

POLSKI Magazyn

Nr 39 Lipiec 2014

Wakacje tuż, tuż.
Zobacz jak się
ochłodzić w upalne
dni !!!
Str. 22



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
Oisin 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

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.

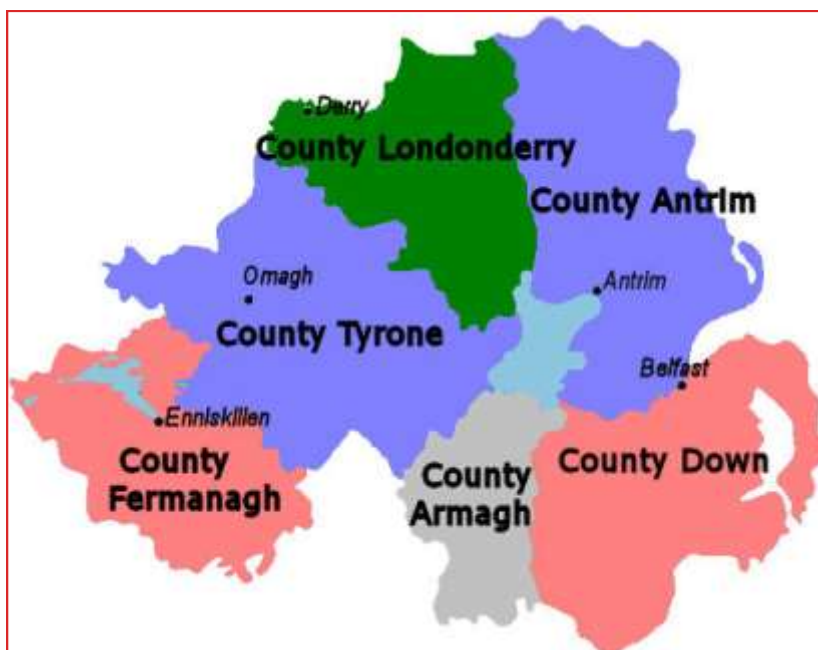
 www.polskieni.com

POLSKI MAGAZYN
dla całej rodziny



BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK W IRLANDII PÓŁNOCNEJ

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



W numerze:

- 4 UK news.
- 6 Moim zdaniem z humorem.
- 7 Moim zdaniem na poważnie.
- 8 Psycholog radzi: I skąd ta agresja.
- 9 Dzień Mamy i Taty w PSS Craigavon.
- 10 W wyścigu po życie.
- 11 Międzynarodowy Dzień Dziecka.
- 13 Gościnnie: wkładka w języku łotewskim.
- 16 Newry and Mourne News.
- 17 Więc chodź pomaluj mój świat.
- 18 Chłopak na opak.
- 20 Na ryby. Aktualności wędkarskie.
- 21 Wiadomości sportowe.
- 22 Jak się ochłodzić w upalne dni?
- 23 Czy czeka Cię wakacyjna przygoda?
- 24 Horoskop na lipiec.
- 25 Chwila dla Ciebie.
- 26 Z angielskim na codzień.
- 27 Twój notice board.

Tematy warte uwagi:



Kilka słów na wstępie:

Bardzo serdecznie chciałabym powitać nowego członka w naszym redakcyjnym gronie Krzysztofa Kamyszka. Krzyś będzie umilał Państwu czas swoimi artykułami w serii „Moim zdaniem z humorem” Krzyś nie jest emigrantem. Pozostał wierny Polsce i Polakom, pewnie dlatego, że nie brak mu poczucia humoru dzięki, któremu patrzy inaczej na kraj w którym żyje. Żartobliwie i z dystansem podchodzi do spraw gospodarczych i politycznych, więc siwizna mu tak szybko nie grozi. Mam nadzieję, że kąśliwe uwagi naszego nowego redaktora spowodują uśmiech na Państwa twarzy a i przy okazji dostarczą wiedzy na temat życia i wydarzeń w tej dziwnej krainie jaką jest nasza ojczyzna Polska. Życzę miłej lektury już 39 numeru naszego magazynu a w związku ze zbliżającym się okresem wakacyjnym życzę wszystkim miłego wypoczynku.

Agnieszka





Rząd planuje odebranie zasiłków nieudolnym rodzicom.



Rządowe plany przewidują odebranie benefitów nie tylko rodzicom, którzy nie dbają o swoje dzieci, ale także tym, którzy nie dają sobie rady z wychowywaniem niesfornych łobuziaków. Ratunkiem przed zabraniem zasiłków mogą być "rodzinne lekcje". Na razie ekipa Camerona ukrywa szczegóły, bowiem plan ma być częścią przedwyborczego manifestu Konserwatystów. Jednak w dobie nowoczesnej technologii trudno o dochowanie sekretu. Światło dzienne ujrzało zdjęcie jednego z dokumentów, które zrobiono przy Downing Street. Propozycja zakłada dość istotne zmiany regulujące dostęp do świadczeń socjalnych.

Wygląda na to, że w życie wejść mogą ograniczenia dla rodziców, którzy zdaniem urzędników nie radzą sobie z wychowaniem dzieci. Mogą to być domy, w których dzieci są zaniedbane czy niewłaściwie żywione, ale także takie, w których rodzice nie dają sobie rady z chuligańskimi wybrykami dzieci.

Aby nie stracić zasiłków socjalnych, takie rodziny musiałyby wziąć udział w "zajęciach rodzinnych", czyli spotkaniach, które miałyby im pomóc w naprawie sytuacji i wzmocnieniu rodziny. Tego typu lekcje były prowadzone pilotażowo w 2001 roku, w wyniku głośnych, ulicznych zamieszek. Wtedy jednak miały one charakter dobrowolny i tylko 4 proc. rodzin zdecydowało się z nich skorzystać.

Plany, ale brak konkretów

Z dokumentu, który został rozpowszechniony, wynika, że rząd planuje rozpowszechnienie tego typu programu na szerszą skalę. Najważniejszą zmianą byłby obowiązkowy charakter zajęć. Rodzice, którzy by zapisali się do programu, mogliby nie tylko oddalić wizję utraty zasiłków, ale zyskać jeszcze dodatkowe benefity. Przede wszystkim uczestniczyliby w zajęciach z ekspertami,

których celem byłoby szeroko rozumiane rodzinne wsparcie.

Pracę w tym zakresie w ekipie Camerona prowadzi posłanka Margot James. Na ujawnionym dokumencie widać jej notatki. Pytana przez dziennikarzy o sprawę, stwierdziła, że "to jak na razie zbiór jej luźnych przemyśleń". – W żaden sposób nie można tego traktować jako formalnych propozycji. Jak widać pracujemy na tego typu rozwiązaniach, ale ich ostateczny kształt jest jeszcze nie znany – mówi James.

Na końcową wersję propozycji Konserwatystów musimy więc jeszcze poczekać. Jednak spodziewać się można różnych scenariuszy. Na przykład minister edukacji Michael Gove nie ukrywa, że namawia premiera do rozwiązań, które mogłyby dotknąć rodziców 20 tys. wagarujących rocznie uczniów w UK. Chodzi np. o kary w wysokości 120 funtów dla rodziców dziecka. Pieniądze byłyby zabierane z zasiłku rodzinnego child benefit. Minister przypomina, że rodzice mają prawny obowiązek zapewnienia, że ich dziecko do lat 16 uczęszcza do szkoły.

(KT) Autor: Małgorzata Słupska, Źródło: MojaWySPA.co.uk

Powstanie 20 tysięcy nowych miejsc pracy.

Zgodnie z zapowiedziami Digital Action Plan, na terenie Irlandii Północnej powstanie aż 20 tysięcy nowych miejsc pracy. Etaty mają zostać utworzone w ciągu najbliższych 5 lat. Zatrudnienie znajdują głównie specjaliści z branży IT.

Zasadniczym celem planu, którego pomysłodawcą jest Momentum (jedna z największych grup sektora cyfrowego w Irlandii Północnej) jest przekonanie inwestorów do podjęcia działalności właśnie w tym rejonie. Przygotowywanie specjalistów do pracy w tej branży będzie polegało na nauczaniu

programowania komputerów oraz kodowania uczniów – ośmiolatków.

Plan został pozytywnie przyjęty przez ministra Petera Robinsona, który stwierdził, że sektor cyfryzacji ma ogromny potencjał, który powinien zostać wykorzystany w inwestycjach ekonomicznym rozwoju Północnej Irlandii. Również zastępca ministra, Martin McGuinness opowiedział się za programem, mówiąc, że sukces Digital Summit (The National Digital Media & Marketing Summit) za-



sygnalizował zasób, który może być wykorzystany poprzez wymianę informacji, pomysłów oraz obopólną współpracę.

(KT) Źródło: Polish Express

Loty z Radomia m.in. do Wielkiej Brytanii, Niemiec i Włoch.

Z lotniska w Radomiu będzie można polecieć do Wielkiej Brytanii, Skandynawii, Krajów Beneluksu, Niemiec i Włoch. Loty w tych kierunkach planują z Radomia niskokosztowe linie 4You Airlines oraz inny tani przewoźnik. Lotnisko w Radomiu jest czternastym portem lotniczym w Polsce. Działa od ponad tygodnia. W niedzielę przyjęło pierwszy cywilny samolot biznesowy. Na razie nie odbywają się z niego regularne loty. Jak poinformował prezes zarządzającej lotniskiem spółki Port Lotniczy Radom Tomasz Siwak, spółka podpisała pięcioletni kontrakt z nowo powstałymi niskokosztowymi liniami lotniczymi 4You Airlines. Si-

wak powiedział, że 4You Airlines planują loty do Wielkiej Brytanii, Skandynawii, Krajów Beneluksu, Niemiec i Włoch. W podobnych kierunkach – według niego - od wiosny przyszłego roku latać z Radomia będzie inny zagraniczny tani przewoźnik. Prezes nie chciał jednak zdradzić, o jakie linie chodzi. Jak powiedział - umowa w tej sprawie ma być podpisana w ciągu dwóch tygodni. Zapowiedział, że dzięki temu kontraktowi lotnisko może odprawiać około 400 tys. pasażerów rocznie. Terminy pierwszych lotów nie są jeszcze znane. Przewoźnicy uzależniają loty od wybudowania na lotnisku urządzeń radionawigacyjnych, umożli-

wiających lądowanie przy ograniczonej widzialności – wyjaśnił. Inwestycję realizuje Polska Agencja Żeglugi Powietrznej, która – jak zastrzegł Siwak – przesunęła termin zakończenia inwestycji z września na przełom listopada i grudnia. Pierwszy lot z radomskiego lotniska był planowany na 19 czerwca. Do Egiptu mieli lecieć klienci biura podróży Alfa Star. Jednak ze względu na małą liczbę chętnych pasażerów i brak urządzeń radionawigacyjnych loty przesunięto na listopad. Port lotniczy powstał na bazie istniejącego tam od lat lotniska wojskowego. (mkw) Źródło: PAP



W brytyjskim dzienniku "The Guardian" ukazał się artykuł o działalności polskich szkół sobotnich w Wielkiej Brytanii. Ambasador RP w Londynie wymienia w nim, dlaczego warto, aby polskie dzieci na Wyspach uczyły się języka ojczystego. Zdaniem dyplomaty, podstawową kwestią jest zrozumienie przez rodziców, że dwujęzyczność to szansa, a nie zagrożenie. "Rodzice i dzieci muszą widzieć konkretne korzyści z mówienia po polsku. Dzieci, które na Wyspach uczą się tego języka, jeśli się na to zdecydują, będą mogły w przyszłości zamieszkać i żyć w Polsce" - dodaje. Według ambasadora, kraj nad Wisłą staje się coraz bardziej atrakcyjny, a przed Polakami, którzy nabyli doświadczenie zawodowe za granicą, otwiera się tam coraz więcej możliwości.

Sobków zaznacza, że na zajęciach w szkołach sobotnich dzieci nie tylko uczą się mó-

wić w dwóch językach, ale także poznają historię obu krajów i kultur. "Zafascynowane kulturą swoich przodków mogą stać się kandydatami na naukowców, którzy na brytyjskich uniwersytetach będą specjalizować się w tematach Polski i Europy Środkowej" - podkreśla.

