

Nr 37 Maj 2014

POLSKI Magazyn

26 MAJ
DZIEŃ MATKI
1 CZERWCA
DZIEŃ DZIECKA



dla całej rodziny



BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK W IRLANDII PÓŁNOCNEJ



Redaktor wydania:
Mariusz Tomsa (Maniek)

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

Współpraca:
Artur Kmieciak
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

W numerze wykorzystano zdjęcia
z www.publicdomainpictures.net
wykonane przez: Vera Kratochvil, George Hodan,
Petr Kratochvil.

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,

Football 6a-side Tournament

IX POLONIA CUP



25.05.2014



Sport Association Polonia N.I., organizuje kolejną edycję,
bardzo popularnego wśród polskiej społeczności zamieszkującej
Pn. Irlandie, turnieju piłkarskiego 6 a-side.
Jak co roku, na zawody zapraszane są drużyny innych
grup społecznych a także drużyny lokalne.

Ballysillan Leisure Centre
Ballysillan Road,
Belfast BT14 7QP
w godzinach:
od 11:00 do 15:00

kontakt:
Tel 07792552001
email :almagic61@gmail.com



Konsulat Generalny
Rzeczypospolitej Polskiej
w Edynburgu



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



W numerze:

- 4 UK news.
- 5 Polska Macierz Szkolna. .
- 6 Moim zdaniem.
- 8 Porady psychologa: Umieć słuchać..
- 9 Gościnnie: wkładka w języku łotewskim.
- 12 Newry and Mourne News.
- 13 Więc chodź pomaluj mój świat.
- 14 Jak nasza mama urządziła nam podróż.
- 16 Być pacjentem dentysty.
- 18 Na ryby. Aktualności wędkarskie.
- 17 Psychotest - Jakim jesteś rodzicem?
- 20 Horoskop na maj.
- 21 Chwila dla Ciebie.
- 22 Z angielskim na codzień.
- 23 Twój notice board.



Kilka słów na wstępie:

Długo zastanawiałam się jaka powinna być dobra mama. Choć sama mamą jestem, to jednak bardzo trudno było mi znaleźć odpowiedź na to pytanie. Po długich chwilach zastanawiania się doszłam do wniosku, że nie ma jednej konkretnej odpowiedzi. Oczekiwania każdego z nas względem swojej mamy są bardzo różne w zależności od tego, czego nam brakuje. Dla mnie dobra mama, to taka, która jest. Bez względu na to jaka jest, ważne jest, że jest. Z reguły jednak dzieci wymagają nieco więcej od swoich mam. Zobaczmy więc, jaka powinna być dobra mama w opinii naszych milusińskich.

„Dobra i miła, troskliwa, wyrozumiała i śmieszna” - Martyna I.9

„Piękna i słodziutka jak mała księżniczka” - Wojtuś I.5

„Po polsku? Dobra nie zła” - Agatka I.7

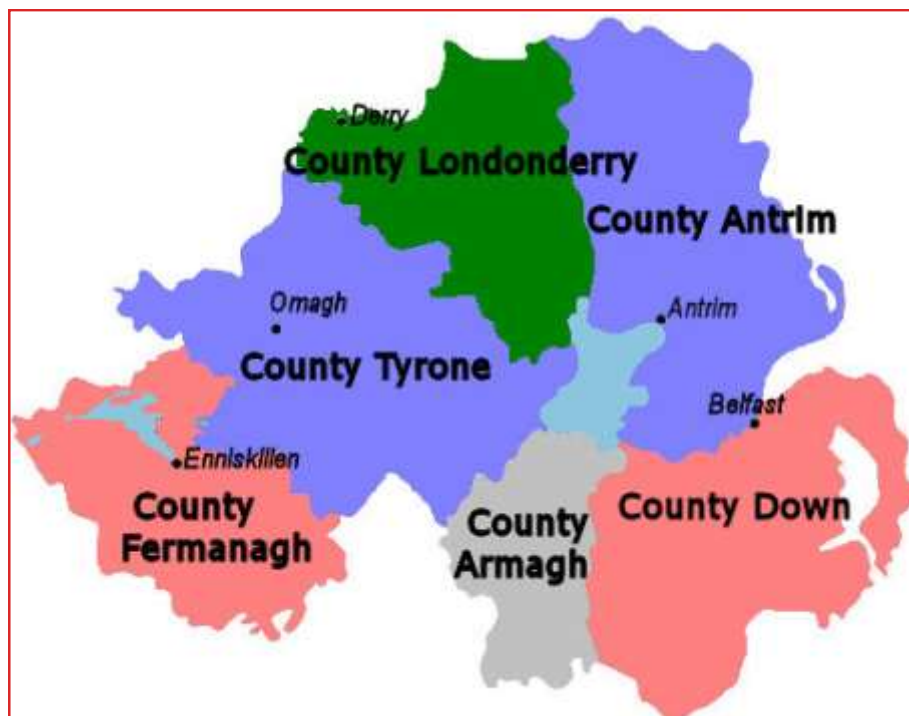
„Czuła, powinna opiekować się dziećmi i nie krzycheć za dużo” - Wiktoria I.13

„ Powinna być dobra, nie zła, kupować co chce dziecko, żeby gotowała dobre obiady. Żeby nie oszukiwała prezenty na święta z Mikołajem i żeby nie krzychała na dziecko” - Kacper I.10

„ Mama powinna być dobra, miła, ładna, żeby była miła dla dzieci, sprzątała dom i kupowała słodkości, ale przede

Agnieszka

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



26 maja
NIE ZAPOMNIJCIE



Nowe obostrzenia zasiłków dotkną m.in. rodzin z dziećmi.

Zanim imigranci dostaną zasiłek lub ulgę podatkową na dzieci (child benefit lub child tax credit) będą musieli "odmieszkać" swoje w UK. Pomoc dostępna będzie dopiero po trzech miesiącach pobytu w Wielkiej Brytanii. Zmiany obejmą także zasiłki dla bezrobotnych, którzy będą musieli wykazać się dobrym angielskim.



Zdjęcie: Vera Kratochvil.

Głośne od dłuższego czasu kontrowersje wobec tzw. turystyki zasiłkowej sprawiły, że brytyjski rząd zdecydował się na kolejne zmiany w polityce socjalnej. Od lipca, jak podaje The Telegraph, przybywający do Wielkiej Brytanii, aby otrzymać pomoc w postaci zasiłków (child benefit) lub ulgę podatkową (child tax credit) na dzieci, będą musieli wykazać się co najmniej trzymiesięcznym okresem zamieszkania na terenie kraju. To kolejne już ograniczenie dla nowoprzybytych. Wcześniej tego roku podobną zmianę wprowadzono w zakresie zasiłku dla bezrobotnych (Job Seeker's Allowance).

W zakresie tego ostatniego pojawi się nowe obostrzenie: do jego pobierania konieczna będzie dobra znajomość języka angielskiego. Jak podaje

The Independent, od przyszłej środy ubiegający się o zasiłek nie będą mieli co do zasady dostępu do pomocy tłumacza, co ma pozwolić budżetowi oszczędzić trzy miliony funtów rocznie. Od 28 kwietnia imigrantom z kiepskim angielskim, stanowiącym przeszkodę w znalezieniu pracy, zostanie dana możliwość uczestnictwa w kursach języka. Jeżeli jednak po pół roku nauki obleją test sprawdzający poziom jego znajomości, zostaną pozbawieni zasiłku, lub zostanie on zmniejszony.

Jak podaje The Independent, co roku brytyjskie ministerstwo pracy otrzymuje ok. 400 tys. próśb o tłumaczenia i zapewnia je w ok. 140 językach. Najczęściej są to polski, czeski i słowacki. Brytyjcy konserwatyści są świadomi, że ograniczenie tzw. turystyki zasiłko-

wej będzie miało decydujący wpływ na ich szanse w nadchodzących wyborach. Decyzja pociągnie jednak za sobą problemy z Komisją Europejską, która już jest z Wielką Brytanią w sporze o imigrantów i poddawanie ich - zdaniem KE niezgodnemu z prawem - testowi, od którego zależy prawo do żądania zasiłków.

Zdaniem The Independent, zmiany w zakresie zasiłków wyglądają na próby zmniejszenia zagrożenia, jakie w mających miejsce w maju wyborach do Parlamentu Europejskiego stwarza dla dwóch rządzących koalicyjnych partii kierowana przez Nigela Farage'a UKIP.

RC) Źródło: www.emito.net

Atak na dom Polaków w Belfaście.

Dwa razy zniszczyli im samochód, a w ostatni poniedziałek wrzucili przez okno cegły do pokoju, w którym mieszkali dzieci. Rodzina postanowiła opuścić mieszkanie i przeprowadzić się w inne miejsce.

W poniedziałek wczesnie rano na łóżku w pokoju 9-letniego chłopca wylądował kawałek cegły oraz odpryski szkła z szyby. Na szczęście dziecka nie było w domu, bo razem ze swoją 5-letnią siostrą i rodzicami przebywał u krewnych. Dwa dni wcześniej samochód Polaków został podpalony – to nie pierwszy taki przypadek – tydzień wcześniej inne auto tej samej rodziny zostało zniszczone. Do zdarzenia doszło w Belfaście, w dzielnicy Mount Vernon.

- Nie mam pojęcia, dlaczego tak się stało. Ludzie wokół nas, nasi sąsiedzi, są bardzo przyjaźni – mówi Imelia Farbiszewska, matka 9-latkę – Nie znam słów, żeby opisać ludzi, którzy robią coś takiego, to zwierzęta – dodaje. - Najpierw samochody, teraz dom, boję się nawet myśleć, co będzie dalej – martwi się ojciec dzieci, Marcin Życzko

i podkreśla, że rodzina nie czuje się bezpieczna w tym domu. - Idę do pracy i martwię się o to, co może się wydarzyć. Polacy uważają, że nie mogą już mieszkać w swoim domu. - Nie możemy tutaj wrócić i normalnie mieszkać, spać – mówi Polka – Może się nam stać coś złego – dodaje. Policja bada motywy napaści na Polaków.

Źródło: MojaWyspa.co.uk

**UNITE
AGAINST
HATE**





(PMS) działa na emigracji od 1953 roku.



Jej celem jest utrzymanie łączności między polskimi szkołami sobotnimi i pomoc w zakładaniu nowych. Obecnie służy radą i pomocą blisko stu polskim szkołom przedmiotów ojczystych. Pełną listę szkół sobotnich można znaleźć na stronie internetowej PMS. Ponadto wydaje podręczniki i pomoce szkolne, organizuje konferencje dla nauczycieli i młodzieży poświęcone nauczaniu języka i literatury polskiej. PMS przeprowadza również egzaminy z języka polskiego na poziomie GCSE i GCE „AS” i „A2”. Organizuje konkursy literackie i wiedzy o Polsce, wycieczki międzyszkolne, kursy przygotowawcze dla uczniów. Prowadzi księgarnię w POSK-u.

5 kwietnia w Lurgan odbyła się konferencja GCSE i AL, która była zorganizowana przez Polish Ni Community Network i Polską Szkołę Sobotnią w Craigavon. Z Londynu przyjechały na spotkanie Prezes PMS- Pani Aleksandra Podhorodecka oraz Pani Paulina Zaleśny. Udział w konferencji był bezpłatny, zaproszeni zostali wszyscy nauczyciele z polskich szkół sobotnich w Irlandii Północnej a także młodzież, która chciałaby zdać egzaminy GCSE i AL. Pani Aleksandra Podhorodecka poprowadziła wykład dla nauczycieli, przedstawiła historię PMS a także trudne dzieje emigracji polskiej w Wielkiej Brytanii od czasu II wojny światowej do chwili obecnej. Mówiła o tym, jak ważne jest podtrzymywanie i kultywowanie tradycji narodowych a co za tym idzie nauka języka ojczystego. Nauczyciele wymienili się swoimi spostrzeżeniami odnośnie problemów związanych z prowadzeniem zajęć w grupach o zróżnicowanym poziomie znajomości języka polskiego, dyskutowali o doborze podręczników odpowiednich do nauczania na obczyźnie a także o korzyściach wynikających z dwujęzyczności. Pani Aleksandra Podhorodecka podkreślała niezwykle ważną rolę polskich szkół sobotnich, które nie tylko uczą i wychowują, ale też powinny skupiać i angażować do działania Polonię. Oczywiście wspomniano też na

spotkaniu o rodzicach, którzy tu, na emigracji, borykają się z różnymi problemami a jednocześnie muszą sprostać niezwykle ważnemu zadaniu, są odpowiedzialni za przekazanie swoim dzieciom miłości do ojczyzny, muszą dbać o podtrzymywanie więzi z krajem i rodziną, powinni starać się zachować znajomość języka polskiego dla kolejnych pokoleń, tak jak robili to nasi rodacy, przebywający z różnych powodów poza Polską już od wielu lat.

