

Nr 41 Wrzesień 2014

# MAGAZYN

POLSKI



dla całej rodziny

ROK SZKOLNY  
CZAS JUŻ ZACZAĆ!



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  
Krzysztof Kamyszek  
Tomasz Rzońca

**Kontakt z nami:**  
redakcja@polskieni.com

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

**Reklama/Advertising:**  
mariusz@polskieni.com

  
**creativeMix**

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

**Wydawca:**  
Polish N.I. Community Network

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

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

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



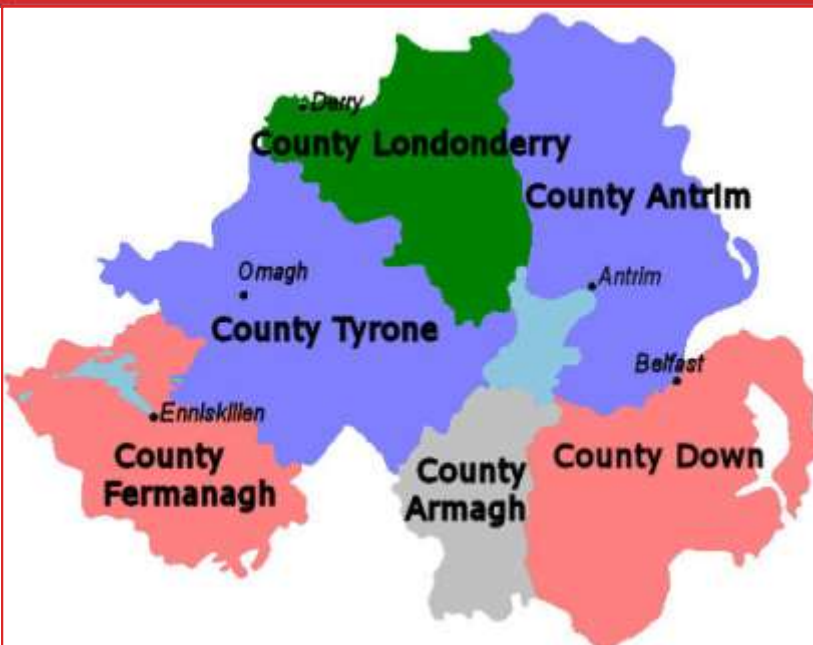
[www.polskieni.com](http://www.polskieni.com)

**POLSKI**  
**MAGAZYN**  
dla całej rodziny



**BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK W IRLANDII PÓŁNOCNEJ**

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



This Project is supported  
by Craigavon Borough  
Council



Polski Magazyn  
wspierany jest przez:



## W numerze:

- 4 UK news.
- 6 Moim zdaniem z humorem.
- 7 Polacy nie gęsi.
- 8 Psychika a dieta.
- 10 Na ryby. Aktualności wędkarskie.
- 11 Wkładka w języku łotewskim.
- 14 Newry and Mourne News.
- 15 Więc chodź pomaluj mój świat.
- 16 Oscar i Pani Róża.
- 18 Przepis na sukces: batoniki zbożowe.
- 20 Horoskop na wrzesień.
- 21 Chwila dla Ciebie.
- 22 Z angielskim na codzień.
- 23 Twój notice board.
- 24 Reklama.



## Kilka słów na wstępie:

Wszystko co dobre szybko się kończy, tak więc i wakacje dobiegły końca. Z nowym rokiem szkolnym pojawiają się nowe wyzwania, nowe znajomości i przyjaźnie. Wszystkim studentom, tym młodszym i tym trochę starszym, życzymy powodzenia. Oby rok szkolny 2014/2015 upłynął Wam szybko i przyjemnie. Pamiętajcie, że wiedza wzbogaca, ale nie ta którą tylko zdobywamy, tylko ta z której potrafimy czerpać i właściwie ją wykorzystywać. Pamiętajcie także, by pielęgnować wartości narodowe, tradycję, kulturę. To ważne byśmy na emigracji zachowali choć odrobinę polskości. Wszystkim gorąco polecam artykuł „Polacy nie gęsi” str.7.

Powodzenia studenci!!!!

Agnieszka



Tematy wartę uwagi:





## Po 6 śmietników przed każdym domem?

Nie jest wykluczone, że niedługo przed każdym domem w Wielkiej Brytanii stanie po 6 pojemników do segregacji śmieci. Wszystko przez nowe unijne przepisy - ostrzega największa brytyjska firma wywożąca odpady. Jak będzie wyglądała segregacja śmieci w styczniu 2015 roku? Zgodnie z nowymi przepisami unijnymi, szkło, papier, plastik i puszki będą musiały trafić do oddzielnych pojemników.

W praktyce może to oznaczać, że przed każdym domem stanie długi

szereg kubłów na odpady - uważają przedstawiciele przedsiębiorstwa Veolia, które zbiera i sortuje śmieci od jednej trzeciej brytyjskiej populacji. Firma określiła najnowsze wytyczne jako "niepotrzebne" i "całkowicie nierealne", dodając, że nowoczesna technologia pozwala na to, aby większość śmieci została rozdzielona po ich odbiorze. - Gospodarstwa domowe będą potrzebowały po sześć oddzielnych pojemników. Tymczasem już cztery kosze to stanowczo za dużo - uważa rzecznik przedsiębiorstwa, cytowany przez "Daily Mail".

Zdaniem Veolia, osoby, które opracowały nowe wytyczne, "starają się je wcisnąć w program ochrony środowiska, którego w ogóle nie rozumieją". Z sondażu przeprowadzonego przez ośrodek YouGov wynika, że 69 proc. osób nie jest przygotowanych do segregowania śmieci do więcej niż czterech pojemników. Przedstawiciele rządu twierdzą, że to poszczególne rady miejskie powinny decydować, jak segregować śmieci. Teraz urzędnicy przyglądają się zmienionej dyrektywie, która wprowadziła tyle zamieszania. (op) Źródło: londynek.net



## Policja uratowała 20 osób, zapewne ofiar handlu ludźmi.

Policja w Irlandii Północnej uratowała 20 obywateli Rumunii, którzy mogli paść ofiarą handlu ludźmi - podały władze. W grupie tej jest 14 mężczyzn i 6 kobiet w wieku 20-48 lat. Policja zatrzymała też trzech mężczyzn podejrzanych o handel ludźmi.

Policijną operację przeprowadzono w granicznym z Irlandią hrabstwie Armagh w ramach śledztwa dotyczącego wykorzystywania pracowników.

- 20 osób, które zidentyfikowaliśmy jako potencjalne ofiary handlu ludźmi w celu eksploatacji siły roboczej, jest obecnie w bezpiecznym miejscu. Prowadzimy dalsze dochodzenie - powiedział Todd Clements z wydziału ds. przestępczości zorganizowanej.

Śledztwo jest związane z sektorem rolno-żywnościowym. Operacja policyjna "może potrwać jeszcze jakiś czas" - dodał Clements. Zatrzymani przez policję trzech mężczyźni w wieku 23, 27 i 31 lat są obecnie przesłuchiwanymi.



Podejrzenia wobec nich dotyczą oprócz handlu ludźmi także prania brudnych pieniędzy, wykorzystywania pracy przymusowej i niewolnictwa.

Cytowany przez BBC minister sprawiedliwości w rządzie Irlandii Północnej David Ford wezwał obywateli, by zachowali czujność w sprawach dotyczących "strasznej zbrodni", jaką jest handel ludźmi.

(ka) Źródło: PAP

## Zabraknie światła w zimie?

Dziesiątki tysięcy lamp ulicznych w całej Irlandii Północnej w zimie może zostać wyłączona ze względu na cięcia budżetowe, poinformował Minister Danny Kennedy. Minister powiedział także, że nie będzie mógł zatwierdzić wykonania niektórych prac związanych z utrzymaniem dróg czy strzyżeniem miejskich trawników i że musiał podjąć trudną decyzję o "zatrzymaniu finansowania zewnętrznych wykonawców do naprawy lamp ulicznych, chyba że stanowią one błąd dla społeczeństwa zagrożenie porażeniem prądem elektrycznym". Minister finansów Hamilton powiedział, że zapoznał się z uwagami pana Kennedy'ego bardzo dokładnie i że chociaż niektóre z nich można by uznać za przesadzone to jednak jest pełen zrozumienia dla jego argumentów.



Źródło:BBC

# CO WARTO ZWIEDZIĆ? Slieve League



Slieve League, czasami Slieve Leag lub Slieve Liag są to góry na Atlantyku u wybrzeży hrabstwa Donegal w Republice Irlandii. Mają 601 metrów wysokości i są jednymi z najwyższych morskich klifów na wyspie. Chociaż są mniej znane niż Cliffs of Moher w hrabstwie Clare, Slieve League są prawie trzy razy wyższe. Dzikie, nieokiełznane, naturalne - zachęcają do odwiedzenia...

Do punktu widokowego na Carrigan Head prowadzi wąska droga, często na szerokość jednego samochodu, wymagająca miejscami dobrych umiejętności i mocnych nerwów kierowcy. W żadnym wypadku nie wjadą nią autobusy, również większe kampery mogą mieć trudności. Droga kończy się parkingiem, który jest jednocześnie punktem widokowym. Z wioski Teelin istnieje możliwość popłynięcia łodzią i podziwiania klifów z wody. Rejsy oferuje Nuala Star.

Wędrując po klifach należy uważać na to aby zbyt blisko nie podchodzić do urwisk. Co prawda są zamontowane siatki bezpieczeństwa ale nie ma ich wszędzie. Na klifach spokojnie można wędrować po miejscach dzikich, gdzie zabezpieczeń nie ma. Polecamy wygodne obuwie nadające się do górskich wędrowek i kurtki przeciwdeszczowe, ponieważ pogoda bywa tam bardzo zmienna. Niestety dobra kondycja fizyczna jest wskazana a jej brak na pewno da nam się we znaki.

AT



Więcej zdjęć na [www.polskieni.com/galeria](http://www.polskieni.com/galeria)

Foto: Maniek



Mamy wakacje. Duża część Polaków wybiera się nad Bałtyk. Niestety jadąc tam w weekend, trzeba swoje odstać w korkach, które tworzą się przy bramkach. Spragnieni słońca urlopowicze zamiast wylegiwać się na plaży, smażą się na rozgrzanej słońcem autostradzie. Po kolejnym gorącym weekendzie, rząd postanowił naprawić sytuację. Decyzją premiera w sierpniowe weekendy przejazd autostradą A1 będzie bezpłatny. Nie tak do końca, bo na komfort wybierających się na letni wypoczynek zrzucą się podatnicy. Około 20 milionów zł. strat pokryje budżet państwa. Dotyczy to tylko autostrady A1, więc jadący odpocząć w innym kierunku zapłacą za swój przejazd normalnie. Całą sytuację podsumowała minister Biełkowska swoim błyskotliwym komentarzem: „Tam gdzie są bramki, są korki...” Czyli według niej wszystko w normie. Znamy już wcześniejszą wypowiedź tej pani, dotyczącą ogromnych spóźnień pociągów w zimie: „Sorry taki mamy klimat”. Pewnie jeszcze nie raz, w trudnej sytuacji zaskoczy nas jakąś złotą myślą.

