

CORK ■ DUBLIN ■ LIMERICK ■ GALWAY ■ WATERFORD

Magazyn  
**BEZPŁATNY!**

NR43 sierpień 2013

ISSN2009-3802

**mir**

magazyn  
informacyjno-  
rozrywkowy

[www.mir.info.pl](http://www.mir.info.pl)



# Bajkowy element w szarej rzeczywistości

// s. 6-7



**IRLANDIA  
KONCERTY**



**KONCERTY.IE**



POLUB FANPAGE KONCERTY.IE  
I WYGRAJ BILETY

**facebook**

Copyright: EMA DESIGN STUDIO - www.ema.net.pl

# BEDNA WREK *jestem...*

**04.10 - CORK**

**City Limits**

Door: 7pm Start: 8pm

**05.10 - DUBLIN**

**The Village**

Door: 7pm Start: 8pm

**06.10 - GALWAY**

**Kelly's Bar**

Door: 6pm Start: 7pm

**bilety do nabycia na [www.koncerty.ie](http://www.koncerty.ie) / [gazeta.ie](http://gazeta.ie)**

oraz w wybranych sklepach - pełna lista na [www.koncerty.ie](http://www.koncerty.ie)

Uwaga osoby poniżej 18 lat nie będą wpuszczane na koncert. Prosimy o zabranie ze sobą ID



PRZESYŁKI KURIERSKIE  
[WWW.TDX.COM.PL](http://WWW.TDX.COM.PL)



**PAPU**







6



12



21



28



33

**W OBIE STRONY**

- W subiektywie Czerwińskiego s. 4-5
- Bajkowy element w szarej rzeczywistości s. 6-7

**POLITYKA**

- Polepsz sobie życie, cz. 1 s. 8-9

**STYL ŻYCIA**

- Jogę może ćwiczyć każdy 12-13
- Gimnastyka dla śpiochów 17

**PRZYBORNİK**

- Wyjazd z Irlandii a uprawnienia do otrzymywania świadczeń socjalnych s. 14-15

**ZDROWIE**

- Syndrom ADD u dziecka s. 18-19

**BĘDZIE SIĘ DZIAŁO**

- Zapowiedzi koncertów s. 21-23

**ROZRYWKA**

- Czytelnia s. 24
- Recenzje s. 25
- Krzyżówka panoramiczna s. 26
- Uśmiechnij się s. 26
- Horoskop s. 34

**TURYSTYKA**

- Nepal, Katmandu Himalaje s. 28-29

**SPORT**

- Nasza siatka mistrzowska s. 30-31

**KĄCIK KULINARNY**

- Krem sułtański s. 33

**OD REDAKCJI:****Drodzy czytelnicy!**

W sierpniu Irlandia jeszcze nie otrząsnęta się z soku wywołanego lipcowymi upałami i otarciem się o suszę, a już zafundowano jej kolejny wstrząs. Tym razem cios nadszedł ze strony mediów, a konkretnie Irish Sun. Kierownictwo tabloidu, bardzo poczytnego wśród mieszkańców wyspy, ogłosiło, że kończy z publikowaniem zdjęć tak zwanych „dziewczyn z trzeciej strony”, czyli półnagich panienek gorąco komentowanych przez męską część czytelników i najczęściej skrupulatnie omijanych przez część żeńską. Oto kończy się pewna epoka, żeby nie powiedzieć era, bo „dziewczyny z trzeciej strony” były dla brukowej prasy irlandzkiej i brytyjskiej takim samym stałym punktem jakim dla Telewizji Polskiej są Wiadomości o 19:30.

Decyzja może dziwić tym bardziej, że golizna już dawno przestała być czymś szokującym w gazetach codziennych czytanych lub przeglądanych przecież nie tylko przez dorosłych, ale też przez dzieci i młodzież. Nikt przecież się nie oburzał, że nieletni też mogą oglądać „dziewczyny z trzeciej strony” (niektóre z nich zresztą jeszcze niedawno same były nieletnie), bo w ogóle coraz mniej w tym świecie ludzi oburza.

Mimo niby działającego coraz prężniej (choć w zasadzie głównie w internecie) Ruchu Oburzonych, ludzie pograżają się w coraz większym marazmie, coraz częściej jest im wszystko jedno, i coraz bardziej patrzą wyłącznie na czubek własnego nosa. Podwyżki podatków (te faktyczne i te zapowiadane), coraz powszechniejsza kontrola (ta oficjalna i ta ukryta), coraz mniej wolności (ograniczonej najczęściej w imię bezpieczeństwa) jakoś przestały budzić w ludziach oburzenie. Nikt nie myśli o wyjściu na ulicę, o zbuczeniu tego pozornego spokoju, o sprzeciwieniu się systemowi, który bez oporów rozszerza swoje wpływy na sferę prywatności.

Jak na razie więcej ludzi jest zaszokowanych tym, że nie będzie mogło obejrzeć gołej pani w swojej codziennej gazecie, niż tym, że rząd Irlandii skutecznie wyciszył aferę z nagraniami bankierów omawiającymi sposoby wyciągnięcia kasy z budżetu. Więcej ludzi przejętych jest tym, że parze księżęcej w Anglii urodziło się dziecko, niż tym, że coraz więcej dzieci w Irlandii nie będzie miało kompletnych mundurków, bo coraz bardziej spadają realne dochody rodzin.

Może warto zacząć przejmować się tym co istotne. Między innymi o tym, jak to zrobić piszemy w tym numerze naszego magazynu. Zapraszamy do lektury. I nie szukajcie u nas „dziewczyn z trzeciej strony”, to nie ta liga.

Z poważaniem,  
Redakcja



**Wydawca:**  
Mir Press Limited  
2 nd Floor Offi ce,  
4 Washington Street  
Cork

**Redakcja:** e-mail:  
magazyn.mir@gmail.com  
www.mir.info.pl

**Redaktor naczelny:**  
Dariusz Trela  
**Sekretarz redakcji:**  
Marta Luksander  
**Reklama:** e-mail:  
magazyn.mir@gmail.com

**Zespół redakcyjny:**  
Anna Gacek  
Ewelina Mucha  
Joanna Karczmazyk  
Piotr Czerwiński  
Piotr Słotwiński  
Krzysztof Wiśniewski  
Maciej Weber  
Anna Leszczyńska  
Monika Szeszko

**Studio graficzne:** e-mail:  
magazyn.mir@gmail.com  
**DTP:** Tomasz Kuc

MIR Press LTD nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń, reklam i informacji. Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych i zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania tekstów. Nadesłane materiały przechodzą na własność redakcji, co jednocześnie oznacza przeniesienie na redakcję „Mir Press LTD” praw autorskich z prawem do publikacji w każdym obszarze. Przedruk materiałów publikowanych w magazynie „Mir Press LTD” możliwy tylko za zgodą redakcji.

## W subiektywie

czyli  
opowieści  
dziwnej treści

## Czerwińskiego

## Zły tapir, dobry Polak, straszne mięso

„ Pałaca, a nawet gryząca wiadomość z Dublinu: zły tapir w zoo pogryzł dwuletnie dziecko. Nie ma w tym nic zabawnego, ale zabawne jest medialne obwieszczenie, że tapirowi nie stała się i nie stanie żadna krzywda. Dlaczego nie ma jeszcze w obiegu serii kawałów o obrońcach zwierząt - nie mam pojęcia. Ale chyba zacznę takowe wymyślać.



Straszne rzeczy działy się na świecie przez ostatnie tygodnie. Tapir w zoo pogryzł dziecko, norweski premier jeździł taryfą, irlandzcy naukowcy odkryli otów w miodzie, a ja odkryłem, że mam serdecznie dość Internetu.

„ Swoją drogą to straszne, że utopistom wielbiącym sojową szynkę tak trudno jest zaakceptować brutalną prawdę na temat świata: świat jest zły, mięcho zjada mięcho, dżungla zabija słabe gatunki. I dość już tego pieprzenia o humanitaryzmie. Jak będziemy tacy humanitarni, ktoś lub coś prędzej czy później zeżre nas na kolację. Dostownie i w przenośni.

„ Dobra wiadomość jest taka, że w dublińskim ZOO nikogo nie pogryzł żaden zły Polak.

Dzisiaj takie ciężkie czasy. Nigdy nie wiadomo kiedy kto kogo pogryzie.

„ A tymczasem wzrosły w Irlandii ceny prądu. Na Zeusa, moi drodzy, ileż można znosić podwyżek cen prądu? Co to, PRL jakiś? Jakbym słuchał późnego Jaruzela, który ze swoim elvispresleyowym grymasem buzi obwieszczał takie cyrki w każdym noworocznym przemówieniu. I jeszcze se patrzyłki ciemne sprawił, jasna cholera.

„ A skoro już o ciemnych patrzyłkach, to prasa doniosła, że Bono wybrał się na wakacje. Towarzyszyła mu żona oraz Gwen Stefani i jej małżonek, a udali się na południe Francji, by było bardziej oryginalnie. Zwiedzili tam galerię sztuki oraz wylegiwali

się w swoich willach, które przyszło im było tam nabyć drogą kupna.

” Ponadto zauważyłem, że wsadzanie koszuli do spodni znowu zrobiło się modne.

” Ale tylko wśród starych dziadów.

” Aczkolwiek Bono wystąpił we Francji w koszulce, zwanej po polsku tiszertem; to go ździebko usprawiedliwia. Udał się tam również w swych ciemnych patrzal-kach, oczywiście.