Dużym zainteresowaniem, z powodu zmiany sposobów dofinansowania szkół sobotnich, cieszyła się druga część spotkania z Panią Podhorodecką. Dotychczas wnioski o wsparcie dla szkół składane były w Konsulacie RP w Edynburgu, ale od tego roku prośby o dofinansowanie należy kierować do PMS (informacje na ten temat będzie można znaleźć już wkrótce na stronie internetowej PMS). PMS będzie decydować o tym, która ze szkół i jaką pomoc otrzyma.

Po południu nauczyciele, pod kierunkiem Pani Pauliny Zaleśny, rozwiązywali testy. Nauczyciele starali się zdobyć jak najwięcej informacji na temat efektywnych metod przygotowania młodzieży do państwowych egzaminów z języka polskiego na poziomie GCSE.

Pani Paulina Zaleśny prowadziła też w tym dniu zajęcia dla młodzieży. Wyjaśniła im, czym są egzaminy GCSE i AL. Odpowiedziała na wszystkie pytania zainteresowanych. Zdradzała sekrety uzyskania najlepszych wyników na egzaminach i wykonała z uczestnikami wiele ćwiczeń przygotowujących ich do testów. Wszyscy mogli zabrać ze sobą do domu kopie przykładowych zadań egzaminacyjnych.

Serdecznie dziękujemy Pani Aleksandrze Podhorodeckiej za to, że zechciała się podzielić swoim wieloletnim doświadczeniem w pracy na rzecz edukacji polonijnej a także za cenne rady, wskazówki i inspirację. Pani Paulinie Zaleśny jesteśmy niezmiernie wdzięczni za przekazanie ogromnej ilości materiałów pomocnych w przygotowaniu młodzieży do egzaminów GCSE oraz za poprowadzenie szkolenia. Bardzo dziękujemy ks. Marianowi Jachymowi za pomoc w przygotowaniu konferencji.

Swoje podziękowania kierujemy również do Mariusza Tomsy, który przygotował poczęstunek dla wszystkich uczestników spotkania.

Organizatorzy



Pozytywne zmiany w brytyjskiej służbie zdrowia.

Premier David Cameron zapowiedział przeznaczenie dodatkowych pieniędzy na lekarzy pierwszego kontaktu. Dzięki 50 mln funtów, które premier zamierza przeznaczyć na ten cel, gabinety lekarskie mają być czynne nie jak do tej pory do godziny 17:00, a trzy godziny dłużej – do 20:00. Co ciekawe, nie dotyczy to tylko i wyłącznie dni roboczych, ale również weekendów. Ponadto dla osób starszych przewidziano dużo więcej wizyt lekarskich bezpośrednio w domu, a dla osób posiadających dostęp do Internetu, możliwość rozmowy z lekarzem przez Skype. Dzięki nowej koncepcji obsługi pacjenta, służba zdrowia wprowadzi również konsultacje telefoniczne, a także mailowe. – Dzięki nowym rozwiązaniom blisko 800 tys. pacjentów w wieku powyżej 75. roku życia otrzyma opiekuna, który będzie kontrolował stan zdrowia. To bardzo ważny krok w służbie zdrowia i wspinała wiadomość dla pacjentów – powiedział David Cameron, cytowany przez BBC. Chęć udziału w projekcie zgłosiło 1,147 placówek, jednak według rządowych obliczeń na nowym pomysłe skorzysta blisko siedem milionów pacjentów. (op) Źródło: Goniec Polski

Dzięki 50 mln funtów, które premier zamierza przeznaczyć na ten cel, gabinety lekarskie mają być czynne nie jak do tej pory do godziny 17:00, a trzy godziny dłużej – do 20:00. Co ciekawe, nie dotyczy to tylko i wyłącznie dni roboczych, ale również weekendów. Ponadto dla osób starszych przewidziano dużo więcej wizyt lekarskich bezpośrednio w domu, a dla osób posiadających dostęp do Internetu, możliwość rozmowy z lekarzem przez Skype. Dzięki nowej koncepcji obsługi pacjenta, służba zdrowia wprowadzi również konsultacje telefoniczne, a także mailowe. – Dzięki nowym rozwiązaniom blisko 800 tys. pacjentów w wieku powyżej 75. roku życia otrzyma opiekuna, który będzie kontrolował stan zdrowia. To bardzo ważny krok w służbie zdrowia i wspinała wiadomość dla pacjentów – powiedział David Cameron, cytowany przez BBC. Chęć udziału w projekcie zgłosiło 1,147 placówek, jednak według rządowych obliczeń na nowym pomysłe skorzysta blisko siedem milionów pacjentów. (op) Źródło: Goniec Polski

W zeszłorocznym numerze Magazynu (z października 2013) natknąłem się na interesujący artykuł dotyczący polityki socjalnej, benefitów i zasiłków. Bardzo często zastanawiam się nad tym problemem i moimi dość mieszanymi uczuciami chciałbym się podzielić. Od razu sprzedam, że nie będzie to poradnik czy przewodnik po systemie zasiłkowym, ale moje prywatne refleksje i uwagi, z którymi na pewno się nie wszyscy zgodzą.

W czasie wielu rozmów z miejscowymi jak i z rodakami, spotykam się z dwiema skrajnymi opiniami. Z jednej strony spora grupa jest zadnia, że trzeba „wysysać” i „ciągnąć” ile się tylko da z systemu opieki społecznej. A możliwości jest wiele. Trzeba być „mądrym” i sprytnym, i nie zawsze deklarować pełną prawdę (np. przy poszukiwaniu pracy, zgłaszaniu świadczeń na dzieci albo uczciwego deklarowania swoich dochodów). W dyskusji z tą grupą zaszokowała mnie postawa, że tak na dobrą miarę to tutaj nie optaci się pracować! Wystarczy dobrze zaaplikować o całą gamę benefitów i w zasadzie wychodzi się na to samo. W moim mniemaniu taka postawa jest złudna i nieuczciwa, bo w końcu państwowa kasa nie jest z gumy, i jak wszyscy zaczętną tylko brać a nic nie wnosić, to w którymś momencie zabraknie środków nawet dla tych naprawdę nie mogących pracować.

My Polacy dobrze wiemy, że każde państwo musi mieć pieniądze z podatków, które trzeba płacić (choć trzeba dbać, żeby były jak najmniej). Miejscowi obywatele zupełne się tym nie przejmują i często od pokoleń żyją na benefitach, traktując swoje Państwo jak, hojnego, bogatego wujka, który zawsze ma pieniądze, bo „musi dać, bo mi się przecież należą”.

Niestety ten przykład przejęła pewna grupa naszych rodaków, którym wystarczy życie (a w zasadzie rodzaj wegetacji) z dnia na dzień, od czwartku do czwartku, kiedy pojawia się nowa suma na koncie. Otrzymane pieniądze szybko się rozchodzą, bo „co łatwo przyszło, łatwo się wydaje” i to najczęściej na używki lub byle jakie jedzenie i bzdurne zakupy. Nie myśli się wtedy o przyszłości, o zabezpieczeniu na starość czy oszczędzaniu.

Przeciwnieństwem jest druga grupa, która ciężko pracuje, często znacznie poniżej swoich kwalifikacji, za minimalne stawki godzinowe. Płaci oczywiście podatki, a mimo to jest w stanie zawsze coś odłożyć a nawet inwestować w podnoszenie swoich kwalifikacji, naukę języka, kształcenie dzieci. Coraz częściej to właśnie oni kupują mieszkania i domy, korzystając z bankowych dogodnych kredytów. Obie te grupy bardzo się nie lubią, bo ta pierwsza zadowolona z sukcesu, wyśmiewa tych ciężko pracujących, a ci znowu traktują ich jako cwaniaków i pasożytów.

Jednak jak się bliżej przyjrzeć i porównać polski oraz brytyjski system emerytalny, to można dojść do paradoksalnego wniosku, że UK jest bardziej opiekuńcze w socjalistyczno - komunistycznym aspekcie. Tutaj każdy na starość od państwa dostaje TYLE SAMO! Na dzień dzisiejszy jest to ok 115 £ na tydzień i to niezależnie ile lat pracował. Bo baza do State Pension jest zależna od lat pracy ale resztę uzupełnia państwo poprzez Pension Credit do wyżej wymienionej kwoty. Wyływa z tego wniosek, że czym pręcej trzeba zacząć oszczędzać i zabezpieczać się na starość, bo trudno będzie wyżyć za taką emeryturę.

W Polsce były ubek, dobrze dziś ustawiony dzięki swoim konek-



sjom, bierze średnio 4 tys. złotych emerytury (a generatowie bezpieki nawet po 8 tys.!) Tragikomicznie przy tym wyglądają emerytury naszych rodziców, nie mówiąc już o znanych aktorach i piosenkarzach, którym ZUS oferuje od... 65 złotych na miesiąc w górę (jednak nigdy nie mają nawet tysiąca).

Podobnie wiele nieporozumień można spotkać w mediach, gdzie ciągle trwa przepychanka na temat imigracji zarobkowej i socjalnej. Nie podlega dyskusji, że system zasiłków socjalnych jest tu stary i „chory”, a wprowadzanie zmian jest wolne i spotyka się z dużym oporem dużej grupy obywateli. Nawet sam premier wypowiada populistyczne, przedwyborcze hasła o tym, jak to wiele kosztują podatnika rzesze imigrantów z Europy Wschodniej. Stoi to w absolutnej sprzeczności z faktami, które potwierdzają rzetelne badania społeczne, że w globalnej skali o wiele więcej dajemy i wnosimy do dochodu narodowego UK niż otrzymujemy w postaci zasiłków. Potępiam ksenofobię przed obcymi, traktowanie ich jak głupich wyrobników, ale też wstydę się za dużą grupę leniuchów i kombinatorów (do której należy niestety część moich rodaków).

Karton

Podziel się swoją opinią. Napisz. redakcja@polskieni.com

EURO PACZKA 80p / kg

POLSKA - ČESKÁ REPUBLIKA - SLOVENSKO - IRELAND

- Usługi kurierskie - transport paczek i palet
- Materiały budowlane z Polski
- Transport samochodów, motorów, rowerów



Cennik do 10kg - £13 od 10kg tylko £0,8 / za kg

(0044) 0787 314 5750
europaczka@onet.pl



Zdjęcie: George Hodan
i Vera Kratochvil.

UMIEĆ SŁUCHAĆ

.....bo ona mówi jak katarynka, nie mogę tego słuchać, po prostu się wyłączam i najgorzej jest wtedy, jak potem zapyta co ja na to....

Przypomnijmy sobie, jak w którymś z poprzednich numerów pisałem o jednej z przyczyn problemów i konfliktów małżeńskich i partnerskich. Wtedy chodziło o zatraconą umiejętność prawdziwej rozmowy. Tej cieplej, życzliwej, otwartej i spokojnej wymiany opinii, uczuć i oczekiwań w odróżnieniu od suchej wymiany informacji, nierzadko w pośpiechu, w nerwach i złych emocjach.