- W naszym zglobalizowanym i coraz bardziej jednolitym świecie, ludzie często pytają o naszą tożsamość i korzenie. Takie pytania pojawiają się regularnie wśród tych, którzy mieszkają daleko od ojczyzny. Polskie szkoły sobotnie mają pomóc dzieciom zrozumieć ich tożsamość i odpowiedzieć na pytanie, skąd pochodzą. Łatwiej im będzie zrozumieć i pojąć znaczenie Unii Europejskiej rozumianej jako jedność w różnorodności - pisze na łamach dziennika "The Guardian".

Ambasador wspomina też o coraz bardziej popularnym zjawisku, jakim są tzw. heritage speakers. "Są to ludzie, którzy znają język polski, ale nie nabyli umiejętności pisania

w nim. Są często wnukami lub prawnukami Polaków, którzy przybyli do Wielkiej Brytanii w czasie i po II wojnie światowej. Teraz odkrywają kraj swoich przodków i chcą uczyć się języka na poziomie akademickim" - podkreśla dyplomata.

W Wielkiej Brytanii istnieje około 150 polskich szkół sobotnich, do których uczęszcza ok. 16 tys. dzieci. - Istnieje coraz większa potrzeba zapewnienia polskiej oferty edukacyjnej w Wielkiej Brytanii. Szkoły sobotnie to nie tylko zajęcia w sobotę - aby zaspokoić rosnący popyt, organizowane są również w dni powszednie. Nowe placówki tworzone są z inicjatywy rodziców, którzy zresztą - wraz z lokalnymi władzami i polskim rządem - je współfinansują - zauważa Sobków. - Dlatego ważne jest, aby zarówno brytyjskie władze lokalne, jak i polski rząd wciąż wspierały ważną pracę polskich szkół sobotnich - podsumowuje Ambasador RP w Londynie.

(op) Źródło: londynek.net

Obiecane ulgi podatkowe ominą najbiedniejszych.



Przedwyborcze obietnice wszystkich głównych partii obejmują cięcia podatkowe. Niestety, jak wynika z najnowszego raportu, zapowiadane obniżki nie będą dotyczyły najbiedniejszych.

Eksperti zapowiadają, że obniżka podatku dochodowego, zapowiadana przez Konserwatystów, Liberalnych Demokratów i Laburzystów będzie korzystna jedynie dla bardziej zamożnych gospodarstw domowych. Podobnie, forsowane przez Torysów podwyższenie progu składek na ubezpieczenie społeczne, zdaniem ekspertów z Joseph Rowntree Foundation również nie wpłynie na poprawę sytuacji najbiedniejszych, a ponadto znacznie nadwyręży państwowy budżet oraz, na dłuższą metę, zaowocuje pogorszeniem się sytuacji finansowej emerytów.

Torysi i Liberalni Demokraci popierają zwiększenie podstawowych stawek ulg podatkowych. Specjaliści z Fundacji obli-

czyli jednak, że aby z ulg skorzystali najbiedniejsi, próg podatkowy musi zostać podwyższony do 12500 funtów, co będzie kosztowało skarb państwa około 11 miliardów funtów. W ogólnym rozrachunku, z większych ulg i tak skorzystają średnio zamożni, a nie najbiedniejsi podatnicy. Laburzyści z kolei proponują wprowadzenie 10 proc. progu podatkowego, co również, jak twierdzą eksperci, wiązałoby się z dużymi wydatkami ze strony skarbu państwa. Jak twierdzi Chris Goulden, szef działu badań nad biedą w Joseph Rowntree Foundation, proponowane zmiany wiązałyby się z dużymi wydatkami, a siła ich oddziaływania będzie ograniczona.

- Takie rozwiązania przyniosą pewien efekt, ale zdecydowanie nie dla najbiedniejszych członków społeczeństwa - twierdzi Goulden i dodaje, że zamiast starać się pomóc najbiedniejszym zwiększając ulgi podatkowe, dużo lepsze efekty przyniesie podnie-

sienie progu zasiłku Universal Credit, który ma zostać wprowadzony w całej Wielkiej Brytanii od 2016 roku.

(KT) Źródło: Polish Express



O wyborach do Parlamentu Europejskiego.

Zakończyły się wybory do Parlamentu Europejskiego. Chętnych było wielu, co mnie nie dziwi, bo bycie posłem przynosi wiele korzyści. Oczywiście dla samego posła, nie dla jego rodziny. Oprócz polityków kandydowali również celebryci i sportowcy. Poziom kampanii wyborczej był, moim zdaniem, żenujący i bardziej przypominał kabaret niż wybory do parlamentu. Kandydaci na każdym kroku zaskakiwali nas swoją „wiedzą” i politycznym obyciem. Oglądając telewizję słyszeliśmy teksty kandydatów, po których czasami nie wiadomo było czy się śmiać, czy płakać... Na przykład słynna polska pływaczka Otylia Jędrzejczak na pytanie „Czy parlament ma inicjatywę ustawodawczą?” Po chwili namysłu odpowiedziała twierdząco. Niestety była to zła odpowiedź.

W tym samym programie wystąpił kolejny kandydat, były piłkarz reprezentacji Polski Maciej Żurawski. Usłyszał on pytanie:

„Czy pan uważa, że Polska powinna popierać pogłębianie porozumienia z Kioto”?

-Z Kioto? Pani wyjaśni bardziej co to z tym Kioto-odparł wyraźnie zaskoczony.

Otylia J. dopiero po wyjaśnieniu czym jest porozumienie z Kioto stwierdziła:

-Po prostu nie znałam stwierdzenia Kioto. Natomiast o całym zdarzeniu mam wiedzę.

Maciejowi Ż. zadano kolejne pytanie:

„Jaki kraj przewodniczy Unii Europejskiej”?
Odpowiedział:

-Unii Europejskiej? Nie doczytałem chyba...

Równie dobrze mógł odpowiedzieć:

-Nie doczytałem chyba, ale mam wiedzę.

Kolejny z kandydatów na pytanie:

„Ile państw liczy Unia Europejska”?
Odpowiedział:

-Ale z Ukrainą czy bez?

Zostawię to bez komentarza.

Z kolei znany bokser Tomasz Adamek na pytanie o swój program wyborczy, zaskoczył wszystkich odpowiedzią:

-My ze Zbyskiem (Ziobrą) razem będziemy robić porządek w Polsce.

Mam nadzieję, że nie będzie to wyglądało jak scena z polskiej komedii, kiedy ktoś puka do drzwi i pyta: Czy jest tu jakiś cwaniak?

Miałem do tych ludzi szacunek, ze względu na ich osiągnięcia, ale to za mało, żeby zbudować kapitał polityczny. A szacunek zawsze można stracić... Dziwię się tylko, że dali sobie oni wmówić, że będą dobrymi politykami. Tomasz A. stwierdził nawet:

-Jestem w polityce dopiero trzy dni, ale



Wrócił już do białego domu, ale podobno był bardzo zadowolony z pobytu w WARSZAWIE, gdzie miał możliwość przemawiać zza szyby.

BAROZIMY.PL

INPPL.PL

OBAMA W WARSZAWIE

szybko się uczyć.

Na temat kandydatów wypowiadali się politycy: „Tomasz A.? Ja bym nie nazwał tego co on mówi gafami. On po prostu jest sobą”...

Mnie zaskoczył Janusz Korwin-Mikke, który kandydował po to, by dostać się do Parlamentu Europejskiego, żeby rozwalić Unię od środka. Całkiem dobry plan. On będzie ich rozwał, a oni mu jeszcze będą za to płacić.

Żyjemy w państwie demokratycznym i nie możemy nikomu zakazywać kandydować. Proste i logiczne, ale uważam, że niektórym jednak powinniśmy.

Obama i Behemoth z wizytami zagranicznymi.

Zaszczycił nas swoim przybyciem sam prezydent Barack Obama. Przemówił zza szyby, ale za to jak pięknie. Obiecał nam naprawdę wiele, a on obcycać potrafi. W końcu Polska jest największym przyjacielem i sojusznikiem USA. Niestety wizy dla nas nie zostaną zniesione. Ale nie mamy czym się martwić, jak będziemy czegoś potrzebować to...oni do nas przylecą...

U nas był Obama a nasz polski zespół Behemoth pojechał na koncerty do Rosji. Zostali aresztowani, ponieważ posiadali...złe wizy. Jakoś mnie to nie zdziwiło, bo niby jakie wizy miał posiadać zespół z piekła rodem...dobre? Noc spędzili w celi. Podobno było kiepsko, Rosjanie pokazali im jak wygląda przedsiónek piekła. Przeżyli ciężkie chwile, ponoć chcieli się nawet pomodlić, żeby wszystko dobrze się skończyło, ale nie mieli z czego, bo jeden koleś od nich...podarł biblię...

Zmarł gen. Wojciech Jaruzelski.

Zmarł gen. Wojciech Jaruzelski. Taką informację podał tabloid FAKT. Rozpoczęły się dyskusje. Niektórzy się zadumali, inni otworzyli szampana. Zastanawiano się już nawet gdzie powinien być pochowany i w jaki sposób, albo co można zrobić z jego ciałem. Po jakimś czasie okazało się, że jednak żyje. Do dziś nie wiadomo jak było naprawdę. Czy udał się na chwilę na tamten świat na mały rekonesans i wrócił z powrotem? Czy może dowiadując się o własnej śmierci z gazety poczuł się zobowiązany, by i tym razem (lub tym razem) nie zawieść Polaków i wtedy umarł już na dobre. Odszedł... bohater czy zdrajca? Zdania są podzielone i pewnie jeszcze długo tak będzie. Głośne dyskusje odbyły się nawet na cmentarzu w czasie pogrzebu. Był okres kiedy i ja miałem do niego ogromny żal i szczerze go nienawidziłem. W końcu to przez niego 13.12.1981 nie oglądałem Teleranka ...

Krzysztof Kamyszek

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

MOIM ZDANIEM.... (Refleksje społeczno-polityczne)

Na poważnie

No i mamy okres głosowań, wyborów i referendów. Jedne ważne i decydujące (secesja Szkocji), inne typowe (do Parlamentu Europejskiego) a jeszcze inne śmieszne, kabaretowe i tragikomiczne („głosowania” na Wschodzie Ukrainy). Obserwując pilnie te ostatnie nasunęła mi się dziwna refleksja, którą chciałbym się podzielić.

Miałem tę okazję w swoim czasie, że bywałem na Ukrainie kilkanaście razy, i to na tej „propolskiej”(zachodniej - okręg lwowski) , „proeuropejskiej” (środkowa – Kijów) i tej „prorosyjskiej” (Donieck, Mariupol, Odesa). Z moich obserwacji już wtedy jasno wynikało, że są miasta, a nawet całe regiony, gdzie ludzie w żaden sposób nie czują się obywatelami Ukrainy. Wychowani w rosyjskim kręgu kulturowym, mówiący tylko po rosyjsku i co najgorsze, myślący tylko po rosyjsku – czyli wiara i pragnienie wielkomocarstwowości, służalcze podporządkowanie się władzy, wąskie (a nawet zaściankowe) myślenie, a przede wszystkim lęk przed zachodem, jego demokratycznymi rozwiązaniami, strach przed NATO i nędzą „ zgniłego kapitalizmu”. Przez kilkanaście lat ludzie ci czuli się zagubieni i wyobcowani.

I tu naraz pojawił się swego rodzaju prorok i szaman, silny, tajemniczy premiero-prezydent z dobrą NKWD-owską przeszłością i zaczął roztaczać wizje o „wielkiej Rosji”, o potęgze i mocarstwowej sile. Rozbudził u rodaków, tych w Rosji, ale przede wszystkim tych w innych krajach i rejonach, gdzie Rosjanie pozostali po rozpadzie sowieckiego imperium, swoisty patriotyzm, poczucie jedności z Rosją, roztoczył wizję wielkiej i znowu silnej federacji, która jak dawniej rządzi połową świata i jest alternatywą dla zepsutego Zachodu. W umysłach, zatrutych sprawną jeszcze po sowieckich czasach propagandą Moskwy, powstaje obraz jedynolitego, silnego państwa, którego boją się wrogowie i które rządzone jest autokratycznie z Moskwy, przez jedną osobę-cara, co zawsze dla Rosjan od wieków było marzeniem, zapewniając poczucie bezpieczeństwa i poddaństwa.

