25th and 26th of August.

Polish and Lithuanian families with children had the unique chance to savour Indian culture and to celebrate Northern Ireland's increasing cultural diversity.

PODPIS





belfast  
mela



# Centrum Pomocy Mniejszościom Narodowym



# OFMDFM

Office of the First Minister and  
Deputy First Minister  
[www.ofmdfmi.gov.uk](http://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 Kmieciak: [ethnicsupport@newryandmourne.gov.uk](mailto: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 Kmieciak:

[ethnicsupport@newryandmourne.gov.uk](mailto: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

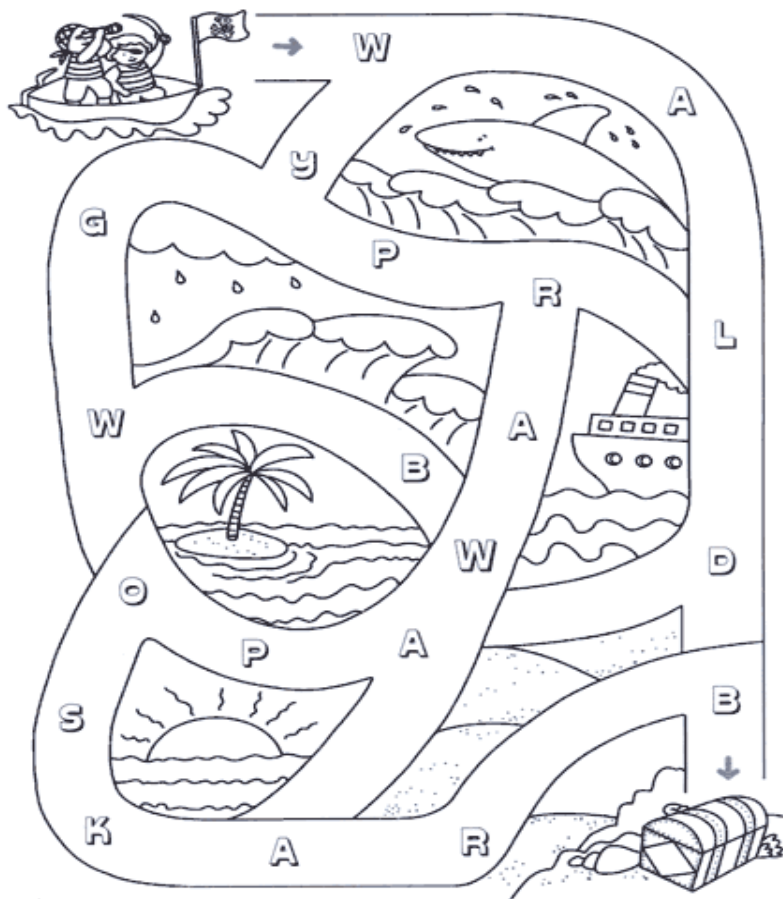
**Zapisz się.  
Wolne miejsca  
czekają.  
ZAPRASZAMY!!!**

**SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI: 028 3025 2544**



# WIĘC CHODŹ POMALU MÓJ ŚWIAT!

Nie zwlekaj!  
i pokonaj labirynt!



hasło:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Przeprowadź piratów przez labirynt niebezpieczeństw czyhających na morzu. Dotrzyj do skarbu zbierając literki na właściwej drodze i odczytaj hasło!

Powodzenia!



## Jesienne "zrób to sam".

Jesienne dary - kolorowe liście, kasztany, żołędzie, korale różnych drzew i krzewów to niezwykle wdzięczne materiały plastyczne, z których przedszkolaki i uczniowie klas młodszych mogą wykonać prawdziwe dzieła sztuki. Mamy nadzieję, że te pomysły Was zainspirują i będziecie świetnie się bawić podczas jesiennych zajęć plastycznych.



### Liściasty zwierzyniec

Jak zwykłe liście zamienić w słońce, myszki i wiewiórki?

Za pomocą magii? Nie! Za pomocą wyobraźni.

Potrzebne też będą:

kartka papieru, klej, pisak i oczywiście dużo liści w różnych kolorach i kształtach.

### Jesienne drzewko

Potrzebne będą: kartka papieru, tusz w butelce z aplikatorem, słomka, suche kolorowe liście.

Za pomocą aplikatora rysujemy kontur drzewa. Nadmiar tuszu rozdmuchujemy słomką po papierze, w ten sposób powstaną gałązki drzewa. W czasie gdy kontur drzewa schnie łamiemy listki na drobne kawałeczki. Na papier nanosimy klej, obsypujemy kartkę połamanymi listkami i delikatnie je przyciskamy. Strzepujemy nadmiar listków z kartki i piękne jesiennie drzewko gotowe!



# cz.1 O głowie z sali Poselskiej - Anna Chachulska

Na królewskim zamku w Krakowie, wśród wielu pięknych komnat jedna zasługuje na szczególną uwagę. Ma aż trzy nazwy: Tronowa – bo tu stał królewski tron, Poselska – bo tu władca przyjmował posłów, tu też odbywały się posiedzenia Sejmu oraz Pod Głowami. Skąd ta trzecia, dziwna nazwa?

W tej sali, gdy spojrzycie w górę, zobaczycie głowy, rzeźbione w lipowym drewnie, umieszczone w zagłębieniach zwanych kasetonami. Było ich tu kiedyś 194. Dziś zostało tylko 30, a wśród nich wyróżnia się głowa kobiety w białym czepcu, z przepaską na ustach. Chcecie wiedzieć dlaczego ma zasłonięte usta? Było tak...