” Zaś premier Norwegii, gość nazwiskiem Stoltenberg, poszedł niejako w ślady Kazimierza Wielkiego i w przebraniu udawał taryfiarza, by przekonać się osobiście, co Norwegowie sądzą o życiu, a wszystko to z okazji zbliżających się wyborów. Pasażerowie co prawda byli uprzedzani, że przy okazji ich przejazd będzie sfilmowany ukrytą kamerą na potrzeby Partii Pracy i musieli wyrazić na to zgodę, ale nie wiedzieli, że za kierownicą siedzi szef ich rządu. W zamian

za szczerą dostali po 500 koron (65 euro), no i oczywiście nie musieli płacić za przejazd. Stoltebnerg, jakby nie było, nie ma koncesji na prowadzenie taksówki.

” Tymczasem Garda aresztowała jednego artystę z Kilkenny, za to, że trzy lata wcześniej nie zapłacił mandatu, który zapłacił, lecz Garda tego nie odnotowała. Przyjechali do niego w odwiedzin, i wywieźli na komisarjat, jak w filmach. Jednak warto mieć w tym kraju nerwicę natręctw i sprawdzać trzy razy czy nasze rachunki z aparatem przemocy są wyrównane.

” Naukowcy natomiast wykryli ołów w irlandzkim miodzie oraz antybiotyki w mięsie. Gdyby jeszcze wykryli na ten przykład złoto w grzybie na ścianie albo ropę naftową w piwie, to dopiero byłoby ciekawie.

” Oprócz tego z blisko czterdziestoletnim opóźnieniem dotarła do mnie wiadomość, że Al Pacino odrzu-

cił rolę Hana Solo w „Gwiezdnym Wojnach”, przez co trafiła ona do nie za bardzo znanego aktora Harrisona Forda.

” Żeby było jeszcze śmieszniej, propozycję zagrania tej roli odrzucili również: Burt Reynolds, Kurt Russell, Christopher Walken, a nawet (komik) Chevy Chase i (również komik) Bill Murray.

” Pacino miał więcej takich przypadków. Odrzucił też kolejno dwie role w „Czasie Apokalipsy”, kapitana Willarda i Pułkownika Kurtza w rezultacie zagrali Martin Sheen i Marlon Brando. Potem rezolutny Al zrzucił na drzewo ludzi proponujących mu zagranie głównie roli męskiej w filmie „Pretty Woman”.

” A w ogóle to dość już mam Internetu, naprawdę. Któregoś dnia skasowałem konta na wszystkich portalach społecznościowych; jestem teraz wolny.

” Cordialmente

P.CZ.



# Bajkowy element w szarej rzeczywistości



**K**iedy przed laty zapytano Jana Himilsbacha, spożywającego o dość wczesnej porze w tzw. miejscu publicznym alkohol – co robi?, ten z właściwym sobie wdziękiem odparł, że „wprowadza element bajkowy w szarą rzeczywistość”. Trzeba przyznać, że nasz kultowy polski aktor znalazł wielu naśladowców, chociaż gorzała została zastąpiona przeróżnymi plotkarskimi kolorowymi piśminkami i internetowymi pudelkami czy kozaczkami.

Rzeczywistość jak wiadomo – skrzeczy, stąd zapewne tęsknota za elementem bajkowym. Ostatnim takim przykładem jest słynne royal baby, gdy spora część świata niemal zastygła w oczekiwaniu, kogoż to też księżna Kate powiże, chłopca czy dziewczynkę, jakie imię otrzyma dziecko i do kogo będzie podobne. Psychoza

sięgnęła tak głęboko, że podobno co niektóre panie, które urodziły w tym samym mniej więcej czasie, wstrzymywały się z nadaniem imienia swojemu dziecku, czekając na decyzję księżnej. Wcześniej z kolei media rozpisywały się o nagich piersiach księżnej przytapanej na opalaniu topless, czy też o gołym tyłku księcia Harry’ego, który w Las Vegas zabawiał się z dziewczętami niecieźkich obyczajów. Ot, ma królowa matka Elżbieta II skaranie z tą całą królewską rodziną, bo i synalek Karol też przysporzył jej sporo zgrzyzot, najpierw nieudany związek z księżną Dianą, zanim okazało się, że stara miłość nie rdzewieje i to jednak Camilla jest tą pierwszą...

Oczywiście królowa Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej jak i cała jej wesota rodzinka od dawna ma tyle do powiedzenia w brytyjskiej polityce, co nic. Gdyby nie jej sędziwy już wiek, można by powiedzieć że jest tzw. paprotką, czy też służy do stania pod żyrandolem, jak u nas, nie przymierzając,

prezydent „Bul” Komorowski. Tyle tylko, że brytyjcy podatnicy wydają mniej na swoją królową niż my na prezydenta. Kto nie wierzy, niech sprawdzi.

Pożytek z całej tej monarszej czeredy Anglicy mają taki, że oprócz tego, że dzięki niej może zarobić na kieliszek chleba cała masa pismaków i paparazzi, których stada czyhały pod szpitalem czekając na urodzenie królewskiego dziecięcia, to są także ważną angielską turystyczną atrakcją. Ot dla przykładu: codziennie tłumy turystów fotografują się przed pałacem Buckingham. Zrobić sobie „stlit focie” z pałacem w tle można za darmo, ale żeby ją zrobić – to jednak trzeba wybrać się do Londynu, zapłacić za nocleg, popołudniowa herbatkę i słynne angielskie śniadanie. A jak się już jest w Londynie, to jest tam sporo miejsc do wydania kilku funtów, poczynając od królewskiego sklepiku tuż przy pałacu, gdzie można kupić całą bibliotekę książek o monarszej rodzinie, jak i sporo gadżetów z nimi związanych. Takich sklepów jest zresztą mnó-

stwo, biznes się kręci i w sumie chyba tylko po to pragmatyczni Anglicy utrzymują przy życiu tę fikcję, którą ponad dwieście lat temu w gorącej wodzie kąpani Francuzi wystali na gilotynę. Oraz, oczywiście, do łatwego wywołania tematu zastępczego, którym można przykryć coś znacznie ważniejszego.

Tak czy owak, Anglicy na swojej atrakcji turystycznej, jaką jest żywa skamielina w postaci monarszej rodziny z pewnością zarabiają tłuste funty. Pytanie, kto płaci? Wiadomo, objaśnił to już duet cytowanego na wstępie Himilbsbacha z Maklakiewiczem w „Rejsie”: „pan płaci, pani płaci, my płacimy. Społeczeństwo”. Niestety, także nasze społeczeństwo. Pół biedy, gdy robi się to świadomie i dobrowolnie, gdy ktoś nie mając własnego życia osobistego interesuje się życiem innych. Gorzej, gdy jednak przez natłok informacji o skokach w bok księcia, opalającej się topless księżnej czy wreszcie royal baby nie zauważamy tego, co jest naprawdę ważne. A dzieją się rzeczy jeżące wlos na głowie...

Weźmy takiego Edwarda Snowdena – byłego agenta CIA poszukiwanego za ujawnienie tajemnic państwowych. Młody chłopak, który zapewne sędziwego wieku nie dożyje, bo przedź czy później przydarzy mu się jakiś nieszczęśliwy wypadek z udziałem nieznanymi sprawców. I przydarzy mu się to, nie dlatego, że on ma coś jeszcze do powiedzenia, bo powiedział już wszystko, a czego nie powiedział to wydobędą od niego Rosjanie. Przydarzy mu się dlatego, że jego zeznania są policzkiem dla USA, a tego Wuj Sam nie wybaczy, i będzie to jednocześnie ostrzeżeniem dla innych, mających za długi jeźor. Tak czy owak, Edward Snowden który m.in. ujawnił istnienie programu PRISM dzięki czemu mamy pewność, że jesteśmy inwigilowani na masową skalę, zrobił to chyba – na darmo. Czy świat się tym przejął? Czy ktoś z nas z tego powodu skasował swoją skrzynkę na gmailu, usunął konto z facebooka czy youtube? Szczerze wątpię. On powiedział, my wysłuchaliśmy, i - nic. Życie toczy się dalej, tylko Snowden ma przechłapano.

A tymczasem sprawa jest o tyle istotna, że o ile wcześniej wiedzieliśmy, że śledzą nas rządy własnych państw, to teraz wiemy, że z kolei wszystkich śledzi Wuj Sam i to na skalę globalną. Praktycznie każdy z nas jest inwigilowany. I co? I nic, moja chata z kraja, nic złego nie robię, więc o co chodzi? Ano o to, że skoro nic złego nie robisz, to dlaczego by nie dać sobie wszczepić czipa? Jak znalazł dla ludzi z chorobą Alzheimera, a tym bez choroby – też nie zaszkodzi jeżeli ich wszelkie ruchy będą monitorowane, bo przecież nic złego nie robią? Problem w tym, że jak już wszyscy będą zaczipowani, to wtedy może się okazać, że zmienia się kryteria tego, co dobre i złe. I co wówczas? Bo wydłubać tego widelcem raczej się nie da... Afera ze Snowdenem i praktycznie brak społecznej reakcji wskazuje, że wszystko ku temu zmierza. Jeszcze deka-



da, dwie, i wzorem zwierząt domowych i hodowlanych każdy z nas swój „dowód osobisty” w postaci miniaturowej elektronicznej płytki będzie nosił pod skórą. I nikt słowa nie powie, bo przecież „nic złego nie robi”. A potem – na protesty będzie już za późno...