Ale w całej tej sytuacji jest również drugie dno. Czy wszyscy muszą chcieć należeć do wielkiej europejskiej rodziny? Czy mamy prawo wymagać, naciskać a nawet tylko uzmysławiać, na czym polega demokracja, równość i sprawiedliwość (ta śródziemnomorska, oparta na kulturze greckiej, rzymskiej i późniejszych wartościach chrześcijańskich ?). Przecież ci ludzie mają wybór, mają prawo pozostać rabami (niewolnikami) swojego chana, czy cara. Mogą opierać swoje zasady na fundamentach kultur nieeuropejskich, azjatyckich, czy jakichkolwiek



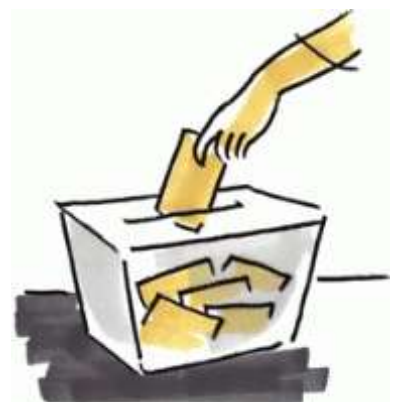
innych.

Dzisiejsza sytuacja na Ukrainie przypomina mi do złudzenia pewien okres z naszej, polskiej historii. Chodzi mianowicie o Postania Śląskie i Plebiscyt 1920 roku. Tam też wtedy Polacy na Śląsku stwierdzili, że zostali oszukani przez Traktat Wersalski, zlekceważeni przez Ligę Narodów. Są Polakami, ale tkwią w Niemczech, nie mogą mówić po polsku, są szykanowani i nikt ich nie słucha. Trzy razy chwyтали za broń, i patrząc na to „suchym okiem”, niczym nie różnili się od donieckich separatystów. Tak jak oni złamali prawo, zaczęli walkę zbrojną i nie respektowali porządku i jedności kraju, w którym żyli (Niemiec). A my traktujemy ich jako bohaterów, bo wywalczyli nadzorowany przez międzynarodowych obserwatorów plebiscyt i zwrócili uwagę na problem Polaków na Śląsku rządowi w Warszawie, który zajęty był wtedy bardziej (i to zrozumiałe) walką z sowieckim najeźdźcą w kampanii bolszewickiej 1920 roku. Plebiscyt niestety nie był tak korzystny, jak sobie wyobrażano. Straciliśmy dużą część Górnego Śląska na rzecz Rzeszy, ale odzyskailiśmy kilka powiatów, w których rzeczywiście Polacy stanowili większość. I z relacji mojego dziadka-powstańca i mamy (małej wtedy dziewczynki) słyszałem wiele razy, z jaką radością witano powstańców na ulicach Śląska krzy-

ząc :” Polska, Polska”. A kilka dni temu widziałem w dzienniku BBC szczęśliwych mieszkańców Doniecka wivatujących na cześć samozwańczych bojowników „ Rosija, Rosija”.....

Nie mam zamiaru nikogo oskarżać i tłumaczyć, nie jest moim zamiarem oceniać aktualnych wydarzeń na Ukrainie. Chciałem tylko pokazać, że jako ludzie Europy (w której jesteśmy nie od 10 lat- byliśmy w niej od zawsze!) powinniśmy patrzeć na sprawy polityczne w szerokiej perspektywie, unikając zaściankowości, partykularyzmu i ksenofobicznych uprzedzeń, zachowując mądrość i umiar.

(Karton)





I SKĄD TA AGRESJA?

Bardzo często zadajemy sobie to pytanie, gdy zetkniemy się z różnymi przejawami agresywnego zachowania, demolowania i wandalizmu. Szczególne zdziwienie zaskakuje nas, gdy do poważnych anty-społecznych zachowań dochodzi u osób dotychczas spokojnych i zrównoważonych. Ni stąd ni z owąd naraz wybuchają, pojawia się wulgarny język, atakują słownie a nawet fizycznie. Pojawia się agresja w stosunku do obcych, kolegów, współpracowników, a co najgorsze, w stosunku do osób bliskich, rodziny i domowników. Właśnie ta agresja w stosunku do osób bliskich jest bardzo bolesna i dziwna. Coraz częściej spotykam się z problemem przemocy domowej i bardzo mnie boli, że pojawia się właśnie w naszym polskim, emigracyjnym środowisku.

Postaram się przybliżyć mechanizm powstawania agresji, podać przyczyny i kilka sposobów jej zapobiegania.

Przemoc domowa jest niejako ostatnim ogniwem długiego łańcucha przyczyn, gdzie u podłoża leży niezaspokojona potrzeba. Wobec tego zacznijmy od początku! Przedstawię ten mechanizm w punktach:

- Pojawia się jakaś **potrzeba**, pragnienie, oczekiwanie. Może to dotyczyć wszystkich poziomów potrzeb, ze wszystkich pięter tzw. Piramidy Potrzeb Maslowa. Według tego psychologa, upraszczając nieco, można pogrupować w trzy główne poziomy. Najważniejszym jest tzw. poziom bazowy, egzystencjalny, fizyczno-fizjologiczny. Odczuwamy potrzebę jedzenia, picia, oddychania, odpowiedniej temperatury, potrzeby seksualne oraz te potrzebne do normalnego fizycznego, sprawnego funkcjonowania. Wyższym piętrem są potrzeby społeczne, czyli bycia członkiem grupy, posiadanie rodziny, znajomych, bezpiecznego życia w przyjaznym otoczeniu. Ostatnim piętrem to tzw. potrzeby najwyższe,

intelektualne, religijne, polityczne, artystyczne, moralne i estetyczna. • Pozwolicie, że nie będę się już nad tym rozwodził i zostawię dokładne omówienie na osobne spotkanie. Reasumując : pojawia się któraś z potrzeb, mamy pragnienie jej zaspokojenia, ale jakieś przyczyny powodują, że jest to trudne, albo niemożliwe.

- Wtedy pojawia się **odczucie frustracji**. Jest to stan rozgoryczenia, żalu i pretensji do siebie, innych oraz świata. Wiemy co, ale nie mamy sposobu albo możliwości zrealizowania właśnie zaspokojenia określonej potrzeby. Jeżeli ten stan trwa długo to pojawia się:

- **Stres frustracyjny**. Człowiek staje się zgorzkniały, zniechęcony, narzekający, bez przerwy na coś utyskuje i za niepowodzenie wini siebie a najczęściej otoczenie. A frustracja i związany z nią stres, szczególnie kiedy trwa długo, bezpośrednio pro-

wadzi właśnie do :

- **Agresji**. Człowiek nie wytrzymuje już tego stanu „głodu”, bezsilności, napięcia i wycieńczenia oczekiwaniem. Pragnie to skończyć, coś z tym zrobić, jakoś zareagować. Pojawia się agresja w stosunku do samego siebie, potem przedmiotów z otoczenia (wandalizm, kopanie i uderzanie w rzeczy, niszczenie), agresja w stosunku do przypadkowych osób, a w końcu agresywne zachowanie skierowane w stronę osób bliskich, a nawet kochanych (bo „ są pod ręką” , „ nic nie rozumieją” , „ oni choć powinni wiedzieć, co mi dolega” .)

Każdy oczywiście zapyta, no więc co robić, jak postępować, żeby do tego stanu nie dopuścić. Oczywiście każdy przypadek jest inny, tak jak każdy człowiek różni się od drugiego. Wobec tego podanie jednej, skutecznej rady dla wszystkich, byłoby ryzykowne.

Mechanizm powstawania agresji, który przedstawiłem powyżej, jest w ogólnym zarysie taki sam, ale jest wiele dodatkowych czynników, które zwiększają ryzyko pojawienia się zachowań agresywnych (alkohol, używki, choroba, zmęczenie, wyczerpanie, wzorce kulturowe i rodzinne oraz wrodzone uwarunkowania osobowościowe, charakter i temperament).

Mimo wszystko spróbuję podać kilka ogólnych rad:

- Przede wszystkim określić potrzebę, jakiej niezaspokojenie jest właśnie przyczyną powstania frustracji i następującej po niej agresji. Czyli samemu zastanowić się, co powoduje, że ja, albo ktoś z mojego otoczenia naraż stał się burkliwy, narzekający, i trudny w kontakcie. Można zaproponować szczerą, miłą rozmowę, wspólne przeanalizowanie trudności i sposobów rozwiązania nurtujących problemów.
- Obiektywnie ocenić, czy zaspokojenie danej potrzeby jest możliwe i realne w danym momencie. Może właśnie potrzeba czasu albo kompletnej zmiany strategii i sposobu osiągnięcia danego celu. Trzeba wykreślić te potrzeby, które są niemożliwe do spełnienia, przynajmniej w danym mo-

mentcie. Nie można mieć pretensji, że nie jestem bogaty, że chcę być lepiej zorganizowana, że nie mam należnego mi szacunku od otoczenia. Należy dookreślić, sprecyzować i zawęzić problem.

Dobrze zastanowić się, co zrobić, aby stały się konkretne i możliwe do spełnienia. Wyznaczyć trudności i przyczyny, z powodu których nie można ich zaspokoić. Stworzyć program i strategię ich zrealizowania, w dodatku realny i dostosowany do aktualnych możliwości i obecnej sytuacji.

Wyznaczyć plan, czyli kiedy i w jaki sposób można będzie dać sobie radę z problemem, przyjmując opcję raczej wypośredkowaną. Najlepiej założyć umiarkowane i minimalistyczne oczekiwania, by być mile zaskoczonym sukcesem w osiągnięciu celu, gdy da nam się to zrobić szybciej lub lepiej.

Gdy jednak problem narasta i rozwija się w złym kierunku, albo nie potrafimy sobie dać z nim rady, to skorzystajmy z pomocy osób bardziej doświadczonych, specjalistów, telefonicznych linii pomocy i wsparcia. Nie wolno czekać za długo i wierzyć, że problem sam się rozwiąże. Bo potem zostaje już tylko kon-

takt z policją, służbami socjalnymi i opiekuńczymi. Zostaje gorycz i rozpacz, poczucie beznadziei i przegranego życia.

A przecież tak bardzo wszyscy tego chcemy uniknąć!

**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 -



Dzień Mamy i Taty w PSS Craigavon.

Dzień Mamy i Taty to wyjątkowe święto, które corocznie, uroczystie obchodzone jest w Polskiej Szkole Sobotniej w Craigavon. W tym roku spotkanie z tej okazji odbyło się 25 maja w salce parafialnej przy kościele św. Piotra w Lurgan. Część artystyczną rozpoczęli najmłodszy uczniowie. Recytowali przepiękne wiersze o swoich ukochanych rodzicach i śpiewali piosenki. Wiele radości dostarczyła publiczności starsza grupa uczniów, przedstawiając współczesną wersję bajki o Kopciuszku. Wszystkie dzieci wręczyły rodzicom kwiaty z papieru oraz własnoręcznie przygotowane przez nich laurki. Po chwilach pełnych radości i wzruszeń wszyscy zostali zaproszeni na słodki poczęstunek przygotowany przez nauczycieli.

Katarzyna Pawlikowska-Golonka



Księżę szukał swojej wybranki także wśród zebranych gości.

W wyścigu po życie!