Pewnego dnia, na rynku krakowskim odbywał się targ. Kupcy rozłożyli swoje towary. Czego tam nie było! Barwne sukna na kaftany, skórzane ciżmy i kolorowe czepce. Zachwalaniu, targowaniu nie było końca. Miał też swój kram pasamonik Błażej, który sprzedawał, przeznaczone do ozdoby strojów, piękne taśmy i pasy przetykane gęsto złotą nicią. Kupujących nie brakowało, a i przechodnie chętnie przystawali przy kramie i z zachwytem przyglądali się srebrzącym się w słońcu towarom. Wśród gapiów był też złodziejasek.

- Piękne taśmy, nie ma co mówić – potakiwał, kiedy krawiec Piotr dobierał ozdoby do stroju burmistrza i coraz bliżej stołu się przeciskał.

- Gdybym tak mógł mieć jeden z tych pasów i sprzedać go, to przez tydzień mógłbym się objić, jedząc do syta – myślał. Był szybki i zwinny, więc kiedy Błażej zajął się kolejnym kupującym, porwał z kramu kolorowe cudeńko i zaczął uciekać.

- A to ci dziwy! Pas, ten najpiękniejszy, jakby w powietrzu się rozplątał – zdziwił się kupiec, po chwili jednak pojął, co się stało.

- Niedoczekanie twoje – wymamrotał, a potem głośno krzyknął – łapać złodzieja!

W ślad za znikającym w tłumie złodziejaskiem pobiegli sprzedający, kupujący oraz zwabieni okrzykami miejscy strażnicy.

- Tam, tam! – krzyczeli, choć w tłumie tylko poruszenie widać było, a nie uciekiniera.

- Łapcie! Gońcie! Trzymajcie!

- Oj, rety, niedobrze – sapnął złodziejasek widząc, że nie umknie pogoni. Żał mu się zrobiło zdobyczy, którą za pazuchą ukrył, ale cóż – lepiej chyba stracić pas niż wolność. Zerknął w prawo, w lewo i niewiele się namyślając rzucił pas na ziemię, a sam zwinnie zniknął między nogami gapiów.

Pas upadł pod nogi biednej wdowy Ofki, która właśnie z miejskiej studni wodę nabierała.

- Do kogo też może należeć tak cenna rzecz – pomyślała zdziwiona podnosząc go z ziemi. Rozglądnęła się wokół, aby sprawdzić, kto mógłby go zgubić.

- Hej, dobry człowieku, czyście aby czego nie postradali? – zapytała rajcę Macieja, co spieszenie podążył w stronę ratusza.

- Nie zatrzymuj mnie, kobieto – odburknął tylko. Nie zdążyła Ofka drugi raz ust otworzyć, gdy wpadli na nią zdyszani uczestnicy pogoni, po drodze cebrzyk z wodą wywracając.

- Patrzcie, owoż i winowajczynie! Ta w szarej chustce! Widzicie, że pas w rękę trzyma! To ona, ona, ona – zaszemrał tłum.

- Niestety, czemuś to uczyniła? – zapytał jeden ze strażników.

- Ja nie..., to nie ja..., ja tylko... – próbowała się tłumaczyć zaskoczona kobieta, ale głos wiał jej w gardle, gdy patrzyła na wzburzonych mieszczan.

Nie czuła nawet, że woda z przewróconego cebrzyka całkiem jej ciżmy przemoczyła.

Postanowiono zaprowadzić ją, na



wawelski zamek, przed oblicze samego króla Zygmunta Augusta, który był władcą sprawiedliwym i słynął z mądrych rządów.

Kiedy uczestnicy zajścia wspieśli się na wzgórze, sprawę wpiery kasztelanowi Mikołajowi przedstawili. Ten, nie zwlekając, do monarchy się udał i o audiencję poprosił.

- Najjaśniejszy Panie, racz w swej mądrości sprawę pasamonika Błażeja i wdowy Ofki rozstrząsać – poprosił.

- Skoro o to prosisz, uczynię tak – odparł król.

Na rozkaz marszałka wszyscy zgromadzili się w sali Pod Głowami, bo tam właśnie miał się odbyć sąd. Gdy zajęli miejsca, przybył Zygmunt August, zasiadł na tronie i zapytał:

- Powiedzcie dobrzy ludzie, co się stało?

- Najjaśniejszy Panie – rzekł na to pasamonik Błażej – z mojego kramu ktoś zabrał pas przepięknej roboty, a że za niego nie zapłacił, przeto jasnym jest, iż go skradł.

- Słusznie mówisz, Błażeju – rzekł król – to kradzież. Czy wiesz kto to uczynił?

- Mniemam, iż to ta kobieta – rzekł pasamonik, wskazując na Ofkę.

- Słusznie mówi – odezwały się liczne głosy – Sami widzieliśmy, że pas w rękę miała!

- Czy rzeczywiście miałaś pas w ręku? – zwrócił się monarcha do przerażonej kobiety.

- Miałam – odpowiedziała cicho.

- Czy zapłaciłaś za niego? – zapytał król.

- Nie, Najjaśniejszy Panie – odpowiedziała i dodała szybko – ja go znalazłam, podniosłam z ziemi.

- Czy ktoś z was widział, że kobieta ta pas z ziemi podnosi? – zapytał król zgromadzonych.

- Nie, nikt z nas tego nie widział – odezwały się głosy.