Krzysztof Kamyszek

Trudnych sytuacji w naszym kraju mamy coraz więcej. Gorącym tematem jest kwestia emerytur. Pewnie nie każdy z nas już o niej myśli, ale o pieniądzach, które na nią zbieramy na pewno intensywnie myśli rząd. Gigantyczne pieniądze przelano z OFE do ZUS. Pieniądze z OFE są potrzebne, by obniżyć zadłużenie i oddalić ryzyko przekroczenia przez dług publiczny progó 55 proc. Ale rząd się upiera, że w całej tej operacji chodzi przede wszystkim o naprawę systemu emerytalnego. Jeżeli w ogóle jest jeszcze co naprawiać...Przelano 153 miliardy, ale po drodze zniknęło gdzieś 19 miliardów. I jest problem, bo rząd nie ma pojęcia, gdzie się one podziały. Rzecznik rządu Małgorzata Kidawa-Błońska zapytana o to, gdzie one są odpowiedziała: „Nie wiem”. Do dziś nie wiadomo, co się z nimi stało. Rząd dał nam prawo wyboru, mogliśmy wybrać czy chcemy otrzymywać emeryturę z ZUS czy OFE. Moim zdaniem wybór między jednym a drugim, to jak wybór między dżumą i cholera...wiadomo, że dobrze to się nie skończy. Możemy ewentualnie pójść rządzącym na rękę i umrzeć wcześniej, zanim zdążą nam coś wypłacić.

Sezon letni często nazywany jest sezonem ogórkowym. W Polsce w tym roku powinien zmienić nazwę na sezon jabłkowy. W związku z polityką Rosji w stosunku do Ukrainy, USA i Unia Europejska nałożyły na Rosjan sankcje ekonomiczne i gospodarcze. Prezydent Władimir Putin od razu „odbił piłeczkę” i nałożył dla Polski embargo na nasze produkty. Szczególnie dużo wysyłaliśmy za wschodnią granicę jabłek, więc Rosjanie przez dłuższy czas nie poczują ich smaku. Na całą sytuację od razu zareagowali internauci. Zorganizowali akcję „jedz jabłko na złość Putinowi.” Sieć zalała fala zdjęć, na których ludzie jedzą te owoce. Moim zdaniem, jedzenie przez każdego z nas większej ilości jabłek dobrze wpłynie nam na zdrowie. No i dzięki tej akcji, mamy szansę całkowicie uniezależnić się od Rosji. Im więcej jabłek będziemy spożywać, tym więcej będziemy mieć gazów...więc gazociąg też mogą zakręcić. Rosja pewnie szybko zatęskni za naszymi owocami, tym bardziej, że jedynie jest samowystarczalna jeżeli chodzi o ziemniaki. Znając sytuację w tamtym rejonie, pewnie są to ...ziemniaki w mundurkach. Podobno najlepiej sprzedającą się pozycją księgarską na tamtym rynku jest „1000 potraw z ziemniaka”. Ale tak to już bywa, jak rządzą ...buraki.



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



# POLACY NIE GĘSI

Mieszkamy na emigracji od wielu lat. Jedni krócej, drudzy dłużej, ale jednak. Większość z nas ma, lub będzie miało w przyszłości dzieci. Wrzesień to taki miesiąc, który od razu kojarzy się ze szkołą. Siłą woli, nasze pociechy uczęszczają do szkół irlandzkich, bo taki jest obowiązek a polskie szkoły są tylko sobotnie. Czemu służą? Kontaktom dzieci z ojczystym językiem, historią i geografiją swojego narodu. Ale to nie o szkołę polską nawet w tym wszystkim chodzi. Chodzi o to, żeby zapewnić dzieciom możliwość nauki języka ojczystego w mowie i piśmie. Żeby umiały płynnie czytać, poprawnie pisać i ładnie się wystawiać. Jeżeli potrafimy, uczmy je sami, jeżeli nie, zapiszmy do szkoły lub poprośmy kogoś kto będzie mógł nam w tym pomóc. Ale nie rezygnujemy. Dla naszych dzieci jest to jeden z największych darów jakie możemy im oferować żyjąc na emigracji. Rodzice często nie przykładają do tego wagi, ponieważ boją się, że dziecko nie poradzi sobie z językiem angielskim jak będzie uczyło się jednocześnie polskiego. Jest to bardzo mylne myślenie, ponieważ dzieci potrafią chłonąć wiedzę lingwistyczną bardzo szybko. Mało tego, mają zdolność oddzielania jednego języka od drugiego i swobodnego „przeskakiwania” z polskiego na angielski. Dzieci mogą uczyć się nawet trzech czy czterech języków jednocześnie i sobie doskonale z tym poradzą. My, dorośli uczyliśmy się języków zupełnie inaczej, mechanicznie, dlatego tak różni się poziom znajomości języka między nami a naszymi dziećmi. Często rodzice nie potrafią mówić płynnie po angielsku, czasami nie mówią nawet wcale. Niech zatem pomyślą, jaką trudność sprawia im jakiegokolwiek porozumiewanie w tym języku, jeżeli nie mają do dyspozycji tłumacza. Jaki to powoduje dyskomfort, często zażenowanie a nawet wstyd. Kiedy zdani są na każdym kroku na czyjąś pomoc. W wykonaniu zwykłego telefonu do właściciela domu, pójścia do dziecka na wywiadówkę czy wypełnieniu aplikacji do lekarza itp. Zatem Ci, którzy uważają, że nie ma potrzeby, sensu żeby ich dzieci uczyły się języka polskiego, niech wyobrażą sobie odwrócenie ról. Kiedy to za jakiś czas dziecko będzie chciało wrócić do Polski, iść tam na studia, pracować. Jeżeli nie damy mu możliwości posługiwania się językiem polskim, będzie się czuło dokładnie tak samo jak Ci rodzice, którzy nie posługują się językiem angielskim. Są osoby, które szcycą się tym, że dziecko wprawdzie polskiego się nie uczy, ale świetnie mówi, pisze i czyta po angielsku. No, trudno, żeby nie potrafiło, skoro tego języka uczy się od lat w szkole, jest to jego pierwszy język w życiu codziennym. To byłby problem, gdyby spędzając kilka godzin dziennie z tym językiem, nie umiały się nim posługiwać. Po angielsku mówi



każde polskie dziecko, które tutaj mieszka i jakiegoś wielkiego pola do chwaty wśród jego rówieśników tutaj nie ma. Żadne to odkrycie! Są rodzice, którzy w ogóle w domu nie posługują się językiem polskim, bo uważają, że są już tutaj tak zakorzenieni, że nie ma takiej potrzeby. Niestety jest to wielki błąd z powodów, które przytoczyłam wcześniej. Często dzieci nie potrafią swobodnie porozmawiać z kimś z rodziny w Polsce. Można znać wiele języków i to się chwali, ale brak znajomości ojczystego to swoisty analfabetyzm. Możemy mieszkać, gdzie tylko chcemy lub musimy, ale pamiętajmy, że mamy swoje korzenie, a „naród żyje, dopóki jego język żyje” jak mawiał Jan Kochanowski. Również rodzice dzieci z objawami spektrum autystycznego, między innymi ADHD, mimo iż dzieci te charakteryzują się zaburzeniami w komunikacji i interakcji społecznych, nie powinni się obawiać nauki dwóch języków. Dzieci te mają wysoki iloraz inteligencji, potrafią doskonale przyswajać sobie wiedzę. Pamiętam raz ucznia w szkole której uczyłam, miał ADHD i tylko 7 lat. Ale wiedzę i inteligencję, sposób wystawiania się wysoce ponad przeciętną. Górował nad dziećmi zdrowymi. Wiele osób wróciło do Polski właśnie dlatego, żeby dziecko mogło się tam uczyć. Należy uszanować ich wybór i chwalić ich za to. Ale jeżeli nie możemy sobie na to pozwolić, to zadbajmy o to tutaj, gdzie obecnie żyjemy. I naprawdę nie wystarczy tylko to, że mówimy z dziećmi w domu po polsku. To jeden z najtrudniejszych języków świata, żeby się nim posługiwać bezbłędnie trzeba lat spędzonych na jego nauce, konsekwencji, regularności. To jest obowiązek nas, dorosłych, bo jeżeli dziecko nawet teraz się buntuje, że musi się uczyć więcej niż jego rówieśnicy, to jeżeli mądrze je wychowamy to kiedyś nam podziękuje. Damy mu start bo to, że Polska dla wielu z nas obecnie nie jest lepszym życiem, nie oznacza, że nie stanie się w przyszłości takim dla naszych dzieci.

Agnieszka Sztajner-Iwińska



## Psychika a dieta.

*Zaskakująco często w czasie terapii z pacjentami pojawia się temat żywienia, diety, posiłków, przyzwyczajeń czy uzależnień. I nie chodzi tu tylko o kliniczne, skrajne zaburzenia jedzenia jak bulimia czy anoreksja. Te ostatnie są poważnymi problemami, wymagającymi profesjonalnego podejścia i odpowiedniej terapii. Chodzi mi raczej o codzienne zwyczaje żywieniowe, przeświadczenia i mity (bardzo często niestuszne!) i ich wpływ na naszą psychikę, samopoczucie i nastrój. Wychodzę tutaj niepodważalnego i bezdyskusyjnego założenia o tzw. jedności psycho-fizycznej, czyli związku naszego ciała z psychiką. Pozornie odrębne i niezależne układy są jednak ze sobą bardzo silnie związane.*

Każdy zna ze swojego doświadczenia, że silne lęki, napięcia, stres czy skrajne emocje wpływają na poziom naszego łaknienia. Zazwyczaj jemy wtedy mniej, gdy jesteśmy zajęci i skoncentrowani na zupełnie innych „ważniejszych w tym momencie” sprawach. Zdarza się czasami, choć rzadziej, sytuacja odwrotna, że coś skubniemy, podgryzamy lub po prostu obżeramy się bez pamięci, gdy dręczy nas jakaś myśl. W skrajnych sytuacjach poważnych problemów emocjonalnych (długotrwała depresja, silny stres, stany lękowe) a nawet chorób psychicznych obserwuje się istotne zaburzenia odżywiania się i łaknienia.

I z drugiej strony, w organizmie niedożywionym, słabym, funkcjonującym w oparciu o złą dietę czy wręcz zatrutym różnymi substancjami (nikotyna, alkohol, kofeina, narkotyki) psychika funkcjonuje inaczej i zazwyczaj nieprawidłowo. Chwilowa ekscytacja, podniesienie nastroju i mobilizacja fizyczna szybko mija i kończy się spadkiem nastroju, lękami, depresją, poczuciem winy i niską samooceną. Wyływa z tego jeden wniosek – aby mieć zdrową psychikę dbajmy o odpowiednią dietę, a aby pożywienie przynosiło nam pożytek dbajmy o sferę psychiczną.

Poniżej chcę przedstawić kilka uwag i rad, obalić kilka mitów, choć zaznaczam, że nie jestem dietetykiem i nie mam zamiaru nakłaniać nikogo do stosowania jakiegokolwiek „diety cud”.

⇒ **UMIAR** Myślę, że to jest najważniejsza rada ze wszystkich. Każda skrajność jest tutaj zła. Dotyczy to zarówno ilości jak i rodzaju pożywienia. Trzeba obalić tutaj kilka mitów. Bada-

nia i analizy nie potwierdziły, że trzeba jeść obfite śniadanie, nic nie jeść po 20-tej, pić hektolitry wody czy zupełnie zrezygnować z takiej czy innej potrawy. Wszystko zależne jest od naszych przyzwyczajeń, trybu pracy, poziomu aktywności w ciągu dnia. Słuchajmy swojego organizmu, on wie najlepiej kiedy i co jest mu niezbędne.

⇒ **UROZMAIENIE** Dla zachowania równowagi psychicznej i dobrego samopoczucia jedzmy jak najwięcej różnych składników. Kupujmy dziwne, orientalne owoce, stosujmy nieznanne dodatki i przyprawy. Nasz organizm sam wybierze, co mu jest niezbędne a resztę odrzuci. Każda monotematyczność jest zła, bo w końcu zaczyna organizmowi brakować jakiegoś składnika czy pierwiastka śladowego. I znowu obalę kilka mitów. Jaja są bardzo zdrowe i możemy jeść i nawet kilkanaście na tydzień, podobnie jak prawdziwe masło nie zawierają złego cholesterolu, tylko dużo tego dobrego. Niezdrowe natomiast są „masła” z tłuszczów utwardzonych, nie dość, że droższe od masła, to jeszcze niebezpieczne, a nawet rakotwórcze. Mitem jest, że produkty odtłuszczone, czyli „light”, „zero”, „diet” wcale nie są takie zdrowe, bo żeby były tak samo smaczne muszą zawierać więcej dodatków smakowych i wypełniaczy. Kolejny mit, to żywność tzw. „ekologiczna”. Przepłacamy sówicie przy jej kupnie, a badania zupełnie nie potwierdziły, że zawierają mniej niekorzystnych substancji czy więcej witamin.