Na naszym rodzimym podwórku mamy też ciekawe wydarzenia: internowany w stanie wojennym Zbigniew Miernik, który w czerwcu b.r. rzucił tortem w sędziżnę orzekającą w procesie Kiszczaka, został skazany zaocznie na dwa tygodnie więzienia – i poszedł siedzieć. Ale nie za tortowy protest, tylko za... rzekomą odmowę okazania dowodu osobistego funkcjonariuszowi policji, gdzieś tam, kiedyś, a sam Miernik twierdzi, że takiego zdarzenia nie pamięta. 15 dni więzienia przez zaocznie wydany wyrok za nieokazanie dowodu osobistego? Sprawa jest oczywiście polityczna, a tym samym Miernik, jakby na to nie patrzeć, jest więźniem politycznym w III RP. Przypomnę, że z kolei pp. Kiszczak i Jaruzelski – są ciągle na wolności.

Idźmy dalej: w Katowicach od dwudziestu lat nie udaje się usunąć Pomnika Wdzięczności Armii Radzieckiej. Dlaczego? Bo sprzeciwia się temu... Ambasada rosyjska. Tak, dobrze Państwo rozumieją: ambasada innego kraju, ba – kraju, który ramię w ramię z Niemcami napadł na Polskę w 1939 roku i którego Armia Czerwona wraz z Wehrmachtem świętowała zwycięstwo nad naszą ojczyzną organizując wspólną defiladę w Brześciu, kraju który w Katyniu, Kozielsku, Starobielsku, Ostaszkowie i wielu innych miejscowościach dokonał masowych mordów polskich żołnierzy, wreszcie kraju który okupował Polskę przez cały okres tzw. PRL-u, więc ambasada ta zabrania Polsce, kra-

jowi podobno suwerennemu, burzyć pomnika ku czci okupantom.

Ambasada rosyjska nie pozwala, więc pomnika „wdzięczności” zburzyć nie wolno. Ostatnio coś jednak drgnęło i Rosjanie pozwolili łaskawie przenieść pomnik na cmentarz żołnierzy radzieckich. Problem w tym, że miasta na to nie stać. Pod pomnikiem stanęła więc grupka patriotów w mocno średnim wieku z jednym kilofem w rękę, którym mogła co najwyżej tynk z cokołu oskrobać, żeby zachęcić władzę do działania. Jak nic, tak modny ostatnio performance artystyczny. Ale co wolno wojewodzie, to nie tobie, patriocie. Na miejscu natychmiast pojawiła się policja i sprawnie obezwładniła starszych ludzi, jednemu wybijając bark a innego (zresztą znanego działacza antykomunistycznego i byłego posta) dusząc do utraty przytomności. Brawo, pomnik obroniony, ambasada rosyjska z pewnością jest wdzięczna. Ba, może nawet komuś platynowo-złoty Order Lenina wręczy za wzorcowo przeprowadzoną akcję.

Nie chcę Państwa zanudzać, bo takich przykładów w całym kraju jest mnóstwo. Dzieją się u nas ważne rzeczy, tylko nie ma szans żeby mainstreamowe media o tym poinformowały. Historia lubi się powtarzać, w 1983 roku Lombard w legendarnym przeboju „Przeżyj to sam”, śpiewał: „ktoś inny zmienia świat za Ciebie, nadstawia głowę, podnosi krzyk”. Minęło trzydzieści lat i te słowa są znowu aktualne.

Problem w tym, że wtedy ten krzyk, chociaż zakazany, był jednak wyraźnie słyszalny. Teraz – zagłusza go radosne kwilenie royal baby...



PIOTR SŁOTWIŃSKI  
WWW.PIOTRSLOTWINSKI.COM



# Polepsz sobie życie, cz. 1

**W** pierwszy weekend sierpnia na festiwalu Big House w Castletown House w hrabstwie Kildare zgromadziły się setki mieszkańców Irlandii, którym na sercu leży nie tylko dobro wyspy, kraju, ale i całej ludzkości. Wspólnie starali się wymyślić sposoby polepszenia nie tylko sytuacji gospodarczej, ale i bytu przeciętnego człowieka, jakkolwiek górnolotnie by to nie brzmiało.

Podczas trzydniowej debaty ten jedyny w swoim rodzaju „Parlament Ludowy” zebrał i opracował kilkadziesiąt pomysłów na poprawę sytuacji w Irlandii, a wyniki dyskusji i sporów będzie można wkrótce przeczytać i skomentować na stronie festiwalu. Czy z pomysłów przedstawianych przez obywateli, wśród których znaleźli się ekonomiści, aktywiści społeczni, lekarze, a także przedstawiciele dziesiątek innych zawodów, skorzysta rząd lub chociażby jakaś grupa parlamentarna? Osobiście śmiem wątpić, ale z pewnością warto się im bliżej przyjrzeć.

Obok propozycji globalnych, do zrealizowania jedynie przy wsparciu rządu, pojawiały się bowiem i gotowe pomysły dla małych społeczności czy wręcz rodzin, które chcą by ich najbliższe otoczenie wyglądało czy działało lepiej.

A może i na tych tamach przez chwilę zastanówmy się, co my możemy zrobić, żeby polepszyć nasz los, usprawnić działanie najbliższego otoczenia, czy może po prostu zaaplikować pozytywny wstrząs społeczeństwu, rządowi i gospodarce.

## Turystyka

Często będąc na plaży, czy to takiej popularnej, czy takiej rzadziej uczęszczanej, widzę kilogramy śmieci, niektórych wyrzuconych przez morze, niektórych wyrzuconych przez plażowiczów czy spacerowiczów. Te wszystkie śmieci tylko czekają na to by być sprzątnięte, a sprzątnąć je mogą chociażby ci, którzy z różnych powodów uchylają się od płacenia drobnych grzywn czy ci, którzy skazani za drobne wykroczenia oczekują na odsiedzenie kilkudniowej czy kilkutygodniowej kary w więzieniu.





Według statystyk Gardy takich skazanych jest w Irlandii kilkuset każdego miesiąca, to całkiem potężna grupa sprzątających, która mogłaby zapewnić czystość plażom, a być może także innym miejscom użyteczności publicznej.

Z drugiej strony warto nakłaniać radnych i władze lokalne do tego, by w najbardziej turystycznie atrakcyjnych miejscach montowano kosze na śmieci. I żeby potem je regularnie opróżniano. Bo nie ma chyba nic bardziej zniechęcającego do zwiedzania czy relaksu jak śmierdzące śmieci wlewające się z kosza w upalny dzień.

Porzucając niezbyt przyjemny temat śmieciowy, dobrze byłoby gdyby władze większych miast, ale także popularnych turystycznie miasteczek zwróciły centra pieszym, czyli mówiąc wprost, żeby zamknąć centralne części miast dla samochodów i zachęcić lokalnych przedsiębiorców do otwierania kawiarni, restauracji czy nawet barów nastawionych na obsługę klientów nawet do późnej nocy.

Przykład kawiarni w Galway otwartej do 1:00 w nocy i narzekającej raczej na nadmiar, niż brak klientów, dowodzi, że takie miejsca mają rację bytu i przynosiłyby zyski właścicielom.

Zresztą kawiarnie czy małe restauracje nie muszą nawet być otwarte do późnej nocy. Wystarczy, że właściciele, nawet dużych kawiarni sieciowych, zrozumieją prostą zasadę, że każdy spacerowicz to ich potencjalny klient, a im więcej spacerowiczów tym większy potencjalny zysk.

Do wielu zdaje się ta prosta zasada jeszcze nie dotarła, o czym przekonałem się osobiście próbując po 18:00 napić się kawy w Waterford, podczas największego w mieście festiwalu, kiedy ulice były wypełnione tłumem widzów. I spora część tych widzów miała w ręku jednorazowe kubki z kawą z jedynej wtedy otwartej kawiarni w rynku lub z pobliskiego McDonald'a. A reszta kawiarni? Zamknęła się na cztery spusty dokładnie o 18:00 w festiwalową sobotę, kiedy życie w centrum tętni do późna, i naprawdę nie każdy ma ochotę na piwo w pubie.

### Przestępczość

Porzućmy może jednak tak przyjemne sprawy, jak wieczorna kawa na mieście i przejdźmy do czegoś poważniejszego.

Więzienia w Irlandii wciąż pozostają przepelnione, a młodzi ludzie, którzy raz trafili za kratki, nawet za niewielkie wykroczenia, mają aż 50% szans powrotu w ciągu 2 lat od wyjścia. Jest to ewidentny skutek braku jakiegokolwiek systemu edukacji czy rozwoju osobistego dla więźniów.

System taki nie tylko pomagalby młodym ludziom zdobyć zawód czy nauczyć się nowych umiejętności, ale przede wszystkim powinien zapewniać im wsparcie po wyjściu na wolność, aby uchronić ich przed ponownym wpadnięciem w przestępcze tryby.

W tej chwili podstawowym zajęciem większości odsiadujących wyroki jest

Dublin jest beneficjentem większości inwestycji w infrastrukturę, to w stolicy system transportu publicznego jest najlepszy w Irlandii, to miasto stołeczne w końcu skupia na sobie uwagę nie tylko inwestorów zagranicznych, ale także lokalnych przedsiębiorców

oglądanie telewizji albo granie na konsolach. Sprawia to, że po pierwsze mówienie o jakiegokolwiek wychowawczej roli więzień jest zwykłą czczą gadaniną, a po drugie, że więzienia traktowane są bardziej jako zamknięte kurorty wakacyjne, a nie miejsca odosobnienia, którą mają być karą za popełnione przestępstwa.