Zasmucił się król, że Ofka, zamiast zmiłowania prosić, kolejne kłamstwo do niej dokłada, a że o jej winie był przekonany, skazał ją na więzienie. Kiedy przebrzmiały słowa wyroku, zrozpaczona kobieta ośmieliła się powiedzieć:

- Jeśli nikt nie chce stanąć w mojej obronie, niech przemówią za mną chociaż te drewniane głowy!

Po tych słowach w komnacie zaległa taka cisza, że słychać było przelatującą koło okna zagubioną muchę. Wszyscy zamarli z przerażenia, bo nikt nie odważyłby się odzywać w obecności władcy. Nagle spod stropu dał się słyszeć głos:

- Królu Augustcie, sądz sprawiedliwie. Zebrani spojrzeli w górę i ze zdziwieniem zobaczyli, że wyrzeźbiona z drewna głowa kobiety w białym czepcu rusza ustami. Zdziwił się Błażej, zdziwiła Ofka a król... powstał swoje sługi na rynek.

- Idźcie, szukajcie, pytajcie – przykazał im – aby prawdy dojsć ni nóg, ni języka nie żałujcie – dodał.

Wrócili, a ich okrzyki już z dziedzińca było słychać.

- Najjaśniejszy Panie, głowa miała rację – spotkaliśmy ludzi, którzy widzieli, jak Ofka pas z ziemi podnosiła, a i takich, którzy złodziejaska zoczyli, co go na ziemię rzucili.

Kiedy król to usłyszał, sąd swój zmienił, Ofkę z winy oczyścił i sakiewką pełną srebrnych groszy obdarował. Mistrzowi zaś, co misterną robotą strop w komnacie tej ozdobił, przykazał, aby głowie, co się odezwać ośmieliła, opaskę na ustach dorzeźbił.

- Ja nie..., to nie ja..., ja tylko... – próbowała się tłumaczyć zaskoczona kobieta, ale głos wiażył jej w gardle, gdy patrzyła na wzburzonych mieszczan. Nie czuła nawet, że woda z przewróconego cebrzyka całkiem jej ciżmy przemoczyła.

Postanowiono zaprowadzić ją, na wawelski zamek, przed oblicze samego króla Zygmunta Augusta, który był władcą sprawiedliwym i słynął z mądrych rządów. Kiedy uczestnicy zajścia wspięli się na wzgórze, sprawę w pierw kasztelanowi Mikołajowi przedstawili. Ten, nie zwlekając, do monarchy się udał i o audiencję

poprosił.

- Najjaśniejszy Panie, racz w swej mądrości sprawę pasamonika Błażeja i wdowy Ofki rozsądzić – poprosił.

- Skoro o to prosisz, uczynię tak – odparł król.

Na rozkaz marszałka wszyscy zgromadzili się w sali Pod Głowami, bo tam właśnie miał się odbyć sąd. Gdy zajęli miejsca, przybył Zygmunt August, zasiadł na tronie i zapytał:

- Powiedzcie dobrzy ludzie, co się stało?

- Najjaśniejszy Panie – rzekł na to pasamonik Błażej – z mojego kramu ktoś zabrał pas przepięknej roboty, a że za niego nie zapłacił, przeto jasnym jest, iż go skradł.

- Słusznie mówisz, Błażeju – rzekł król – to kradzież. Czy wiesz kto to uczynił?

- Mniemam, iż to ta kobieta – rzekł pasamonik, wskazując na Ofkę.

- Słusznie mówi – odezwały się liczne głosy – Sami widzieliśmy, że pas w rękę miała!

- Czy rzeczywiście miałaś pas w rękę? – zwrócił się monarcha do przerażonej kobiety.

- Miałam – odpowiedziała cicho.

- Czy zapłaciłaś za niego? – zapytał król.

- Nie, Najjaśniejszy Panie – odpowiedziała i dodała szybko – ja go znalazłam, podniosłam z ziemi.

- Czy ktoś z was widział, że kobieta ta pas z ziemi podnosi? – zapytał król zgromadzonych.

- Nie, nikt z nas tego nie widział – odezwały się głosy.

Zasmucił się król, że Ofka, zamiast zmiłowania prosić, kolejne kłamstwo do niej dokłada, a że o jej winie był przekonany, skazał ją na więzienie. Kiedy przebrzmiały słowa wyroku, zrozpaczona kobieta ośmieliła się powiedzieć:

- Jeśli nikt nie chce stanąć w mojej obronie, niech przemówią za mną chociaż te drewniane głowy!

Po tych słowach w komnacie zaległa taka cisza, że słychać było przelatującą koło okna zagubioną muchę. Wszyscy zamarli z przerażenia, bo nikt nie odważyłby się odzywać w obecności władcy. Nagle spod stropu dał się słyszeć głos:

- Królu Augustcie, sądz sprawiedliwie. Zebrani spojrzeli w górę i ze zdziwieniem zobaczyli, że wyrzeźbiona z drewna głowa kobiety w białym czepcu rusza ustami.

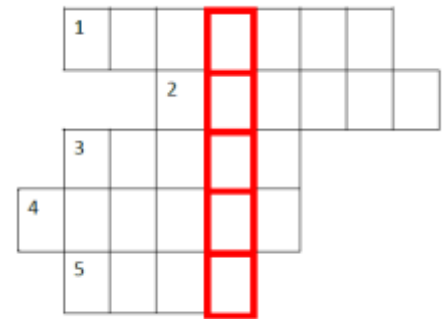
Zdziwił się Błażej, zdziwiła Ofka a król... powstał swoje sługi na rynek.