## 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 -

Inny mit, to stosowanie słodzików zamiast cukru. Kolałny błęd. Są niebezpieczne dla zdrowia a nawet kancerogenne. I to właśnie one są dodawane do produktów tanich, „bezcukrowych”, tanich soków i napojów. Słodźmy kawę i herbatę coraz mniejszymi ilościami cukru, stosując trzcinowy cukier nisko-rafinowany (brązowy). Jeżeli, coś ma być słodkie, a jest „sugar free” to wiedzmy, że to kolejna pułapka. Nie stosujmy diet, które zaczynają się od hasła: „przez trzydzieści dni tylko....” lub „absolutnie trzeba zrezygnować z....”

⇒ **RADOŚĆ W PRZYRZĄDZANIU I SPOŻYWANIU** Dla naszej psychiki bardzo ważne jest, gdy potrawy sporządzone są w miłym nastroju, dobrej atmosferze a jedzenie ich jest poprzedzone sympatycznym przygotowaniem, eleganckim udekorowaniem i ogólnie pozytywnym nastawieniem na piękne chwile, jakie mają towarzyszyć spożyciu posiłku. Unikajmy napięcia, stresu, nerwowej atmosfery przy przygotowaniach do jedzenia. A jakże często widzimy ludzi połykających coś w biegu, na stojąco i w pośpiechu. A przecież nie tylko sam posiłek powinien być jedzony razem z całą rodziną, ale i samo przygotowanie, od wspólnego planowania menu na cały tydzień, robienia zakupów a przede wszystkim wspólnego gotowania, gdzie każdy wkłada swoją pracę, pomysły i inwencję. Jest to kolejna okazja do tak ważnego dla rodziny SPOTKANIA, a gdy jeszcze przebiega w miłej atmosferze, pełnej sympatycznych żartów i uwag, jednoczy i zbliża nas do siebie, co przecież jest to tak ważne i cenne w życiu.

No to....SMACZNEGO i MIŁEGO !




**ROBINSON  
& COMPANY**

17 Mandeville Street, Portadown,  
Craigavon, Co. Armagh BT62 3PB  
Tel: +44 (0)28 3833 2801 Fax: +44 (0)28 3835 0293  
www.robinsonandcompany.co.uk



**McGuigan  
Malone  
Solicitors**

# Darmowe porady prawne i księgowo

Przedstawiciele wyżej wymienionych firm organizują darmowe konsultacje w pierwszą sobotę każdego miesiąca między godziną 10:00 a 13:00.

Miejsce spotkań:

52-54 Downshire Road, Newry – lipiec, wrzesień, listopad i styczeń  
17 Mandeville Street, Portadown – sierpień, październik, grudzień i luty

Bez konieczności umawiania się na wizytę.  
W razie potrzeby będzie zapewniony tłumacz.



**Przegląd wydarzeń**  
Koordynator grupy: Tomasz Rzońca



## ZAWODY NOCNE

Zawody nocne odbyły się z soboty na niedzielę 19-20 Lipca 2014 roku. Uczestnicy zebrali się w sklepie wędkarskim „Baracuda Fishing Tackle”. Nowe, większe pomieszczenie sklepu zrobiło na nas ogromne wrażenie a zwłaszcza „uginające” się półki wypełnione akcesoriami wędkarskimi. Z wielką przyjemnością wręczyliśmy Rysiowi i Danielowi właścicielom sklepu skromny prezent w postaci szampana, czym chcieliśmy wyrazić swoje uznanie za odwagę, starania i trud wniesiony w rozwój sklepu. To już 2 rok ich działalności! Wielkie gratulacje panowie, oby tak dalej. Przekazaliśmy nasze logo klubowe na dowód, że „sztama” musi być. Dziękujemy Rysiowi i Danielowi za sprezentowane naszej grupie klubowiczów czapeczki z daszkiem z logo „Spinmad” i za zaopiekowane dla każdego zawodnika startującego w zawodach nocnych. Każdy z zawodników dodatkowo zaopatrzył się w przynęty i akcesoria wędkarskie, było w czym wybierać a oczy chciały więcej. Po godzinie 17:00 dotarliśmy na miejsce gdzie miały odbyć się zawody. Pierwsze planowane w tym roku zawody nocne zostały rozegrane na nowym zbiorniku w okolicach Caledon. Jezioro przystosowane dla wędkarzy, z betonowymi stanowiskami, z dobrym dojściem i parkingiem. Celem nocnych zawodów było złowienie jak największej ilości ryb z gatunku: leszcz, lin, płoć i węgorz. Zanim rozpoczęliśmy zawody, przygotowaliśmy punkt BBQ gdzie mogły odbyć się zaplanowane przerwy na ciepłą kawę lub herbatę. Paweł, nasz „spec” od grillowanych kiełbasek przygotował również „wypasioną” sałatkę „Ala de vildorea” z piekielnie palącymi papryczkami. Dziękujemy Pawłowi za wspaniale przygotowany catering.

Po rozłożeniu stanowisk udaliśmy się na miejsca. W zawodach startowało 10 śmiałków. Noc zapowiadała się ciekawie, już po pierwszych rzutach ryba ochoczo skusiła się na brania. Wieczorowe brania białyrybu podniosły punktację większości zawodników. Pierwsza przerwa nastąpiła gdy zapadł zmrok ok. godziny 23:00. Udaliśmy się do punktu BBQ gdzie czekały na nas kiełbaski z grilla. Przerwa przebiegła w wesołym towarzystwie a tematów do rozmowy jak zawsze było mnóstwo.

Nocka co niektórym zleciała szybko. Brania w nocy nie były tak intensywne jak wieczorem więc można było przymknąć oko. W nagrodę dla wytrwałych „nocnych marków” czekały brania węgorzowe. Prawdziwe brania zaczęły się nad ranem jak tylko wzeszło słońce. To było czyste „eldorado” ryba zaczęła żerować zaraz przy brzegu na spadzistym dnie. Piękna płoć i nieduże leszcze brały rzut za rzutem dzięki czemu pierwsza trójka wywalczyła miejsce na podium.

Punktacja : 1gr. 1pkt

Zwycięzcy

1 miejsce – Wiesław Nowicki 10500 pkt

2 miejsce – Julian Dabioch 5200 pkt

3 miejsce – Tomasz Rzońca 4520 pkt

Gratulujemy

Nagrodami w zawodach były bony do sklepu wędkarskiego „Baracuda Fishing Tackle”

Serdeczne podziękowania dla wszystkich zawodników, którym niestraszne było nocne wędkowanie. Brawo! Wielkie brawa dla nowego członka klubu, który dzielnie wytrwał do końca zawodów oraz dla najmłodszego uczestnika zawodów. Czekamy z niecierpliwością na kolejne spotkania nad wodą w gronie wędkarzy, którzy cieszą się tą wielką pasją.

### Cross Border Peace Cup/League – Runda 3

3 runda Cross Border Peace Cup/League już za nami... Tym razem wybiliśmy się wysoko... wysoko na podium.

**TEAM Polish Anglers NI – 1sze miejsce!!!**

**2 Tagit Fishing**

**3 Willis**

Polish Anglers NI wystartował w składzie:

Tomasz Rzońca – kapitan

Piotr Pankau

Julian Dabioch

Junior : Kacper Nowicki (+ opiekun Wiesław Nowicki)

Mariusz Parzych – sędzia

**Wszystkim uczestnikom gratulujemy! BRAWO!**

Klasyfikacja ogólna po 3 rundzie :

1 – Willis

2 – Polish Anglers NI

3 – Carrickmacross

4 – Tagit Fishing

5 – KAI

6 – Fishmaniaks

**Nie poddamy się i zawalczymy o pierwsze miejsce w tabeli.**

Zbieramy drużynę na 4 rundę i ruszamy

Zobacz więcej zdjęć i dowiedz się więcej na stronie [www.polishanglersni.com](http://www.polishanglersni.com)

**ZAPRASZAMY !**

# Ziemeļīrijas latviešu lapas

## DZEJAS DIENAS DUBLINĀ

Latviešu literatūras cienītāji 27. un 28. septembrī tiek aicināti uz Dzejas dienām Dublinā. Tā vien šķiet, ka iedzimtie dublinieši jau sāk aprast ar latviskajiem pasākumiem, kas Dublinā pulcina kuplu latviešu dalībnieku pulku. Ja vasaras sākumā Dublinas ielas bija pārpludinātas ar Latvijas kultūras dienu apmeklētājiem un dalībniekiem, tad vasaras izskaņā dubliniešu uzmanību atkal pievērša tie paši latvieši, kas, šoreiz gan plecu pie pleca ar brāļu tautām igauņiem un lietuviešiem pulcējās, lai atzīmētu Baltijas ceļa 25.gadskārtu. Neapšaubāmi, tas ir atceres vērts pasākums, jo savulaik un vēl joprojām ir izraisījis apbrīnu un pievērsis visas pasaules uzmanību, tā iekļūstot UNESCO programmas "Pasaules atmiņa" starptautiskajā reģistrā. Vēljoprojām daudzas pasaules tautas - gan okupētās un apspiestās, gan pasaules lielvaras, šo notikumu uzlūko kā visnevardarbīgāko un skaistāko tautas cīņu par savu brīvību un neatkarību. Bet, atgriežoties pie jau minētajām Dzejas dienām, lieki piebilst, ka pasākums norisināsies latviskā noskaņā. Pasākumā piedalīsies dzejniece Anna Rancāne, kas Latvijā darbojas arī kā žurnāliste, īru dramaturgs Eion McNamee, lugas "North of Riga" autors, kurš pasākuma laikā skaidros, kādēļ tieši Rīga, un kādēļ lugas galvenā varone ir latviete. Cits pasākuma dalībnieks no īru kultūras puses būs dzejnieks Michael O'Laughlin. Savukārt, žurnāliste un vēstures pētniece Sandra Bondarevska pāršķīrstīs savas grāmatas "Pētersoni Īrijā" lappuses, kurās stāstīts par Pētersonu dzimtas trim paaudzēm Īrijā. Zīmīgi, ka latviskajā pasākumā piedalās vietējās īru kultūras pārstāvji, kas varētu liecināt par abu tautu kultūras mijiedarbību. Dzejas dienu ietvaros pasākumi norisināsies: 27.septembrī 12:00-16:00 Īru rakstnieku centrā (Irish Writers' Centre, 19 Parnell Square, Dublin1), 28.septembrī 14:00-17:00 Laternu centrā (The Lantern Centre, 17 Synge Street, Dublin8). Ieeja pasākumos par ziedojumiem vai bezmaksas. ^



## "LATVIJAI VAJAG STIPRUS VĪRUS"

### LATVIJAS UZNĒMĒJI UZSĀK TAUTIEŠU REEMIGRĀCIJAS AKCIJU

Lai motivētu atgriezties Latvijā izbraukušos tautiešus, Latvijas uzņēmējs Valdis Kalnozols kopā ar virkni citu veiksmīgu Latvijas uzņēmēju izsludinājis akciju "Latvijai vajag stiprus vīrus". Akcijas veidotāju mērķi ir sekojoši: 1)mainīt valdības un sabiedrības viedokli par labu tam, ka jaunu darbavietu radīšana Latvijā ir valsts attīstības pamatā, 2)celt mūsu tautas pašapziņu, mainot viedokli, ka varam būt labi darba ņēmēji uz viedokli, ka varam būt arī labi un veiksmīgi darba devēji gan sev, gan citiem. Tā ietvaros plānots apkopot mājās pārbraukušo veiksmes stāstus, kas varētu motivēt arī citus šādam solim.