Z okazji Międzynarodowego Dnia Dziecka w Craigavon odbyła się wielka impreza integracyjna organizowana przez Polish NI Community Network, na którą naprawdę licznie przybyli zarówno Polacy jak i inni narodowości. Oprócz standardowych atrakcji tj. zamki dla dzieci, malowanie twarzy, modelowanie balonów czy ścianki wspinaczkowej na scenie wystąpił zespół taneczny z Newtownabbey i uczniowie z PSS w Craigavon., którzy zagrali przedstawienie pt. "Kopciuszek", tyle, że w wersji nowoczesnej, komediowej. Chłopcy zagrali role żeńskie, dziewczyny męskie. Były szykowne stroje, makijaże, oprawa muzyczna i dużo śmiechu. Imprezie przewodził jednak bardzo poważny cel a mianowicie zbiórka pieniędzy na potrzeby dwóch chorych dziewczynek. Jednej, uczennicy PSS Jowity i drugiej Sandry. Wstęp na imprezę był całkowicie darmowy, natomiast środki na te cele zostały pozyskane od wszystkich uczestników, którzy to wrzucali dobrowolnie pieniądze do specjalnie przygotowanych puszek. Również dochody otrzymane ze sprzedaży kiełbasek i hamburgerów szły w całości na ten szczytny cel. O naszej uczennicy Jowicie pisałam specjalny, tylko jej poświęcony artykuł jakiś czas temu. Ponieważ Jowita miała nawrót choroby, przebywa obecnie w szpitalu. Czeką na przeszczep szpiku kostnego, którego bardzo ale to bardzo potrzebuje. Przy każdej nadarzającej się okazji apeluję i zamieszczam na portalach społecznościowych prośby w imieniu Jowity i jej rodziców. Kolejny raz teraz również proszę, rejestrujcie się jako dawcy w banku szpiku kostnego. Prawdopodobieństwo znalezienia dawcy jest naprawdę bardzo małe, dlatego im więcej osób jest gotowych ten szpik oddać tym większa szansa dla Jowity i wszystkich

innych osób chorych na białaczkę. Na przeszczep powinna czekać również druga dziewczynka Sandra. Jest malutka bo ma zaledwie 4 i pół roku. To roześmiana, bardzo żywotna istotka, której życie do niedawna niczym nie odbiegało od życia jej rówieśników. Wiadomości na temat Sandry uzyskałam od jej mamy Justyny podczas bezpośredniej rozmowy z nią. Sandra któregoś dnia dostała bardzo silnych bólów brzucha. Sprawa nabierała ogromnego tempa, wszystko skończyło się na oddziale w szpitalu. Dziewczynce przeprowadzono badania, które wykazały, że ma ona najprawdopodobniej od urodzenia genetyczną wadę, która wcześniej żadną siłą nie była możliwa do wykrycia, aż do momentu wspomnianego bólu. Potrzebna była natychmiastowa operacja, jak się okazało później składająca z kilku etapów i trwająca wiele dni. Po tzw. otwarciu brzucha nastąpiła diagnoza lekarzy i decyzja usunięcia kolejnych odcinków obumarłych jelit. W konsekwencji Sandra ma usuniętych 90% jelit. Karmiona jest zatem pozajelitowo. Nie wolno jej spożywać żadnych pokarmów. „Jedzenie” i wszystkie jego składniki potrzebne do życia i prawidłowego funkcjonowania otrzymuje w specjalnie dawkowanych kroplówkach. Postępem w chorobie jest to, że dziewczynka od jakiegoś czasu sama może korzystać z toalety. A to jak wiadomo jest bardzo dużym komfortem, zarówno fizycznym jak i psychicznym. Sandra wie co to smak jedzenia, słodczy, owoców, bo przecież przez 4 lata jadła normalnie. Jak zatem przykre i trudne musi być do wytłumaczenia takiemu maluszkowi, że jeść już nie będzie. Jej mama opowiada, że Sandra jest jednak w tej kwestii bardzo dzielna, sama zrozumiała praktycznie od razu, że jej tego nie wolno. Czasami prosi tylko aby mama dała jej powąchać jakąś potrawę i wtedy od razu dziewczynce jest lepiej. Sandra nie zakwalifikowała się do przeszczepu, ponieważ aktualnie jej stan nie zagraża życiu. Ale kroplówki i leki które otrzymuje osłabiają wątrobę. Jeżeli doszłoby do jakiegokolwiek zagrożenia tego organu jak i każdego innego jak np. nerki wówczas zostanie wciągnięta na tzw. listę oczekujących. Dziewczynka obecnie przebywa cały czas w szpitalu w Belfaście. Sytuacja nie jest łatwa ponieważ jej mama ma jeszcze starszego syna. Musi zatem dzielić czas pomiędzy domowe obowiązki a pobyt w szpitalu. Dodatkowo przechodzi specjalne szkolenia, które jeżeli ukończy pozwolą jej być może szybciej zabrać córkę do domu. Uczy się bowiem jak prawidłowo podawać kroplówki, w jakich dawkach. Jak dbać o szczególną higienę. Kiedy Sandra

wróci do domu trzeba będzie jej stworzyć dogodne warunki i otoczyć wyjątkową opieką. Sandra w czasie jednego z etapów jej choroby na chwilę odeszła, na rękach swojej mamy. Szybka reanimacja przywróciła życie w to małe serduszek, które wiodocznie ma wielką potrzebę bycia. Ale to, że Sandra jest wśród nas to wielki cud bo właściwie było tak źle, że rzeczywiście mogłoby jej już nie być. Ciężko mi pisać na takie tematy. Bo strasznie smutno słyszeć i patrzeć kiedy dzieci chorują, szczególnie dzieci, bo przecież one nikomu nic nie zawiniły, nie mają większego wpływu na to co się z nimi dzieje. Są zdane na pomoc dorosłych. Ból, który czują często jest nie do zniesienia. Ale nie ma w nich chwil zwątpienia takich jak wśród dorosłych. Jowita i Sandra są bardzo dzielne. Nie dość, że same wytrzymują te ciężkie chwile to, gdzieś podświadomie podtrzymują na duchu swoich rodziców. A cierpienia tych nie da się zbadać żadną miarą. Temat taki a nie inny jest dla mnie wyjątkowy. W sumie podejście moje jest bardzo emocjonalne. Wiem co to znaczy, kiedy walczy się o życie własnego dziecka, jakie myśli w ułamkach sekund przechodzą przez głowę. Przeżyłam reanimację swojego dopiero co narodzonego dziecka na moich oczach. Ten strach o każdą następną chwilę, każdy dzień. Dziesiątki wizyt u specjalistów i ciągłe bycie na „minie”. Dlatego tak bardzo rozumiem obydwie mamy, bo potrafię poczuć to co czują One. Wspieram je całą swoją siłą i oprócz jednego najważniejszego, czyli powrotu do zdrowia ich córek, życzę wytrwałości, wiary i nadludzkiej mocy w tych ciężkich chwilach. Ale wiem jedno, że prędzej czy później wszystko się uda, wróci do normy a to co teraz trwa będzie tylko wspomnieniem i kolejnym życiowym doświadczeniem, może nie tym pozytywnym, ale takim po którym już tylko będzie można góry przetranszować.

Agnieszka Sztajner-Iwińska



KOPCIUSZEK

Międzynarodowy Dzień Dziecka w graficznym



„Why So Serious?” Drama Club



Climbing wall

Więcej zdjęć na www.polskieni.com/galeria



Nie zabrakło także policji



i strażaków



Mały policjant stał na posterunku pilnując ładu i porządku!



Organizatorzy, członkowie stowarzyszenia Polish NI Community Network oraz Dyrektor PSS Craigavon w towarzystwie przedstawicieli policji.



Kłady policyjne sprawiły dzieciakom ogromną radość.





Uczniowie z PSS Craigavon



Uczestnicy



Nie zabrakło tańca w stylu GANGNAM



Gorące podziękowania dla naszego zespołu cateringu

Polish NI Community Network would like to thank everyone involved in the organisation of this event. In particular, we thank the Police and Fire Brigade that wished to participate in this project. We also thank Craigavon Watersport Centre for providing land and premises and friendly welcoming for the Polish community.

We hope that in the future we will jointly implement a similar project. Thanks to all individuals who selflessly joined us and helped our actions. Thanks to all the sponsors without whom this event could not take place. You're all wonderful.

Agnieszka Tomsa - Chairperson of Polish NI Community Network.

SPONSORS



dla całej rodziny



TEL : 028 9508 9457



www.impulsetanning.co.uk



POLISH Deli

Try us! And see how much you can save

WE RECOMMEND:

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

DO NOT MISS !!!

POLSKI KSIEGOWY

IRLANDIA POLNOGNA

ZNAJDZIESZ NA

Handyman Paul 07593000534 Belfast

**Local - Reliable - Honest
Qualified - Experienced
Quality you can bank on...**



Ziemeļīrijas latviešu lapa

Darba ņēmēju ievērbai

Kā solīts, turpinām publicēt iepriekšējos izdevumos aizsākto informāciju par darba ņēmēju tiesībām. Kā jau iepriekš minēts, materiālā norādītas organizācijas, kas var sniegt palīdzību strīdīgu jautājumu un samilzušu problēmu risināšanā. Savukārt, sabiedriskajā organizācijā LINI varat griezties, lai saņemtu visu materiālu pilnībā. Organizācijas LINI sakarā vēl svarīga norāde, ka mainījusies tās elektroniskā pasta adrese: latviancommunitylini@inbox.lv, telefona numurs tas pats: 07974457396.

(Turpinājums jūnija publikācijai)

MINIMĀLĀ ALGA	Ieņēmumu dienests (HMRC)	Nacionālās minimālās algas noteikšana	Atalgojuma un darba tiesību infolīnija: 0800 917 2368 www.nidirect.gov.uk
AĢENTŪRU DARBINIEKI	Izglītības un darbā iekārtošana s nodaļas Darba aģentūru inspekcija	Uzrauga un izmeklē darba aģentūru darbību	Tel.: 028 9025 7554 www.delni.gov.uk
	Starpnieku licencēšana (GLA)	Izsniedz licences un uzrauga to aģentūru darbu, kuras nodrošina darbiniekus lauksaimniecības, dārzkopības un gliemeņu nozarēs	Infolīnija: 0800 432 0804 www.gla.defra.gov.uk
CITI JAUTĀJUMI	Belfāstas migrantu centrs	konsultācijas un norādījumi migrācijas, sociālo pabalstu, nodarbinātības un nauda sakarā	Tel: 028 90438962 www.belfastmigrantcentre.org
	Iedzīvotāju konsultāciju birojs (CAB)	konsultācijas mājokļu, pabalstu, migrācijas, nodarbinātības un naudas jautājumos	Tel.: 03001233233 www.citizensadvice.co.uk
	Dienvidtiro nas pilnvarotā programma (STEP)	Juridiskā palīdzība un informācija migrācijas, nodarbinātības, sociālās aizsardzības, mājokļu un izglītības jomās	Tel.: 028 87750211 www.stepni.org
	Ņūrijas un Mournas etnisko minoritāšu atbalsta centrs	Konsultācijas un norādes migrācijas, pabalstu un nodarbinātības jautājumos	Tel.: 028 3025 2544 www.newryandmourne.gov.uk/community/ Ethnic_Support.aspx

(Turpinājums sekos)

Kopējs darbs un pūles visusieklājošas sabiedrības izveidē

Šī gada 6.-7.jūnijā Ziemeļīrijas gleznainā piejūras pilsēta Ņūkāsla (Newcastle) pulcēja vairākus desmitus šīs valsts etnisko minoritāšu pārstāvju. Divu dienu ilgā konferencē, ko rīkoja organizācija ar daudznozīmīgu nosaukumu "Pārmaiņu izaicinājums" ("Challenge of Change") tās dalībnieki tika iepazīstināti ar valsts politisko sistēmu, valdošajām politiskajām partijām un to darbības pamatprincipiem, pašvaldību darbu un citām valsts un sabiedriskajām organizācijām.

Tā kā "Challenge of Change" darbojas ciešā sasaistē ar Ņūrijas un Mornes domi (*Newry and Mourne District Council*), padziļināta uzmanība tika vērsta uz šīs pašvaldības darbu un gaidāmajām izmaiņām. Proti, no 2015.gada 1.aprīļa ievērojami mainīsies šīs pašvaldības teritorija, apvienojot līdz šim divas atšķirīgās Ņūrijas un Mornes un Daunas (Down) pašvaldības.

Līdztekus minētajam, konferencē tika pārrunāta Ziemeļīrijas specifiskā divsabiedrību situācija un skaidrots tās pamats un rašanās priekšnoteikumi. Tā kā konferences dalībnieki pārstāvēja plašu etnisko minoritāšu spektru (latvieši, lietuvieši, poļi, ukraiņi, krievi, vācieši, francūži, spāņi, portugāļi, ķīnieši, Bangladešas pārstāvji), vietējās varas pārstāvjus interesēja jautājumi un problēmas, ar ko saskaras iecelotāji, un kas traucē viņu integrācijai. Tika skarta virkne sadzīvīsku jautājumu, piem., pirmā mājokļa piemeklēšana un iekārtošana, mācību iestādes izvēle ģimenēm ar bērniem, veselības aprūpe, sabiedriskā transporta specifika u.c. Šīs diskusijas ietvaros tika izceltas valsts un sabiedriskās organizācijas, kas kalpo minēto problēmu risināšanā. Jāatzīst, ka tieši nezināšana, kur griezties, bieži liedz iecelotāju ģimenēm risināt savas problēmas. Minētā ietvaros ar savu darbību iepazīstināja Ņūrijas un Mornes mazākumtautību atbalsta centra (*Newry and Mourne Ethnic Minority Support Centre*) vadītājs Arturs Kmiečiks (Artur Kmiecik). Centrs sniedz informāciju par tiesībām, pabalstiem, izglītību, dzīvesvietu, transportu, sniedz norādes uz attiecīgajām iestādēm, organizē informatīvas tikšanās, kopējus dažādu valstu pārstāvju pasākumus u.c.