- Idźcie, szukajcie, pytajcie – przykazał im – aby prawdy dojsć ni nóg, ni języka nie żałujcie – dodał.

Wrócili, a ich okrzyki już z dziedzińca było słychać.

- Najjaśniejszy Panie, głowa miała rację – spotkaliśmy ludzi, którzy widzieli, jak Ofka pas z ziemi podnosiła, a i takich, którzy złodziejaska zoczyli, co go na ziemię rzucili.

Kiedy król to usłyszał, sąd swój zmienił, Ofkę z winy oczyścił i sakiewką pełną srebrnych groszy obdarował. Mistrzowi zaś, co misterną robotą strop w komnacie tej ozdobił, przykazał, aby głowie, co się odezwać ośmieliła, opaskę na ustach dorzeźbił.



1. Zawód Piotra.
2. Imię rajcy.
3. Broniła Ofki.
4. Oskarżył wdowę o kradzież.
5. August-sądził Ofkę.



Przygotowała: Katarzyna Pawlikowska - Golonka

# Bezsenność - czyli czy masz zdrowy sen?



Spać musi każdy, a jednak niektórzy cierpią na bezsenność. Jednak jakość tego snu jest różna. Jedni wyspani są po kilku godzinach, a inni ile by nie spali, to tak nigdy nie będą wyspani.

A jak jest z tobą? Czy twój sen jest zdrowy czy może cierpisz na bezsenność? A jeżeli masz bezsenne noce to dlaczego?

## 1. Ostatni posiłek jesz...

- a) około 4-6 godzin przed snem...1
- b) około 3-2 godziny przed snem...3
- c) godzinę lub tuż przed snem...5

## 2. Czy wieczorem idziesz na spacer?

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

## 3. Ostatniego papierosa wypalasz...

- a) nie palę...1
- b) krótko przed snem...3
- c) gdy się w nocy obudzę...5

## 4. Czy chrapiesz?

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

## 5. Śpisz na...

- a) twardym materacu...1
- b) wygodnym łóżku...3
- c) wersalce lub kanapie...5

## 6. Czy w ciągu dnia robisz sobie drzemkę?

- a) nie...1
- b) czasami...3
- c) prawie codziennie...5

## 7. Czy śpisz przy otwartym oknie?

- a) tak, zawsze...1
- b) tylko wtedy, gdy są ciepłe noce...3
- c) nie...5

## 8. Czy sypiasz samotnie?

- a) tak...1
- b) czasami samotnie...3
- c) zawsze we dwoje...5

## 9. Ile razy budzisz się w ciągu nocy?

- a) ani razu...1
- b) raz, najwyżej dwa razy...3
- c) częściej niż dwa razy...5

## 10. Czy bierzesz leki nasenne lub przeciwbólowe?

- a) nie...1
- b) sporadycznie...3
- c) często...5



### Jeśli uzyskałeś(aś) 10-22 punkty

Twój sen jest bardzo zdrowy i z całą pewnością nie grozi ci bezsenność. Sypiasz jak niemowlę! Twój sen jest głęboki, zdrowy i nie przerywany. Nie miewasz kłopotów z zaśnięciem. Nawet wtedy, gdy wieczorem coś cię zdenerwuje, to i tak zasypiasz w miarę szybko. Rzadko pamiętasz swoje sny, bo z reguły pamięta się je tylko wtedy, gdy obudzimy się w fazie marzeń sennych. Ty natomiast jeśli nie zostaniesz obudzony przez innych, to sam w tym czasie oka nie otworzysz. Sen pozwala ci odpowiednio wypoczywać, co procentuje w ciągu dnia. Twój otwarty umysł, spostrzegawczość itp. to właśnie efekt zdrowego snu. Pamiętaj, że taki stan nie jest ci przypisany na stałe. Bezsenność może dopaść także ciebie. Aby do tego nie doszło trzymaj się zasad, by twój zdrowy sen trwał.

### Jeśli uzyskałeś(aś) 23-37 punktów

Można by powiedzieć, że twój sen jest w miarę zdrowy. Jednak bywają takie noce podczas których bardziej się męczysz niż wypoczywasz. Twój sen jest wtedy niespokojny, przerywany, czasami okraszony koszmarnymi snami. Trzeba jednak otwarcie powiedzieć, że nic nie dzieje się bez przyczyny. To ty sam pracujesz na taką noc i na swoją bezsenność. Zbyt późne spożywanie trudno strawnych posiłków, nadmiar używek czy nawet zbyt mało ruchu w ciągu dnia powoduje taką a nie inną noc. Bezsenność powoduje także stres. Zbyt duża jego dawka też spowoduje, że twój sen nie jest zdrowy. Możliwe jest jednak i to, że twój stan psychiczny nie pozwala ci spokojnie spędzać nocy. Wieczorny spacer może pomóc ci, aby twój sen był zupełnie zdrowy.

### Jeśli uzyskałeś(aś) 38-50 punktów

Twój sen nie jest zdrowy. Noc bywa dla ciebie mordercą, a bezsenność jest twoim naturalnym stanem. Trudności w zasypianiu są u ciebie na porządku nocnym. Gdy już zaśniesz, a w nocy się obudzisz wówczas z powtórным zaśnięciem masz duży problem. Uważasz, że najlepszym sposobem na dobry odpoczynek i bezsenność są tabletki nasenne. Jakiś sposób to jest, jednak o wiele lepiej byłoby zmienić dzienne przyzwyczajenia. Jeżeli w ciągu dnia żyjesz zdrowo, to i sen będzie zdrowy. Istnieje również możliwość, że cierpisz na nocny bezdech. Jeżeli tak, to koniecznie zgłoś się do lekarza, bo przypadłość ta jest bardzo niebezpieczna. Jeśli powód tego, że źle śpisz jest inny, to też zdiagnozuj przyczynę, aby zdrowy sen do ciebie powrócił, a bezsenność cię porzuciła raz na zawsze.