Valda Kalnozola aritmētika ir visai vienkārša: pēc pašreizējiem Centrālās statistikas pārvaldes datiem ārpus Latvijas dzīvo ap 370 000 tās piederīgo. Pieņemot, ka vidusmēra ģimene nodokļos samaksā ap 11000eiro gadā, var apjaust izbraucēju potenciālo piensumu valstij.

Minētajai akcijai piemīt izteikts dinamiskums un praktiska rīcība. Proti, mājas lapā [www.kalnozols.lv](http://www.kalnozols.lv) tiek publicētas Latvijas uzņēmumu darba vietu vakances, mājupatgriezušos tautiešu veiksmes stāsti, kā arī darba meklētāji tiek aicināti sūtīt savus CV akcijas izveidotājam Valdim Kalnozolam, kas arī iespējams minētās mājas lapas ietvaros.

Tos lasītājus, kurus no mājupatgriešanās attur nespēja Latvijā atrast piemērotu darbu, aicinām ielūkoties akcijas izsludinātajā mājas lapā [www.kalnozols.lv](http://www.kalnozols.lv). Varbūt, ka tieši tur izlasīsiet liktenīgo piedāvājumu, ko arī novēlam! ^





## TĀLMĀCĪBA LATVIJĀ PIEAUGUŠAJIEM UN BĒRNIEM

Lai gan jaunais mācību gads jau sācies un vairums studētgrībētāju jau izvēlējušies sev piemērotāko mācību iestādi, tomēr atgādinām par mācību iespēju neklātienē, kas varētu būt aktuāla tautiešiem, kas savu laiku vada ārpus Latvijas. Ja objektīvu apstākļu dēļ kādam nav iespējas studēt kādā no Ziemeļriijas mācību iestādēm, tas vēl nebūt nenozīmē, ka esat nolemti palikt bez nepieciešamās izglītības, jo arvien plašākas veidojas iespējas apgūt zinības Latvijā ar tālmācības palīdzību.

Šāda iespēja ir gan pieaugušajiem, gan bērniem. Tālmācības programma nodrošina bērniem iespēju mācīties dzimtajā valodā, saglabāt piederību latviskajai kultūrvidei, kā arī atvieglos bērnam iekļaušanos Latvijas skolas mācību vidē, gadījumā, ja ģimene atgriežas Latvijā, kā arī tā sniegs Latvijas Republikas izglītību. Latvijas Izglītības un zinātnes ministrijas akreditētu pamatizglītību tālmācībā no pirmās klases piedāvā divas vidusskolas: **Brocēnu vidusskola** un **tālmācības vidusskola "Rīgas Komerckola"**. Brocēnu vidusskolā mācības ir bezmaksas, savukārt tālmācības vidusskolā "Rīgas Komerckola" iespējams mācīties par maksu. Tā kā Brocēnu vidusskolas tālmācības programmas īstenošanā aktīvi iesaistījusies Kentas latviešu nedēļas nogales skola "Garā pupa", interesenti no Ziemeļriijas var griezties pie šīs skolas pārstāves Baibas Freidenfeldes (baiba@foreste.co.uk tel.+44-7459054641), tāpat tālmācības sakarā iespējams sazināties ar Brocēnu vidusskolas direktora vietnieci Olītu Ļitvinovu (olitabroc@inbox.lv tel. +371-26497216). Savukārt, tālmācības vidusskolā "Rīgas Komerckola" pēc informācijas varat griezties info@rigaskomerckola.lv tel +371-67828055. Par tālmācības priekšnoteikumiem, mācību procesu un citu izsmeļošu informāciju iespējams arī izlasīt abu skolu mājas lapās [www.brocenuvsk.lv](http://www.brocenuvsk.lv) un [www.rigaskomerckola.lv](http://www.rigaskomerckola.lv)

Vien jāpiebilst, ka abas minētas tālmācības vidusskolas ir izdevīgs risinājums ne vien mazajiem diasporas tautiešiem, bet arī pieaugušajiem, kam dažādu iemeslu dēļ nav izdevies iegūt vidusskolas vai pamatizglītību. Tālmācība dod lielisku priekšrocību iekārtot mācības sev vēlamajā laikā, tā veiksmīgi tās apvienojot ar darbu un citiem pienākumiem.

Ja pirmklasniekiem tālmācība pagaidām pieejama divās jau minētajās Latvijas skolās, tad daudz plašāks ir to skolu klāsts, kas piedāvā tālmācībā pamatizglītību no 7.klases, kā arī vispārējo vai specializēto vidējo izglītību tālmācībā. Piem., dažas no tām: **Eiropas Tālmācības vidusskola** ([www.eiropasskola.lv](http://www.eiropasskola.lv) etv@eiropasskola.lv tel.+371-67278566); **Biznesa vadības koledža** ([www.bvk.lv](http://www.bvk.lv) bvk@bvk.lv tel.+371-67803261); **Rīgas 1.Tālmācības vidusskola** ([www.r1tv.lv](http://www.r1tv.lv) info@r1tv.lv tel.+371-20212200); **Latvijas Biznesa koledža** ([www.biznesakoledza.lv](http://www.biznesakoledza.lv) ie@universitymail.eu tel.+371-20200007); **Rīgas Tālmācības vidusskola** ([www.talmacibasvsk.lv](http://www.talmacibasvsk.lv) info@talmacibasvsk.lv tel.+371-67592999) u.c.

Tālmācības iespēja, neapšaubāmi, ir moderno tehnoloģiju viens no pozitīvākajiem pienesumiem. Ja apstākļi bijuši nelabvēlīgi, vai gluži vienkārši pie vainas jaunības vieglprātība, neviens dēļ tā nav nolemts palikt bez izglītības uz mūžu, kā tas būtu dažus gadu desmitus atpakaļ. Tieši tālmācības iespēja vieš optimismu pilnveidoties un izglītoties, neatkarīgi no tā, vai atrodamies ārpus Latvijas, vai strādājam garas darba stundas, vai mājā kupls bērnu pulciņš. Visos šajos šķietami mācīties neiespējamajos gadījumos iespēja izglītoties tālmācībā ir tas, kas paver iespēju uzlabot savu dzīves kvalitāti, izglītojoties. Pat pie ļoti noslogota dienas režīma tālmācības studentiem ir iespēja iekārtot pašiem vēlamo laiku mācībām un, galu galā, nokārtot eksāmenus, pat neizejot no mājas. Šodien tā jau ir realitāte!

Ja šī publikācija kādu ieinteresēja, tomēr nav skaidrības, kuru mācību iestādi izvēlēties, **Latvijas Republikas Izglītības un zinātnes ministrijas informācijas centra** darbinieki gaida jūsu jautājumus, lai sniegtu visaptverošu informāciju un ieteiktu piemērotāko izglītības iestādi atkarībā no katra vēlmēm un iespējām. ([www.izm.gov.lv](http://www.izm.gov.lv) info@izm.gov.lv tel.+371-67226209)^

# Darba ņēmēju ievērbai

(Augusta publikācijas turpinājums)

## 3. Vecāku tiesības

Darbinieki un darbinieces ir tiesīgi prasīt elastīgu darba laiku. Tāpat, Jums ir tiesības uz 18 nedēļu ilgu, neapmaksātu atvaļinājumu, līdz bērns sasniedz 5 gadu vecumu vai 18 nedēļu neapmaksātu atvaļinājumu, līdz bērns ar invaliditāti sasniedz 18 gadu vecumu. Jums ir tiesības uz šo atvaļinājumu arī gadījumā, ja adoptējat bērnu.

## 4. Atvaļinājums ģimenes apstākļu dēļ

Atvaļinājums ģimenes apstākļu dēļ, paredz no darba brīvo laiku, saistītu ar ģimenes apstākļiem. Pastāv likuma norma, kurā paredzēts, atsevišķos gadījumos, ir iespējams saņemt neapmaksātu atvaļinājumu.

## DROŠĪBA DARBA VIETĀ (4)

1. Darbinieki ir tiesīgi **strādāt drošā vidē**. Likumā noteikts, ka darba devējam jānodrošina:

- ⇒ droša darba vieta
- ⇒ drošas darba sistēmas
- ⇒ drošas iekārtas un aprīkojumu
- ⇒ kompetenti darbinieki

2. Arī Jums, iespēju robežās, jāuzņemas atbildība par drošību savā darba vietā un jāpilda darba devēja dotās darba drošības instrukcijas.

3. Ja Jūsu darba devējs atzīst arodbiedrības un tā ir nozīmēta par kompānijas pārstāvi darba drošības jautājumos, darba devējam darba drošības jautājumos jākonsultē tās parstāvis. Ja arodbiedrība neeksistē, tad darba devējam jākonsultē direktors vai darba drošības jautājumos darbinieku izvēlēts pārstāvis.

Visiem darba devējiem, neatkarīgi no uzņēmuma lieluma ir pienākums:

- ⇒ nodrošināt drošību darba vietā
- ⇒ novērst riskus veselībai
- ⇒ nodrošināt drošību darba sistēmu lietošanā, kā arī izstrādāt darba drošības tehnikas noteikumu un panākt to izpildi
- ⇒ nodrošināt drošību visu materiālu lietošanā un glabāšanā
- ⇒ nodrošināt nepieciešamo pirmo medicīnisko palīdzību
- ⇒ informēt par visiem iespējamajiem riskiem, kas saistīti ar Jūsu darba veikšanu, kā arī nodrošināt nepieciešamo informāciju, instruktāžu, apmācību un uzraudzību
- ⇒ izveidot evakuācijas plānus avārijas gadījumiem
- ⇒ atbilstoši veselības, drošības, labturības prasībām, nodrošināt atpūtas telpu un tualešu ventilāciju, atbilstošu apgaismojumu un temperatūru
- ⇒ nodrošināt darba rīku pieejamību, pareizu ekspluatāciju un regulāru to apkopi
- ⇒ kontrolēt vai novērst veselībai bīstamu vielu lietošanu
- ⇒ ievērot drošības noteikumus, darbā ar viegli uzliesmojošām vielām vai sprāgstvielām, elektrisko aprīkojumu, troksni un radiāciju

- ⇒ neveikt potenciāli bīstamu darbu, ieskaitot roku darbu ( ja tas nav iespējams, tad veikt drošības pasākumus, lai mazinātu traumu risku)
- ⇒ nodrošināt veselības stāvoļa pārbaudi, nepieciešamības gadījumā
- ⇒ nodrošināt bezmaksas specapgērbu vai aprīkojumu( ja rīks nav iespējams novērst vai aizstāt)
- ⇒ nodrošināt ar brīdinājuma zīmēm
- ⇒ ziņot par notikumiem, traumām, slimībām un bīstamām paradībām Darba aizsardzības inspektoram vai pilnvarotai personai, atkarībā no uzņēmējdarbības veida

Attieksme, kura aprakstīta zemāk ir pretlikumīga un gadījumā, ja ar to saskarieties, par to jāziņo arodbiedrībai.

4. Iebiedēšana ir psihiska, psiholoģiska vai verbāla rakstura attieksme, kura ir nevēlama un nepatīkama. Šādas attieksmes piemēri: atklāta aizskaroša agresija, draudi, pastāvīga pazemošana, ieskaitot apvainojošu izturēšanos, nicināšanu, cita darba augļu piesavināšanos, baumu izplatīšanu, reputācijas nomelnošanu.

5. Cita veida uzmācība, no likuma par vienlīdzību viedokļa, ir jebkāda veida darbība vai izturēšanās, kura ir nevēlama un, kuru var uzskatīt par apvainojošu, pazemojošu vai apdraudošu. Pakļaušana šādai attieksmei uz jebura no 8 veidu diskrimināciju pamata, piemēram, etniskās piederības vai nacionalitātes ( skat. sadaļu Vienlīdzība) apsūkājot, izolējot vai ignorējot darba vietā, nepamatoti kritizējot darāmo darbu, produkciju, izrādot vai izplatot apvainojoša rakstura materiālus var tikt pieskaitīti piemēriem par uzmācīgu attieksmi.