Dopiero więźniowie, którzy byliby zmuszeni do pracy podczas odsiadywania wyroków, poczuliby, że jest to dla nich kara, a nie odpoczynek od „trudnego życia na ulicy”. Zresztą podejrzewam, że wielu z młodym przestępcom skazanym za drobne wykroczenia na zdrowie wyszłoby nie tyle osadzenie w więzieniu, co zmuszenie do wykonania określonej liczby godzin prac społecznych. Najlepiej w miejscu zamieszkania, tak aby ich koledy na własne oczy zobaczyli, czym grozi niszczenie samochodów czy demolowanie lokalnego pubu.

### Transport i infrastruktura

Kraj taki jak Irlandia, który znaczną część swojego dochodu czerpie z turystyki, nie może skupiać się na jednym mieście, czy jednym rejonie. W tej chwili to Dublin jest beneficjentem większości inwestycji w infrastrukturę, to w stolicy system transportu publicznego jest najlepszy w Irlandii, to miasto stołeczne w końcu skupia na sobie uwagę nie tylko inwestorów zagranicznych, ale także lokalnych przedsiębiorców.

Nie twierdę, że to źle. To całkiem naturalne, że stolica jest centrum kraju, ale nie należy zapominać o innych rejonach, szczególnie o tych atrakcyjnych turystycznie czy inwestycyjnie. Stworzenie stabilnego i sprawnie działającego systemu transportu publicznego dla całej wyspy skłoniłoby nie tylko jej mieszkańców, ale także licznych turystów lądujących w Dublinie do zapuszczania się w bardziej odległe rejony kraju.

50 lat temu zamknięto słynną linię kolejową West Cork Line, która teraz mogłaby przynieść wymierne zyski wożąc turystów z Cork do Bantry czy Baltimore, czyli do jednych z najbardziej atrakcyjnych turystycznie rejonów Irlandii.

A może droga z Waterford do Sligo sprawiłaby, że odległe rejony kraju zbliżyłyby się do siebie bez pośrednictwa Dublina, przez który w tej chwili przebiega najszybsza trasa łącząca ta dwa miasta?

Może wreszcie rezygnacja z tak krytykowanego podatku drogowego na rzecz dwucentowej daniny w każdym litrze paliwa sprawiłaby, że na drogi najwięcej tożyliby ich faktyczni użytkownicy, a rząd miałby wreszcie fundusze na remonty istniejących i budowę nowych potężnych drogowych.

ciąg dalszy nastąpi... A jeśli Ty, czytelniku, masz jakieś pomysły jak ulepszyć świat wokół nas, napisz na [chris.waterford@gmail.com](mailto:chris.waterford@gmail.com).

KRZYSIEK WIŚNIEWSKI

REKLAMA

www.stop-naukajazdy.com  
Email: jakbed@gmail.com

kupon na 1 godzinę jazdy\*

STOP

Polska Szkoła Nauki Jazdy  
School of Driving

adl RSA  
Approved Driving Instructor

Tel. 086 40 869 54

\* szczegóły na stronie [www.stop-naukajazdy.com](http://www.stop-naukajazdy.com)



**KONCERTY.IE**

**2.11 - CORK  
GRESHAM**

**METROPOLE HOTEL  
MACCUTRAIN STR**

**START 20:00**

**3.11 - DUBLIN  
LAUGHTER**

**LOUNGE | VENUE 8 EDEN QUAY  
O'CONNELL BRIDGE DUBLIN 1**

**START 20:00**

**● KABARET**

**Limo**

**BILETY DOSTĘPNE NA**

**WWW.KONCERTY.IE**





# DJ SYNNOTT SOLICITORS

# KANCELARIA PRAWNA\*

Specjaliści z zakresu prawa o obrażeniach ciała i roszczeń powypadkowych

Usługi ogólnokrajowe | Ponad 25 lat doświadczenia | Szybka, rzetelna i przyjazna obsługa

- ▶ Wypadki w pracy
- ▶ Wypadki w ruchu drogowym
- ▶ Wypadki w miejscach publicznych
- ▶ Wnioski do Injuries Board (PIAB)
- ▶ Zaniedbanie Medyczne
- ▶ Wszystkie rodzaje roszczeń o obrażenia osobiste

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAM

086 127 4240

STRONA INTERNETOWA

[djsynnott.ie/pl](http://djsynnott.ie/pl)

25 St. Stephen's Green, Dublin 2  
[info@djsynnott.ie](mailto:info@djsynnott.ie) | [djsynnott.ie/pl](http://djsynnott.ie/pl)



\* W sprawach o odszkodowania, prawnikowi nie wolno ustanowić swojego honorarium na podstawie udziału procentowego od sumy odszkodowania.

**apil**  
ASSOCIATION OF  
PERSONAL INJURY  
LAWYERS®

# Jogę może ćwiczyć każdy

**J**oga znaczy łączyć, integrować, scalać. Jest to starożytny, wywodzący się z Indii system indywidualnej praktyki prowadzącej do integracji osobowości na płaszczyźnie psychicznej, emocjonalnej i fizycznej. Poprzez bezpośrednie doświadczenie odkrywa się stopniowo złożoność rzeczywistości, uczy się jak własną pracą można korzystnie wpływać na swój stan psychofizyczny, zdrowie, relacje z otoczeniem.

Głęboko w każdym człowieku znajduje się rezerwuuar spokoju. Można też powiedzieć, że każdy podświadomie lgnie do niezmiennej, odwiecznej błogości, która jest naszą prawdziwą naturą. W skrócie można powiedzieć, że joga jest utrzymywaniem całego wewnętrznego i zewnętrznego ciała w czystości i świętości, tak aby umysł funkcjonował bez żadnych wewnętrznych utrudnień, zabsorbowany tym, co się dzieje wewnątrz ciała.

Jogę może ćwiczyć każdy, a ćwiczenia są bardzo zróżnicowane. Od prostych, wstępnie otwierających ciało do bardziej skomplikowanych pozycji. W programie zajęć licznych szkół oferujących zajęcia z jogi, wykonuje się ćwiczenia:

- wzmacniające i rozciągające ciało
- polepszające koncentrację
- regenerujące
- relaksujące

Ćwicząc regularnie jogę zaczynamy czuć się lepiej, nie tylko fizycznie, ale też psychicznie. Wykonując prawidłowo asany oraz synchronizując ruch z oddechem, w naturalny sposób wchodzimy w stan medytacji doznając upragnionego spokoju i dystansu do codziennych spraw. Uwalniamy się od stresu, oddychamy głębiej, a z sesji wychodzimy pełni energii, odprężenia i w pogodzie ducha.

Należy jednak zwrócić uwagę na różnice jak postrzega się i praktykuje jogę w krajach wschodnich, a jak w świecie zachodnim.

Na Wschodzie, Joga jako jeden z sześciu ortodoksyjnych systemów filozofii indyjskiej i zbiór dyscyplin duchowych uznaje prawo karmy (karmana) i koła wcieleń (reinkarnacja, sansara) z których wyzwolenia dokonuje się przez odpowiedni trening ciała, przestrzeganie zasad etycznych, skupienie, medytację i ascezę. Joga zajmuje się związkami



między ciałem, umysem, świadomością i duchem. Została zaadaptowana przez niektóre nurty hinduizmu, buddyzmu, dżinizmu, jest istotna również w praktykach tantrycznych i innych, w celu zniesienia uciążliwości, rozwoju

duchowego, rozpoznania natury rzeczywistości.

Ćwicząc jogę odkrywamy stopniowo, że joga to nie tylko ćwiczenia ciała. Zaczynamy odczuwać od wewnątrz, że to coś więcej. Hatha joga odkrywa przed nami





związki ciała z naszymi emocjami i myślami. Patanjali w swoim traktacie o jodze wymienia 8 elementów jogi:

### 1. Jamy - zasady moralne. Są to:

- niekrzywdzenie - ahimsa,
- prawda - satya,
- niekradzenie - asteya,
- powściągliwość - brahmacharya,
- niepożądanie cudzego dobra - aparigraha.

### 2. Nijamy - są to wewnętrzne zasady etyczne. Jest ich pięć:

- czystość - śauca,
- zadowolenie - santośa,
- gorliwy wysiłek - tapas,
- studiowanie Wed - svadhya,
- skupienie na Bogu - Isvarapranidhana.

### 3. Asany czyli pozycje jogi

### 4. Pranajama czyli kontrola oddechu.

### 5. Pratyahara - kontrola i wyciszenie zmysłów.

### 6. Dharana oznaczająca koncentrację.

### 7. Dhyana czyli medytacja.

### 8. Samadhi. Cel jogi.

Istnieje pięć zasadniczych, podstawowych ścieżek realizacji jogi. Odnoszą się one do najistotniejszych aspektów, poprzez które człowiek ujawnia swoją naturę.

Karma joga - jest ścieżką bezinteresownej pracy i służenia innym. Słowo "karma" oznacza działanie, czyn. Każde ludzkie działanie - oddychanie, mówienie, ruch, jak również i myśl oraz każde słowo - to karma. Karma oznacza kosmiczne prawo przyczyny i skutku, prawo natury. Wszyst-

Joga nie jest praktyką samodoskonalenia joga jest praktyką godzenia się z samym sobą (Gurmukh Kaur Khalsa)

ko, co człowiek robi, co myśli lub o czym mówi, według prawa akcji i reakcji, wróci z powrotem do niego.