# CHWIŁA DLA CIEBIE...

Krochmal	▼	Stolica Peru	Końcowa część powieści	▼	5	Kracze na drzewie	▼	17	Zdjęcie, fotka Talia, stan	Słodkie lekarstwo	▼	Zasób, rezerwa	▼	
Ogół duchowości	▶	6			18	Nauka o świetle	▶			13	23			
Cięta, trafna odpowiedź	▶									Wspañie postanie		Imię Terentów	▼	
▶						Ochrona Znak muzyczny	▶							
Dymi na dachu	▶				16	7			Przyrody w książce	21				
Drażek lino-skoczka		Np. wino				Druk reklamy		Tylny zagiel	Życie, istnienie		1	Gruby w kniei	11	
▶								Letni domek					19	
Niść chirurgiczna		Olej skalny				Zona lorda Czuły w zębie	▶					Wyspa Napoleona	14	Rulon
Wetna na owcy Utwór poetycki	▶													
														8
Płak wodny Trzosa, kabza	▶													
														9

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 23 utworzą rozwiązanie -  
- aforyzm Antoniego Reguńskiego.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

Prawidłowe rozwiązanie wraz z danymi kontaktowymi prosimy o przesłanie na adres [redakcja@polskieni.com](mailto:redakcja@polskieni.com) w terminie do dnia **20.10.2013r.** Nagrodę niespodziankę wyślemy pocztą w ciągu 30 dni. Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z zeszłego miesiąca to: Nadmiar słodyczy budzi niesmak. Nagrodę otrzymuje Kinga Orkisz-Bieńkowska z Belfastu.



Nauczyciel języka polskiego pyta uczniów:

- Jak brzmi liczba mnoga do rzeczownika "niedziela"?
- Wakacje, proszę pani!

- Nie rozumiem, jak jeden człowiek może robić tyle błędów? - mówi polonistka do ucznia.
- Wcale nie jeden - odpowiada uczeń. Pomagali mi mama i tata.

Ojciec pyta syna:

- Co robiliście dziś na matematyce?
- Szukaliśmy wspólnego mianownika.
- Coś podobnego! Kiedy ja byłem w szkole, też szukaliśmy wspólnego mianownika! Że też nikt go do tej pory nie znalazł...

Mama pyta się swego synka:

- Kaziu, jak się czujesz w szkole?
- Jak na komisariacie: ciągle mnie wypytyją, a ja o niczym nie wiem.

Dyrektor szkoły przechodzi korytarzem obok klasy, z której słychać straszny wrzask. Wpada, łapie za rękaw najgłośniejszego wrzeszczącego, wyciąga go na korytarz i stawia w kącie. Po chwili z klasy wychodzi kolejnych trzech młodźników, którzy pytają:

- Czy możemy już iść do domu?
- A z jakiej racji?
- No... przecież skoro nasz nowy pan od matematyki stoi w kącie, to chyba lekcji nie będzie, prawda?

Na zakończenie roku szkolnego dyrektor zwraca się do uczniów.

- Życzę wam przyjemnych wakacji, zdrowia i żebyście we wrześniu wrócili mądrzejsi.
- Nawzajem - odpowiada młodzież.

Czy przytrafiła Ci się zabawna sytuacja, z której śmiejesz się do dziś gdy tylko ją wspominasz? Jeśli tak to nie zwlekaj i napisz do nas na adres: [redakcja@polskieni.com](mailto:redakcja@polskieni.com) i podziel się nią z innymi!





# Polski skrót ... myślowy?

Czyli przegląd najważniejszych wydarzeń w Polsce według portalu Polityka.pl



- ➔ 26.08.2013 Prymas Polski abp Józef Kowalczyk, który za dwa dni kończy 75 lat, złożył na ręce papieża rezygnację z urzędu ordynariusza gnieźnieńskiego, co oznacza również rezygnację z funkcji prymasa. Poprzedni papież Benedykt XVI zdecydował w 2006 r., że każdy nowo mianowany arcybiskup gnieźnieński z urzędu będzie także prymasem Polski.
- ➔ 27.08.2013 Legia Warszawa remisuje ze Steauną Bukareszt 2:2, co oznacza pożegnanie z Ligą Mistrzów.
- ➔ 29.08.2013 "Gazeta Wyborcza: Niedługo mogą pojawić się przepisy, uprawniające policję do odbierania prawa jazdy na trzy miesiące za przekroczenie dozwolonej prędkości o 50 km na godzinę na obszarze zabudowanym.
- ➔ 03.09.2013 Zapadł wyrok w głośnej sprawie Katarzyny W. oskarżonej o zabójstwo swojej córki, 6-miesięcznej Magdy: winna i skazana na 25 lat więzienia. Katarzyna W. Skazana Kobieta oskarżona była również o zawiadomienie o niepopelnionym przestępstwie

(za to sąd wymierzył karę roku więzienia - ale kara łączna wynosi 25 lat pozbawienia wolności), a także o tworzenie fałszywych dowodów.