6. Seksuāla uzmācība ir nevēlama, seksuāla rakstura mutiska vai fiziska uzvedība, kas aizskar cilvēka pašcieņu vai rada iebiedēšanas draudus, nepatiku, degradējošu, pazemojošu vidi. Piemēram, joki ar seksuālu zemtekstu, mājieni, jautājumi vai personīgās dzīves izsmiešana, apvainojoši žesti vai svilpšana, mājieni par to, ka stāšanās seksuālās attiecībās var palīdzēt karjeras izaugsmei vai pretēji, atteikšanās no tām, var apdraudēt karjeru. Ar šo domāts arī mazāk labvēlīga attieksme atteikuma gadījumā.

(Turpinājums oktobra publikācijā)



# Newry and Mourne News



Czy palisz papierosy?...

Czy chcesz się dowiedzieć ile lat liczą twoje płuca?

Czy chcesz się dowiedzieć ile dwutlenku węgla masz w organizmie?

Tylko parę minut! Testy i badanie możesz zrobić w środę 10 września od godz. 14.00 do 17.00 w Centrum Pomocy Mniejszościom w Newry.

## ETHNIC MINORITIES 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.

**Contact:** Artur Kmiecik:  
[ethnicsupport@newryandmourne.gov.uk](mailto:ethnicsupport@newryandmourne.gov.uk),  
tel.028 30252544, 07837406859

Monday, Wednesday:  
09:00 - 17:00  
Tuesday from 2.00 pm to 5.00 only by appointment  
Thursday from 4.00 pm to 7 pm only by appointment

## ZAWARCIE ZWIĄZKU

*Małżeńskiego*



Jeśli chcesz zawrzeć związek małżeński w okręgu Newry and Mourne to musisz wypełnić aplikację dostępną w biurze rejestracji w urzędzie miasta Newry, gdzie otrzymasz także ulotkę informacyjną w twoim języku na temat prawnych wymogów dotyczących zawarcia małżeństwa. Urząd Stanu Cywilnego (Registration Office), znajduje się w ratuszu Newry (Newry Town Hall) przy Bank Parade w Newry i jest czynny od poniedziałku do piątku. Godziny urzędowania :od 9:30 do 12:30 i od 14:00 do 16:00 - Numer telefonu to: 028 302 61512. W dni wolne od pracy urząd jest nieczynny.

## REJESTRACJA

*URODZIN*

Jeśli urodziło Ci się dziecko to jesteś zobowiązany do dokonania rejestracji jego urodzin. Prosimy o telefon do biura rejestracji urodzin w urzędzie miasta Newry. Jeśli jesteś w Związku małżeńskim to wystarczy, iż jedno z rodziców przyjdzie dokonać rejestracji. Jeśli natomiast nie jesteś w Związku małżeńskim to do rejestracji urodzin dziecka wymagana jest obecność obydwójga rodziców. Po przybyciu do biura rejestracji zostaniesz poproszony o wypełnienie formularza rejestrującego.

Skrócony akt urodzenia zostanie wydany bez opłat, ale jeśli będziesz chciał otrzymać pełny akt urodzenia to zostaniesz poproszony o dokonanie opłaty w wysokości £8 za jeden egzemplarz. Należy pamiętać, iż pełny akt urodzenia jest niezbędny przy składaniu wniosku paszportowego.



# WIĘC CHODŹ POMALU MÓJ ŚWIAT!

Polski Magazyn  
15 nr 41 09/2014

## Powrót do szkoły

Na dworze biegają dzieci,  
śmieją się bawią ochoczo  
jeszcze słońeczko im świeci  
i z wakacjami się drczą.

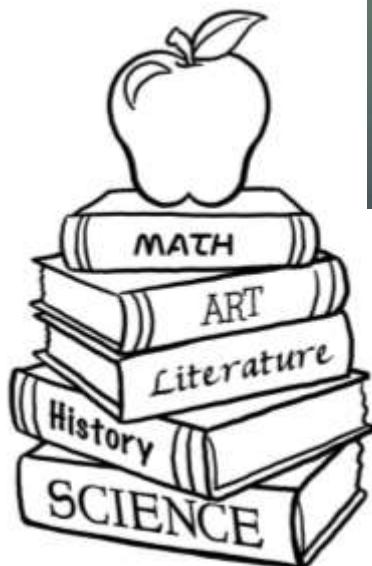
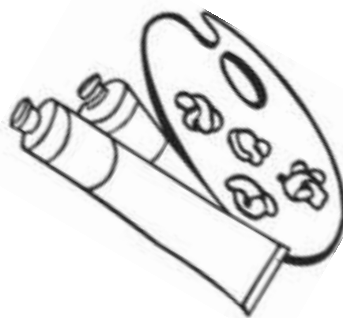
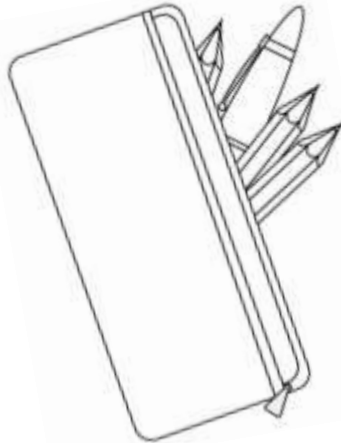
Pogoda wrześnie spojrzata,  
trochę się zimniej zrobiło.  
tak jakby już wyczuwała.  
że czas wakacji mija.

Już w głowie plany nowe,  
obietnice i przyrzeczenia,  
książki zeszyty gotowe,  
a lato oblicze swe zmienia.

Chłodne noce, krótsze dni,  
ranki szare i mgliste,  
jednak do szkoły się chce,  
myśli są jasne i czyste.

Nim dzwonek powita pierwszy,  
jeszcze podwórka wesole  
i czas wakacji cieszy  
już jutro witamy szkołę.

A powrót będzie miły,  
czekają przyjaciele,  
więc uczniu nabieraj siły,  
nauki nigdy za wiele.



## Czas do szkoły!





# OSKAR I PANI RÓŻA

Eric-Emmanuel Schmitt

/przekład Barbara Grzegorzewska/

Szanowny Panie Boże, (...)  
Upprzedzam Cię od razu: nienawidzę pisać. Muszę mieć naprawdę jakiś ważny powód. Bo pisanie to bzdura, odchyłka, bezsens, jajo. To lipa. W sam raz dla dorosłych. Mam to udowodnić? Proszę, weź choćby początek mojego listu: „Na imię mi Oskar, mam dziesięć lat, podpaliłem psa, kota, mieszkanie

mama uważa, za bardzo przystojnego, chociaż według mnie ma trochę za bardzo krzaczaste brwi, wygląda jak zafrasowany Święty Mikołaj, któremu skończyły się prezenty. Atmosfera coraz bardziej się psuje. Rozmawiałem o tym z moim kolegą Bekonem. Tak naprawdę to on nie nazywa się Bekon, tylko Yves, ale my nazwaliśmy go Bekonem, bo to bardziej do niego pasuje, dlatego że jest poparzony.

- Bekon, mam wrażenie, że lekarze przestali mnie lubić, zatamują ich.

- Coś ty, Jajogłowy! Lekarze są nie do zdarcia. Zawsze mają pełno pomysłów na operacje, które można ci zrobić. Policzyłem, mnie obiecali co najmniej sześć.

- Może ich inspirujesz.

- Najwyraźniej.

- Ale dlaczego nie powiedzą mi po prostu, że umrę?

Wtedy Bekon zareagował jak wszyscy w szpitalu: ogłuchł. Jeśli w szpitalu powiecie coś o umieraniu, nikt nie usłyszy. Możecie być pewni, że powstanie jakaś dziura powietrzna i zaczną mówić o czym innym. Wypróbowałem to ze wszystkimi. Oprócz cioci Róży. Więc dzisiaj rano postanowiłem przekonać się, czy ona też straci słuch, kiedy o tym wspomnę.

- Ciociu Rózo, dlaczego nikt mi nie mówi, że umrę?

Spogląda na mnie. Czy zachowa się tak jak wszyscy? Proszę cię, Dusicielko z Langwedocji, wytrzymaj, nie zatęsknij uszu!

- Czemu chcesz, żeby ci to mówiono, skoro sam wiesz, Oskarze! Uff, usłyszała.

- Wydaje mi się, ciociu, że oni chcieliby widzieć ten szpital innym, niż naprawdę jest. Jakby człowiek przychodził do szpitala tylko po to, żeby wyzdrowieć. A przecież przychodzi się tutaj także po to, żeby umrzeć.

- Masz rację, Oskarze. Myślę zresztą, że popełnia się ten sam błąd w stosunku do życia w ogóle. Zapominamy, że życie jest kruche, delikatne, że nie trwa wiecznie. Zachowujemy się wszyscy, jakbyśmy byli nieśmiertelni.

- Moja operacja się nie udała, ciociu Rózo?

Ciocia Róża nie odpowiedziała. To był jej sposób na to, żeby powiedzieć tak.(...)

Przez chwilę nic nie mówiliśmy, żeby przetrwać te wszystkie nowe myśli.

- A może napisałbyś list do Pana Boga, Oskarze?

- Och nie, ty też, ciociu Rózo?

- Co ja też?

- Myślałem, że nie jesteś kłamczuchą.

- Ale ja wcale nie kłamię.

- To czemu mówisz mi o Panu Bogu? Dałem się już raz nabrać na Świętego Mikołaja. To mi wystarczy, dziękuję!

- Oskarze, Pan Bóg i Święty Mikołaj nie mają ze sobą nic wspólnego.

- Owszem. Na jedno wychodzi. Zwykła propaganda!

- Myślisz, że ja, była zapaśniczka, sto sześćdziesiąt wygranych meczów na sto sześćdziesiąt pięć odbytych, z czego czterdzieści trzy przez nokaut, Dusicielko z Langwedocji, mogłabym choć sekundę wierzyć w Świętego Mikołaja?

- Nie.