Dźniana joga - dźniana znaczy poznanie, a więc jest to droga, na której człowiek doświadcza prawdy poprzez poznanie, ćwiczenie i doświadczenie. Jest ścieżką prowadzącą do mądrości przez poznawanie, rozumienie i wiedzę. Przeznaczona jest dla osób o zainteresowaniach naukowych i dużych uzdolnieniach intelektualnych.

Bhakti joga - jest jogą miłości, a bywa też nazywana ścieżką poświęcenia. Bhakti oznacza miłość i oddanie Bogu oraz jego stworzeniu, respekt i szacunek do wszystkich żyjących stworzeń i całej przyrody.

Radża joga - droga zwana królewską. Skupia ona wszystkie ścieżki równomierne. Radża znaczy król. Król postępuje niezależnie, jest pewny i świadom siebie. Radża - jogin jest również samodzielny, niezależny i nieustraszony. Radża joga jest drogą samodyscypliny i ćwiczeń.

i Hatha joga, która zmierza do opanowania fizycznego organizmu, do którego też zalicza się psychika. Uprawianie ćwiczeń oddechowych - pranayamy, postaw ciała - asan, oraz stosowanie się do zaleceń dietyki jogi oczyszczają i wzmacniają ciało fizyczne.

Dla większości osób praktykujących dziś jogę na zachodzie jest to niemal tylko system przyjmowania pozycji ciała. Takie postrzeganie ogranicza pełne doświadczenie jogi. Ten aspekt jest tylko jednym z najmniejszych kawałków znajdujących się w całości jogi. Ludzie mają wręcz obsesję na punkcie oczyszczania ciała, tak więc oczyszczają się wewnętrznie, ale nie oczyszczają umysłu i mowy. Jak można funkcjonować bez wzięcia pod uwagę tych dodatkowych aspektów? Jesteśmy jedną jednostką umysłowo - cielesną, która ma zdolność mówienia. Tak więc musimy wziąć pod uwagę wszystkie aspekty naszego istnienia w trakcie pracy nad oczyszczaniem wewnętrznym. Joga zapewnia wszelkie środki niezbędne do zrealizowania tego celu.

Joga to dialog ciała, oddechu i umysłu. Dla niektórych to po prostu dobry system ćwiczeń fizycznych, dla innych - sposób na życie, filozofia dotycząca zdrowego trybu życia. Każdy z nas może znaleźć tutaj coś dla siebie. Wielu twierdzi, że joga otwiera serce - uwalnia z blokad nasze centrum emocjonalne i pozwala nam kochać, odczuwać radość, a także wypięknąć! Otóż joga prowadzi nas właśnie do harmonii i symetrii, zarówno ducha jak i ciała, które odzyskują właściwe proporcje. Stabilizuje się nasza emocjonalność, a w kolejnych etapach nabieramy zarówno innego wyobrażenia o nas samych jak i o otaczającej nas rzeczywistości. Powoli spalają się nasze przekonania i wyobrażenia na temat nas samych, świata, innych ludzi, nasze urazy i uprzedzenia. Pojawia się zaufanie do świata i do większej siły twórczej, która za tym wszystkim stoi. Człowiek staje się bardziej spokojny i szczęśliwy, wolny od wyobrażeń i stereotypów, których nabywał przez lata swojego życia. Joga jest po to, aby zwrócić nam niewinność i wolność. Czego można więcej chcieć? 

ANNA LESZCZYŃSKA



REKLAMA



**Szeroki wybór mięs, drobiu, ryb i owoców morza**

**"z nami zawsze świeżo i smacznie"**

tel. 053 91 766 03 mob. 089 48 345 78

email: info@polshop.ie www.polshop.ie

**Oferta również dla firm**

# Wyjazd z Irlandii

## a uprawnienia do otrzymywania świadczeń socjalnych

**C**o roku tysiące mieszkańców Irlandii wyjeżdża z kraju, aby podróżować, pracować lub studiować za granicą. Niektórzy wyjeżdżają na krótko (tj. na kilka miesięcy), do pracy lub do szkoły, inni zostają za granicą przez dłuższy czas. Natomiast osoby, które mieszkały, studiowały lub pracowały w Irlandii, wracają do swojego kraju.

Dlatego ważna jest świadomość, że osoby, które wyjechały z Irlandii z zamiarem zamieszkania i/lub rozpoczęcia pracy w innym kraju, mogą być uprawnione do otrzymywania świadczeń socjalnych w kraju, do którego się przenoszą.

### Kraje objęte regulacjami UE

Osoby zamierzające zamieszkać lub podjąć pracę w kraju objętym regulacjami UE są uprawnione do takich samych świadczeń socjalnych, co obywatele danego Państwa Członkowskiego UE/kraju EOG. Oznacza to, że dana osoba i jej rodzina jest uprawniona do ubiegania się o wszelkie zasiłki i pomoc dostępne w danym kraju. W razie ubiegania się o wypłatę z tytułu ubezpieczenia, pod uwagę brane są wszelkie składki wniesione w innych Państwach Członkowskich UE/krajach EOG.

### Dokumentacja składek na ubezpieczenie społeczne

Osoba zmieniająca miejsce zamieszkania w granicach UE/EOG może otrzymać formularze E104 i U1 (poprzednio E301). Formularze U1 określa się mianem dokumentów przenośnych. Dokumenty te zawierają szczegółowe informacje na temat dokumentacji ubezpieczenia społecznego na terenie Irlandii. Można postugiwać się nimi za granicą przy ubieganiu się o zasiłek chorobowy, macierzyński lub zasiłek dla bezrobotnych.

Jeśli zainteresowana osoba nie przywiezie ze sobą formularza E104 lub U1, kraj, do którego się przeprowadziła skontaktuje się z odpowiednimi organami w Irlandii i uzyska dokumentację składek na ubezpieczenie społeczne takiej osoby w przypadku, gdy ubiega się ona o zasi-



tek dla bezrobotnych, chorobowy lub macierzyński. Wniosek złożony przez inne państwo członkowskie UE dotyczący dokumentacji ubezpieczenia społecznego będzie załatwiany priorytetowo przez Departament Ochrony Socjalnej (DSP), tak aby zainteresowana osoba nie straciła żadnego z przysługujących jej świadczeń podczas pobytu za granicą.

Osoba wracająca do Irlandii z kraju należącego do UE/EOG powinna zabrać ze sobą formularze E104 i U1, ponieważ dostarczą one informacji na temat składek na ubezpieczenie zapłaconych w tamtym kraju. Formularze te należy przedstawić w odpowiednim zakładzie ubezpieczenia społecznego w kraju zamieszkiwanym w chwili ubiegania się o świadczenie.

### Jak składać podanie

Wniosek o wydanie formularza E104 lub U1 złożony przez inne państwo członkowskie UE zawsze załatwiany jest przez Departament Ochrony Socjalnej (DSP) priorytetowo. Dzieje się tak dlatego, że osoba, która za granicą jest bezrobotna lub chora złożyła wniosek o przyznanie

świadczenia i musi on być rozpatrzony jak najszybciej.

Osoba, która chce zabrać ze sobą formularz E104 i U1 może złożyć wniosek o przedstawienie dokumentacji ubezpieczenia społecznego na terenie Irlandii na formularzu E104 i U1/E301. Załatwienie wniosku może trochę potrwać, ponieważ DSP może być zmuszony do skontaktowania się z ostatnim pracodawcą lub pracodawcami wnioskodawcy przed wydaniem formularzy.

Wypełniony formularz należy przestać do Działu Danych Międzynarodowych Departamentu Ochrony Socjalnej (DSP). Do wniosku należy dołączyć kopię formularza P45 i kopię formularza P60; należy pamiętać o podaniu adresu za granicą, pod którym zainteresowana osoba będzie przebywać po wyjeździe z Irlandii.