09.09.2013 Jarosław Gowin ogłosił, że odchodzi z Platformy Obywatelskiej.

12.09.2013 Poseł Jacek Żalek ogłosił, że odchodzi z Platformy Obywatelskiej.

17.09.2013 Europejski Trybunał Praw Człowieka orzekł, że Polska naruszyła konwencję praw człowieka i podstawowe wolności (art. 2) ws. śmierci Grzegorza Przemyska. Grzegorz Przymyk - zdjęcie archiwalne Według ETPC przewlekłość postępowania karnego spowodowała przedawnienie sprawy. Trybunał orzekł, że Polska wypłaci Leopoldowi Przymykowi, ojcu Grzegorza 20 tys. euro odszkodowania.

21.09.2013 W Teatrze Wielkim-Operze Narodowej w Warszawie odbyła się polska premiera filmu "Wałęsa. Człowiek z nadziei" w reż. Andrzeja Wajdy.

## Co nowego w UK? W Wielkiej Brytanii wzrosną ceny żywności.



Analitycy z agencji konsultingowej Conlumino wiążą to z wahaniami klimatycznymi, wzrostem konsumpcji i przeznaczeniem wielkich połaci ziem uprawnych na potrzeby produkcji biopaliw.

Według agencji, za 5 lat przeciętna brytyjska rodzina będzie wydawać na żywność prawie o 1/5 więcej niż dziś. Szef rządowej grupy roboczej do spraw globalnego bezpieczeństwa żywnościowego, profesor Tim Benton uważa, że obecny poziom konsumpcji żywności jest nie do utrzymania i wzywa do jej ograniczenia o jedną trzecią. W przeciwnym razie w ciągu 20 lat żywność podrożeje trzykrotnie.

Swoją własną interpretację problemu przedstawił znany autor programów przyrodniczych BBC, David Attenborough. Jak powiedział dziennikowi "The Daily Telegraph", aby uniknąć katastrofy głodowej, ludzkość musi ograniczyć przyrost naturalny. Tylko o tym nie wolno głośno mówić - stwierdził Attenborough - aby nie naruszać praw jednostki do posiadania rodziny, aby nie popaść w konflikt z Kościołem katolickim i aby uniknąć zarzutu rasizmu - bo problem przeludnienia dotyczy głównie Afryki i Azji.

(op)

Źródło: IAR





## Baran

Będziesz mieć dużo zobowiązań wobec osób, które są Ci szczególnie bliskie. Sprawi to, że miesiąc ten może Ci się wydawać bardzo pracowity, a przy tym niesamowicie monotony. Nie powiodą się też próby przekazania zobowiązań innym – wszystko musisz zrobić samodzielnie, ale nie martw się są spore szanse, że każda ze spraw zakończysz sukcesem. Pod koniec tego miesiąca możliwa konfrontacja z kimś, kto jest Twoim rywalem bądź też sojusznikiem.

**Dni pomyślne:** 6, 7, 8 i 19 października



## Rak

W październiku na pierwszy plan wysuną się sprawy finansowe, inwestycyjne, zawodowe – uda Ci się odnieść długo oczekiwany sukces. Wykażesz się intuicją i będziesz podejmować słuszne decyzje – nie bój się więc, nawet jeżeli będziesz czuć, że danej sprawie towarzyszy ryzyko. Około 13 października los uśmiechnie się do Ciebie także, jeżeli chodzi o sprawy sercowe. Poczujesz, że możesz się na nowo zakochać. Powinieneś mieć zresztą ku temu okazję

**Dni pomyślne:** 13, 15 i 27 października



## Byk

Nareszcie ustąpią wszystkie dotychczasowe ograniczenia i uda Ci się z rozsądkiem spojrzeć na otaczającą Cię rzeczywistość. Możesz dojść do wniosku, że potrzeba Ci więcej swobody – postaraj się wprowadzić swoje przemyślenia w życie! Pierwsza połowa miesiąca przyniesie Ci świadomość, jak ważna jest dla Ciebie bliska osoba... Daj jej odczuć, że Ci na niej naprawdę zależy, gdyż będzie to miało ogromne znaczenie dla Twojego dobrego samopoczucia.

**Dni pomyślne:** 7, 8, 9 i 30 października



## Bliźnięta

Październik będzie należeć do Ciebie, w dodatku pod każdym niemal względem. Pojawią się nowe perspektywy zawodowe, tak długo przez Ciebie wyczekiwanie – jeżeli uznasz, że zmiany są warte świeczki, nie zastanawiaj się i działaj, bo los Ci sprzyja! Pojawi się możliwość wyjazdu. Skorzystaj z niej, będzie ona szansą na poznanie nowych osób, w których towarzystwie będziesz się czuć świetnie, rozpromieniejesz i uda Ci się zrealizować parę szalonych pomysłów.

**Dni pomyślne:** 4, 13, 15 i 27 października



## Panna

W dalszym ciągu będziesz odczuwać, że wszystko, co robisz, idzie po Twojej myśli. Skup się na nowych projektach, oczyść pole działania. Niektóre sprawy, które rozpoczęłeś w ubiegłym miesiącu, będą teraz miały „zielone światło”, zwłaszcza jeżeli chodzi o interesy. Mogą pojawić się jednak pewne zgrzyty w miłości, zwłaszcza między 13 a 19 października. Zachowaj rozsądek, nie rzucaj słów na wiatr i nie mów rzeczy, których później będziesz żałować.