(zdaje się nawet, że upiekłem złote rybki) i to jest pierwszy list, który do Ciebie wysyłam, bo jak dotąd, z powodu nauki, nie miałem czasu". No więc równie dobrze mógłbym napisać: „Nazywają mnie Jajogłowym, wyglądam na siedem lat, mieszkam w szpitalu z powodu mojego raka i nigdy się do Ciebie nie odzywałem, bo nawet nie wierzę, że istniejesz". Tylko że jeśli tak napiszę, to dupa blada, w ogóle się mną nie zainteresujesz. A ja chcę, żebyś się zainteresował. A najlepiej byłoby, gdybyś znalazł czas, żeby oddać mi dwie lub trzy przystugi. Wytłumaczę Ci, o co chodzi. Szpital to cholernie sympatyczne miejsce: pełno tu uśmiechniętych dorosłych, którzy głośno mówią, jest też mnóstwo zabawek i panie wolontariuszki, które chcą się bawić z dziećmi, i są koledzy, na których zawsze można liczyć, tacy jak Bekon, Einstein czy Pop Corn, jednym słowem, szpital to sama radość, jeżeli jest się mile widzianym pacjentem. Ja przestałem być mile widziany. Od czasu przeszczepu szpiku czuję, że nie jestem mile widziany. Kiedy doktor Dusseldorf bada mnie rano, nie ma już do mnie serca, rozczarowuję go. Patrzy na mnie bez słowa, jakbym popełnił jakiś błąd. A przecież tak się starałem w czasie operacji. Byłem grzeczny, dałem się uśpić, nie krzyczałem, kiedy mnie bolało, łykałem wszystkie lekarstwa. Bywają dni, kiedy mam ochotę go objechać, powiedzieć mu, że może to on, doktor Dusseldorf, ze swoimi czarnymi brwiami, po prostu schrzanił operację. Ale nic z tego. Ma taką nieszczęśliwą minę, że obelgi więzną mi w gardle. I im dłużej doktor Dusseldorf milczy ze swoją zmartwioną miną, tym bardziej ja czuję się winny. Zrozumiałem już, że stałem się złym pacjentem, pacjentem, który podważa wiarę w nieograniczone możliwości medycyny. Myśli lekarza, są zaraźliwe. Teraz już wszyscy na naszym piętrze: pielęgniarki, praktykanci i sprzątaczkę patrzą na mnie tak samo. Martwią się, kiedy jestem w dobrym humorze; zmuszają się do śmiechu, kiedy powiem jakiś dowcip. Nie chichramy się już jak dawniej. Tylko ciocia Róża się nie zmieniła. Moim zdaniem, za stara jest na to, żeby się zmieniać. Poza tym jest za bardzo ciocią Rózą. Cioci Róży nie muszę Ci, Panie Boże, przedstawiać, to Twoja stara kumpelka, to ona kazała mi do Ciebie napisać. mój przeszczep wszystkich rozczarował. Chemia też wszystkich rozczarowała, ale wtedy liczone na przeszczep. Teraz odnoszę wrażenie, że lekarze nie wiedzą już, co proponować, i nawet mi ich żal. Doktor Dusseldorf, którego



- A w Boga wierzę. Wyobraź sobie. Jasne, że to zmieniało postać rzeczy.  
- A po co miałbym pisać do Pana Boga?  
- Może poczułbyś się mniej samotny?  
- Mniej samotny z kimś, kto nie istnieje?  
- Spraw, żeby istniał. Pochyliła się w moją stronę.  
- Za każdym razem, kiedy w niego uwierzysz, będzie trochę bardziej istniał. Jeśli się uprzesz, zaczniesz istnieć na dobre. I wtedy ci pomoże.  
- Co mogę mu napisać?  
- Podziel się z nim swoimi myślami. Myśli, których się nie zdradza, ciężką nam, zagnieżdżają się, paraliżują nas, nie dopuszczają nowych i w końcu zaczynają gnić. Staniesz się składem starych śmierdzących myśli, jeśli ich nie wypowiesz.(...)  
A więc, Panie Boże, w tym pierwszym liście opisałem Ci trochę, jak mi się żyje w tym szpitalu, gdzie patrzą na mnie jak na przeszkodę dla medycyny, i chciałbym Cię prosić o wyjaśnienie: czy wyzdrowieję? Odpowiedz mi tak lub nie. To nie jest skomplikowane. Tak lub nie. Niepotrzebne skreślić. No to do jutra, całusy, Oskar.

(...)

Szanowny Panie Boże,

Brawo! Jesteś bardzo mocny. Nie zdążyłem jeszcze wysłać listu, a Ty już dajesz mi odpowiedź. Jak Ty to robisz?  
(...)

Kiedy się obudziłem, ciocia Róża już była. Uśmiechała się.(...)

- Co się stało?

- Doktor Dusseldorf powiedział moim rodzicom, że umrę, a oni uciekli. Nienawidzę ich. Opowiedziałem jej wszystko ze szczegółami, jak Tobie, Panie Boże.(...) Ciocia Róża się uśmiechnęła i nieśmiało schyliła się, żeby mnie pocałować w policzki.(...)

- Kiedy znowu przyjdiesz?

- Mogę przychodzić tylko dwa razy w tygodniu.

- No co ty, ciociu! Mam czekać aż trzy dni?

- Takie są przepisy.

- Kto ustanawia przepisy?

- Doktor Dusseldorf.

- (...) Idź i poproś go o pozwolenie, ciociu. Mówię poważnie.

Spojrzęła na mnie z wahaniem.

- Mówię poważnie. Jeśli nie będziesz mnie codziennie odwiedzać, nie będę pisał do Pana Boga.

- Spróbuję.

Ciocia Róża wyszła, a ja się rozplakałem. Wcześniej nie zdawałem sobie sprawy, jak bardzo potrzebuję pomocy. Wcześniej nie zdawałem sobie sprawy, jak bardzo jestem chory. Zrozumiałem to dopiero, kiedy pomyślałem, że więcej nie zobaczę cioci Róży, i teraz to wszystko wyływało ze mnie łzami, które paliły mi policzki. Na szczęście miałem trochę czasu, żeby wziąć się w garść, zanim wróci. Załatwione.

- Mam pozwolenie. Przez dwanaście dni będę mogła codziennie cię odwiedzać.

- Mnie i nikogo poza mną?

- Ciebie i nikogo poza tobą, Oskarze. Dwanaście.(...)

- Dwanaście dni? Jest aż tak źle, ciociu Różo?(...)

- Jaki dziś dzień, Oskarze?

- Co za pytanie! Nie widzisz mojego kalendarza? Dzisiaj jest dziewiętnasty grudnia.

- W moim kraju, Oskarze, jest taka legenda, która mówi, że z ostatnich dwunastu dni roku można odgadnąć pogodę, jaka będzie panowała przez dwanaście miesięcy nadchodzącego roku.(...)

- I to jest prawda?

- To jest legenda. Legenda, o dwunastu proroczych dniach. Chciałabym, żebyśmy się w coś takiego pobawili. A zwłaszcza ty. Od dzisiaj będziesz bacznie obserwował każdy

dzień, mówiąc sobie, że ten dzień to jakby dziesięć lat.

- Dziesięć lat?

- Tak. Jeden dzień to dziesięć lat.

- Więc za dwanaście dni będę miał sto trzydzieści lat!

- Tak. Wyobrażasz sobie?

Ciocia Róża mnie pocałowała - czuję, że jej się to spodobało - i poszła sobie.

Więc widzisz, Panie Boże: dziś rano się urodziłem i nawet się nie zorientowałem; dotarło to do mnie dopiero gdzieś około południa, kiedy miałem pięć lat, zyskałem większą świadomość, lecz nie przyniosła mi ona dobrych nowin; dziś wieczór kończę dziesięć lat, wiek rozumu. Korzystam z tego, żeby poprosić Cię o jedną rzecz: jeśli masz mi coś do przekazania, tak jak dzisiaj w południe, na moje piąte urodziny, nie bądź taki brutalny. Dziękuję.

Do jutra, całusy, Oskar.

PS: Chciałbym Cię o coś poprosić. Wiem, że mam prawo tylko do jednego życzenia, ale to ostatnie to właściwie nie było życzenie, bardziej rada. Nie miałbym nic przeciwko małym odwiedzinom. Takiej wizycie duchowej. To mi się wydaje super. Chciałbym, żebyś mi taką wizytę złożył. Jestem otwarty od ósmej rano do dziewiętej wieczór. Przez resztę czasu śpię. W ciągu dnia zresztą też zdarza mi się zdrzemnąć, z powodu lekarstw. Gdybyś mnie zastał śpiącego, nie wahaj się mnie obudzić. Byłoby głupio, gdybyśmy się nie spotkali z powodu jednej minuty, nie uważasz?

(...)

Szanowny Panie Boże,

Dzisiaj dobijam setki. Jak ciocia Róża. Dużo śpię, ale czuję się dobrze. Próbowałem tłumaczyć rodzicom, że życie to taki dziwny prezent. Na początku się je przecenia: sądzi się, że dostało się życie wieczne. Potem się go nie docenia, uważa się, że jest do chrzantu, za krótkie, chciałoby się niemal je odrzucić. W końcu kojarzy się, że to nie był prezent, ale jedynie pożyczka. I próbuje się na nie zastąpić. Ja, który mam sto lat, dobrze wiem, o czym mówię. Im bardziej się człowiek starzeje, tym większym smakiem musi się wykazać, żeby docenić życie. Musi być wyrafinowany, stać się po trosze artystą. Byle kretyn może cieszyć się życiem w wieku dziesięciu, dwudziestu lat, ale kiedy człowiek ma sto lat, kiedy już nie może się ruszać, musi uruchomić swoją inteligencję. Nie wiem, czy ich na pewno przekonałem. Odwiedź ich. Do końca życia.

Ja jestem już trochę zmęczony.

Do jutra, całusy, Oskar.

(...)

Szanowny Panie Boże,

Chłopiec umarł.(...) Zgaś dzisiaj rano, w czasie półgodzinnej przerwy, kiedy z jego rodzicami poszliśmy napić się kawy. Zrobił to bez nas. Myślę, że czekał na tę chwilę, żeby nas oszczędzić. Jakby chciał, żebyśmy nie cierpieli, patrząc, jak odchodzi. To on w gruncie rzeczy nad nami czuwał. Jest mi ciężko na sercu, Oskar w nim mieszka, nie mogę go wyrzucić.(...)

Do zobaczenia, ciocia Róża.

PS: Przez ostatnie trzy dni Oskar stawiał na szafce przy łóżku kartonik. Myślę, że to Ciebie dotyczy. Napisał na nim: „Tylko Bóg ma prawo mnie obudzić”.



## Batoniki zbożowe

### Składniki:

220 g płatków owsianych  
40 g otrębów żytnich  
100 g łuskanego słonecznika  
120 g suszonej żurawiny  
100 g migdałów obranych  
120 g masła  
170 g miodu  
80 g ciemnego cukru  
szczypta soli

### Wykonanie:

Przygotuj blaszkę o wymiarach 25 x 28 cm, następnie wyłóż ją papierem do pieczenia i kolejno przesyp na blaszkę płatki owsiane i otręby. Całość piecz w piekarniku rozgrzanym do 160 stopni przez około 15 minut.

Następnie słonecznik i migdały upraż oddzielnie na patelni na lekko złoty kolor i odstaw do wystygnięcia.

W garnku rozpuść, masło, miód, cukier i gotuj około 10 minut, aby powstał karmel. Dodaj płatki owsiane, otręby, słonecznik, migdały, żurawinę, lub dowolnie dobrane ulubione przez Ciebie dodatki i wszystko razem wymieszaj łyżką do połączenia się składników.

Gotową masę przełóż na tę samą blaszkę na której prażone były migdały i słonecznik.

Całość wyrównaj ręką lub łyżką i piecz w 170 stopniach przez około 25-30 minut (do złotego koloru).

Twoje batoniki już prawie gotowe! Należy je już tylko ostudzić i pokroić na prostokąty. Smacznego!



# TOLERANCJA, CZYLI NIC CO LUDZKIE NIE JEST CI OBCE?

Tolerancja ludzkich zachowań jest rzeczą trudną, ale możliwą do wykonania. Wystarczy przyjąć starogrecką maksymę, że "Człowiekiem jestem i nic co ludzkie nie jest mi obce". A jak jest z tobą? Możesz o sobie powiedzieć: "jestem tolerancyjny", "jestem tolerancyjna"? Zastanów się jaki jest twój stosunek wobec innych ludzi, do mniejszości, do niepełnosprawnych, obcokrajowców. Ten test da ci odpowiedź jaka jest twoja tolerancja. Prawdziwa czy sztuczna. Jaki jesteś, jaka jestem, jaki jest? To jest Twoja psychozabawa. Dowiedz się jak poznać siebie!