Podobnie ma się sprawa z umiejętnością słuchania. Coraz częściej można spotkać się z reklamami kursów i szkoleń dobrego przemawiania, trafnej prezentacji, słownej manipulacji czy umiejętności przekonywania. Przeznaczone są dla przedstawicieli handlowych, menedżerów, polityków, prezenterów w radio czy telewizji. Ale jakoś nie spotkałem się z treningiem czy kursem ćwiczenia umiejętności słuchania. A PRZECIEŻ MAMY DWOJE USZU A TYLKO JEDEN JĘZYK!

Z racji swojego zawodu bardzo często obserwuję zachowanie i reakcje ludzi mówiących i słuchających. Ze smutkiem muszę stwierdzić, że za często widzę dziwny brak zainteresowania osobą, która mówi. Słuchacze spoglądają przez okno albo z nieobecnym wzrokiem pogrążeni są w swoich myślach, nie mówiąc już o dyskretnym sprawdzaniu SMS-ów w telefonie. A przecież powinniśmy być skoncentrowani na osobie mówiącej, utrzymywać z nią kontakt wzrokowy, obserwować jej mimikę i gestykulację. Tak nakazuje dobry obyczaj, kultura i szacunek dla drugiej osoby.

W sytuacji rozmowy małej grupy lub szczególnie dwojga ludzi sytuacja wcale nie wygląda lepiej. Słuchający bardzo często po pierwszych kilku zdaniach drugiej strony, zamiast pilnie wczuwać się i ją obserwować, wyłączają się i obmyśla w głowie odpowiedź lub ucieka myślami do swoich problemów. A właśnie ta obserwacja jest niezwykle istotna, bo dostarcza nam bardzo wiele dodatkowych informacji o rozmówcy.

Badania wykazały, że tylko niewiele ponad 20 % to suche dane, które przekazuje nam mówiący, a reszta to jego mimika, ton głosu, ułożenie ciała i gestykulacja. W sytuacji, gdy zupełnie nie zwracamy na to uwagi, to olbrzymia ilość ważnych informacji umyka nam bezpowrotnie.

Powinniśmy PATRZEĆ NA MÓWIĄCEGO prawie przez cały czas, być skoncentrowanym na tym co mówi i jak mówi. Powinniśmy demonstrować postawę otwartą i pełną akceptacji i zainteresowania. Lekkie nachylenie się w kierunku mówiącego i delikatne potwierdzanie naszą mimiką (kiwanie głową na Tak lub Nie), potwierdzanie krótkimi wtrąceniami typu „rozumiem”, „oczywiście”, „acha” itp. Będzie to świadczyło, że czynnie uczestniczymy w rozmowie. Należy unikać odchylenia się na krześle do tyłu, zakładania rąk za głowę, rysowania wzorków w czasie gdy ktoś mówi, odwracania wzroku, nie mówiąc już o nagłym wstaniu bez uprzedzenia i przeproszenia. Zrywamy wtedy kontakt i niszczymy z trudem budowaną relację mówiący – słuchacz.

Bardzo ważnym elementem jest empatia z mówiącym. Musimy zrozumieć, że problem, z którym się ktoś do nas zwraca, jest dla niego bardzo ważny (nawet, jeżeli na początku wydaje się nam banalny).

Starajmy się wczuć w sytuację i położenie drugiej strony, próbujemy współ-odczuć jego stan emocjonalny. Dla kogoś, kto ma problem, gdy jest w kłopotcie czy w złym stanie emocjonalnym właśnie to „wygadanie się” spełnia bardzo ważną rolę terapeutyczną i kojącą. Szczególnie jeżeli jest to osoba nam bliska albo dla nas ważna. A przecież tak wiele razy widziałem sytuacje, gdy rodzic tyłem (przygotowując obiad lub grzebiąc w szufladzie) rozmawia ze swoim synem lub córką, albo jeden z partnerów w czasie rozmowy bardziej zainteresowany jest włączonym telewizorem lub rozłożoną gazetą na stole spoglądając na nią ukradkiem.

W sytuacji, gdy jesteśmy gospodarzem dialogu, mamy obowiązek zapewnić odpowiednie warunki do rozmowy, bez zbędnych świadców, włączonego telewizora a nawet telefonu komórkowego. Powinniśmy zapewnić na wstępie miłą atmosferę pełną zrozumienia i zaufania. Zawsze mamy prawo zaproponować przełożenie ważnej rozmowy na później (ale nie odkładać czy odwlekać!) krótko wyjaśniając dlaczego. Dajemy wtedy dowód, że osoba, która zwraca się do nas ze swoim problemem, jest dla nas ważna, że traktujemy zarówno ją jak i jej problem poważnie.

A co zrobić, gdy my mamy coś ważnego dla nas do powiedzenia. Jak mówić, żeby być właściwie wysłuchanym, żeby nie zanudzać, albo zniechęcać drugiej strony swoimi wywodami – o tym postaram się powiedzieć za miesiąc.

**GABINET POMOCY
PSYCHOLOGICZNEJ**

ANNA CHRZANOWSKA-MAŃKA M.A.Ph. M.PPs.Ass.
ANDRZEJ MAŃKA M.Ph.Sc. M.A.Ph. M.PPs.Ass.

BELFAST

☎ mob. 079 134 966 71
✉ e-mail: a.manka@op.pl



Polscy psychologowie z długoletnim doświadczeniem

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

- PORADY - TERAPIE - BADANIA - KONSULTACJE -

W trudnej walce....



Jowita to moja uczennica, znam ją od kilku miesięcy. Wiem jak się uczy, jak współpracuje z innymi, jaka jest dla koleżanek i kolegów. Co ją w szkole interesuje, a co nie. Ale o tym za chwilę. Bowiem Jowita stanęła drugi raz w swoim nastoletnim życiu oko w oko z paskudną chorobą, której przecież nie widać gołym okiem, a która potrafi skutecznie pomieszać w życiu. Zatem kilka słów o początkach jej walki. Pod koniec 2011 roku Jowita zaczęła często chorować, katar, kaszel, temperatura. Ot jak większość dzieci w okresie jesienno-zimowym. Tylko Jowita chorowała bez większych przerw, do momentu, kiedy straciła w szkole przytomność. Szczegółowe badania wykazały, że dziewczyna ma białaczkę. Lekarze zdecydowali o podawaniu chemii przez 6 tygodni, które spędziła w szpitalu w Belfaście. Następnie po wyjściu do domu cykle chemii były podawane w tabletkach. Po był w szpitalu odizolował Jowitę od codziennego, zwykłego życia i od przyjaciół, kolegów i koleżanek.

Bowiem na oddział hematologii mogą wchodzić tylko dorośli. Wobec tego najważniejsze osoby jakimi są rodzice, babcia mogli na szczęście spędzać czas z Jowitą. Robili to zresztą bez przerw, zmieniając się wzajemnie. W ostatnich dniach miałam okazję rozmawiać z Jowity mamą, tatą i babcią. To bardzo dobrzy ludzie. Oddani rodzinie, wychowujący cztery córki. Jowitka jest najstarsza, najmłodsza Nina ma zaledwie 6 tygodni. To dzięki ogromnej pomocy babci Jowity, rodzice mogą przebywać z nią w szpitalu i podtrzymywać ją na duchu, pomagając spędzać długie dni. W domu Jowity czuje się ciepło, spokój i opanowanie. Ale stres jaki przeżywają jej bliscy w trosce o jej zdrowie nie może być porównywany z niczym innym. Bowiem od wyjścia ze szpitala w 2011 roku do 5 marca 2014 Jowita była domownikiem, uczennicą. Miała kontrolne badania co 2 tygodnie, których wyniki były bardzo zadowolające. 5 marca skończyła się 3-letnia chemia. Tym razem wyniki pokazały co innego, nawrót choroby. Schemat się powtórzył, bo Jowita ponownie spędza czas w szpitalu, otrzymuje chemię, ale tym razem sprawa jest poważniejsza. Jowita potrzebuje przeszczepu szpiku kostnego. Jak wiadomo, szpik jak każdy inny organ może być pobrany od innego człowieka. Od człowieka żyjącego na szczęście, dlatego szanse na jego otrzymanie są znacznie większe. Potrzeba do tego dobrej woli dawcy i spełnienia kilku wymogów. Stąd apel do wszystkich osób, które chciałyby pomóc Jowicie i innym potrzebującym, czekającym na swoją kolejkę o rejestrowanie się w bankach dawców szpiku kostnego. Zabieg nie jest bardzo skomplikowany, a co najważniejsze oddanie swojego szpiku nie powoduje żadnych konsekwencji zdrowotnych. Informacje na ten temat można z łatwością znaleźć w internecie. Jest wiele stron poświęconych temu tematowi. Jedną z nich jest. www.nhsbt.nhs.uk/bonemarrow. Warto poświęcić chwilę, bo ona może uratować życie człowieka, który tak naprawdę dopiero w to życie wkracza! 1 czerwca

w Lurgan odbędzie się Międzynarodowy Dzień Dziecka. Organizowany przez Polish NI Community Network przy udziale Polskiej Szkoły Sobotniej w Craigavon. Oprócz standardowych atrakcji, grilla odbędzie się specjalne przedstawienie grupy teatralnej z jednej ze szkół w Newtownabbey w skład której wchodzi koleżanka Jowity z polskiej szkoły Agnieszka. To Ona sprawiła, że to przedstawienie się odbędzie. Grupa bardzo chętnie zgodziła się wystąpić charytatywnie. Po tym przedstawieniu odbędzie się zbiórka pieniędzy na rzecz Jowity, na jej rehabilitację, potrzeby związane z chorobą. Oczywiście dobrowolna, ale myślę, że nie ma co zadawać w tym temacie zbędnych pytań. Każdy, kto ma kogoś bliskiego, za kogo oddałby wszystko wie, że w obliczu choroby oprócz dobrego leczenia i szczęścia potrzebne są też pieniądze. Niestety tak to wygląda i trzeba się z tym mierzyć. Rodzice Jowity są bardzo dzielni, nie narzekają na los, ale pomoc i wsparcie mogą być dowodem solidarności z nimi w tych trudnych chwilach.

Jako osoba dorosła, do tego nauczyciel potrafię oceniać dzieci, ich umiejętności, słabości. Wiem, że Jowita to dziewczyna, która lubi się uczyć i ma ku temu możliwości. Osiąga dobre wyniki zarówno w szkole polskiej jak i irlandzkiej. Jest bardzo zainteresowana nowymi tematami. Zaznacza na lekcji, że za historią to może Ona specjalnie nie przepada, ale już rozwiązywanie ćwiczeń i praca z mapą bardzo ją wciągają...lubi natomiast geografii. Chętnie uczy się języka polskiego. Jest bardzo bezpośrednia nawet w relacjach z nauczycielami, co ja osobiście bardzo lubię i cenię. Czasami się troszeczkę zezłości, ale zaraz obracamy sytuację w żart i śmiejemy się razem. Jowita nawiązuje łatwo kontakty z rówieśnikami i ich sobie szybko zjednuje. Pozwoliłam sobie w czasie ostatnich zajęć na zebranie opinii o Jowicie od jej rówieśników. Koleżanki i kolegi. Agnieszka G. powiedziała "Jowita jest miła, zabawna, ma fajny uśmiech. Jest dobrą przyjaciółką, pomaga mi w potrzebie. Wie jak

mnie rozbawić"

Kuba K. „ Jowita to moja najlepsza przyjaciółka. Lubi się ze mną wygłupiać. Jest troskliwa. Chętnie spędzam z nią dużo czasu” Jowita ma też swoje hobby. Kocha zwierzęta, potrafi się nimi zajmować. W przyszłości jak mówi jej mama być może chciałaby zostać weterynarzem. Lubi też różne prace plastyczne.