Atgādinām, ka ar jautājumiem varat griezties arī Ziemeļīrijas latviešu sabiedriskajā organizācijā LINI.
Tel. 07974457396, e-pasts: latviancommunitylini@inbox.lv

Konferences pozitīvais pienesums bija no praktiskas informācijas par minoritātes atbalstošajām organizācijām līdz kopējam atzinumam, ka sapratne rodas, izzinot vienam otra tradīcijas, vēsturi un kultūru., un tas ir priekšnoteikums dzīves kvalitātes uzlabošanai. Jo mēs varam, piemēram, dzīvot labiekārtotā mājoklī un justies labi, taču draudzīgi un saprotoši kaimiņi būs šī mājokļa pievienotā vērtība, mēs varam savā vidē labi vadīt laiku, bet apziņa, ka ir organizācijas un iestādes, kas ir gatavas palīdzēt grūtā brīdī un, ka varam uz tām paļauties, uzlabo dzīves kvalitāti. Esiet droši, ja ir jautājumi, zvaniet, meklējiet un dalieties ar informāciju, ja šķiet, ka tā kādam būtu noderīga.



Kontaktinformācija: **Newry and Mourne Ethnic Minority Support Centre**, Newry Town Hall, Bank Parade, Newry BT35 6HR. Tel.02830252544, e-pasts ethnicsupport@newryandmourne.gov.uk

Teksts, foto: Dace Avotiņa

SKOLĒNU VASARAS BRĪVLAIKS IR SĀCIES

"Zīļuka" cepuru balle



skolnieki un viņu vecāki piedalījās, tērpušies greznās cepurēs, notika teatralizēts uzvedums, jo par cepuru balli bija izdzirdējis arī rūķis Herbe no Septiņkalnu meža, kurš arī nekad nešķiras no savas milzīgās cepures. Pasākuma gaitā skolnieki izrādīja gada laikā apgūto, kā arī čaklākie tika pie balvām. Skoliņas vadītāja Vineta Makšus sirsniņģi pateicās bērniem un vecākiem par sadarbību un visiem vēlēja jauku, siltu un piedzīvojumiem bagātu vasaru. Paldies arī

Ar smaržīgiem ziedu pušķiem, sapostiem skolniekiem un svinīgu pēdējo zvanu skolās izvanīts kārtējais vasaras brīvlaiks. Ar greznu cepuru balli brīvdienās devušies arī Portadaunas nedēļas nogales skolas "Zīļuks" skolnieki. Mācību gada noslēguma svinībās

skolotājām par pašaizliedzību, radošumu, entuziasmu un uz tikšanos septembrī!

Atgādinājums ceļotājiem ar bērniem

Arī valsts skolās ir sācijas vasaras brīvlaiks un tradicionāli šis laiks iecienīts, lai mazie ceļotāji apmeklētu Latviju, kur omītes un citi radnieki tā vien gaida, lai varētu palutināt savus ilgi nesatiktos mīluļus. Apzinoties, ka ne visi vecāki plāno ceļot kopā ar savām atvasēm, Latvijas robezsardze atgādina laikus parūpēties par nepieciešamo dokumentāciju, lai nepilngadīgie varētu šķērsot robežu. Latvijas MK noteikumi paredz, ka Latvijas valstspiederīgajiem bērniem līdz 18 gadu vecumam, ceļojot vieniem vai cita pieaugušā, bet ne vecāka, pavadībā ārpus Šengenas zonas valstīm (tostarp uz Lielbritāniju un Īrijas Republiku), jāuzrāda vismaz viena vecāka notariāli apliecināta piekrišana bērna patstāvīgai izceļošanai no valsts. Ja radušies ar robežas šķērsošanu saistīti jautājumi, ieteikums zvanīt pa robezsardzes diennakts tālruni [+371 67075616](tel:+37167075616) vai meklēt informāciju mājas lapā www.rs.gov.lv sadaļās "[Robežas šķērsošana](#)" un "[Jautājumi un atbildes](#)".

Arī lidojot no Īrijas Republikas vai Apvienotās Karalistes uz Latviju, aiztaupīsiet jautājumus un neskaidrības, ja bērnam tiks iedota līdzzi notāra



apstiprināta piekrišana ar reisa norādi un laiku, cik ilgi un kā uzraudzībā bērns uzturēsies Latvijā. Vienlaikus ieteicams iekļaut šajā dokumentā savu piekrišanu bērna pieskatītājam Latvijā griezties pie ārsta, ja uzturēšanās laikā Latvijā bērnam tāda nepieciešamība rastos. Lietderīga informācija saistībā ar ieceļošanu un uzturēšanos Latvijā atrodama Latvijas Republikas Ārlietu Ministrijas mājas lapā www.mfa.gov.lv, kā arī Latvijas vēstniecību mājas lapās. Vēlam patīkamas brīvdienas un drošus ceļojumus bez starpgadījumiem!

Teksts: Dace Avotiņa

Newry and Mourne News



Newry and Mourne Ethnic Minority Support Centre

is located at Newry Town Hall. The Centre. It 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.

Godziny otwarcia:

Poniedziałek, środa:

09:00 - 17:00

Wtorek:

14:00 - 17:00

Czwartek: 14:00 - 22:00

(po uzgodnieniu terminu)

Contact: Artur Kmiecik:

ethnicsupport@newryandmourne.gov.uk,

tel.028 30252544

Janina Galminiene in Labas with Latvian Magazine.



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



Many Thanks to Marta and Martyna from Polonez for distributing Polish and Latvian Magazine.



WIĘC CHODŹ POMALUJ MÓJ ŚWIAT!



Wesoła kąpiel

Kiedy słońce mocno praży, najprzyjemniej jest na plaży.
Złoty piasek w pięty grzeje. Ja się śmieję, wiatr się śmieje!
Chociaż rzeczka chłodem kusi, czy bezpieczna,
sprawdzić musisz,
nim do wody wskoczysz! Plusk!

Żabka z brzegu głową kiwa,
że ktoś żabką świetnie pływa i z zazdrości zielenieje.
Ja się śmieję, wiatr się śmieje! Szumi woda, śpiewa fala,
słońce twarze nam opala
i przez sitko piegi sieje.
Ja się śmieję, wiatr się śmieje





Wesoła podróż.

Ożogowska Hanna - Chłopak na opak

Najpierw mamusia kazała mi same-
mu zapakować walizkę na kolonie¹ —
a potem, kiedy walizka nie chciała się
zamknąć, powiedziała, żebym wy-
rzucił wszystkie niepotrzebne rzeczy.
Tłumaczyłem, że nic niepotrzebnego
nie włożyłem, ale mama tak na mnie
spojrzała, że zacząłem jeszcze raz od
początku. „Niech tam — pomyśla-
łem. — Mamusia przekona się sama”.
I rzeczywiście, kiedy znowu wszystko
wpakowałem, to niepotrzebnymi
rzeczami okazały się tylko szczotecz-

ka do zębów i dwie chusteczki do nosa — bo jedna zostawiona w walizce zupełnie mogła mi wystarczyć. Kataru latem nie ma od czego dostać, a tyle chustek to tylko zmartwienie. Bardzo łatwo się gubią. Najłatwiej ze wszystkiego. A potem mama, która ma zapisane wszystko, co biorę na kolonie — robi mi wymówki. Walizka ciągle nie chciała się zamknąć. Przyszedł Mietek i poradził mi na niej usiąść. Nie pomogło. Więc usiadł on, bo jest ode mnie o całe kilo cięższy. Też nie pomogło. Chcieliśmy usiąść razem, ale nie zdążyliśmy, bo weszła mama i bardzo się rozgniewała. Walizka jest pamiątkowa — jeszcze babci ojciec jeździł z nią do Ameryki. I zawsze była bardzo mocna, a teraz w moich rękach od razu rozleci się w drobny mak. Więc już nie siadaliśmy — a mama wyjęła wszystko i sama zaczęła pakować. Naturalnie szczotka do zębów zmieściła się, ale to, co najpotrzebniejsze, zostało. Rodzice żadnego zrozumienia nie mają dla takich rzeczy, jak sznurki, drut, blaszane pudełko, różne blaszki, gwoździe albo na przykład resztki starej opony. Zupełnie mały kawałek deski też nie uratował się przed mamy okiem. O mało nie płakałem, bo na koloniach to czasami człowiek życie by oddał za kawałek drutu albo kilka mocnych gwoździ — ale skąd je wziąć? Na piechotę do domu drałować? Więc powiedziałem mamie, że trudno, jak już mam wakacje mieć takie, zatrute, to wolę zostać w domu, bo mama wcale nie ocenia moich dobrych chęci.

— Jakich dobrych chęci? — spytała mama.

— A tych, że na przykład jestem taki oszczędny i chcę zgubić tylko jedną chustkę do nosa. Mama do walizki włożyła mi aż trzy. A jak zgubię wszystkie trzy, to znowu będę musiał słuchać, że ojciec i mama ciężko na mnie pracują, a ja myślę, że wszystko z nieba leci. Owszem, ja wcale tak nie myślę i dlatego chcę zabrać ze sobą tylko jedną...

— I zgubić? — zapytała mama.

— Przecież wolałbym jej nie zgubić, ale to jest strasznie trudne. W ogóle uważam, że człowiek jest źle obmyślony. Taki na przykład kangur to jest obmyślony o wiele lepiej: ma kieszeń w skórze na brzuchu. Czy śpi, czy chodzi, czy się kąpie — to kieszeń ma zawsze przy sobie, nie rozbiera się... i chustki do nosa nie zgubi.

— Bo jej nie nosi — mówi mama.

— No właśnie: kangur ma taką wieczną kieszeń, a nikt od niego nie wymaga, żeby nosił chustkę do nosa. A ja chociaż mam kieszeń tylko w spodniach, które trzeba zdejmować, a do tego w kieszeni zawsze robią się dziury...

— O święta Małgorzato! — zawołała mama. — Ja też wolałabym żebyś był obmyślony inaczej...

— A widzi mamusia! — ucieszyłem się, ale na krótko, bo mama dokończyła:

— ...i nie plółt tyle głupstw.

Obraziłem się, ale nie warto było, bo mama nawet nie zwróciła na to uwagi. Zamknęła zupełnie łatwo walizkę i wyszła do kuchni, żeby mi przygotować coś do zjedzenia na drogę. Skorzystałem

z tego i zdążyłem wrzucić do walizki kilka gwoździ, kawałek drutu i kłębek sznurka. Deska, niestety, przepadła: mama zabrała ją do kuchni. Na dworzec chciałem pojechać sam, ale mama oświadczyła, że oka w nocy nie zmruży, jeżeli mnie własnoręcznie do wagonu nie wsadzi, bo ze mną nigdy nie wiadomo, jaki cud się zdarzy. Wybieram się na kolonie, a kto wie, czy nie wyląduję na księżycu. Aż mnie to zastanowiło. Rzeczywiście, gdybym pojechał na księżyc, to byłby cud — bo przecież jeszcze z księżycem komunikacji nie ma. Ale o cuda teraz bardzo trudno. Dawniej było dużo cudów. Mój patron to chyba jakiś cud z pierogami zrobił, bo kilka razy słyszałem, jak nasza dozorczyzna mówiła: „O święty Jacku z pierogami!” No, z pierogami o wiele łatwiej niż na przykład z księżycem. Wstyd mi było jechać z mamą, jak małe dziecko, ale na dworcu zobaczyłem, że każdy był z matką albo z ojcem, a niektórych odprowadzała cała rodzina. Tłok był okropny. Całe szczęście, że pan kierownik kazał szybko się pożegnać, ustawić w pary i wyprowadził nas na peron. A rodzice zostali za siatką. Tylko jeszcze coś wolał. Nic nie było słychać, ale zupełnie łatwo można się było domyślić. Każdy chciał siedzieć przy oknie albo chociaż wyglądać, ale to było niemożliwe. Tylko silniejsi dopchali się. Ja też wychyliłem się i chciałem mamie dać znak chusteczką, żeby była spokojna, że jadę zwyczajnym pociągiem, a nie rakieta. Pociąg w tej chwili ruszył, pani złapała mnie za pasek od spodni, a ja przestraszyłem się i wiatr porwał mi chusteczkę z ręki. „Ładny początek” — zmartwiłem się, ale nie na długo, bo od zmartwień to można w chorobę wpaść, a mama kazała mi nabrać zdrowia na koloniach.