### Gdzie się ubiegać

International Records Section, Department of Social Protection, McCarter's Road, Ardaravan Buncrana, Donegal, Ireland

Tel: (01) 471 5898  
www.welfare.ie






# Kierunek: Praca.

**Nowa bezpłatna publikacja dla bezrobotnych w Irlandii**

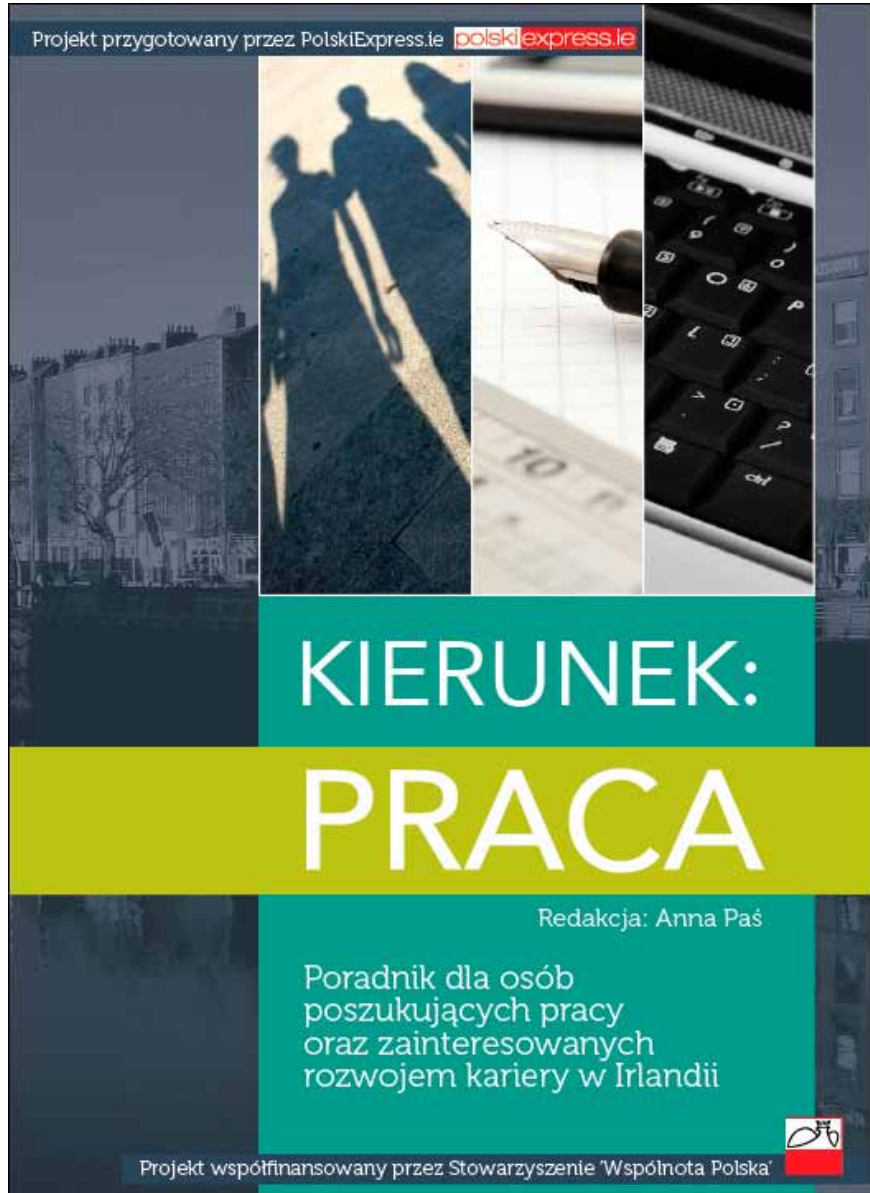
**K**ierunek: praca. Poradnik dla osób poszukujących pracy oraz zainteresowanych rozwojem kariery w Irlandii to broszura informacyjna – dostępna bezpłatnie online - skierowana dla osób poszukujących pracy, zainteresowanych rozwojem kariery w Irlandii oraz dostępnymi możliwościami edukacji oraz podnoszenia kwalifikacji.

Publikacja została przygotowana przez portal PolskiExpress.ie, dzięki finansowemu wsparciu Stowarzyszenia „Wspólnota Polska”.

Praktyczny poradnik, dystrybuowany w wersji online (PDF) wzbogacony jest o linki oraz adresy www, zawiera sprawdzone wskazówki, gdzie szukać zatrudnienia; wzory CV oraz listów motywacyjnych; porady psychologów oraz doradców zawodowych; dostępne szkolenia oraz kursy zawodowe; programy aktywizacji bezrobotnych; bezpłatne studia wyższe oraz możliwości podnoszenia kwalifikacji; targi pracy; wolontariat oraz staże zawodowe.

Projekt „Kierunek: praca” pod redakcją Anny Paś, dziennikarki z wieloletnim doświadczeniem, zrealizowany został we współpracy z irlandzkimi oraz polonijnymi organizacjami, zajmującymi się doradztwem zawodowym, pomocą osobom poszukującym pracy, rekrutacją oraz planowaniem kariery, aktywizacją zawodową oraz szkoleniami i podnoszeniem kwalifikacji zawodowych. 

Wszelkich informacji na temat Poradnika „Kierunek: Praca” udziela: Anna Paś  
anna@polisexpress.net




Projekt przygotowany przez PolskiExpress.ie [polskiexpress.ie](http://polskiexpress.ie)

## KIERUNEK: PRACA

Redakcja: Anna Paś

Poradnik dla osób poszukujących pracy oraz zainteresowanych rozwojem kariery w Irlandii

Projekt współfinansowany przez Stowarzyszenie "Wspólnota Polska" 

REKLAMA



## ROZLICZENIA P60 & P45

**W SZYBKIM I ŁATWYM SPOSÓBIE ODZYSKAJ SWÓJ PODATEK.**

**www.dmaccountancy.ie, Cork 02 1 4278349, Dublin 01 8066555, 0833 191 536.**



# TWOJA FIRMA KSIĘGOWO DORADCZA

Copyright: BMA DESIGN STUDIO | www.bma.net.pl

## ROZLICZENIA P60 & P45 W SZYBKIM I ŁATWYM SPOSOBIE ODZYSKAJ SWÓJ PODATEK

To bardzo proste:

- ▶ Zeskanuj swoje P60 i wyślij do Nas na adres [firma113@gmail.com](mailto:firma113@gmail.com)
- ▶ Obliczymy Twój zwrot bezpłatnie
- ▶ Przeprowadzimy procedurę odzyskania podatku w urzędzie

Dlaczego warto rozliczyć się z nami?

- ▶ Działamy od ponad 5 lat na rynku
- ▶ Brak opłat wstępnych
- ▶ Brak opłat w przypadku odmowy zwrotu



4 Washington Street  
2nd Floor Office / Cork

TEL/FAX. 021 427 83 49

E-mail: [firma113@gmail.com](mailto:firma113@gmail.com)

Unit 31 Coolmine Industrial Estate,  
Blanchardstown, Dublin 15  
Nad sklepem Mróz

TEL. 018 06 65 55

0833191536



# Gimnastyka dla śpiochów

STYL ŻYCIA



**J**eśli twój budzik musi dzwonić wiele razy zanim uda ci się wstać - gimnastykuj się. Nie musisz w tym celu opuszczać łóżka i możesz ćwiczyć z zamkniętymi oczami.

## Kocia gimnastyka


Kiedy się obudzisz, wyciągaj się na wszystkie strony. Możesz się przy tym w ciszy wstuchiwać w swój organizm, ale możesz również... mruzczyć. Gdy poczujesz przyjemne mrowienie w całym ciele, odetchnij głęboko 3 razy.

## Pożądanie równowagi

Leżąc na plecach, wyciągnij w bok ręce, a pięty przysuń do pośladków. Przenieś

kolana w lewo i połóż je na łożku, potem w prawo. Zanim zmienisz stronę policz do pięciu. Zrób pięć powtórzeń na każdą stronę.

## Energia po japońsku

Powoli usiądź na łożku. Rozluźnij ramiona. Wyciągnij ręce wysoko nad głowę i pocieraj mocno dłońmi, jak podczas mycia rąk. Policz do dziesięciu. Teraz wyprostuj palce i pocieraj wnętrzem jednej dłoni o drugą. Policz do dziesięciu. Wymasuj palce - każdy po kolei jak w temperówce. Na koniec luźno poruszaj nadgarstkami. To stary sposób Japończyków na naładowanie się energią. Ćwiczyć możesz też leżąc. Wtedy ręce wyciągasz w górę. 

REKLAMA



DESIGNER - ALTERATIONS - DRESSMAKER

# K.T. Studio

## Godziny otwarcia

Wtorek - Piątek 11:00am - 18:00pm  
Sobota 10:00am - 15:00pm

## Szycie na Miarę

Suknie ślubne  
Sukienki wieczorowe  
Żakiety  
Bluzki  
Spódnice  
Spodnie

## Przeróbki

Skracanie spódnic  
Skracanie spodni, itp  
Zwężanie na linii talii i bioder  
Poszerzanie  
Wymiana zamków  
Skracanie zasłon  
Inne