Mnie osobiście brakuje Jowity na moich lekcjach i w ogóle w szkole. Nie ma kto stukać gipsem o podłogę, robić bransoletek na przerwach i trzymać w ręce nieodłącznego telefonu. Ale czas szybko mija, ludzie w obliczu potrzeby mają wielkie serca. Wierzę i serdecznie namawiam do rejestracji w banku dawców szpiku. Ktoś z nas może sprawić, że córka, siostra, wnuczka, koleżanka, przyjaciółka i uczennica Jowita szybko zasiądzie ponownie w domu przy rodzinnym obiedzie. Spotka się z babcią, pobawi się z siostrami, rozśmieszy koleżankę, powygłupia się z kolegą a ja będę mogła jej wręczyć do napisania test z rozbiórów Polski...

Z życzeniami najszybszego powrotu do zdrowia, cierpliwości, nadziei, z wyrazami szacunku dla rodziców i babci Jowity oraz ogromną prośbą do każdego o wsparcie i rejestrację:

Agnieszka Sztajner- Iwińska



Latvijas Republikas Goda konsulāts Ziemeļīrijā.

Latvijas Republikas Goda konsulāts atrodas Parker Green International telpās - Level 2. 2010. gada 27. janvārī par Goda konsulu tika iecelts Dr. Dž. O'Hērs (Dr. G. O'Hare).

Goda konsula interesēs ir atbalstīt to Latvijas pilsoņu labklājību, kuri viesojas, strādā, mācās vai dzīvo Ziemeļīrijā, sekmēt sadarbību tirdzniecības un uzņēmējdarbības jomā, ka arī veicināt kultūras, tūrisma un izglītības apmaiņas programmas ar Latviju.

Goda konsulātā mēs palīdzam Latvijas pilsoņiem dažādos jautājumos – atbildam uz telefona zvaniem, pieņemam apmeklētājus, sniedzam nepieciešamo informāciju, asistējam, ja nepieciešama tulkošana.

Goda konsulāts neizsniedz pasas vai citus dokumentus, tomēr varam nodrošināt atbalstu, lai kontaktētos ar vēstniecību, attiecīgo organizāciju vai Valsts iestādi Latvijā, Ziemeļīrijā, Lielbritānijā, kā arī Īrijas Republikā.

Latvijas Republikas vēstniecība Londonā, izmantojot mobilo pasu darbastaciju, pieņem pasu pieteikumus ārpus Londonas, arī Newry, Goda konsulāta telpās. Šogad vēstniecības vizīte pasu pieteikumiem Newry norisinājās no 23.- 25. aprīlim. Par nākamajām vizītēm iesakām interesēties vēstniecības mājas lapā, zvanot pa tālruni vai rakstot mums e-pastu uz adresi consulate.uk@mfa.gov.lv , info@latvia-ni.co.uk

Konsulāta apmeklētāju pieņemšanas laiks ir no pirmdienas līdz ceturtdienai 9.00 – 17.00 un piektdienās no 9.00 – 15.00, bet ieteicams pirms apmeklēšanas pieteikt vizīti.

Drumalane Mill, Newry
Co.Down, Northern Ireland
BT35 8QS

T: +44 (0) 28 3025 4577
F: +44 (0) 28 3025 4561
E: info@latvia-ni.co.uk
W: www.latvia-ni.co.uk

Darba ņēmēju ievēribai

Nenoliedzami, darbā daudziem no mums nākas nonākt situācijās, kad komunikācijā ar darba devēju būtu vajadzīga kādas trešās puses objektīva konsultācija, kas ļautu saprast, vai tiešām manas darba tiesības netiek ievērotas, vai, varbūt man tikai tā liekas. Bieži vien tieši šī nepārlicinātība liedz mums iestāties par savām tiesībām. Ar Īrijas Arodbiedrību Kongresa Migrantu darbinieku atbalsta vienības un Latvijas Republikas Goda konsulāta iniciatīvu līdz mums nonākusi latviskota informācija, kas varētu būt noderīga Ziemeļīrijā strādājošajiem. Lielā apjoma dēļ darba tiesību noteikumus publicēsim pa daļām vairākos izdevumos. Tomēr tas pilnā apjomā pieejams, sazinoties ar biedrību "LINI" pa tel.07974457396 vai rakstot uz e-pastu latviancommunity.lini@gmail.com. Šī informācija publicēta arī vietnē Draugiem.lv biedrības "LINI" domubiedru grupā. Vēl piebilstams, ka, ja noteikumos jums nav izdevies atrast atbildi uz sev svarīgo jautājumu, ņemiet vērā, ka publikācija satur organizāciju sarakstu, kur varat griezties ar konkrēto jautājumu un saņemt atbildi un risinājumu.

Jūsu tiesības darba vietā

IEVADS

Ja Jūs strādājat Ziemeļīrijā, neatkarīgi no Jūsu vecuma, rases vai nacionalitātes, Jums ir noteiktas tiesības un tiesības uz pienācīgu attieksmi, kā arī tiesības iestāties arodbiedrībā un tiesības uz darbu, kurā netiekat pretlikumīgi diskriminēti vai apdraudēti. Īrijas Arodbiedrību Kongress, sadarbībā ar Vienlīdzības Komisiju piedāvā Jūsu ievēribai šo informāciju. Šeit atrodami skaidrojumi par dažām Jūsu tiesībām darba vietā, kā arī to organizāciju kontaktinformācija, kur vērsties pēc palīdzības. Ir svarīgi, lai Jūs šo informāciju iegaumējat paši un pastāstiet arī saviem draugiem un kolēģiem.

KAS IR ARODBIEDRĪBA?

- Arodbiedrība ir organizācija, kas pārstāv strādājošo intereses.
- Arodbiedrības cenšas uzlabot darba apstākļus un atalgojumu saviem biedriem un veic kampaņas ar mērķi, uzlabot strādājošo dzīves kvalitāti.
- Arodbiedrības ir no valsts un darba devējiem neatkarīgas organizācijas. Tās darbojas, tiek pārvaldītas un ir domātas to dalībniekiem.

KĀPĒC STĀTIES ARODBIEDRĪBĀ?

- Tāpēc, lai Jūsu tiesības darba vietā tiktu aizsargātas.
- Tāpēc, lai aizsargātu Jūsu darba algu un līgumā noteikto normu ievērošanu
- Tāpēc, lai iegūtu padomu un norādījumus Jūsu darba tiesībās.
- Tāpēc, lai veidotu daudzveidīgāku un saturīgāku darba vidi vienlīdzības un labu attiecību rezultātā.
- Tāpēc, lai spētu ietekmēt darba apstākļus.
- Jums ir tiesības iestāties arodbiedrībā jau no pirmās darba dienas, neskatoties uz Jūsu statusu darbā.
- Nevienam nav tiesības Jūs diskriminēt sakarā ar to, ka esat arodbiedrības biedrs.

maksājot zemāku atalgojumu par to pašu darbu.

"Atsauce: Šī informācija ir informatīva rakstura un tai nav juridiska spēka."

1. Jums ir tiesības saņemt rakstveida darba pienākumu aprakstu, kurā izklāstīti darba nosacījumi (ieskaitot informāciju par darba algu, darba vietu) 2 mēnešu laikā, kopš darba uzsākšanas. (Jums

JŪSU DARBA ALGA UN DARBA LĪGUMA NOSACĪJUMI. (1)

ir tiesības saņemt rakstveidā paziņojumus par izmaiņām) . Tāpat, Jums ir tiesības saņemt rakstisku darba līgumu.

2. Jums ir tiesības saņemt rakstisku darba algas apstiprinājumu (kurā norādīti Jūsu ienākumi un visu veidu ieturējumi) katrā izmaksas reizē.
3. Vienīgie algas ieturējumi, kuri drīkst būt:
 - Nodokļi vai Nacionālā Apdrošināšana, kas noteikti ar likumu.
 - Pārējie atvilkumi var tikt izdarīti tikai ar Jūsu piekrišanu, ja vien tas nav iekļauts Jūsu darba līgumā.
4. Pēc likuma, minimālā alga, kura jāmaksā visiem darba devējiem (izņemot ģimenes locekļus) : Sīkāku informāciju par noteikto algas minimumu, kas mainās katru gadu oktobrī, skatīt: www.hmrc.gov.uk

No 2013.gada oktobra	Ja esat:
£ 6.31	vecumā no 21 gada un vairāk
£ 5.03	vecumā no 18 līdz 20 gadiem ieskaitot
£ 3.72	vecumā no 16 līdz 17 gadiem ieskaitot

Aģentūru darbinieku tiesības

Aģentūru darbinieku darba pamattiesības: apmaksāts atvaļinājums, tiesības uz atpūtu un noteiktu darba laiku, Nacionālais algas minimums, aizsardzība no visa veida diskriminācijas, kas atrunāts likumā par vienlīdzību. Nelikumīgi atvilkumi no algas nav pieļaujami.

(Turpinājums sekos)

Svarīga ziņa! Diemžēl atsaucam iepriekšējā izdevumā reklamēto 3.maijā paredzēto teātra izrādi "Kā mīlēt maitu". Tā tiek atcelta sakarā ar skatītājuniecīgo atsaucību un nelielu nopirkto biļešu skaitu. Visiem, kas biļetes jau iegādājušies, nauda pilnā apmērā tiks atgriezta vai dota iespēja noskatīties izrādi 4.maijā Dublinā par puscenu.

Ir svarīgi, ka strādnieki-migranti apvienojas arodbiedrībās, jo slikti darba devēji var šķirot iebraucējus no vietējiem, piemēram,

MAZO LASĪTĀJU IEPRIECINĀJUMAM

Šajā izdevumā atkāpjamiem no iepriekš noteiktā principa vēstīt tikai par Ziemeļīrijas aktualitātēm, jo pierādās, ka zaļās salas latviešu kultūras dzīve ir visai cieši savijusies un te robežu novilkt ir grūti.

Proti, kopš šī gada marta lasītājiem pieejama jaunās rakstnieces Ingas Puriņas bērnu grāmata "Varavīksnes ceļš". Inga dzimusi Tukumā, augusi un skolā gājusi Lapmežciemā, pie jūras, bet kopš 2006.gada kopā ar ģimeni dzīvo Īrijas Republikā, Mulingārā (Mullingar). Lai gan dēvēju Ingu par jauno rakstnieci, jau kopš bērnības viņa mīlējusi rakstīt dzejoļus un stāstiņus, no kuriem gan neviens neesot saglabājies. Kā saka pati, vienmēr bijis kas svarīgāks. Arī Īrijā rakstīšana notiek vien no darba brīvajos brīžos - Inga strādā restorānā Dominik's. Un tā, vien trīs gadus atpakaļ Inga sākusi jau agrāk diskā "ieglabātās" literārās domas gatavot izdošanai. Dalība Zvaigznes ABC rīkotajā bērnu un jauniešu grāmatu konkursā vainagojusies panākumiem, kā rezultātā varam lasīt Ingas bērnu grāmatu "Varavīksnes ceļš", kas kā dāvana ceļos arī uz Ziemeļīrijas latviešu nedēļas nogales skolām. Par ideju jāpateicas pašai rakstniecei, savukārt par finansiālo atbalstu - Īrijas latviešu nacionālajai padomei.

Vaicāta par nākotnes plāniem, Inga vieš cerības arī pieaugušajos lasītājos, jo jau šī gada augustā mums būs lasāms Ingas Puriņas romāns "Terluisa. Debesis diviem", kam nākamajā gadā sekos vēl viens Ingas darbs pieaugušajiem lasītājiem.

Vaicāta par nākotnes plāniem, Inga vieš cerības arī pieaugušajos lasītājos, jo jau šī gada augustā mums būs lasāms Ingas Puriņas romāns "Terluisa. Debesis diviem", kam nākamajā gadā sekos vēl viens Ingas darbs pieaugušajiem lasītājiem.