W wagonie było wesoło i głośno. (...) Jak tylko pociąg ruszył, wszyscy poczuli straszny głód. Rozpakowaliśmy zapasy i zaczęliśmy jeść.(...)

Kolonie¹ - zorganizowany pobyt wypoczynkowy dzieci i młodzieży szkolnej w czasie wakacji, poza miejscem stałego zamieszkania.

Zakreśl prawidłową odpowiedź.

- Jacek wyjeżdżał..
 - na wycieczkę.
 - do babci.
 - na kolonię.
- Jacek nie mógł zamknąć walizki. Mama powiedziała żeby...
 - spakował swoje rzeczy do większej walizki.
 - wyrzucił wszystkie niepotrzebne rzeczy.
 - poprosił o pomoc kolegę.
- Jacek nie spakował do walizki deski, ponieważ
 - zapomniał.
 - nie miał miejsca w walizce.
 - mama zabrała ją do kuchni.
- Jacek wyjeżdżał na kolonię
 - pociągiem.
 - autobusem.
 - samochodem.

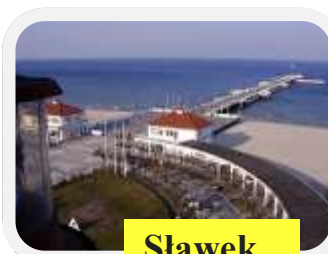
Kim są autorzy kartek z pozdrowieniami? W miejsce kropek wpisz właściwe imiona.

<p>Warszawa, 2 lipca 2014 r.</p> <p>Drodzy Rodzice! Na koloniach jest wspaniale! Poznałem wielu nowych kolegów. Wczoraj zwiedzaliśmy stolicę. Widziałem Pałac Kultury i Syrenkę. Serdecznie pozdrawiam!</p>	<p>Sz.P. Maria i Tomasz Nowakowie ul. Długa 34-400 Nowy Targ</p>
---	--

<p>Sopot, 2 lipca 2014 r.</p> <p>Cześć Aniu! Przesyłam moc pozdrowień znad morza. Pogoda dopisuje. Codziennie pływam w Bałtyku i gram w piłkę na plaży. Do zobaczenia!</p>	<p>Anna Kowalik ul. Jasna 10m. 24 00-0003 Warszawa</p>
--	--

<p>Zakopane, 2 lipca 2014 r.</p> <p>Kochana Babciu! Serdeczne pozdrowienia z Tatr. Byliśmy już nad Morskim Okiem, a jutro wyruszamy na Giewont. Całuję mocno!</p>	<p>Sz.P. Rozalia Kowalska oś. Bohaterów 16 82-312 Elbląg</p>
---	--

<p>Mikołajki, 2 lipca 2014 r.</p> <p>Cześć Marku! Na obozie sportowym bawię się znakomicie! Pływamy kajakami po jeziorze, łowimy ryby i gramy w piłkę. Pozdrawiam!</p>	<p>Marek Graczyk ul. Zielona 54 34-500 Zakopane</p>
--	---



Sławek

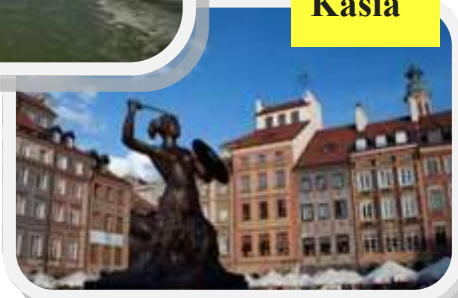


Asia



Tomek

Kasia



Agata, Marak i Tomek wyjeżdżają na wakacje. Co powinni spakować do swoich walizek?



- piłka plażowa
- strój kąpielowy
- kożuch
- płaszcz przeciwdeszczowy
- okulary przeciwsłoneczne
- letnia sukienka
- łyżwy
- kąpielówki
- wędka
- olejek do opalania
- szczoteczka i pasta do zębów
- czapka z daszkiem
- krótkie spodenki



Polish Anglers Northern Ireland

www.polishanglersni.com

Przegląd wydarzeń
Koordynator grupy: Tomasz Rzońca



KLUB POLISH ANGLERS WYSTARTOWAŁ W LIDZE !!! "Cross Border Peace Cup/League"

Dnia 31/05/2014 ruszyła pokojowa Transgraniczna Liga Coarse Fishing (COARSE FISHING – biała ryba) „Cross Border Peace Cup/League”

Do ligi dostało się 6 klubów wędkarskich z Irlandii Południowej i Irlandii Północnej: Carrickmacross Coarse Angling and Junior Development Club, Willis Angling & Community Trust, Polish Anglers NI, Killinarden Angling Initiative, Fishmaniak PL, TAGIT Fishing Club.

Pierwsze zawody odbyły się w Newtownards na prywatnym zbiorniku zwanym „Golden Glay”

Liga składa się z 5 rund zawodów z czego 3 rundy odbędą się w Irlandii Północnej a 2 rundy w Irlandii Południowej.

Nasz TEAM POLISH ANGLERS NI po pierwszej rundzie zajął 3 miejsce !!!! BRAWO !!!!

W reprezentacji :

- 1- Piotr Pankau
- 2- Artur Bojczewski
- 3- Wiesław Nowicki
- 4- Kacper Nowicki – Junior (6 lat)
- 5- Tomasz Rzońca – Sędzia i kapitan drużyny

Znakomity wynik złapanych ryb tego dnia przez nasz TEAM liczył 40 pstrągów i 2 okonie ! BRAWO PANOWIE !

Czas : 5 godzin

Metoda : Spławik/Grunt

Ilość wędek : 1 na zawodnika

Sponsorowane : paczka zanęty, paczka robaków, licencje, dojazd, gorący posiłek i napoje BBQ na osobę.

Pogoda tego dnia: słoneczna, temperatura 20 stopni.

Ogólny wynik złapanych ryb tego dnia przez 24 osoby (6 drużyn) to: 235 PSTRĄGÓW i 5KG OKONIA.

Dodam ,że rywalizacja była zacięta a ponieważ w lidze biorą udział profesjonalni wędkarze, którzy startowali wcześniej w wysokiej klasie zawodów Coarse Fishing to determinacja i mobilizacja naszej polskiej drużyny miała ogromne znaczenie.

Zobacz więcej na naszej stronie:

www.polishanglersni.com/2014/06/cross-border-peace-cup-league/

Kolejne zawody na przełomie Czerwiec/Lipiec w Irlandii Południowej.

POWODZENIA !! I OBY TAK DALEJ !!

Frankie Whiteside Charity Fishing Competition – 25 Maj „Loughgall Country Park” CHARYTATYWNE ZAWODY WĘDKARSKIE 2014.

Zawody odbyły się 25 maja 2014 na zbiorniku „Loughgall Country Park” i podzielono je na dwie tury. Zawodnicy zmierzli się w połowie Drapieznika i Białorybu. Zawody trwały od 10:30 do 15:30. Na miejsce przybyło około 60 osób z czego 40 startowało w rywalizacji. Organizatorem zawodów był : Tomasz Rzonca i jego pomocnik Ivan Teylor

Zawody Spławikowo/Gruntowe : Wygrał Paul Nuterman BRAWO !

Zawody Szczupakowe wygrał :Paweł Kasztelan – BRAWO !

Serdeczne podziękowania dla sklepu : BARACUDA FISHING TACKLE, ANGLING CENTRE – BELFAST, JOHN BARNETT – BALYMENA.

Gratulacje i podziękowania dla klubu : TAGIT FISHING

Gratulacje i podziękowania dla klubu : POLISH ANGLERS NI

Gratulacje i podziękowania dla klubu : LOWER BANN COARSE ANGLING ASSOCIATION

BBQ – Portugalczyk Wolter przygotował dla wszystkich grillowane kiełbaski, kurczaki i burgery. Były także warzywa, owoce , napoje i słodycze. Wszystko palce lizać. Dziękujemy.

Głównym sponsorem i organizatorem imprezy była firma HENDERSON GROUP (Spar, Vivo, Vivoextra, Eurospar, Vivo Essential) Pieniądze zebrane na tych zawodach zostały przeznaczone na urządzenia medyczne. Dziękujemy !!!

Wielkie podziękowania dla sponsorów nagród, dla uczestników biorących udział w zawodach wędkarskich na cześć FRANKIE WHITESIDE.

...big thank you to all who take part in competitions !!!

Więcej dowiesz się na naszej stronie : www.polishanglersni.com



Drużyna Ballymena FC, wygrywa IX POLONIA CUP !!!

Sport Association Polonia NI, zorganizowała 25 Maja w Belfaście, turniej piłkarski 6 a-side IX Polonia Cup. Turniej, jak każdego roku, gromadzi polskie drużyny piłkarskie z całej Pn.Irlandii, jak również z Południowej części wyspy. Impreza ta, jak zawsze, jest otwarta dla wszystkich grup społecznych. Tym razem udział wzięli również Słowacy i Bułgarzy, co nas bardzo ucieszyło. Ostatecznie udział wzięło 12 drużyn, które zostały podzielone na dwie grupy. W półfinałach zagrały : Pff Polonia Belfast ^ Ballymena FC 0:2, oraz White Eagles Coleraine ^ Polish Hussars Cavan 0:0, karne 1:0. W meczu o 3 miejsce zagrały Pff Polonia ^ Polish Hussars 1:0, a w wielkim finale zagrały Ballymena FC ^ White Eagles Coleraine 0:0, karne 3:2. Na uwagę zasługuje fakt, iż poziom tegorocznego turnieju był bardzo wyrównany, o czym świadczą

w przeważającej większości wyniki remisowe, lub jednobramkowe zwycięstwa. Najlepszym strzelcem turnieju został Maciej Dąbrowski z Pff Polonia, który strzelił 3 gole. Wybrano również najlepszego bramkarza turnieju, którym został Juraj Milik z Ballymena FC. Najlepsze drużyny oraz zawodnicy, otrzymali pamiątkowe statuetki, dyplomy oraz nagrody rzeczowe. Impreza organizacyjnie przebiegła sprawnie, obyło się bez kontuzji, większych spiek pomiędzy zawodnikami, oby było tak za każdym razem. Jedynym mankamentem była nienajlepsza pogoda.

W imieniu SAPNI, organizatora turnieju chciałbym podziękować wszystkim uczestnikom turnieju za udział i zaprosić za rok na 10 jubileuszowy Turniej Polonia Cup !!!

Andrzej Lewiński



Zwycięzcy - Ballymena FC



Najlepszy strzelec - Maciej Dąbrowski



II miejsce - White Eagles Coleraine



Najlepszy bramkarz - Juraj Milik



III miejsce - Pff Polonia Belfast



Arbuzowe orzeźwienie

Choć arbuz to owoc pochodzenia afrykańskiego, to największymi jego producentami są Chiny i Turcja. Jest on idealną przekąską na letnie dni. Składa się z 90% wody, a więc jedząc go, można skutecznie ugasić pragnienie. Do tego ma niewielką wartość kaloryczną, a zatem można się nimi delektować bez ograniczeń, bo nie wpłynęłyby destruktywnie na sylwetkę. Jak można wykorzystać ten egzotyczny owoc i jakie skrywa w sobie właściwości?

Zalety spożywania arbuza

Owoc ten zawiera takie witaminy jak A, B1, B2, B3 i B6, a także cenne dla organizmu pierwiastki: potas, fosfor, magnez, wapń i sód. Do tego w jego składzie można także znaleźć kwas foliowy. Jego główną zaletą jest to, że posiada on bardzo niską zawartość cukru, co czyni go idealnym owocem dla diabetyków. Zawiera przez to bardzo mało kalorii (w 100 g znajduje się jedynie 10 kcal!). Składa się z 90% wody i jest cennym źródłem błonnika pokarmowego, więc na długo pozostawia uczucie sytości w żołądku. To sprawia, że arbuz jest polecany dla osób pragnących w czasie lata pozbyć się kilku zbędnych kilogramów. Co ciekawe, dzięki obecności likopenu jest on środkiem wspomagającym terapię przeciwnowotworową, a zawarta w nim cytrulina stymuluje odporność. Do tego cechuje go niski indeks glikemiczny.