# K.T. Studio

Unit 1, Desmond House Main Street  
Carrigaline, Co. Cork

T: 087 15 22 002

k.t.studiofashion@gmail.com



# Syndrom ADD u dziecka

## **ADD i ADHD – czy ADD to „mniejsze zło”.**

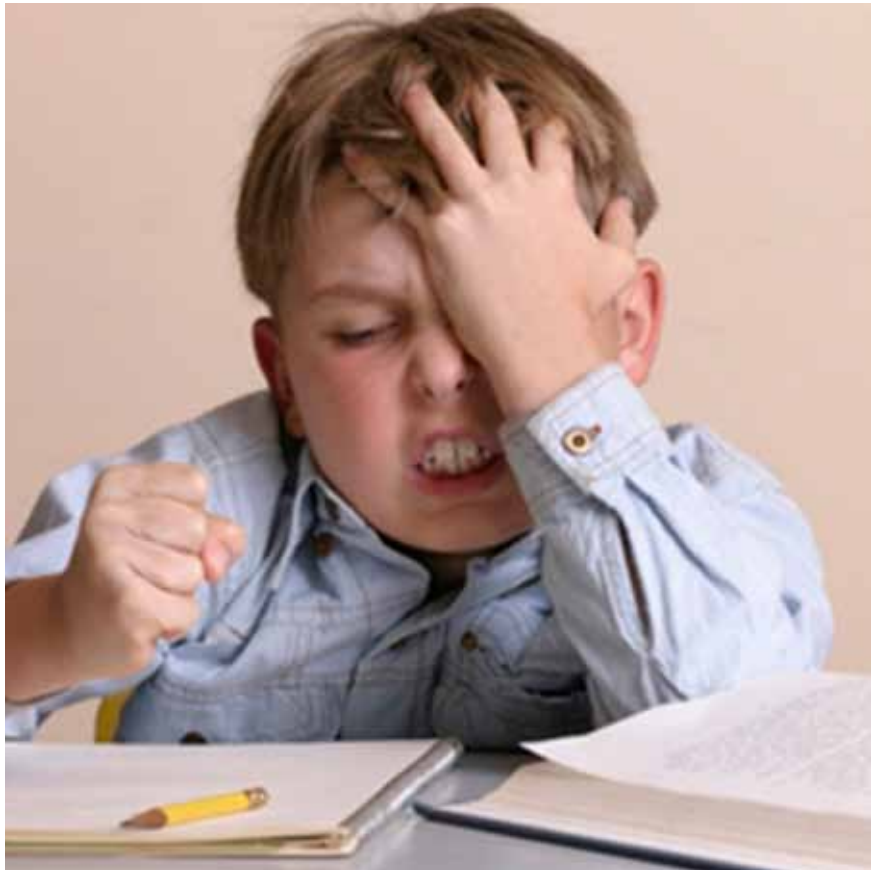
ADD (Attention Deficit Disorder) to syndrom diagnozowany u dzieci, które wykazują deficyt uwagi i impulsywność. Brzmi znajomo? Tak, ADD ma wiele wspólnego z ADHD. O ADHD słyszy się wiele, podczas gdy ADD jest rzadko diagnozowane. ADHD to przypadłość, która objawia się deficytem uwagi, impulsywnością i nadaktywnością. ADD to w pewnym sensie „trochę mniej”. U dzieci z ADD objawia się impulsywność – brak kontroli nad reakcjami. Dzieci z tą przypadłością niszczą przedmioty, bez zastanowienia podejmują ryzykowne działania i nie słuchają, kiedy prosi się, aby tego nie robiły. Dzieci te niekoniecznie muszą natomiast przejawiać nadaktywność psychoruchową, czyli potocznie – bycie w ciągłym, niekontrolowanym ruchu. Ten fakt może utrudniać diagnozę i częściej sprowadzać zachowania dziecka z ADD do „braku odpowiedniego wychowania”. Co wspólnego mają ADD i ADHD? Zostają zauważone wtedy, kiedy rodzic przestaje sobie radzić z dzieckiem. Dziecko natomiast nie potrafi się na niczym skoncentrować, nie słucha poleceń, zachowuje się „niegrzecznie” i destrukcyjnie. Zarówno ADD i ADHD zaczyna się przejawiać między 3 a 5 rokiem życia. Nasilenie trudnych zachowań następuje wraz z rozpoczęciem edukacji szkolnej.

## **Kiedy należy się zacząć martwić?**

Dziecko z ADD podczas wykonywania wszystkich czynności nie zwraca uwagi na szczegóły i robi bezmyślne błędy, ma trudności z koncentracją uwagi na tym, co robi, nie słucha, kiedy się do niego bezpośrednio mówi. Dziecko z tym problemem nie potrafi wykonać danej czynności w sposób zorganizowany, dlatego też unika zadań, które wymagają długotrwałego wysiłku umysłowego. Skutkiem jest niechęć do wykonywania poleceń. Dzieci z ADD często coś gubią, niszczą. Podczas aktywności grupowych ciężko im czekać na swoją kolej. Podejmują wiele ryzykownych zachowań, gdyż nie myślą o ich skutkach. Zdarzają się również akty agresji. W sposób bardzo narzucający się, domagają się stałej uwagi wszelkimi sposobami. Niezależnie od tego, czy zachowania dziecka są skutkiem nieodpowiedniego sposobu wychowania, temperamentu dziecka, czy też objawem syndromu ADD lub ADHD, należy obserwować dziecko i w niepokojących sytuacjach zwrócić się do specjalisty.

## **Farmakologia – tak czy nie?**

Przyczyny zachowań wynikają często z funkcjonowania mózgu (który zawiera



zbyt dużo lub zbyt mało pewnych związków chemicznych). Różnice są subtelne, ale mają znaczący wpływ na zachowanie. Środki chemiczne niwelują te różnice w mózgu- następuje poprawa funkcjonowania poznawczego: wzrasta zdolność koncentracji, zdolność słuchania zapamiętywania. Leki ograniczają wybuchy agresji i złości. Jednak nie da się za pomocą farmakologii uleczyć „niegrzecznych” zachowań. Dzieci z ADD mają trudności z nauczeniem się życiowych zasad obowiązujących w społeczeństwie. Tabletki nie mogą nauczyć takich zasad, zmienić zachowań antyspołecznych. Początkowa ulga po podaniu leku mija, kiedy okazuje się, że nie następuje trwała odmiana w aspekcie trudnych, wyuczonych zachowań. – chęć bycia wszędzie pierwszym, złośliwość, domaganie się uwagi. Davit Pentecost w książce „Wychować dziecko z ADD i ADHD”. proponuje alternatywny sposób

- strategię wychowawczą, którą w bardzo skróconej formie przedstawię poniżej (odsytam do lektury). Swoją propozycję Pantecosta nazywa Programem ADDapt – ADD Alternative Parentive Techniques (Alternatywne Techniki Wychowywania dzieci z ADD) jest to rodzaj treningu, który ma prowadzić do modyfikacji zachowania, za pomocą wprowadzania specjalnych metod wychowawczych.

## **Od czego zacząć?**

Jak nie wiadomo od czego zacząć, kiedy chcemy zmieniać świat, to zawsze należy zacząć od siebie. Zanim wprowadzimy do codzienności dziecka pewne zasady, należy pamiętać o zasadach dla rodzica. Reguły te pomogą pomóc w osiągnięciu sukcesu wychowawczego. Bezwzględny numer jeden wśród zasad to oczywiście: konsekwencja. Następnie należy nastawić się na zmianę, także swoich nawyków. Ważna jest także cierpliwość i nie zrażanie się po pierwszych niepowodze-



niach. A niepowodzeń należy się spodziewać, gdyż opór dziecka jest nieunikniony.

### „Czas specjalny”

To, że rodzice powinni poświęcać dziecku czas to banal. Jednak w „czasie specjalnym” chodzi o coś więcej – o ustalenie regularnego czasu zabawy czy rozrywki „Czas specjalny” to czas dla jednego rodzica i jednego dziecka. Warto wybrać krótkie odcinki czasu w ciągu dnia – np. 2 razy dziennie po 15 minut. Ważne, aby było to codziennie. Godziny nie są już tak ważne – lepiej, aby „czas specjalny” odbył się o innej porze niż zwykle, niż, aby było go wcale. Do siódmego roku życia najważniejsza dla dzieci jest zabawa. Dzieci starsze potrzebują już innych rozrywek, ale możliwości jest wiele – basen, gry edukacyjne, rowery i inne. Najważniejsze, aby był to czas, kiedy rodzic okazuje dziecku uwagę i pełną akceptację. Pentecost ma dla rodziców także inne rady. Po pierwsze nie należy zmieniać czasu zabawy w lekcję – np. nie pytać dziecka w trakcie rysowania o kolory czy kazać powtarzać nowe słowa, itd. To można zrobić w innym czasie. Nie powinno się także poprawiać i krytykować dziecka, udzielać ciągłych wskazówek i wymagać od dziecka naśladowania czynności rodzica. Czas zabawy może być momentem „władzy” ma dziecka.

### Domowy system punktowania

Idea nie jest nowa – system nagród i kar jest szeroko stosowany przez rodziców i nauczycieli, nawet nieświadomie. Nagrodą jest nie tylko kupienie czekolady czy zabawki, kiedy dziecko poprawnie zachowywało się np. u lekarza. Davida Pentecosta proponuje używać do punktowania tzw. listy „jeszcze więcej”. Są to zachowania pożądane i oczekiwane przez rodziców, których dziecko nie robi, albo robi je zbyt rzadko (np. nie sprząta pokoju). Każde oczekiwane zachowanie powinno być jak najprościej opisane w formie polecenia i mieć swoją ilość punktów. Nie powinno się jednak odejmować punktów za niewykonanie obowiązku – to obniża motywację dziecka. Należy także sporządzić listę nagród i określić, ile punktów „kosztuje” konkretna nagroda. Najważniejsze, aby zasady były klarowne dla dziecka. W przypadku dzieci młodszych, można użyć obrazków, gdyż opisywanie zasad jest dla nich zbyt abstrakcyjne.

### Jak radzić sobie z domaganiem się uwagi?

Okazuje się, że paradoksalnie klaps czy krzyknienie na dziecko za nieodpowiednie zachowanie, bywa dla niego nagrodą. Dzieci z ADD częściej niż inne chcą zwracać na siebie uwagę dorosłych. Nie zawsze robią to w sposób akceptowalny, mają problem z przyswojeniem sobie społecznych zasad. Uwaga negatywna – zwrócenie uwagi na złe zachowanie dziecka, nawet jeśli jest nią agresywna reakcja rodzica, jest dla dziecka bardziej pożądana, niż brak jakiegokolwiek reakcji. Dlatego warto starać się ignorować niektóre złe zachowania. Należy jednak ustalić, które zachowania należy ignorować, a których ignorować nie można. Nie

powinno się ignorować zachowań, które zagrażają dziecku lub otoczeniu. Można jednak uznać za wartę „podarowania sobie” takie: wybuchy złości, gdy dziecko nie może postawić na swoim, różnego rodzaju „wygłupy”, marudzenie dziecka o słodycze w drodze do sklepu i różne sposoby wymuszania. Oczywiście – nie zawsze będzie to łatwe.