"Varavīksnes ceļš" ir nopērkama Latvijas grāmatnīcās, kā arī interneta vietnē www.jr.lv, bet, kā minēts, Ziemeļīrijas latviešu nedēļas nogales skoliņas tās saņems dāvanā savām skolu bibliotekām. Par to paldies! Kavējoties bērnības atmiņās, Inga min, ka bērnu grāmatas lasījusi ar tādu aizrautību, ka nav atrāvusies tik ilgi, kamēr grāmata izlasīta. Tādus pašus lasītājus vēlēsīm arī Ingai. Lai grāmatas varonis Jancis un viņa ceļojums caur septiņām varavīksnes valstībām aizrauj lasītāju brīnumainajā pasaku pasaulē, kur notiek tas, kas par iespējamu uzskatāms vien bērnībā! Vēlam Ingai radošas idejas un aizrautīgus lasītājus!



Teksts: Dace Avotiņa

Foto: no Ingas Puriņas personiskā arhīva

Newry and Mourne News



Iluta i Ewelina work in Polonez Shop in Newry. Say thank you to them in Latvian and Polish for distributing our Magazine.

Irish Toasts

By Chris Stone

'May you taste the sweetest pleasures of seeing Krakow'

A school girl, Fannie Bryne, was born in 1889 in a tiny hamlet of Tidenham Chase in the Forest of Dean, at the River Severn. She got her elementary education in a village school, and by the age of 9 she had learnt more about history of Poland than my own children of Irish. Her notes -only recently discovered - prove that Fannie could read, write, spell and calculate far above the level of our 2013 transfer tests. Her father, a gamekeeper, gave her a hardcover book so she could write in it not only her exercises but her own thoughts as well. Thus she took notes on Vienna and Rotterdam as well as on Warszawa and Krakow: 'Warsaw is the capital of Poland. It is full of soldiers. They are Russians sent by the Emperor to keep the poor Poles in order...'. 'Cracow... is a small city... the kings of Poland used to be crowned there and buried there. On a high rock stands a church. A steep road leads to it. How many kings have gone up that road - first, very much pleased - to be crowned, and then - silent and cold - to be buried!'

'May you hear Fannie's inspiring words in your head when you begin to negotiate the steep cobbled track to the Wawel Castle'

Witamy

ZAPRASZAMY do polskiej grupy opiekunów! Spotykamy się raz w miesiącu w piątki w Ethnic Minority Centre, Newry Town Town Hall.

Najbliższe spotkania:

14 marca, 11 kwietnia, 16maja, 13 czerwca.

A group of Polish and other European carers meet up in the Ethnic Minority Centre, Newry Town Hall for a chat and relax and help with their caring issues.

Join us for a coffee on the 2nd Friday morning in the month at 10.30am-12.00 noon.

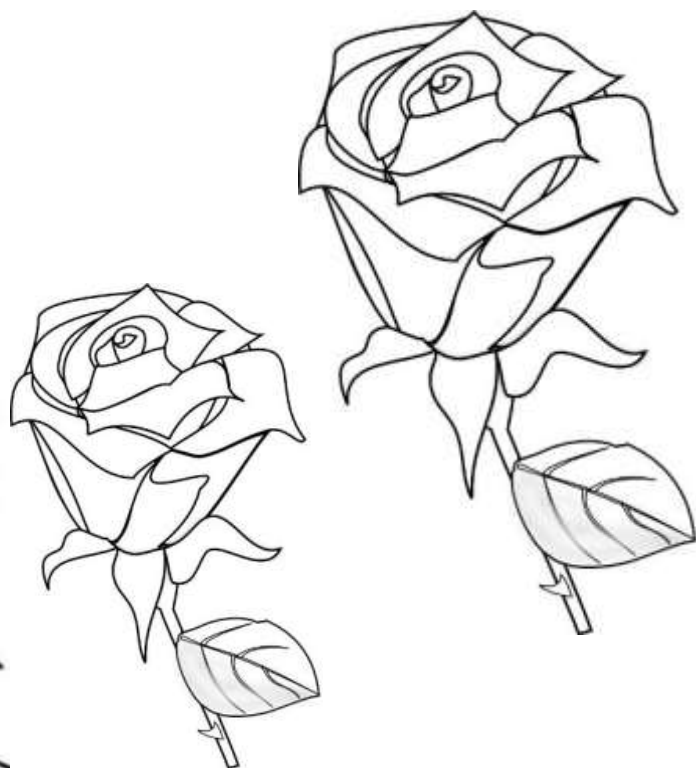
14 March, 11 April, 16 May and 13 June.

For more information contact hilary@carersmatter.com or 07920 407566 lub Artur 028 3025 2544.

Carers Matter is a charity who helps to support Carers in their caring role.



WIĘC CHODŹ POMALU) MÓJ ŚWIAT!





JAK NASZA MAMA URZĄDZIŁA NAM PODRÓŻ SAMOCHODEM

/ Nasza mama czarodziejka, Joanna Papuzińska/

Na naszej ulicy mieszkali dwaj bracia, których wujek miał samochód. Zazdrościliśmy im okropnie, a oni puszyli się jak pawie, bo to nie byli dobrzy koledzy. Kiedy ten ich wujek przyjeżdżał i zostawiał samochód na ulicy, oni nikomu nie dawali się do niego nawet dotknąć.

-Wynocha! - wołali. - Zabierajcie te brudne łapy! Wysmarujecie szyby.

A potem wsiadali z wujkiem do samochodu i wujek obwoził ich naokoło miasta i wracał, wysadzał ich przed domem i jechał sobie dalej. A nam było okropnie żal.

Któregoś dnia przyszlismy do domu z ponurymi minami.

- Mamo, my też chcemy mieć samochód.

- Macie przecież samochód - powiedziała mama zdziwiona.

- Wcale nie mamy! - zawołaliśmy chórem.

- A czy to nie jest samochód? - zapytała mama, wskazując przez okno na podwórze. Stała tam nasza stara drewniana ciężarówka, w której woziliśmy się, kiedy jeszcze byliśmy mali. Czerwona ciężarówka. Ostatnio już nam się wcale nie chciało nią bawić.

Obraziliśmy się o takie żarty.

- E tam, taki samochód... - powiedzieliśmy tylko, ale nasz najmłodszy brat, który wszystko bierze na poważnie, zaczął tłumaczyć mamie:

- My już nie chcemy samochodu do bawienia. My chcemy mieć samochód duży, prawdziwy. Ten jest za mały, żeby można było nim jeździć.

- Za mały? To trzeba go powiększyć. - Mama poszła do pokoju i przyniosła wielką, szklaną popielniczkę tatusia. Tą popielniczką tata pozwalał nam się czasami bawić. Miała ona wypukłe dno i kiedy patrzyło się przez nie, wszystko się powiększało wszystko się wydawało o wiele większe niż naprawdę.

Mama stanęła przy oknie i patrzyła na podwórko przez popielniczkę. To przysuwała ją blisko do oczu, to odsuwała dalej, aż wreszcie zapytała:

- Taki wam odpowiada?

Wyjrzelismy przez okno. Nasz czerwony samochód nie był drewnianą zabawką. Powiększył się. Był teraz prawdziwym samochodem. Nie jakąś wielką ciężarówką, oczywiście, ale furgonetką, taką jak nysa czy żuk, tylko że czerwoną. Drewniany kierowca obrócił teraz głowę i patrzył przez ramię na naszą mamę.

- No to lećcie szybko na dół, który tam chce się przejechać! - zawołała mama.

Zadudniło na schodach i już byliśmy na podwórku. Ja mocowałem się z klapą, mały już gramolił się do środka, a nasz najstarszy brat wybiegł za furtkę i zaczął z całej siły gwizdać na palcach. Zbiegli się już wszyscy nasi najlepsi koledzy. Gdy zobaczyli gotową do odjazdu furgonetkę, tak się zdziwili, że nie mogli powiedzieć ani słowa.

Nasz najmłodszy brat stał już na platformie i wrzeszczał:

- Nic nie gadać! Nic nie gadać, tylko wsiadać!

Kiedy wszyscy siedzieliśmy w środku, mama kiwnęła głową drewnianemu kierowcy. Samochód ruszył. Przez pół godziny woził nas po uliczkach. Było wspaniale! Samochód pędził naprzód, drzewa przydrożne w tył, motor warczał, wiatr dmuchał, a nasz najmłodszy brat wyśpiewywał wniebogłosy z radości.

Kiedy zajechaliśmy znów na podwórze, nasza mama stała w oknie i wciąż patrzyła na samochód poprzez popielnicę.

- Nareszcie! - odetchnęła. - Już mi zupełnie zdrętwiały ręce.

Odstawiła popielniczkę i nasz samochód w tej sekundzie stał się taki sam mały, jak był przedtem.

- Ciąg dalszy nastąpi jutro! - zawołała mama i poszła kończyć obiad.

1. Zakreśl prawidłową odpowiedź.

1. Wujek obwoził chłopców samochodem naokoło miasta i wysadzał ich ...

- a) przed szkołą
- b) przed domem
- c) przed sklepem

2. Dzieci prosiły mamę o samochód ...

- a) czerwony i duży
- b) czerwony i mały
- c) duży i prawdziwy

3. Do powiększenia samochodu mama użyła ...

- a) popielniczki
- b) Różdżki
- c) okularów

Poprawne odpowiedzi: 1. a; 2. c; 3. a

2. Podkreślone w opowiadaniu wyrazy ułóż w kolejności alfabetycznej i wpisz do krzyżówki.

1	3, 10								7
2									
3						4	8		
4			6					1	
			9						

Wyrazy bliskoznaczne (synonimy) to słowa o takim samym znaczeniu lub podobnym. Można ich używać zamiennie w zależności od tego, o czym i w jaki sposób się mówi. Znajdują się w słowniku wyrazów bliskoznacznych.

Np.: synonimy słowa ciężarówka to- furgonetka, samochód, żuk

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Z			Ń					

-święto obchodzone corocznie w Polsce 26 maja.

3. Z podanych wyrazów wybierz tylko te, które są synonimami słowa mama i zamaluj je na czerwono.

mateczka, gwiazda, ma-
teńka, matka, mamusia,
aktorka, matula, miła, ro-
dzicielka, dobra, rodzic

4. Dokończ laurkę dla mamy.
Wpisz w luki odpowiednie wy-
razy z ramki.

dniu, zdrowia, Kochana,
radości, Kocham,
spełnienia marzeń, miłości

Matka - T. Kubiak

*Wstajesz wcześniej ze słońca wschodem
i jak słońce nad domem świecisz.
I jak słońce, które ogrodem
idzie – krzątasz się pośród dzieci.
Twój to promień świeci nad kuchnią,
to nad chlebem, nad szklanką mleka.
Nawet czasem kiedy mi smutno,
gdy cię ujrzę, to się uśmiecham.
Kiedy idę do szkoły rano,
ty mnie żegnasz czuła i dobra.
Ty mnie głaszczesz swą spracowaną
ręką, kiedy wracam na obiad.
Ja wiem, Mamo, wiem, ile troski,
w każdy dzień, chwilę włożyć trzeba –
ile pracy, aby z gałązki
wielkie, piękne wyrosły drzewa.
Ale kiedy będę już duży,
kiedy będę miał silne dłonie,
to ja ciebie tak, jak krzew róży
od burz i od wichrów osłonię.
A dziś – popatrz – zasypia już miasto,
więc pocałuj mnie na dobranoc.
Z pocałunkiem twym jak z dobrą gwiazdą
na powiekach chcę zasnąć Mamo!*



..... Mamo!

W

Twojego Święta życzę Ci wszystkiego,
dużo,,,
i,
Bardzo Cię

Przygotowała: Katarzyna Pawlikowska-Golonka





Być pacjentem dentysty.

Najważniejsze w utrzymaniu dobrego stanu uzębienia są regularne wizyty kontrolne.

Bardzo wielu pacjentów boi się wizyt u dentysty. Dentysta kojarzy się niestety większości z bólem. Należy jednak zaznaczyć, że regularne wizyty mogą zmienić ten pogląd.