Jeśli chodzi o jego zdrowotne działanie na organizm to niewątpliwą korzyścią jego spożywania jest to, że ze względu na dużą zawartość wody działa moczopędnie,

co pozwala szybciej pozbywać się szkodliwych toksyn. Z tego powodu arbuz jest owocem polecanym osobom z chorobami nerek. Ponadto arbuz poprawia także przemianę materii. Jego jedzenie przyczynia się do poprawy perystaltyki jelit, a więc ułatwia trawienie i likwiduje bolesne zaparcia.

Arbuz na stole – pomysły na jego wykorzystanie

Zastosowanie tego owocu do posiłków jest dość ograniczone. Nie nadaje się do ciast, bo ze względu na dużą ilość wody szybko wyparowuje ona pod wpływem temperatury. Te egzotyczne owoce nie są także dobrym składnikiem serników na zimno, bo znacznie utrudniają stężenie galaretki. Arbuzy świetnie nadają się zaś jako składnik shaków. Można je połączyć np. z mandarynką czy ananasem. Dobrym pomysłem jest także wykorzystanie ich pod postacią owocowych koreczków, które doskonale sprawdzą się na wakacyjne „Margarita party”.



Zaletą tego owocu jest też jego wygląd, co czyni go świetnym elementem dekoracyjnym stołu. Kawałki wycięte w ciekawy kształt wraz ze skórką mogą zachwycić gości. Co ciekawe, wiele osób wykorzystuje także arbuz jako bazę do alkoholowej przekąski. Takie rozwiązanie świetnie sprawdza się na upalne dni, bo schłodzone kawałki owoców nasączone wódką stanowią pomysłową alternatywę dla tradycyjnego sposobu wznoszenia toastów. Drink arbuzowy bez alkoholu może zaś składać jego miększy połączonego z sokiem z cytryny i cukrem. Taki napój warto udekorować przed podaniem listkiem mięty. Bardzo ciekawym rozwiązaniem jest również wykonanie pysznej sałatki z dodatkiem tego owocu. Do jej zrobienia można wykorzystać np. sera feta, prażony na patelni sonecznik oraz pokruszone orzechy włoskie.

Uwaga: przed zakupem arbuza w całości warto wykonać prosty test. Wystarczy zapukać w jego skórkę. Jeśli wyda głuchy dźwięk, oznacza to, że owoc jest dojrzały i słodki.

A dla ochłody polecamy przepis na:

Sorbetowe Lody arbuzowo-malinowe



Składniki:

ok. 1/2 kg arbuza
1/2 szklanki malin
sok z 1/2 cytryny
2 łyżki cukru

Arbuza kroimy na mniejsze kawałki i oczyszczamy z czarnych pestek. W blenderze miksujemy na najwyższych obrotach kawałki arbuza, maliny, wyciśnięty sok z cytryny i cukier. Powstały mus przelewamy do pojemników na lody i mrozimy przez kilka godzin. Lody można zamrozić w plastikowym pojemniku przeznaczonym do mrożenia i po zamrożeniu nabierać łyżką do lodów. Można również mrozić mniejsze porcje w pojemniczkach po danonkach z włożonym patyczkiem lub łyżeczką do środka.



Dla wielu z nas wakacje to bardzo oczekiwany czas. Okres urlopu podczas którego nabieramy sił na cały następny rok pracy nie jest jednak wykorzystywany przez wszystkich jednakowo. W zależności od charakteru człowieka jedni z nas przeżywają prawdziwe wakacyjne przygody, a dla innych okres ten nie różni się niczym od zwykłego codziennego dnia. Czy tobie jest pisana wakacyjna przygoda?

1. Na urlop wyjeżdżasz z:
 - a) rodziną...5
 - b) z przyjaciółmi...3
 - c) samotnie...1
2. Wakacje wolisz spędzać...
 - a) na działce...5
 - b) w domu wczasowym...3
 - c) na polu namiotowym...1
3. Przez dwa tygodnie wczasów padał deszcz. Co robiłeś w tym czasie?
 - a) oglądałem telewizję...5
 - b) sporo czasu spędziłem przy piwie lub innym alkoholu...3
 - c) nawet nie zauważyłem, że padał deszcz...1
4. Jakie jest twoje zdanie na temat wakacyjnej miłości?
 - a) nigdy...5
 - b) czasami...3
 - c) konieczny element letniego wypoczynku...1
5. Będąc na wczasach opalasz się...
 - a) jak najdłużej...5
 - b) umiarkowanie...3
 - c) na wczasach jestem już opalony, ponieważ korzystałem z solarium...1

6. Który z niżej wymienionych krajów jest najlepszy do tego, aby przeżyć tam wspaniałą wakacyjną przygodę?
 - a) Hiszpania...5
 - b) Norwegia...3
 - c) to nie zależy od kraju ale od człowieka...1
7. Ile czasu wcześniej planujesz wakacyjny wypoczynek?
 - a) pół roku wcześniej...5
 - b) po zakończeniu ubiegłorocznych wczasów...3
 - c) w ostatniej chwili...1
8. Czy wracając z urlopu czujesz się wypoczęty?
 - a) raczej nie, lub trudno powiedzieć...5
 - b) raczej tak...3
 - c) zdecydowanie tak...1
9. Czy lubisz spędzać urlop co roku w tym samym miejscu?
 - a) raczej tak...5
 - b) lubię powracać do starych miejsc, ale raczej nie co roku...3
 - c) zdecydowanie nie...1
10. Czy utrzymujesz kontakty z ludźmi poznаныmi podczas minionych urlopów?
 - a) nie...5
 - b) czasami lub sporadycznie...3
 - c) mam wielu znajomych i przyjaciół poznanych podczas wakacyjnego odpoczynku...1

Jeśli uzyskałeś(aś) 10-22 punkty.

Z całą pewnością czeka cię wakacyjna przygoda. Gdy zbliża się czas wakacji wszyscy zauważają, że dzieje się z tobą coś dziwnego. Popadasz w swego rodzaju wakacyjny amok i myślami jesteś na wakacyjnej eskapadzie. Można powiedzieć, że masz talent do przeżywania wakacyjnych przygód. Wszystko dlatego, że nie potrafisz usiedzieć na jednym miejscu, szukasz nowych wrażeń, a twoja bezpośredniość pozwala ci nawiązywać coraz to nowe znajomości. Do tego wszystkiego posiadasz niekonwencjonalny sposób myślenia, masz pełną głowę pomysłów, a przede wszystkim potrafisz zatracić się w odpoczynku. Wygląda to tak, jakbyś zmieniał planetę i zapominał o tym wszystkim co zostawiłeś gdzieś w kosmosie. Nie myślisz ani o pracy, ani o nauce, ani o kłopotach, ani nawet o rodzinie. Podczas wakacji najważniejszy jest dla ciebie dzień, który właśnie jest, dni następne się wcale nie liczą... No, chyba żeby był to dzień powrotu do domu.

Jeśli uzyskałeś(aś) 23-37 punktów.

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to czy pisana jest ci wakacyjna przygoda. Masz wszelkie predyspozycje do tego, aby podczas wszystkich wakacyjnych eskapad przeżywać prawdziwe przygody. Niestety, coś jest w tobie i poza tobą co nie pozwala ci w pełni się wyluzować, zapomnieć o codziennych kłopotach i całkowicie zatracić się w odpoczynku i letnich szaleństwach. Masz w sobie jednak wielkie pragnienie przeżycia wakacyjnej przygody i czasami, przeżywasz taką przygodę. Potem wspominasz ją przez kolejne lata, zupełnie zapominając o wjazdach odbytych np. w ubiegłym roku podczas których było nudno, nieciekawie i w ogóle nie ma o czym mówić. Jeśli każdego roku chcesz przeżywać wakacyjne przygody musisz się zastanowić dlaczego tak rzadko ci się to udaje. Może nie odpoczywasz tak jak marzysz, a dostosowujesz się do innych? Może brakuje ci własnej inwencji w organizowaniu wypoczynku?

Jeśli uzyskałeś(aś) 38-50 punktów.

Z całą pewnością nie czeka cię żadna wakacyjna przygoda. Zupełnie nie potrafisz odpoczywać. Trudno ci zrozumieć, jak inni ludzie mogą tak się wyluzować, aby zapomnieć o troskach i kłopotach dnia codziennego. Chyba nigdy w życiu nie przeżyjesz wakacyjnej przygody, ponieważ jesteś zbyt pryncypialny. Boisz się niekonwencjonalnych rozwiązań, gdyż nie chcesz wpaść w jakieś tarapaty. Nawet na wczasach wolisz stać z boku i nie rzucać się w oczy. W ten sposób unikasz przygód i przeżyć, które później długo byś wspominał. Nie wiesz, czemu wydaje ci się, że letni wypoczynek służy do tego, aby się porządnie wyspać, wynudzić, aby nie zajmować się domem, aby jedzenie ci podano itd. itp. Zapominasz jednak o tym, że jeśli człowiek się nudzi, po głowie kołują mu się różne myśli. Najczęściej przychodzą do głowy problemy jakie zostawiłeś w domu, zadania, które będziesz musiał nadrobić w pracy. WYLUZUJ...



Baran

W lipcu los właśnie postawi przed Tobą wielką szansę na miłość, ale tylko od Ciebie zależy, czy ją odpowiednio wykorzystasz. Nie zastanawiaj się nad tym za bardzo, tylko zdaj się na instynkt, on na pewno poprowadzi Cię bezbłędnie w ramiona osoby, którą pokochasz, oczywiście z wzajemnością. Nawet jeśli początkowo będzie Ci się wydawało, że interesująca znajomość, jaką zawarłeś, nie masz szans na przetrwanie się w coś bardziej trwałego, to jednak szybko możesz zmienić zdanie.

Dni pomyślne: 2, 5, 12, 29 lipca.



Rak

Miesiąc ten na pewno będzie dla Ciebie pozytywny, gdyż możesz spodziewać się miłych, przyjemnych wydarzeń niemal we wszystkich dziedzinach swojego życia. Przede wszystkim ważne będzie zaś to, że znajdziesz odpowiedź na wiele ważnych, dręczących Cię od dawna pytań i dzięki temu na pewno poczujesz wielką ulgę. Ponadto musisz bardziej realistycznie podchodzić do swojego życia i nie zawracać sobie za bardzo głowę filozofią.

Dni pomyślne: 3, 14, 15, 18, 23, 24 lipca.



Byk

Stan Twoich finansów ma szansę teraz znacznie się poprawić, ale bynajmniej nie dzięki jakiemuś niespodziewanemu zastrzykowi gotówki – będziesz miał szansę sporo zarobić, ale na pewno nie odbędzie się to bez wysiłku z Twojej strony. Nie wzbraniaj się przed tym jednak, gdyż jeśli teraz nieco się wysilisz, będziesz mógł przez jakiś czas nie martwić się swoją sytuacją ekonomiczną, a to na pewno wizja nie do pogardzenia. Masz wielkie możliwości, by poprawić swój byt.

Dni pomyślne: 4, 11, 23, 29 lipca.



Lew

Poczujesz się zmęczony i zniechęcony. Będziesz chciał odpocząć, uciec od wszystkiego, zdystansować się. Będzie to miesiąc wypełniony przemyśleniami. Będziesz zastanawiał się nad swoimi uczuciami, zachowaniem. Nie szukaj na siłę miłości, szczególnie w miejscach gdzie jej nie ma. Możesz bardzo się rozczarować. Dzięki swoim wyjątkowym umiejętnościom zawodowym zdobędziesz uznanie innych. Bardzo możliwe, że czeka Cię awans.

Dni pomyślne: 4, 13, 20, 28 lipca.



Bliźnięta

Lato to dobry czas na małe zmiany. Powinieneś postarać się nauczyć większej stanowczości i szybciej się na wszystko decydować. Wydaje Ci się, że im dłużej zwlekasz z podjęciem każdej decyzji, tym lepiej, bo masz więcej czasu na zastanowienie, ale tak naprawdę wcale nie ma to dla Ciebie takich dobrych skutków, jak Ci się wydaje zbyt długie zastanawianie się często wcale nie jest lepsze od pochopnych decyzji podejmowanych pod wpływem chwili.

Dni pomyślne: 6, 17, 26, 29 lipca.



Panna

Spokój, jaki zapanuje w lipcu, w Twoim życiu uczuciowym, nie tyle powinien Cię cieszyć, co raczej niepokoić, bowiem całkiem możliwe, że wróży rychłą burzę. Jednakże nie to powinno być dla Ciebie teraz najważniejsze, gdyż co się ma stać, i tak się stanie, bez względu na to, jakie kroki podejmiesz. Postaraj się raczej zachować spokój w pracy, ponieważ wszyscy będą starali się wyprowadzić Cię z równowagi. Bardzo możliwe, że ktoś będzie chciał Cię skompromitować.