## 1. Kiedy ostatni raz ktoś płakał przez ciebie?

- a) nigdy...1
- b) dawno temu...3
- c) całkiem niedawno...5

## 2. Tak zwane marsze równości mniejszości seksualnych są dla ciebie...

- a) niczym zdrożnym...1
- b) jeśli chcą, to niech sobie chodzą, ale beze mnie...3
- c) to wstyd i hańba...5

## 3. Człowiek o czarnym kolorze skóry jest dla ciebie...

- a) człowiekiem...1
- b) człowiekiem, ale wolę białych...3
- c) niższą formą człowieka...5

## 4. Gdy para ludzi całuje się na parkowej ławce, to wzbudza to w tobie...

- a) radość, uśmiech...1
- b) lekkie zażenowanie...3
- c) wstyd, niesmak...5

## 5. Czy jesteś za karą śmierci za najgorsze zbrodnie?

- a) nie...1
- b) trudno powiedzieć...3
- c) tak...5

## 6. Czy alkoholików powinno się przymusowo leczyć?

- a) nie...1
- b) trudno powiedzieć...3
- c) tak...5

## 7. Czy 70-latkowie są zdolni się jeszcze zakochać?

- a) zdecydowanie tak, a nawet powinni...1
- b) jeśli chcą, to czemu nie...3
- c) niech lepiej myślą o śmierci, a nie miłości...5

## 8. Jeśli bezdomny poprosi cię o 2 złote na wino, to otrzyma je od ciebie?

- a) tak...1
- b) tylko, gdy mam dobry humor...3
- c) nie...5

## 9. Czy obecna młodzież jest gorsza niż ta sprzed kilkadziesiąt lat?

- a) jest taka sama...1
- b) pewnie trochę gorsza...3
- c) zdecydowanie gorsza...5

## 10. Czy potrafisz wybaczać?

- a) zdecydowanie tak...1
- b) tak, choć nie zawsze...3
- c) nie...5



### Jeśli uzyskałeś(aś) 10 - 22 punkty

Jesteś bardzo tolerancyjna lub jesteś bardzo tolerancyjny. Można zaryzykować twierdzenie, że jesteś wręcz wyjątkowy. Nic co ludzkie nie jest ci obce tolerujesz nawet takie zachowania, na które ogół ludzi patrzyłoby co najmniej z niesmakiem. Masz głębokie przekonanie, że człowieka nie należy potępiać, bo niewiele zależy od niego. Tolerancja jaka prezentujesz powoduje, że predyspozycje genetyczne, sposób wychowania i szeroko pojęte środowisko wyciskają na każdym takie piętno, że nie sposób winić złodzieja za to, że kradnie, bo przecież jego zachowanie jest wynikiem przeszłości na którą nie miał wpływu. Tym samym tolerancyjnym tokiem myślenia idziesz, gdy chodzi wszelkiego rodzaju mniejszości, niepełnosprawnych, obcokrajowców i innych.

### Jeśli uzyskałeś(aś) 23 - 37 punktów

Twoja tolerancja wobec otaczającego cię świata jest dwójaka. Ludzkie zachowania dzielisz na dwa typy i według tego wzoru tolerujesz je lub nie. Nie można więc powiedzieć, że nic co ludzkie nie jest ci obce. Pierwszy typ zachowań to takie, które nie są ci obce. W ich skład wchodzi te, które sam preferujesz. Drugi typ, które są zdecydowanie ci obce, bo nigdy w podobny sposób nie zachowujesz się. Można więc powiedzieć, że jesteś tolerancyjny / tolerancyjna dla siebie. Jeśli jednak chodzi o innych, to twoja tolerancja jest wybiórcza. Nie możesz więc z ręką na sercu powiedzieć o sobie: "jestem tolerancyjny". Jeśli jednak będziesz spoglądał na innych bardziej obiektywnie i z dystansem, wówczas twoja tolerancja wobec ludzi może ulec znacznemu zwiększeniu.

### Jeśli uzyskałeś(aś) 38 - 50 punktów

Tolerancja jest dla ciebie tylko słowem i niczym więcej. Jesteś człowiekiem o bardzo konserwatywnych poglądach i dlatego bardzo wiele ludzkich zachowań jest ci obcych. Nie jesteś tolerancyjny / tolerancyjna, a pruderii jest w tobie cała masa. Chciałbyś, aby ludzie byli ulepieni z jednej gliny i zachowywali się tak, jak ty uważasz to za stosowne. Wszelkie objawy inności traktujesz jako zło z którym trzeba walczyć do upadłego. Jednak czasami nadchodzi cię refleksja, że w głębi duszy też jesteś inny od pozostałych lecz wtedy zamiast ujrzeć świat w obiektywnym świetle jeszcze bardziej pogłębiasz swoją nienawiść. Prawdopodobnie twój charakter już się nie zmieni. Tolerancja pozostanie dla ciebie abstrakcją i domeną ludzi rozwiązłych i głupich.



## Baran

Twoje życie uczuciowe w końcu ruszy z martwego punktu, w jakim od dawna już się znajdowało i poprawi Ci to nastrój tak dalece, że gotów będziesz upatrywać jasnych stron w każdej sprawie. Nie wiadomo jeszcze, czy w końcu uda Ci się zawrzeć związek, o jakim marzysz, ale na pewno najbliższa przyszłość upłynie Ci pod znakiem szczęścia, miłości i namiętności, więc masz wszelkie powody do radości. Poza tym pamiętaj by skupić się na swoim zdrowiu.

**Dni pomyślne:** 10, 19, 24 września



## Byk

Poczujesz że masz w sobie wielką moc i zapragniesz wszystkim to udowodnić, Twoje otoczenie zauważy i doceni, jak silną masz osobowość. Będziesz mógł zaprowadzić wiele zmian w swoim życiu, dzięki nowo odkrytym umiejętnościom, musisz tylko pohamować swoją nadmierną wyobraźnię i postarać się stać mocno na ziemi, obiema nogami. Zanim zaczniesz owe zmiany wcielać w swoje życie, dokładnie sprawdź, czy rzeczywiście będą one dla Ciebie dobre.

**Dni pomyślne:** 3, 14, 19, 25 września



## Bliźnięta

W Twoim życiu zagości spory zamęt i możesz czuć się tym zaskoczony zważywszy na fakt, że będzie to nierozdzielnie związane ze zmianami, które wprowadzić miały miejsce w Twoim życiu, ale było to już dłuższy czas temu. Będziesz miał też do czynienia z jeszcze innym ważnym wydarzeniem, gdyż przyjdzie dla Ciebie czas próby, podczas której okaże się, czy jesteś wierny swoim przekonaniom i ideałom. Będziesz mógł być z siebie dumny.

**Dni pomyślne:** 7, 9, 17, 27 września



## Rak

Będzie to dla Ciebie jeden z najlepszych miesięcy. Poczujesz w sobie wielki przypływ fantazji, a także romantyzmu, dzięki czemu w Twoim życiu uczuciowym zajdą wielkie zmiany. Możesz też spodziewać się, że wreszcie uda Ci się z dystansem spojrzeć na wiele spraw, które miały miejsca w Twoim życiu. Dojdiesz do wielu wniosków, dzięki czemu na pewno będziesz mądrzejszy i nie popełnisz tych samych błędów, możliwe, że uda Ci się osiągnąć upragnione szczęście.

**Dni pomyślne:** 4, 10, 12, 29 września



## Lew

Ważne spotkanie, na jakie od dawna oczekujesz może wcale nie dojść do skutku, więc najpierw upewnij się, czy nadal jest aktualne, byś nie przejmował się tym na darmo. W pracy postaraj się wziąć na wstrzymanie, dobrze nawet byłoby, gdybyś zdecydował się na parę wolnych dni i przeznaczył je w całości na odpoczynek, bo czeka Cię czas wytężonych wysiłków i nieustannej pracy, więc koniecznie musisz się do tego przygotować.

**Dni pomyślne:** 7, 23, 25, 30 września



## Panna

To raczej niełatwy czas, bo możliwe, że wszystko, co do tej pory było poukładane w Twoim życiu, wręcz stanie na głowie. Czeką Cię duże zamieszanie, z którym będziesz musiał sobie jakoś poradzić i tylko spokój może Cię uratować przed wpadnięciem w jakieś kłopoty albo kompletny rozstrój nerwowy. Na pewno nie będzie Ci łatwo zachować zdrowy rozsądek i zimną krew, bo znajdziesz się w wielu trudnych sytuacjach, zarówno jeśli chodzi o życie zawodowe, jak i domowe.

**Dni pomyślne:** 1, 2, 17, 22 września

# Horoskop



## Waga

Wrzesień przyniesie nowe znajomości, a może nawet nową miłość. Twój czar, humor i urok osobisty przyciągną nowych znajomych. Spośród nich osoby spod znaku Lwa i Wodnika będą najważniejsze. Zwróć na nich uwagę. Twój związek może przerodzić się w coś poważnego. Może to być narzeczeństwo lub nawet małżeństwo. Przełomowym dniem w życiu uczuciowym będzie 13 września będziesz miło zaskoczony i wszystko stanie się dla ciebie prostsze.

**Dni pomyślne:** 3, 10, 13, 22 września



## Skorpion

Jeśli po 13 września Twoi bliscy będą chcieli zaprosić Cię na jakąś rodzinną uroczystość, nie szukaj wymówek, tylko przyjmij zaproszenie. Nawet nie spodziewasz się, jak zbawiennie może to wpłynąć na Twoje samopoczucie, a może korzyści wcale się na tym nie skończą. Może wreszcie dzięki temu należycie docenisz swoich bliskich i przestaniesz zrywać się na nich za to, że stale się o Ciebie troszczą, mimo iż – jak Ci się wydaje – w ogóle tego już nie potrzebujesz.

**Dni pomyślne:** 10, 12, 16, 28 września



## Strzelec

Twoja przyszłość leży w Twoich rękach, dlatego teraz nie możesz sobie pozwolić na żadne fuszerki. Wszystko, co od tej pory robisz, będzie mieć znaczenie i będzie się odciskać piętnem - dobrym lub złym na Twojej przyszłości. W sferze uczuciowej po 13 września możesz spodziewać się wielkiej wyrozumiałości ze strony osoby, z którą jesteś związany. Postaraj się także okazywać jej jak największą czułość, byś nie był tylko osobą biorącą, ale też dawał coś od siebie.

**Dni pomyślne:** 6, 24, 26, 28 września



## Koziorożec

Będziesz pełen nowych planów i chęci do zmian, jednak wstrzymaj się z ich realizacją przynajmniej do 8 września. W tym miesiącu czeka Cię wiele przygód. Pewna książka zainspiruje Cię i sprawi, że zapragniesz dowiedzieć się czegoś więcej o świecie, a także poznać nowe miejsca oraz ludzi. Nawet jeśli coś wydaje Ci się szalenie emocjonujące, podejź do tego na chłodno, bo najprawdopodobniej jest to tylko wytwór Twojej bujnej wyobraźni, który domaga się mocnych wrażeń i nie chce przyjąć czegoś takim, jakim jest jeśli jest to dla niego zbyt prozaiczne i nudne.

**Dni pomyślne:** 5, 10, 14, 24 września



## Wodnik

Nie będzie to dla Ciebie łatwy miesiąc i będziesz musiał wykazać się żelazną wprost dyscypliną i wielką cierpliwością. W Twoim życiu będzie miało miejsce wiele wydarzeń, z którymi będziesz musiał się zmierzyć, ale nie będzie Ci łatwo zachować wobec nich równowagę, niemniej nie masz innego wyjścia. Postaraj się jak najwięcej czasu spędzać wśród życzliwych Ci osób, które są do Ciebie pozytywnie nastawione i zawsze poprawiają Ci nastrój, bo może to być jedyny sposób, byś po prostu nie zwariował.