Ząb zbudowany jest z zewnętrznej tkanki zwanej szkliwem. Warstwa ta leży najbardziej zewnętrznie, jest najtwardszą tkanką organizmu i stanowi swoistą ochronę dla tkanek zęba znajdujących się pod nim. Szkliwo nie jest unerwione, dlatego też jeżeli proces próchnicowy obejmuje tylko tę tkankę to leczenie takiej zmiany jest całkowicie bezbolesne. Jeżeli jednak zmiany przekroczą granicę szkliwa i rozwijają się głębiej, w tkance zwanej zębiną

leczenie staje się tym boleśniesz, im głębiej umiejscowiony jest ubytek. Dzieje się tak dlatego, że zębina zawiera zakończenia nerwowe.

Proces próchnicowy najwolniej rozwija się w obrębie szkliwa, gdyż jest ono najbardziej zmineralizowane. W obrębie zębiny przebiega dużo szybciej. Dlatego właśnie, aby leczenie było bezbolesne należy regularnie kontrolować stan uzębienia żeby lekarz mógł wychwycić jak najwcześniej zmianę próchnicową

zanim przekroczy ona granicę szkliwa. Wizyty kontrolne zalecane są przynajmniej dwa razy do roku. Wynika to z faktu, iż w większości przypadków proces próchnicowy może przekroczyć granicę szkliwa przez okres około 6 miesięcy. Szybkość rozwoju próchnicy jest uzależniona przede wszystkim od stopnia higieny jamy ustnej.



Ubytek czy próchnica ?

Niestety w większości przypadków chory ząb to dla pacjenta z ubytkiem czyli „dziura”. Jest to błędne przekonanie i powód tego, że czasami zęba nie da się już leczyć a należy go jedynie usunąć. „Chory” ząb to ząb z próchnicą. Próchnica to nie „dziura” a proces, który nie zatrzymany w porę doprowadza do powstania ubytku w tkankach twardej zęba czyli „dziury”. Początkowo próchnica to biała plama, która w miarę upływu czasu przy-

biera barwę brązową. Umieścawia się najczęściej na początku w miejscach trudno dostępnych, gdzie pacjentowi ciężko jest doczyścić powierzchnię zęba. Dlatego też pacjent sam nie jest w stanie zauważyć początku próchnicy. Rozwija się ona w miarę upływu czasu wnikając w struktury zęba, niszcząc go. Kiedy dochodzi do tak dużego rozwoju próchnicy, że pojawia się widoczny ubytek tkanki zęba najczęściej jest to już bardzo zaawansowany stan chorobowy zęba, który wymaga bardzo specjalistycznego leczenia. Ubytek należy zawsze dokładnie wyczyścić z wszystkich

mas próchnicowych i potem odbudować materiałem zastępczym czyli wypełnieniem, potocznie przez niektórych nazywanym „plombą”. Aby nie dopuścić do nadmiernego rozwoju próchnicy, z wszystkimi jego konsekwencjami, należy regularnie przeprowadzać wizyty kontrolne w gabinecie stomatologicznym. Zalecana częstotliwość to nie mniej niż dwa razy do roku.

Leczenie kanałowe.



Leczenie kanałowe (endodontyczne) polega na usunięciu z komory oraz kanału korzeniowego zęba żywej tkanki (miążgi zębowej). Jest to konieczne kiedy miążga zębowa ulega procesowi zapaleniemu. Objawia się to najczęściej bólem zęba.

Po usunięciu z komory oraz kanałów korzeniowych miążgi zęba należy te części zęba szczelnie wypełnić materiałem stomatologicznym. Najczęściej w tym celu stosuje się żywice gutaperkowe. Ząb pozbawiony miążgi zębowej (w której znajduje się również i główny nerw zęba) przestaje dawać objawy bólowe. Ząb taki jednak nie jest już prawidłowo odżywiany (przez brak ukrwienia) i stopniowo jest coraz „słabszy”, najczęściej objawia się to poprzez zmianę jego barwy

(„sinieje”). Ponadto tkanki twarde stają się coraz bardziej kruche, gdyż nie są już dostarczane odpowiednie substancje mineralne.

UWAGA!!! Każde leczenie kanałowe jest leczeniem warunkowym, ponieważ po usunięciu części żywej zęba (łączy ten narząd z całym organizmem) staje się on w pewnym sensie ciałem obcym dla organizmu i nigdy nie wiadomo jak dany organizm zareaguje. Poza tym gorsze rokowania dają przypadki, w których proces chorobowy objął większość miążgi zębowej niż tylko jej niewielką część. Najgorsze rokowanie po leczeniu kanałowym jest wtedy, gdy proces chorobowy doprowadził do gnilnego rozpadu miążgi zęba i przeniósł się nawet do tkanek otaczających korzeń zęba. Najczęściej proces chorobowy miążgi spowodowany jest rozwijającą się chorobą zęba – próchnicą. Bak-

terie znajdujące się w ubytku próchnicowym powodują zapalenie miążgi. Bardzo często zdarza się, że leczenie kanałowe konieczne jest w zębach ze znacznie już zniszczoną koroną, którą trzeba odbudować przy pomocy materiału stomatologicznego. Czasami zniszczenia są tak duże, że materiał zastępczy stanowi większą część odbudowywanego zęba. W takich wypadkach należy odbudowę tę wzmocnić poprzez umiejscowienie w kanale korzeniowym ćwieka, którego część wystająca ponad szyjkę zęba stanowi fundament odbudowywanej korony.

Leczenie dzieci.



Niezwykle ważny dla dziecka jest pierwszy kontakt z gabinetem stomatologicznym. Podstawową rolę w dalszym leczeniu dziecka odgrywa tzw. Wizyta adaptacyjna, której celem jest zaznajomienie dziecka z gabinetem, personelem, lekarzem oraz procedurami. Wizyta taka zazwyczaj nie jest połączona z żadnym zabiegiem inwazyjnym. Można wykonać diagram zębowy, szczotkowanie zębów przy użyciu mikrosilnika, lakierowanie zębów. Zabiegi te w większości przypadków oswiają małego pacjenta z ingerencją lekarza w obszar jego jamy ustnej i tym samym lekarz zyskuje zaufanie dziecka, przed kolejną wizytą. Oczywiście niezwykle

ważne jest również odpowiednie umotywowanie dziecka przez rodziców.



Leczenie zębów mlecznych.

Nieprawdziwy jest pogląd iż (najczęściej z powodu zaawansowanych zmian próchnicznych) prowadzi do wyrzynania się zębów stałych w zębów mlecznych się nie leczy. Zęby mleczne powinny być „wymienione” na zęby stałe w okresie ich fizjologicznej wymiany. Przedwczesna utrata zębów mlecznych (najczęściej z powodu zaawansowanych zmian próchnicznych) prowadzi do wyrzynania się zębów stałych w nieprawidłowym położeniu czego konsekwencją są późniejsze problemy ortodontyczne (najczęściej stłoczenia zębów bądź ich rotacje). Czasami także toczący się w okolicy zęba mlecznego proces zapalny może uszkodzić wręcz zawiązek zęba stałego znajdujący się w tej okolicy.

Dwa zabiegi, o których warto pomyśleć w kontekście profilaktyki próchnicy u dzieci.

LAKIEROWANIE – metoda profilaktyki kontaktowej, polegająca na naniesieniu na powierzchnię zęba preparatu zawierającego duże stężenie fluoru. Można ją stosować zarówno w przypadku zębów stałych jak i mlecznych. Zalecana jest co 3-6 miesięcy i przeznaczona dla dzieci, które nie są objęte programem fluoryzacji kontaktowej w szkołach i przedszkolach. Regularne stosowanie tej metody wzmacnia szkliwo zęba oraz zapewnia stały kontakt dziecka ze stomatologiem.

LAKOWANIE – metoda profilaktyki próchnicy stosowana jedynie w stosunku do zębów stałych trzonowych i czasami przedtrzonowych zaraz po ich wyrznięciu (kiedy ząb jest jeszcze całkowicie wolny od próchnicy i ma głębokie bruzdy). Polega na zabezpieczeniu bruzd światło utwardzalnym lakiem szczelinowym. Zapobiega to powstawaniu próchnicy w miejscach gdzie włosie szczoteczki jest nie do końca skuteczne podczas szczotkowania (głębokie bruzdy, ograniczone zdolności manualne dziecka).

Metodę tę stosuje się tylko raz.

BOWEN DENTAL

PAWEŁ CYBULSKI

lekarz-dentysta

www.polski_dentysta_belfast.manifo.com


creativeMix

info.cmix@gmail.com

creativemix-reklama.blogspot.co.uk

projekty graficzne ■
identyfikacja wizualna ■
ogłoszenia prasowe ■



Dnia 23/03/2014 członkowie Polish Anglers NI spotkali się na pikniku nad wodą wraz z rodzinami. Koordynator klubu Tomasz Rzońca zorganizował spotkanie nad „Loughgall - Country Park”, by rozpocząć sezon wędkarski i aby każdy mógł powędkować w towarzystwie.

Na miejsce przybyło 17 dorosłych osób i 7 dzieci. Każdy miał swój plan spędzania wolnego czasu w grupie. Osoby, które miały ochotę trochę porywalizować między sobą, zrobiły zawody szczupakowe, inni natomiast uganiali się za białą rybą. Zawodnicy łowili na wolnym biegu, pogoda dopisywała, a słońca nie brakowało (na przelotny deszcz nikt nie zwrócił uwagi). Rybki nie były chętne do współpracy z nami, ale praktycznie każdy gatunek ryby dostępny w tym jeziorze został złowiony. Andrzej (Gangu) wygrał zawody szczupakowe i choć odmówił przyjęcia nagrody, to udało nam się skromnie okazać nasze uznanie.

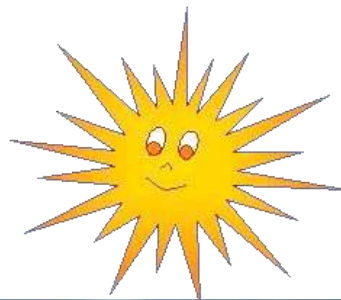
Przy okazji mogliśmy podejrzeć technikę Andrzeja, który demonstrował prowadzenie przynęt i pokazywał jak sztuczna przynęta zachowuje się w wodzie. Zainteresowanie najmłodszych uczestników było ogromne, "starsza młodzież" również nie pozostała obojętna na to co się dzieje w wodzie i choć zajęta była rozmową, to jednak kątem oka (choć ponoć oko nie posiada kąta) podpatrywała jak prowadzi się przynętę, bo przecież zawsze jest okazja by nauczyć się czegoś nowego. W międzyczasie grillowane przysmaki przyciągały zapachem, każdego kto dotarł na miejsce. Szef kuchni Paweł Orkisz-Bieńkowski przygotował karczek, żeberka i tradycyjnie pieczoną kiełbasę, za co oczywiście serdecznie dziękujemy. Spędzając miło czas nad wodą, nie mieliśmy ochoty wracać do domu. Lecz niestety, to jeszcze nie letnia pora, byśmy mogli zostać do wieczora. A szkoda, bo dzień zleciał bardzo szybko.

Jednak z całą pewnością przyjdzie jeszcze czas na kolejne spotkania nad wodą i wspólne grillowanie w gronie klubowiczów i ich rodzin. Bądźcie z nami na bieżąco i odwiedzajcie naszą stronę www.polishanglersni.com, będziemy was informować o nadchodzących imprezach...

Dziękujemy wszystkim za przybycie i mile spędzony czas.

Z pozdrowieniami:
Redakcja Polish Anglers NI

Rozwiąż test i sprawdź, co możesz zmienić w swoim stylu wychowawczym, żeby pomóc dziecku wyrosnąć na wspaniałego człowieka.