Dni pomyślne: 2, 17, 22, 28 lipca.

Horoskop



Waga

W Twoim życiu uczuciowym po 16 lipca szykuje się prawdziwa burza i niewiele będzie w tych dniach zależało od Ciebie. Możesz na siebie uważać, ale jeśli takie będzie Twoje przeznaczenie, to na pewno przed nim nie uciekniesz i zadurzysz się po uszy w kims, w kim być może nie powinieneś, ale nawet jeśli będzie Ci się tak na początku wydawało, to szybko okaże się, że Twoje obawy były płonne. Związek, jaki ma szansę narodzić się w najbliższej przyszłości będzie trwały.

Dni pomyślne: 5, 8, 10, 20 lipca.



Skorpion

Powinieneś teraz zwracać uwagę na to, jak się zachowujesz. Musisz zadbować o najmniejsze szczegóły, bo wszystko może mieć teraz znaczenie, zwłaszcza jeśli chodzi o Twoje sprawy zawodowe. Nawiązuj kontakty z ludźmi, nawet takimi, które na pozór nie mają dla Ciebie wielkiego znaczenia, bo nigdy nie wiesz, kiedy mogą Ci się przydać. Pamiętaj, że wszystko, co robisz, może mieć wielkie znaczenie dla Twojej przyszłości, znacznie większe, niż może Ci się teraz wydawać.

Dni pomyślne: 1, 3, 15, 27 lipca.



Strzelec

W miesiącu tym w końcu uda Ci się zaprowadzić w domu pełną harmonię i między Twoimi domownikami zapanuje nieznaną od dawna zgoda. Atmosfera ta na pewno przeniesie się na inne sfery Twojego życia, obdarzając Cię wielkim spokojem i poczuciem szczęścia, więc rozkoszuj się tym, jak długo się da. W pracy również powinno Ci się powodzić i możesz nawet umocnić swoją pozycję na tle swoich koleżanek i kolegów.

Dni pomyślne: 3, 7, 11, 14 lipca.



Koziorożec

Lipiec to dla Ciebie bardzo pomyślny czas na gruncie uczuciowym, ponieważ Twoja druga połówka lub też osoba, z którą na razie nie jesteś związany, ale szczerze tego pragniesz, zacznie w końcu doceniać Twoje wysiłki i zapragnie się za nie sownie odwdziżyć. Możesz więc spodziewać się bardzo przyjemnych chwil i doznań, obyś tylko z tego powodu nie oderwał się nadmiernie od ziemi, gdyż pamiętaj, że masz jeszcze pewne obowiązki, z których musisz się sumiennie wywiązywać.

Dni pomyślne: 6, 10, 26, 30 lipca.



Wodnik

Miesiąc ten zacznie się dla Ciebie naprawdę fantastycznie, gdyż już na początku uda Ci się spełnić jedno ze swych ważniejszych marzeń. Możliwe, że będzie to miało związek z sprawami finansowymi, czyli możesz spodziewać się znacznej poprawy swej sytuacji ekonomicznej. Wszystko wskazuje też na to, że na skutek jakichś zdarzeń odkryjesz tajemnicę kogoś z Twego bliskiego otoczenia. Będzie to dla Ciebie na pewno bardzo zaskakujące, ale nie działaj pochopnie.

Dni pomyślne: 7, 13, 26, 31 lipca.



Ryby

Poznasz kogoś, kto wyda Ci się szalenie interesujący i bardzo możliwe, że znajomość ta pochłonie Cię na tyle, że do niczego nie będziesz miał głowy. Jednak strzeż się, gdyż nie jest to teraz najlepszy dla Ciebie czas i nie możesz sobie pozwolić na nieostrożność, a raczej powinieneś wznieść się na wyżyny swojej rozważliwości. Po 13 lipca przede wszystkim skup się na swojej pracy i nawet jeśli nie jesteś do niej teraz zmotywowany, postaraj się jak najlepiej wywiązywać ze wszystkich swoich obowiązków.

Dni pomyślne: 10, 26, 27, 31 lipca.

Dobry nastrój	6	Stolica Kenii		Futerał, szkatuła		Zwyczaj, nałóg		Morska to 1853 m		Nie jawa
		Miasto Tońka i Szczepka		Zwyczaj lub dzieśnięty						Przyszła do woza
17		Drzewo parkowe				Np. malaga				
Tlenowa na plecach nurka		Meander rzeczny	19	13	16	Bunt szlachty	8			
Język krowy				Dyscyplina, rygor			18		Podagra	
				Frontowa szosa						
1				Tam na grzyby	2					20
Niepisane lub kaduka	Finał		Wielopiętrowy dom					Szczęki z żelaza		Ciężkie przeżycie
				10						
Odpis oryginału	26					Główny posiłek				
						Szybki ułik	7			
		Numeracja kompozycji	Skok szaraka					Zgrany zespół ludzi	22	Sport Kuleja
			Bieg rzeki							
Lina do ciągnięcia auta	11	4		Metalo-wa listwa	21	3		9		
Świetna reklama	12	Cześć dywizji			14		Biblijny Ezaw	25		
			23	Owalny koszyk z wikliny						
Imitacja zamszu	5	Porcja bzdur			15		„... na rzece Kwai”			24

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26 utworzą rozwiązanie -
- aforyzm Wojtki Bartoszewskiego.

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

Prawidłowe rozwiązanie wraz z danymi kontaktowymi prosimy o przesłanie na adres redakcja@polskieni.com w terminie do dnia **20.07.2014r.** Nagrodę niespodziankę wyślemy pocztą w ciągu 30 dni. Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z zeszłego miesiąca to: Brak to być ze znakiem minus. Nagrodę otrzymuje Pani Anna Rosada z Newry.

GRATULUJEMY.



Wsiada pijany mężczyzna do pierwszej lepszej taksówki. Taksówkarz się pyta:
- Dokąd jedziemy?
- Do domu!
- A dokładniej !?
- Do sypialni na drugim piętrze....

Tato kto to jest alkoholik? - Pyta Jasiu.
-Widzisz te cztery drzewa? Alkoholik widzi osiem.
-Ale tato tam są tylko dwa drzewa.

-Co wy tam robicie, na tych próbach chóru?
- Pijemy wódkę i gramy w karty.
- To kiedy śpiewacie?
- Jak wracamy do domu.

- Tyle się złego naczytałem na temat alkoholu - mówi Antek do kolegi - że wreszcie sobie powiedziałem, czas raz na zawsze z tym skończyć!
- Z piciem?
- Nie, z czytaniem.

Rozmawia dwóch kolegów:

- Podobno przestałeś pić?
- To dzięki teściowej, stale widziałem ją potrójnie!

Rozmawia dwóch pijaczków:

- Ciekawe dlaczego dali mi ksywkę Dżin? Pewnie dlatego, że wszystko mogę?
- Nie, stary, po prostu gdy tylko ktoś odkręca butelkę, Ty od razu się pojawiasz.

- **Cześć, jestem Darek. Pije od 20 lat. Przeszedłem tutaj, bo podobno rozwiązujecie problemy związane z alkoholem.**
- **Oczywiście. Powiedz nam, jak możemy Ci pomóc?**
- **Brakuje mi 1,50 zł.**

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 i podziel się nią z innymi!



Angielski na codzień

Witam serdecznie!

Dzisiaj zajmijmy się datami i podawaniem czasu. No to zaczynamy :)

Podawanie dat w języku angielskim znacznie różni się od tego jak podaje się je w języku polskim.



Anglicy uprościli sobie trochę sprawę. Cyferki w roku dzielą na pół, np. 1980 przeczytamy jako dziewiętnaście osiemdziesiąt

1756 - seventeen fifty-six
1989 - nineteen eighty-nine
1475 - fourteen seventy-five

Lata rozpoczynające nowe stulecie czyli 1500, 1600, 1800 czytane są jako 15 setek, 16 setek, 18 setek.

1500 - fifteen hundred
1600 - sixteen hundred
1800 - eighteen hundred.

ALE

1000 - one thousand
1005 - one thousand (and-można użyć, ale nie jest to konieczne) five
1007 - one thousand (and) seven
2000 - two thousand
2001 - two thousand (and) one
2004 - two thousand (and) four.

Daty z zerem na trzeciej pozycji podajemy następująco:

1201 - twelve oh one (oh czytamy jak /ou/ i oznacza ono zero)
1505 - fifteen oh five
1706 - seventeen oh three.

Aby wyrazić, że coś się wydarzyło danego dnia, powinniśmy użyć przyimka "on" oraz podać numer dnia jako liczbę porządkową.

1st - pierwszy
2nd - drugi
3rd - trzeci
4, 5, 6... - 4th, 5th, 6th...
21st, 22nd, 23rd, 24th itd.

2 April, 1980
2nd April, 1980 (2 April, 1980) - the second of April nineteen eighty

April 2, 1980
April 2nd, 1980 (April 2, 1980) - April the second, nineteen eighty

Można sobie wybrać, czy odpowiada nam bardziej zapis z miesiącem na początku, czy może taki, gdzie zaczynamy od podania dnia. Podobnie z formą zapisu liczebnika - można go "uporządkować", albo i nie. Niestety takiej dowolności nie ma już przy czytaniu takiej daty - przeczytać trzeba ładnie wszystko razem z odpowiednio "potraktowanym" liczebnikiem.

They married on December 9th, 1923. - Pobrali się 9 grudnia 1923.

That happened on 3rd May - To stało się trzeciego maja.

W przypadku lat i miesięcy stosujemy przyimek in, natomiast daty, dni ty-

godnia i święta poprzedzone są przyimkiem on.

in 1610 - w 1610 r.
in January / March / July - w styczniu / marcu / lipcu
on 13th March 1988
on Monday / Tuesday / Friday
on New Year's Eve - w Sylwestra

Postarajcie się zapamiętać datę własnych urodzin w języku angielskim. Pytanie o nią pada dość często, choćby wtedy kiedy chcecie umówić się do lekarza.

Życzę miłej nauki i udanych wakacji.

*Uczyła się z Wami:
Patrycja Chmielowicz*



GCS Gus Campbell Solicitor Advocates

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

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

Pomoc w nagłych wypadkach 24h (028) 3752 5999

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

**ROBINSON
& COMPANY**
Inc Moorhead Hall & Co.
CHARTERED ACCOUNTANTS

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

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Zwroty Podatku | <input checked="" type="checkbox"/> Konsultacje |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kalkulacja Wypłat | <input checked="" type="checkbox"/> Szkolenia z obsługi programu SAGE |
| <input checked="" type="checkbox"/> Księgowość | <input checked="" type="checkbox"/> Firma zapewnia tłumacza podczas spotkań |
| <input checked="" type="checkbox"/> Wsparcie dla Firm | |

17 Mandeville Street, Portadown,

BT62 3PB, Co Armagh

Kontakt: Stuart McDonald

Tel: 028 3833 2801

mcdonalds@robinsonandcompany.co.uk

Find us on
Facebook



South Tyrone Empowerment Programme (STEP)

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

Telefon: 028 8772 9002

E-mail: info@stepni.org

Strona internetowa:

www.stepni.org

Jerome Mullen

Honorowy Konsul Polski
w Irlandii Północnej
5 Seafields, Warrenpoint
Newry, Co Down
Northern Ireland,
BT34 8TG

jerome@polishconsulateni.org

Tel: +44 (0)7836 734040

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 / Adres internetowy: www.equalityni.org.

Polskie N.I. Sieć Społeczna

Kontakt:

agnieszka@polskieni.com

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

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

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

Nowość
PIZZA

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

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 PÓŁNOCNA

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

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

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

STANDARDOWA PACZKA
nie może przekraczać 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

creativeMix

projekty graficzne ■
identyfikacja wizualna ■
ogłoszenia prasowe ■

info.cmix@gmail.com
creativemix-reklama.blogspot.co.uk

Szukasz skutecznej reklamy dla Twojej firmy?

To miejsce czeka właśnie na Ciebie

Nie zwlekaj!
skontaktuj się z nami:
redakcja@polskieni.com

Niech Cię Zobaczą!

Szukasz skutecznej reklamy dla Twojej firmy?

To miejsce czeka właśnie na Ciebie

Nie zwlekaj!
skontaktuj się z nami:
redakcja@polskieni.com

Niech Cię Zobaczą!