**Dni pomyślne:** 3, 7, 11 października

# Horoskop



## Waga

W tym miesiącu zabłyśniesz pomysłowością i śmiałością. Przyciągniesz uwagę innych osób, szczególnie płci odmiennej. Pod koniec miesiąca otworzą się przed Tobą nowe możliwości zarobienia pieniędzy, przygotuj się na to. Czeką Cię wiele namiętności, szczególnie 15 października może być romantycznym dniem, przed Tobą przyjemne, dyskretne spotkanie. Na razie lepiej, aby wasza miłość pozostała w ukryciu, dlatego póki co nie ujawniajcie swoich uczuć światu.

**Dni pomyślne:** 6, 7, 8 i 9 października



## Skorpion

Zwolnisz tempo i będziesz wolał teraz pracować w domowym zaciszu. Ktoś z rodziny potrzebuje więcej Twojej uwagi i spędzanego wspólnie czasu. Burzliwy dotychczas związek miłosny wreszcie wyciszy się i ustabilizuje. Będziesz miał wiele obowiązków rodzinnych, które pochłoną twój czas. Po 7 października zwolnij swoje działania, nie jest to najlepszy czas na duży wysiłek. Zrelaksuj się i ciesz się ciszą i spokojem. Pamiętaj żeby nie ulegać stresowi!

**Dni pomyślne:** 8, 9, 10 i 11 października



## Strzelec

W tym miesiącu znowu odczujesz silne pragnienie podróżowania. Jeśli uda Ci się gdzieś wyjechać, zabierz ze sobą grupę przyjaciół o podobnych zainteresowaniach. Przyciągniesz do siebie pewną osobę spod znaku Bliźniąt, a także spod Twojego znaku, wspólne pasje i rozmowy zblizną was. Na początku będzie to wyłącznie miła znajomość, jednak osoba ta zainteresuje się Tobą i może liczyć na coś więcej. Macie szansę stworzyć zgodny i szczęśliwy związek.

**Dni pomyślne:** 10, 11, 12, 13 października



## Koziorożec

Masz już dość nawału zajęć, z tęsknotą czekasz na bardziej unormowany rozkład dnia. Masz ostatnio zbyt wiele na głowie i czujesz przemęczenie. Powinieneś znaleźć chociaż chwilę tylko dla siebie. Pamiętaj, że nie samą pracą żyje człowiek. Przyciągniesz do siebie osobę, która mocno stąpa po ziemi, wszystko ma poukładane i na wszystko znajduje czas. Będzie dla Ciebie wzorem i natchnieniem. Uważaj jednak na kogoś w Twoim otoczeniu, kto marnuje Twój czas i odciąga Cię od ważnych planów.

**Dni pomyślne:** 13, 14, 15 i 16 października



## Wodnik

Nadchodzi bardzo pomyslny dla Ciebie czas. Nabiorą wagi odległe miejsca i miłosne przygody. Pewna osoba płci odmiennej będzie Tobie bardzo zainteresowana. Otwórz się na kontakty z innymi ludźmi i przygotuj na zmiany. Już wkrótce zrobisz poważny krok do przodu! Pojawi się ktoś kto okaże się być bardzo pobudzający dla Twojego umysłu. Korzystaj ze spotkań towarzyskich, poznawaj nowych ludzi i odśwież jakąś dawną znajomość. Osoba ta pragnie czegoś więcej niż tylko rozmowy z Tobą.

**Dni pomyślne:** 16, 17, 18 i 19 października



## Ryby

Jeśli będziesz odczuwać jesienne przynętnienie, postaraj się poprawić sobie humor w sposób, jaki najbardziej na Ciebie działa. Pozwól sobie na zakupowe szaleństwo, wyjdź na imprezę, spotkaj się z kimś bliskim, albo... idź na chorobowe i przez kilka dni pozostań w łóżku i oddawaj się lekturze lub oglądaniu telewizji. Zadbaj jednak o to, aby był przy Tobie ktoś, na kim Ci zależy, kogo obecność wpływa na Ciebie kojąco. Nie martw się problemami spróbuj spojrzeć na świat przez różowe okulary.

**Dni pomyślne:** 19, 21, 25 października



Szukam opiekunów do pracy na niepełny etat dla niepełnosprawnego osiemnastolatka z poważnymi zaburzeniami uczenia się. Praca w domu nastolatka w południowej części County Down (okolice Warrenpoint). Opiekunowie będą częścią zespołu, który zajmuje się wdrażaniem nowoczesnego planu opieki.

**Podstawowe wymagania:**

- doświadczenie w opiece nad osobami z problemami w nauce
- doświadczenie z poprzedniej pracy zarobkowej lub charytatywnej
- przyszły opiekun musi być niezawodny, godny zaufania i pracowity
- musi posiadać własną inicjatywę, być czuły i troskliwy

**Pożądane kryteria:**

- doświadczenie w opiece nad młodzieżą lub dorosłymi z poważnymi trudnościami w nauce,
- nabyte podczas pracy, wolontariatu lub sytuacji osobistej
- nienotowany kierowca z prawem jazdy oraz dostępem do samochodu

Praca może być odpowiednia dla osób szukających dodatkowego źródła dochodów dla osób obecnie pracujących młodzieżą lub dorosłymi z poważnymi trudnościami w nauce.