1. Wiesz, że syn marzy o grze komputerowej dozwolonej od 16 lat. Nie skończył jednak nawet 11. Gdy po raz kolejny prosi: „Mamo, ale ja będę naprawdę grzeczny przez tydzień, jak mi ja kupisz”, mówisz:

- A) „Nie mamy o czym rozmawiać”.
- B) „Poproszę tatę, żeby wyjątkowo pozwolił ci w to zagrać”.
- C) „To gra dla starszych chłopców, więc kupię ją, jak będziesz starszy. Teraz możesz grać w gry dla osób w twoim wieku”.
- D) „Kochanie, tam są straszne sceny, nie dla takich małych chłopczyków jak ty”.
- E) „Powiedz dziadkowi, żeby ci kupił”.

2. Córka miała wrócić od koleżanki na obiad. Wraca godzinę później, gdy jedzenie już wystygło. Jak reagujesz?

- A) Ponosi cię: „Nie chce słyszeć, dlaczego się spóźniłaś! Sama jesteś sobie winna i za karę zjesz zimną zupę!”
- B) Wzdychasz z ulgą: „Całe szczęście, że już jesteś. Martwiłam się, że coś się stało”. I podgrzewasz obiad.
- C) Spokojnie pytasz: „Dlaczego nie dotrzymałaś obietnicy, że przyjdiesz na czas?”.
- D) Przytulasz ją i mówisz: „Nie rób mi tego więcej i nie spóźniaj się, bo mama omal nie umarła ze strachu, że coś ci się stało”.
- E) Mówisz: „Powiedz tacie, by odgrzała ci zupę”. I wracasz do rozmowy telefonicznej z przyjaciółką.

3. Teściowa skarży się, że twój syn nie słucha jej i używa brzydkich słów. Sugeruje, że nie daje sobie z nim rady i nie chce się nim zajmować. Przychodzisz do domu i:

- A) Grozisz, że jeśli jeszcze raz obrazi babcię, to powiesz ojcu i dostanie za swoje.
- B) Prosisz, żeby był miłszy dla babci.
- C) Mówisz, że starszym należy się szacunek i że jeśli będzie niegrzeczny u babci, nie pojedzie z tobą do wesołego miasteczka.
- D) Przy dziecku opowiadasz koleżance, że twoja teściowa jest beznadziejna.
- E) Udajesz spokojną i mówisz, że skoro nie podoba mu się u babci, to możesz oddać go do internatu dla małych chłopców.

4. Przy kolacji twoja córka nie posłuchała ostrzeżenia: „Nie baw się szklanką, bo ją sfluczesz”. Sflukła, a szkło rozleciało się po kuchni. Ogarnia cię wściekłość i:

- A) Wrzeszczysz: „Marsz do łóżka! Za karę nie obejrzyś dobranocki!”.
- B) Szybko się opanowujesz i prosisz: „Nie wstawaj z krzesła, bo się skaleczysz”. Zamiatasz szkło i dopiero wtedy pozwalasz jej iść do pokoju na bajkę.
- C) Pytasz podniesionym tonem: „Czy teraz już wiesz, że szkło może się zbić?”.
- D) Robi ci się słabo na myśl, że odłamek szkła mógł wbić się w ciało dziecka.
- E) Krzyczysz do męża: „Powiedz coś temu dziecku, bo ja już nie mam zdrowia!”.

5. Syn długo marudził, że chciałby chodzić na karate tak jak kolega z klasy. Miesiąc temu zapisałaś go do klubu i zapłaciłaś za kwartał z góry. On teraz mówi, że to mu się nie podoba i nie będzie chodził.

A) Mówisz, że nie on rządzi w domu i ma chodzić na treningi.

B) Mówisz: „Nie ma sprawy”, bo nie chcesz go do niczego zmuszać.

C) Proponujesz, żeby zrezygnował za 2 miesiące, by wykorzystać zapłacone lekcje.

D) Gdy słyszysz, że treningi meczą dziecko, zgadzasz się, by przestało ćwiczyć.

E) Machasz ręką i mówisz: „Skoro tak uważasz, to daj sobie spokój z treningami”.



NAJWIĘCEJ A:

Kontrolujesz dziecko nadmiernie, nie dając pola do samodzielności. Uważasz, że w domu rządzą rodzice, a dzieci mają słuchać. Jesteś surowym sędzią i pilnujesz, by kara nie ominęła malca. Jeśli nie chcesz zamienić domu w więzienie, a wychowania w walkę, sięgnij po inne metody. Pozwól dziecku podejmować decyzje, np. w sprawie ubrania. Częściej używaj marchewki niż kija. Będzie się mniej buntować i chętniej współpracować.

NAJWIĘCEJ B:

Wymagasz za mało. Wiesz, że dziecko potrzebuje akceptacji, zrozumienia. Najważniejsze dla ciebie jest to, by czuło się kochane. Jesteś wyrozumiała, gdy zachowuje się niegrzecznie i robi to, na co ma ochotę. Uważaj, bo brak ustalonych granic

może sprawić, że w domu rośnie tyran. Zwróć uwagę na większą dyscyplinę i porządek dnia. Naucz się mówić „nie”. Konsekwentne przestrzeganie reguł jest dziecku potrzebne do rozwoju tak samo jak miłość.

NAJWIĘCEJ C:

Wspierasz mądrze. Jesteś wrażliwa na potrzeby swojego dziecka i starasz się rozumieć jego uczucia. Jednocześnie stawiasz wyraźne granice i wymagania. Dziecko zawsze może na ciebie liczyć, ale dajesz mu też sporo swobody i uczysz samodzielności. Potrafisz przyznać się do błędów oraz wyciągać z nich wnioski, żeby już ich nie popełniać w przyszłości. Jesteś dobrą matką i tak trzymaj!

NAJWIĘCEJ D:

Opiekujesz się za bardzo. Trzymasz dziecko pod kloszem i zbyt uzależ-

niasz od siebie. Będziesz o wiele lepszą matką, jeśli od czasu do czasu zapomnisz o dzieciach i... poczujesz się kobieta! Co najmniej raz w tygodniu znajdź dla siebie 2 godziny na robienie tego, co sprawia ci przyjemność. Poczujesz się lepiej, a twoje dzieci odetchną z ulgą.

NAJWIĘCEJ E:

Wyręczasz się innymi. Cieszysz się, że twoje dzieci są bardziej samodzielne od rówieśników. Ale w porównaniu z kolegami dostają mniej uwagi i wsparcia ze strony rodziców. To nie jest powód do dumy, tylko do zastanowienia się nad zmianami. Inaczej pociecha zacznie sprawiać kłopoty, by zwrócić na siebie uwagę. Codziennie znajdź czas na rozmowy i wspólne rytuały. Dzięki temu dasz dziecku poczucie, że jest dla ciebie ważne.



Baran

Na początku maja czeka Cię zdecydowanie dobra passa, zwłaszcza jeśli chodzi o zawodową sferę Twojego życia. Możesz liczyć na powodzenie i podejmować będziesz tylko dobre decyzje, jednak mimo to nie powinieneś pozwalać sobie na nadmierne rozprężenie i musisz stale mieć się na baczności. Niech dobra passa nie sprawi, że opuści Cię zwykła czujność i ostrożność, bo fortuna równie szybko może się od Ciebie odwrócić, a wtedy zapłacisz za swoją nieuwagę.

Dni pomyślne: 1, 8, 11, 23 maja.



Rak

Znajdziesz w sobie chęci do działania i wpadniesz na wiele ważnych pomysłów. Nie obawiaj się ich realizować, gdyż na pewno będą tego warte, ale postaraj się też dać sobie trochę wolnego czasu albo chociaż w najbliższym czasie zaplanować dłuższy odpoczynek, gdyż jest Ci to niezbędne. W pracy powinieneś zająć się tym, co do tej pory odkładałeś na później. Pracuj ramię w ramię ze swymi kolegami, a bardzo szybko przekonasz się, że przynosi to znacznie lepsze efekty.

Dni pomyślne: 7, 14, 18, 22 maja.



Byk

W tym miesiącu poczujesz, że Twój głos wewnętrzny jest silniejszy niż do tej pory i jeśli zdecydujesz się posłuchać jego podpowiedzi, możesz uporać się z czymś, co od dawna spędzało Ci sen z powiek. Będzie to dla Ciebie wielka ulga, więc nie obawiaj się, bo gorzej na pewno nie będzie. Ponadto uda Ci się doskonale dogadać się ze swymi współpracownikami i wszystkimi innymi osobami, z którymi masz jakieś wspólne obowiązki.

Dni pomyślne: 7, 10, 12, 16 maja.



Bliźnięta

Poczujesz wielką ochotę, by nieco odpocząć i odprężyć się po zamieszaniu, jakie towarzyszyło Ci w ubiegłym miesiącu. Raczej nic nie powinno temu stanąć na przeszkodzie, możesz więc spokojnie skupić się na swoim wewnętrznym życiu, snuciu rozmaitych fantazji i marzeń. Jeśli przy tym usłyszysz podpowiedzi swojej intuicji, być może osiągniesz z tego jeszcze inną korzyść w postaci znalezienia rozwiązania problemów.

Dni pomyślne: 12, 20, 28, 31 maja.



Lew

Będzie to zdecydowanie dobry miesiąc do tego, byś zaczął zastanawiać się mocniej niż dotychczas nad swoim życiem. Powinieneś przede wszystkim dokonać szczegółowej analizy swoich dotychczasowych osiągnięć. Niewykluczone, że podczas analizy dojdiesz do wniosku, że musisz zweryfikować niektóre swoje poglądy. Nie bój się podejmować ważnych decyzji, bo wszelkie zmiany są dobre jeśli mają na celu sprowadzenie Twojego życia na właściwe tory.

Dni pomyślne: 5, 7, 20, 28 maja.



Panna

Poczujesz, że masz w sobie wielką moc i zapragniesz wszystkim to udowodnić, tak, że Twoje otoczenie zaważy i doceni, jak silną masz osobowość. Będziesz mógł zaprowadzić wiele zmian w swoim życiu, nie tylko dzięki nowo odkrytej odwadze i umiejętnościom, musisz tylko pohamować swoją nadmierną wyobraźnię i postarać się stać mocno na ziemi, obiema nogami. Przede wszystkim musisz zachować spokój w każdej sytuacji i uważać na wypowiedane słowa.

Dni pomyślne: 3, 4, 13, 28 maja.

Horoskop



Waga

W tym miesiącu najważniejsze powinny być dla Ciebie stosunki z rodziną i bliskimi. Musisz postarać się spędzać z nimi jak najwięcej czasu, gdyż wszystko wskazuje na to, że więcej niż jedna osoba spośród Twoich najbliższych pilnie wymaga Twojej uwagi i wsparcia w jakiejś ważnej sprawie. Koniecznie musisz więc się za to wziąć, nawet jeśli miałyby się to odbyć kosztem jakiejś Twojej ważnej sprawy – teraz najważniejsza musi być dla Ciebie tylko rodzina.

Dni pomyślne: 2, 23, 30, 31 maja.



Skorpion

Po 8 maja możesz mieć problemy z trzymaniem na wodzy swojej zazdrości, jednak pamiętaj, że nigdy nie jest ona dobrym doradcą, a już na pewno nie w Twoim przypadku. Jeśli raz dasz się jej opanować, nie będziesz już umiał wtłoczyć jej w ramy swojej podświadomości, a to może zatruć każdy, nawet najlepszy związek. Nie okazuj swojemu partnerowi pod żadnym pozorem, że nie masz do niego zaufania, gdyż może to być początek końca waszego związku.

Dni pomyślne: 10, 14, 24, 30 maja.



Strzelec

Szykuje się nowa interesująca znajomość, całkiem możliwe, że zawarta za pomocą internetu. Zapragniesz bliżej poznać osobę, która wyda Ci się tego warta i nic nie będzie stało na przeszkodzie, jednak powinieneś mimo wszystko zachować ostrożność. Jesteś poważnym człowiekiem i nie chcesz chyba narazić się na śmieszność spowodowaną tym, że zachowasz się nieodpowiedzialnie i zostaniesz wystrychnięty na dudka przez kogoś, kogo nawet dobrze nie znasz.