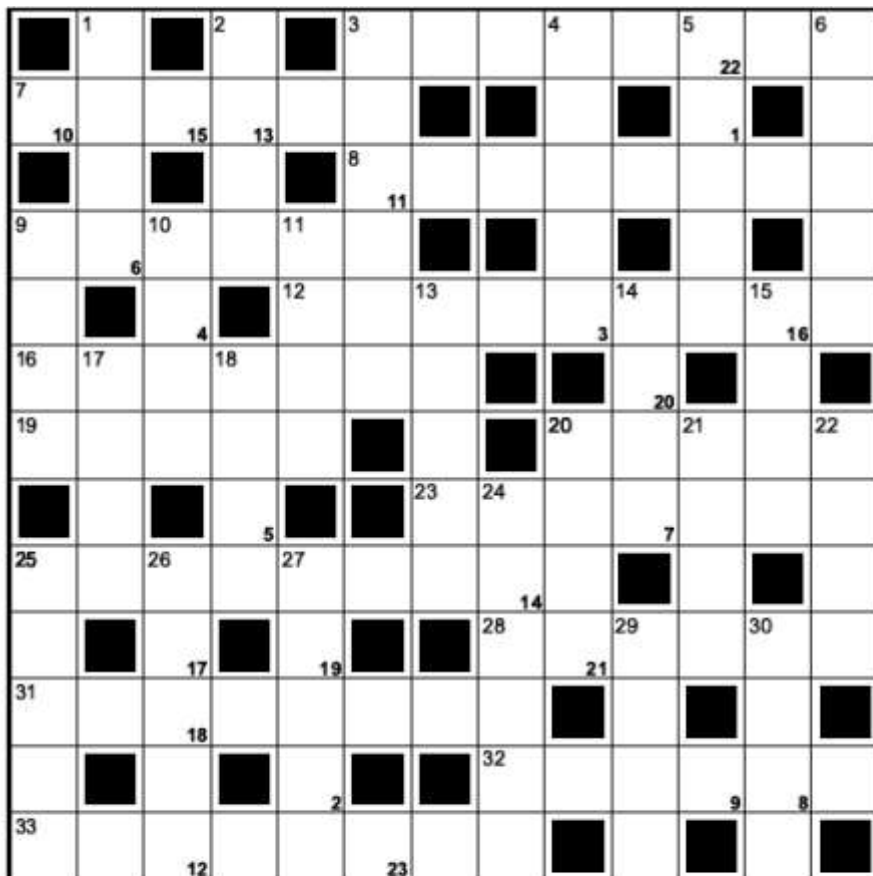
**Dni pomyślne:** 8, 12, 19, 28 września



## Ryby

Miesiąc ten będzie obfitował w niespodzianki i nieoczekiwane zwroty i wszystkie one powinny być dla Ciebie jak najbardziej pomyślne. Ktoś z bliskich Ci osób sprawi Ci wielką przyjemność, więc tym lepszy będziesz miał nastrój, a Twoje nastawienie do innych będzie prawdziwie optymistyczne. Wszystko powinno układać się dokładnie po Twojej myśli, dlatego jest to najlepszy czas na to, byś zdecydował się na realizację jakiegos przedsięwzięcia, o który myślałeś już dawno, ale zawsze do tej pory brakowało Ci odwagi żeby zabrać się za jego realizowanie.

**Dni pomyślne:** 4, 15, 22, 28 września



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu utworzą rozwiązanie - aforyzm Deotymy.

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

### POZIOMO:

- 3) Tomasz Zan
- 7) Drobne drwa na opał
- 8) Budowla dla Minotaura
- 9) Sanie lub drezyna
- 12) Bierze udział w grze podwójnej
- 16) Stanowisko w sądzie
- 19) Blankiet lotto
- 20) Czelność, śmiałość
- 23) Np. „Pan Tadeusz”
- 25) Szmuklerz
- 28) Solista zespołu „Mafia”
- 31) Oficjalne z przecięciem wstęgi
- 32) Króliczek
- 33) Szkoła założona przez Platona

### PIONOWO:

- 1) Trzech na scenie
- 2) Wypasana na hali
- 3) Druk reklamowy
- 4) Chroni przed karą
- 5) Obwieszczenie cesarza
- 6) Duszność, uczulenie
- 9) Gil lub dudek
- 10) Samochód terenowy
- 11) Stawia piec
- 13) Pływania
- 14) Nabywanie produktów rolnych
- 15) Np. butapren
- 17) Wychodzi z dodawania
- 18) Motylkowa roślina oleista
- 20) Okres godowy głuszców
- 21) Jedna setna funta
- 22) Czolg z I wojny światowej
- 24) Kroplomierz
- 25) Broń lobuza
- 26) Motyl nocny; nocnicówka
- 27) Kaspijskie lub Czarne
- 29) Dobrze mieć go w zanadru
- 30) Pisze utwory prozą

Prawidłowe rozwiązanie wraz z danymi kontaktowymi prosimy o przesłanie na adres [redakcja@polskieni.com](mailto:redakcja@polskieni.com) w terminie do dnia 20.09.2014r. Nagrodę niespodziankę wyślemy pocztą w ciągu 30 dni. Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z zeszłego miesiąca to: "Ramiona czasem też są nawiasem".



- Tato, co to jest postulat?
- Żądanie klasy robotniczej, które zostanie spełnione po stu latach.

Jak powstrzymać Putina przed atakiem na Ukrainę?

- Dać mu Snickersa, niech przestanie gwiazdorzyć.

**Wałęsa wybrał się z małżonką na premierę baletu "Jezioro łabędzie". Tuż po rozpoczęciu nasz zmęczony mąż stanu usnął. Obudziły go oklaski po zakończeniu przedstawienia. Nieco zmieszany Wałęsa pyta się współmałżonki:**

**- Danka, czy ktoś zauważył, że trochę przysypiałem?**

- Ci na widowni to nie ale Ci na scenie **to zaraz jak zasnęłaś zaczęli chodzić na palcach.**

Biuro poselskie Anny Grodzkiej.  
**Dzwoni telefon. Posłanka odbiera i słyszy w słuchawce Janusza Weiss:** - **Dzwonię do pani/pana** w bardzo nietypowej sprawie...

...rok 2016...

- Panie, jak dojechać do Bulwaru Lecha Kaczyńskiego?

- Pojedzie pan ulicą Ofiar Katastrofy Smoleńskiej, skęci w prawo w ulicę Braci Kaczyńskich, potem przez Męczenników 10 Kwietnia, dalej prosto przez Prezydenta Tysiąclecia i skęci pan w lewo, w Bojowników o Prawo i Sprawiedliwość. Potem już prosto do Placu Braci Bliźniaków z pomnikiem Jarosława Boga Żywego, a tuż za nim jest Bulwar Lecha Kaczyńskiego.

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



## Angielski na codzień

Hello, how are you?  
I hope you are all fine after  
holidays?



Dziś zajmiemy się pogodą. Postaram się przybliżyć słownictwo związane z tym zagadnieniem.

bezchmurny - cloudless  
błysk pioruna - a flash of lightning  
błyskawica - lightning  
burza - storm  
burza z piorunami - thunderstorm  
burz śnieżna - snowstorm  
burzliwy - thundery  
burzowy - stormy  
bryza - breeze  
chłodny - cool  
chmura burzowa - thundercloud  
chłód - coolness  
chmura - cloud  
ciepły - warm  
ciśnienie atmosferyczne - pressure  
deszcz - rain  
deszczowy - rainy  
gorący - hot  
grzmot - thunder  
grad - hail  
huragan - hurricane  
kałuża - puddle  
klimat - climate  
krople deszczu - raindrops  
lód - ice  
lodowaty - icy  
mgła - fog, mist  
mglisty - foggy  
mroźny - frosty  
mżący - drizzly  
mróz - frost  
oberwanie chmury - cloudburst  
okres suszy - dry spell  
powódź - flood  
prognoza pogody - weather forecast  
przejaśnienie - clearing up  
przymrozek - ground frost



skala Celsjusza - centigrade  
słońce - sun  
stopień (temperatury) - degree  
susza - drought  
suchy - dry  
szron - hoarfrost, rime  
śnieg - snow  
temperatura - temperature  
tęcza - rainbow  
ulewa - shower  
upał - heat  
wiatr - wind  
wietrzny - windy  
wilgotny - damp  
wilgoć - wetness  
zachmurzony - overcast  
zięb - chill  
zimny - cold



czuć wiosnę w powietrzu - spring is in the air  
Jaka jest dziś pogoda? - What's the weather like today?  
pogoda na mnie wpływa - the weather affects me  
pogoda się pogarsza / polepsza - the weather gets worse / improves  
pogoda się zmienia - the weather changes  
przemoknąć do suchej nitki - to get soaked to the skin  
przepowiadać pogodę - forecast the weather  
zanosi się na deszcz - it looks like rain  
zmoknąć - to get wet

*Uczyła się z Wami:  
Patrycja Chmielowicz*





SureStart to program obejmujący kobiety w ciąży i rodziny z dziećmi w wieku 0-4. Wszystkie dostępne serwisy są bezpłatne i poufne. Głównym zadaniem jest wsparcie dla rodzin poprzez szereg programów i współdziałanie z innymi placówkami, Blossom działa na terenie Portadown w rejonach: Annagh, Ballybay, Ballyoran, Brownstown, Corcrair, Tavanagh. Blossom oferuje: doradztwo/wsparcie/wizyty domowe, zajęcia grupowe (masaż niemowląt, grupy dla kobiet karmiących piersią, joga prenatalna i postnatalna, kursy językowe, szkolenia podnoszące jakość życia/kwalifikacje, grupy przedszkolne, zajęcia z dziećmi na basenie, logoterapie, grupy dla ojców), wypożyczenie bezpiecznego sprzętu (bramki na schody, ostony na kominki), konsultacje ze specjalistami (logopedzi, terapeuci zajęciowi, położne, pielęgniarki środowiskowe, pracownicy rodzinni - w tym dwujęzyczni, przedszkolanki), wycieczki.

Szukasz skutecznej reklamy dla Twojej firmy?

To miejsce czeka właśnie na Ciebie

Nie zwlekaj!  
skontaktuj się z nami:  
[redakcja@polskieni.com](mailto:redakcja@polskieni.com)

Niech Cię Zobaczą!

  
**creativeMix**

[ewelina@polskieni.com](mailto:ewelina@polskieni.com)

■ projekty graficzne ■ identyfikacja wizualna ■ ogłoszenia prasowe

Poradę i wsparcie oferuje: **Północnoirlandzka Rada ds. Mniejszości Etnicznych – Northern Ireland Council for Ethnic Minorities (NICEM)** Adres: 3rd Floor, Ascot House, 24-31 Shaftsbury Square, **BELFAST**, BT2 7DB Telefon: 028 9023 8645 E-mail: [info@nicem.org.uk](mailto:info@nicem.org.uk)  
Strona internetowa: [www.nicem.org.uk](http://www.nicem.org.uk)  
NICEM: Mid Ulster & Down  
14-16 William Street, **Lurgan**, BT66 6JA  
Mark Caffrey (Development Officer)  
[mark@nicem.org.uk](mailto:mark@nicem.org.uk),  
NICEM: North-West, The Old Church  
Clarendon Street, **Derry**, BT48 7ES  
Max Petrushkin (Development Officer)

**South Tyrone Empowerment**

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

**Jerome Mullen**

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

Jeśli uważasz się za ofiarę nierównego traktowania ze względu na rasę, religię, płeć, niepełnosprawność, orientację seksualną, skontaktuj się z: **Komisją ds. Równoprawienia** (EqualityCommission NI).

Telefon: 028 9050 0600 / E-mail: [information@equalityni.org](mailto:information@equalityni.org) / Adres internetowy: [www.equalityni.org](http://www.equalityni.org).

**Polskie N.I. Sieć Społeczna**

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

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

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

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

**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**

Wszelkie informacje dotyczące wyjazdów znajdziecie na naszej stronie internetowej.

**(0044) 0787 314 5750**

\* Dostawa przesyłek kurierskich w ciągu 7 dni roboczych liczone od daty przejęcia przesyłki przez kuriera.

[www.euro-paczka.pl](http://www.euro-paczka.pl)  
[europaczka@onet.pl](mailto:europaczka@onet.pl)



**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**  
Ino 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 Wydatków | <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



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

**JĘDZIMY DO POLSKI  
CO TYDZIEŃ!**

**STANDARDOWA PACZKA**

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

**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**

Szukasz skutecznej reklamy dla Twojej firmy?

**To miejsce czeka właśnie na Ciebie**

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

**Niech Cię Zobaczą!**