Oferujemy atrakcyjne wynagrodzenie współmierne do obowiązków.  
**Praca dostępna od zaraz. Chętne osoby proszone są o kontakt z Ann na numer 07808946182**



**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: rozwoły, 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, „Róbla co chceta” - Ogłoszenie należy wysłać na adres email: [redakcja@polskicraigavon.com](mailto:redakcja@polskicraigavon.com) lub zamieścić je w module ogłoszeń na stronie [www.polskieni.com](http://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](mailto:agnieszka@polskieni.com)

**A wspólnie postaramy się znaleźć rozwiązanie!**

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



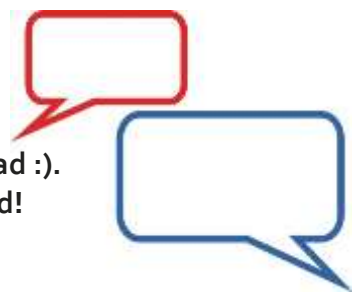
**creativeMix**

[info.cmix@gmail.com](mailto:info.cmix@gmail.com)  
[creativemix-reklama.blogspot.co.uk](http://creativemix-reklama.blogspot.co.uk)

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

# Angielski na codzień

Hi, how are you? Hope not too bad :).  
Are you ready? So lets get started!



Dziś już ostatnia odsłona czasu Perfect. Zajmiemy się czasem PAST PERFECT CONTINUOUS. Jest to czas zaprzeszyły wzbogacony o elementy trwania i znacznie częściej występuje w języku pisanym niż mówionym.

Forma Past Perfect Continuous składa się z czasownika posiłkowego **had been** oraz czasownika głównego z końcówką **-ing**.

*They had been watching (They'd been watching) TV at the time.* W tym czasie oglądali telewizję.

*I realized the child had been crying.* Uświadomiłam sobie, że dziecko płakało.

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

*They had not (hadn't) been reading at the time.* Nie czytali w tym czasie.

*I realized the child had not (hadn't) been sleeping.* Uświadomiłam sobie, że dziecko nie spało.

W pytaniach przestawieniu również ulega tylko pierwszy czasownik posiłkowy. On też występuje w krótkich odpowiedziach.

*Had they been watching TV at the time?* Czy oglądali w tym czasie telewizję?

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

*What had they been doing at the time?* Co robili w tym czasie?

*Why had they been watching TV at the time?* Dlaczego oglądali w tym czasie telewizję?

*Who had been watching TV at the time?* Kto oglądał w tym czasie telewizję?

Należy wspomnieć jeszcze, iż końcówki **-ing** nie dodaje się do wszystkich czasowników w sposób automatyczny. Niekiedy ortografia angielska wymaga dokonania przedtem pewnych zmian (tak jak w przypadku czasu *Present Continuous*). Niestety niektóre czasowniki nie mają formy continuous, co znaczy oczywiście, że nie tworzą także *Past Perfect Continuous*.

## Zastosowanie:

1. Past Perfect Continuous stosujemy mówiąc o czynnościach bądź sytuacjach, które trwały przed innym wydarzeniem bądź momentem w przeszłości.

*Ann had been studying since morning and felt very tired.* Anna uczyła się od rana i czuła się bardzo zmęczona.

*The water had been boiling for half an hour before anybody noticed it.* Woda gotowała się przez pół godziny, nim to ktoś zauważył.

*It had been snowing earlier in the day and now the children wanted to make a snowman.* Wcześniej tego dnia padał śnieg i teraz dzieci chciały zrobić bałwana.

2. Czas ten stosujemy w niektórych zdaniach warunkowych.

*If he had been earning such a lot of money, he wouldn't have economized so.* Gdyby zarabiał tak dużo pieniędzy, nie oszczędzałby tak bardzo.

Występuje on również w pewnych sytuacjach w mowie zależnej i innych zdaniach złożonych.

*She said she had been working.*  
Powiedziała, że pracowała.

Wielokrotnie stosować można *Past Perfect* i *Past Perfect Continuous* wymiennie, bez większej różnicy.

*In 1980 the Johnsons had lived in London for ten years.*

*In 1980 the Johnsons had been living in London for ten years.*

Oba przykłady znaczą tyle co: W 1980 roku państwo Johnson mieszkali już w Londynie od dziesięciu lat.



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](mailto:information@equalityni.org)  
[www.equalityni.org](http://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](mailto: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](mailto:ethnicsupport@newryandmourne.gov.uk),  
tel. 028 30252544

## 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, 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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@nicem.org.uk)  
[www.nicem.org.uk](http://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](mailto:info@stepni.org)  
Strona internetowa:  
[www.stepni.org](http://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**

# PACZKA DO POLSKI JUŻ OD **£1** /kg

## EUROTRANSPORT

**CENNIK**

- ➔ Do 10kg: 15 funtów, później każdy 1kg/£1.00

**JEŹDZIMY DO POLSKI CO TYDZIEŃ!**

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

- ➔ USŁUGI KURIERSKIE, TRANSPORT ŁADUNKÓW
- ➔ TRANSPORT PACZEK I PALET
- ➔ TRANSPORT ROWERÓW, MOTORÓW, SAMOCHODÓW I MASZYN
- ➔ TRANSPORT I PRZEPROWADZKI NA TERENIE IRLANDII PÓLNOCNEJ

**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!**

**PODRÓŻUJ DO POLSKI BEZ BAGAŻU, BAGAŻ WYŚLIU FIRMA EUROTRANSPORT!**

Zapraszamy!

# PIERWSZY POLSKI KOMIS SAMOCHODOWY W IRLANDII PÓLNOCNEJ

*Nowa usługa:*  
**HOLOWANIE AUT NA LAWECIE**

Chcesz kupić, sprzedać, zamienić ?

## Tom & Les

### Car Sales

Serdecznie zapraszamy!

*Ceny od 500 funtów!*

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

Ponad 50  
samochodów w  
ciepłej sprzedaży

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