Dni pomyślne: 5, 14, 24, 25 maja.



Koziorożec

Możesz liczyć na wielką popularność i powodzenie towarzyskie, ale nie wiadomo, czy znajomości, jakie nawiądziesz, dadzą Ci spodziewane korzyści, choć oczywiście masz na to szansę. Dobrze rokują Twoje sprawy sercowe, lecz musisz bacznie rozglądać się dokoła siebie, co coś może utrudnić Twoje działania i spowodować Twoje problemy. Będziesz mieć wiele okazji do spotykania się ze znajomymi i krewnymi, nawet tymi, których dawno nie widziałeś, tym bardziej więc nie powinieneś się od tego uchylać.

Dni pomyślne: 2, 4, 13, 11, 15, 22 maja.



Wodnik

Maj będzie bardzo przyjemnym miesiącem. Czeka Cię uroczyste wydarzenie. Możliwe, że będzie to ślub Twój lub kogoś bardzo bliskiego, może być to także rocznica ślubu. Na Twojej drodze pojawi się pewna osoba. Szykują się spore zmiany. Początek miesiąca obfitował będzie w rodzinne spotkania. Możesz spodziewać się wizyty kogoś z krewnych. Bardzo możliwe, że w towarzystwie kogoś z rodziny lub przyjaciół wybierzesz się w ważną dla Ciebie podróż.

Dni pomyślne: 1, 6, 25, 31 maja.



Ryby

Przyjrzyj się swoim stosunkom z najbliższymi. Masz bowiem okazję zadbać o to, aby znacznie się poprawiły – nie omieszkaj z niej skorzystać, bo w ciągu najbliższych miesięcy możesz już nie mieć ku temu okazji. W relacjach z najbliższymi postaw na szczerość – nie bój się mówić, czego oczekujesz, co Ci przeszkadza, co denerwuje, a od nich oczekuj tego samego. Dzięki temu unikniecie płaćania się w domysłach, a szczerość zaprocentuje w przyszłości – postawcie na nią już dzisiaj.

Dni pomyślne: 16, 17, 18, 28 maja.

CHWILA DLA CIEBIE...

Styl plywacki	▼	Prze- sta- rzale o samo- locie	Ojciec legen- darniej Wandy	„Księży- cowa” Beetho- vena	▼	Bojowy, błotny lub szla- chetny	▼	Otacza oczy sowy	U Wańkowi- cza na kraterze	Pokarm, jadło	▼	
Pola, serialo- wa Mariusia	▶	20				Pomoc z powie- trza	▶		22	4		
Do rozpyla- nia perfum	▶				8		▼	Skala, funda- ment	17	Grzejnik wody		
▶		23	16		Rozrabia na niej malarz	▶				10		
Syberyj- ska śnieżyca	▶	14						Bywa salo- nowy Z ceciel				
Wojsko- we siodło	▶	On płaci czynsz Ustronie	Kompro- mitacja		3	Aparat filmowy Podofi- cer	▶		9	13		
▶								Lodowa tafla na rzece	25	Spór, zatarg	24	Strą- czyniec
Huczna zabawa	▶			Warzy- wo na zupę		Głogu lub aronii	▶					
▶		11	2	... Cem- brzyńska				Brat matki			Ostatnia faza Księżyca	
Wydzie- lona strefa			Dawniej: uznanie, sza- cunek	19	15	Postęp w karierze	▶		7			
▶								Zajęcie przy krowach	18	12		6
Pozycja gimnas- tyczna		1	Skrucha	▶		Duch, widmo	▶		5			

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 utworzą rozwiązanie -
- myśl Napoleona Bonaparte.

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



Prawidłowe rozwiązanie wraz z danymi kontakto-
wymi prosimy o przesła-
nie na adres
redakcja@polskieni.com
w terminie do dnia
20.05.2014r. Nagrodę
niespodziankę wyślemy
pocztą w ciągu 30 dni.
Prawidłowe rozwiązanie
krzyżówki z zeszłego
miesiąca to: Człowiek
istota nieznana. Nagrodę
otrzymuje Pan Roman
Kowalski z Lurgan.

GRATULUJEMY.



W szkole na matematyce pani
pyta Jasia:
- Jasiu co to jest kąt??
Jasiu na to:
- Kąt to najbrudniejsza część
mojego pokoju

Jeden przedszkolak mówi do drugiego:
- U mnie modlimy się przed każdym posił-
kiem.
- U mnie nie. Moja mama bardzo dobrze
gotuje.

- Tatusiu, jak byłeś mały, to też dosta-
wałeś od swojego taty lanie?
- No pewnie!
- A dziadek od swojego taty?
- Oczywiście!
- A pradziadek?
- Też! Ale dlaczego pytasz?
- Bo chciałbym się w końcu dowiedzieć.
kto zaczął...

Dziadek opowiada wnuczce:
- A wiesz wnusiu, że kiedyś to w sklepach był
tylko ocet?
- Jak to dziadku? W caaaaym Carrefourze?!



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



Angielski na codzień



Hi all,
Witam ponownie wszystkich bardzo serdecznie. Zgodnie z umową dziś zajmiemy się zastosowaniem strony biernej. Strona bierna wykorzystywana jest w określonych sytuacjach.

Wydzielmy dwie takie podstawowe sytuacje:

1. Wybór między stroną czynną albo bierną zależy często od tego, co już zostało powiedziane, albo też od tego co słuchacz bądź czytelnik już wie. Zwykle wypowiedź zaczyna się od wiadomych faktów, po których następują nowe informacje.

Bill designed some beautiful hats last year.
Bill zaprojektował kilka pięknych kapeluszy w ubiegłym roku.

St Paul's Cathedral was designed by Wren.
Katedra św. Pawła została zaprojektowana przez Wrena.

Pierwsze zdanie to informacja o Billu, który jest osobą dla rozmówcy znaną; dowiadujemy się, co on takiego zrobił. Drugie zdanie to informacja o znanej katedrze: dowiadujemy się z niego czegoś nowego o tej budowli, a mianowicie kto ją zaprojektował.

2. Może się jednak zdarzyć, że nie wiadomo, kto wykonał lub wykona daną czynność, albo też jest to wiadome, ale nie wydaje się zbyt istotne. I wówczas również stosujemy stronę bierną.

The buried treasure has been found.
Znaleziono zakopany skarb.

Gdyby interesowało nas kto znalazł skarb, powiedzielibyśmy:

Two teenage boys have found the buried treasure.

Dwóch nastolatków znalazło zakopany skarb.

Powiemy:

British people should be called "Britons", but usually the name "English men" is used.
Mieszkańców Wielkiej Brytanii powinno się nazywać "Brytyjczykami", lecz ludzie zwykle używają nazwy "Anglicy".

Dotyczy to przecież wszystkich, więc odpowiednie zdanie w stronie czynnej musiałyby brzmieć:

Everybody should call British people "Britons", but usually people use the name "Englishmen".

Wszyscy powinni nazywać mieszkańców Wielkiej Brytanii "Brytyjczykami", lecz lu-

dzie zwykle używają nazwy "Anglicy".

Informacja typu **everybody** czy **people** jest tak ogólna, że w tym konkretnym wypadku niemal pozbawiona znaczenia, dlatego zdanie z jej wykorzystaniem brzmi bardzo nieporadnie. Podobnie strona bierna jest niezbędna w takich przykładach:

Her car has been stolen.

Skradziono jej samochód.

The value of Mendel's work was not recognized until 1900.

Wartości prac Mendla nie uznano do roku 1900,

Ostatnie zdanie mogłoby pojawić się w pracy naukowej, bowiem w niej, jak zawsze w stylu oficjalnym, używa się w języku angielskim szczególnie dużo strony biernej. W języku polskim dominują wówczas formy nieosobowe (np. zrobiono, opracuje się).

Oto dalsze przykłady zdań angielskich w stronie biernej.

Present Simple

Is smoking allowed here?

Czy wolno tutaj palić?

Present Continuous

Prices are being increased all the time.

Ceny podwyższa się bez przerwy.

Present Perfect

I've been misunderstood.

Źle mnie rozumiano.

Past Simple

The play wasn't very well produced.

Ta sztuka nie została specjalnie dobrze wystawiona.

Past Continuous

They weren't being followed at the time.

Nie śledzono ich w tym czasie.

Future Simple

The matter will be solved next week.

Problem zostanie rozwiązany w przyszłym tygodniu.

Bezokolicznik

The letter can be written tomorrow.

Ten list można napisać jutro.

They must be warned.

Trzeba ich ostrzec.

*Niekiedy zdania bierne wymagają sprecyzowania wykonawcy.

TV is preferred to radio by most people.
Większość ludzi woli telewizję od radia.

ale
TV is usually preferred to radio.

Zwykle woli się telewizję od radia.

*Warto zwrócić uwagę na pozycję takich słówek, jak **to** czy **after** (i innych podobnych) w zdaniach biernych.

Those children must be constantly looked after. (Somebody must constantly look after those children.)

Tymi dziećmi trzeba się nieustannie zajmować.

She will be written to. (Somebody will write to her.)

Zostanie poinformowana na piśmie.

Jak widać z powyższych przykładów, chodzi nie tyle o samo **to** i **after**, ile o czasownik i, z którymi się te słowa łączą. Należą do nich między innymi: **ask for, believe in, care for, listen to, speak to**.

Past Perfect

Did he understand what had been said?

Czy zrozumiał, co zostało powiedziane?

Future Perfect

It is estimated that by next year the film will have been seen by over a million people.

Ocenia się, że do przyszłego roku film ten obejrzy przeszło milion osób.

Formy bezosobowe.

I remember being hit. That's all.

Pamiętam jak mnie uderzono. To wszystko.

He likes being talked about.

Lubi kiedy się o nim mówi.

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 Kmieciak
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, mieszkalnictwa oraz edukacji, pomoc w wypełnianiu formularzy oraz kierowanie do organizacji świadczących odpowiednie usługi, organizowanie spotkań informacyjnych, poradnictwo w sprawie szkolnictwa oraz treningów, asystowanie w rozwoju wydarzeń kulturalnych i sportowych, tworzenie projektów promujących integrację społeczności.

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@polskieni.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.

Nowość
PIZZA

Bart's 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

Nowość
PIZZA

Otwarte codziennie od 13.00 do 22.00
Tel : 028 3833 7737

Polska Telewizja Satelitarna

Piotr Skalski
tel. 07 84 26 83 833
IRLANDIA PÓLNOCNA

Wieloletnie Doświadczenie

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

DOJAZD NA TERENIE IRLANDII PLN. GRATIS!

Sprzedaż - Instalacja - Montaż - Ustawianie anten satelitarnych

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

EUROTRANSPORTNI.COM

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

CENNIK
→ Do 10kg: 15 funtów, później każdy 1kg/£1.00

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

JEŹDZIMY DO POLSKI CO TYDZIEŃ!

PACZKA DO POLSKI JUŻ OD £1.00 /kg

EUROTRANSPORT

PACZKI Z POLSKI W PROMOCYJNEJ CENIE
PACZKA DO 30KG - £25 / PACZKA DO 50KG - £45
Paczki z Polski dostawa od 3 do 5 dni roboczych

WWW.EUROTRANSPORTNI.COM

ROBINSON & COMPANY
Inc Moorhead Hall & Co.
CHARTERED ACCOUNTANTS

Masz własną firmę?
Potrzebujesz księgowego?
Jesteśmy tu, aby Ci pomóc!

- ✓ Zwroty Podatku
- ✓ Kalkulacja Wypłat
- ✓ Księgowość
- ✓ Wsparcie dla Firm
- ✓ Konsultacje
- ✓ Szkolenia z obsługi programu SAGE
- ✓ Firma zapewnia tłumacza podczas spotkań

17 Mandeville Street, Portadown,
BT62 3PB, Co Armagh
Kontakt: Stuart McDonald
Tel: 028 3833 2801
mcdonalds@robinsonandcompany.co.uk

Find us on Facebook

sage Business Partner