### Wydawanie poleceń

Dzieci z ADD mają trudność ze skupieniem uwagi na jakiegokolwiek czynności przez dłuższy czas, dlatego chcą unikać wykonywania problematycznych dla nich zadań. Stąd częsta reakcja oporu przed zrobieniem tego, o co prosi rodzic czy nauczyciel. Wydawanie poleceń jest sztuką i istnieje wiele propozycji w literaturze psychologicznej i pedagogicznej, które uczą jak to robić. Do wydania polecenia należy się przygotować. Lepiej nie wydawać polecenia, którego wykonania nie da się później wyegzekwować, gdyż skutkuje to utratą autorytetu. Ważne, by wydawać polecenia, kiedy wzrok i uwaga dziecka jest skierowana na dorosłym. Doradza się także, aby polecenia były krótkie i konkretne, nie powinny być pytaniami, ani prośbami. Także polecenia zaczynające się od „zróbmy”, „chodźmy” nie spełniają swojej roli. W ten sposób można zaprosić dziecko do zabawy, jednak kiedy oczekujemy konkretnej reakcji, lepiej powiedzieć „zrób”.

### „Rzeczy-które-trzeba-zrobić”

Dla większości dzieci (i pewnie dorosłych) codzienne obowiązki nie są ulubioną formą spędzania czasu. Dla dzieci są one jednak szczególnie uciążliwe, gdyż składają się z rzeczy, w których nie są dobre: pamiętanie o sekwencji czynności, koncentracji na czynności aż do jej zakończenia, unikanie rozproszenia, kiedy inne pomysły przychodzą na myśl. Zwykle uczy się dzieci pokazując im daną czynność i prosząc, aby naśladowały i powtórzyły. Jednak dla dzieci z ADD może to być niewykonalne. Pentecost proponuje, aby rozbić czynności na drobne kroki. Opis tych kroków powinien zostać umieszczony w widocznym dla dziecka miejscu. Kiedy dziecko chce wykonać daną czynność, ale sprawia mu ona trudność, nie zaskodzić małe wsparcie, zamiast krytyki.

### Co z zachowaniami trudnymi?

Pentecost proponuje technikę „odestania”, praktykowaną przez rodziców i nauczycieli w różnych formach. Należy znaleźć spokojne miejsce, w którym dziecko jest odizolowane od innych członków rodziny i postawić tam krzesło. Pokój dziecka, nie jest dobrym miejscem. Ważne, aby ustalić konkretne zachowania, które skutkują „odestaniem”. Należy też pamiętać o konsekwencji, za konkretne, nieodpowiednie zachowania, zawsze powinno spotykać dziecko „odestanie”. Dlaczego to może być skuteczne? Po pierwsze rodzic znajduje sposób, aby bez wyładowywania negatywnych emocji, pokazać dziecku, że nie akceptuje jego zachowania. Dziecko z ADD czy ADHD, które ma problem z przyswojeniem sobie pewnych zasad, ma szansę jej się nauczyć. Dziecko z ADD uczy się

także jeszcze jednej ważnej dla niego umiejętności – spokojnego siedzenia.

### Pytania bez odpowiedzi

Przedstawione tu propozycje, mogą okazać się przydatne w wychowaniu dzieci z ADD czy ADHD. Właściwie, powinny również działać, kiedy po prostu mamy problem wychowawczy z dzieckiem. W praktyce nie jest więc tak bardzo istotny spór, który w sposób zamierzony pominięłam w tym artykule – o istnieniu syndromu ADD czy ADHD. Najbardziej istotne jest, aby na żadne dziecko nie patrzeć przez pryzmat jego „niegrzeczności” – należy uznać, że istnieje problem z zachowaniem dziecka i szukać dróg jego rozwiązania. Z drugiej strony warto nie popadać w skrajność i nie usprawiedliwiać wszystkich nieodpowiednich zachowań dziecka domniemaną chorobą (ADD czy ADHD), w szczególności, jeśli nie skonsultowano się nawet ze specjalistą.

Pozostaje jeszcze jedna kwestia, jak na tą całą pracę z dzieckiem znaleźć czas? Na to nie ma gotowego rozwiązania. Czasu brakuje wszystkim i rzeczywiście nie jest to łatwe. Często rodzice usprawiedliwiają się, kiedy terapeuta proponuje wykonanie systemu nagród czy spędzanie „specjalnego czasu”. Zadaniem terapeuty nie jest rozliczanie rodziców ani ich ocenianie – poświęcenie czasu i uwagi jest trudne, a życie niesie ze sobą wiele obowiązków. Żadne magiczne zaklęcie nie sprawi, że problemy z dzieckiem same się rozwiążą. Czas i uwaga poświęcony dziecku to inwestycja, która zawsze się zwraca. Jak to zrobić? Nie wiem, ale jestem przekonana, że warto. 

Źródło: Davit Pentecost „Wychować dziecko z ADD i ADHD. Praktyczne strategie opanowania trudnych zachowań dzieci z ADD i ADHD”, Wydawnictwo Frasza Edukacyjna, 2005.

REKLAMA



**SERWIS I NAPRAWA KLIMATYZACJI**

CORK OZONE SERVICE

3

Numer kontaktowy:

**089 450 02 77**

Usługa obejmuje poniższe punkty : **OD € 79**

- Odzysk gazu oraz oleju
- Osuszenie i oczyszczenie układu z wilgoci
- Podciśnieniowe sprawdzenie szczelności
- Napełnienie układu nowym gazem/olejem (do 100 g gazu)
- Sprawdzenie ciśnienia
- Ozonowanie klimatyzacji oraz wnętrza pojazdu
- Wymiana filtra pyłkowego (koszt zakupu filtra ponosi klient)

Dodatkowe usługi : **OD € 20**

- Ekologiczna sterylizacja i dezynfekcja
- Usuwanie nieprzyjemnych zapachów, alergenów, bakterii, wirusów, roztozczy z pojazdów i pomieszczeń

[www.ozone-cork.com](http://www.ozone-cork.com)

# Kancelaria Prawnicza Finbarr A. Murphy & Company Solicitors 8 Washington Street, Cork



- ✓ Odszkodowania po wypadkach w miejscu pracy
- ✓ Wypadki drogowe
- ✓ Wypadki w miejscach publicznych
- ✓ Poświadczenia tożsamości, akty notarialne, upoważnienia
- ✓ Przenoszenie własności, umowy mieszkaniowe
- ✓ Sporządzanie testamentów
- ✓ Prawo rodzinne
- ✓ Prawo pracy
- ✓ Porady prawne

Telefon: 021 427 3472, 086 846 1547

Fax: 021 427 4512

**Kontakt w języku polskim:**

083 145 4321, [fmurphy@famurphyco.ie](mailto:fmurphy@famurphyco.ie)

Zgodnie z prawem nie można w sprawach spornych ustalać wynagrodzenia jako ułamka lub odsetka uzyskanej kwoty



## Paul W Tracey Solicitors

## KANCELARIA PRAWNA



### WYPADKI ORAZ OBRAŻENIA

- wypadki drogowe
- obrażenia w pracy
- wypadki w miejscach publicznych
- porady w sprawie obrażeń osobistych \*

### WYKROCZENIA DROGOWE

- jazda pod wpływem alkoholu
- niebezpieczna jazda

\* W przypadkach spornych, adwokat nie może obliczać honorarium albo innych opłat i kosztów jako procentu lub w oparciu w stosunku do zasądzonych albo wynegocjonowanych warunków.



## Zadzwoń: Agnieszka Siwiera 085 150 26 26

Paul W Tracey Solicitors 34 Westmoreland Street, Dublin 2, Ireland.  
T : +353 1 649 9900 W : [www.prawne.ie](http://www.prawne.ie) E : [polishteam@traceysolicitors.ie](mailto:polishteam@traceysolicitors.ie)





# Kabaret pod Wyrwigroszem

6 października po raz pierwszy w Irlandii wystąpi Kabaret pod Wyrwigroszem ze specjalnym programem „Kurde Pologne”. Artyści zapowiedzieli, że przygotowali również niespodzianki dla Polaków mieszkających na Zielonej Wyspie. Zaplanowane są 2 występy w Dublinie.

Kabaret Pod Wyrwigroszem to kwintesencja wielu gatunków teatralno-muzycznych. Prezentuje więc szalone tempo, niezliczoną ilość przebieżanek, komedię omyłek. Niezwykle zabawne teksty przybrane są w styl farsowy, który stoi na pograniczu teatru i kabaretu. Wizytówką kabaretu są z pewnością parodie, a także zabawne skecze, komentujące aktualną rzeczywistość społeczną. W programie „Pod Wyrwigroszem” znajduje się także wiele typowo kabaretowych piosenek, w tym m.in. przeróbka przeboju „Ona tańczy dla mnie” zespołu Weekend. Warto obejrzeć, a potem stwierdzić, że ten kabaret jest stale w wysokiej formie!

**Gdzie:** Dublin  
**Kiedy:** 6 października



## Ani Mru Mru: „Nuda, rutyna i odcinanie kuponów”

Już we wrześniu zawita ponownie Kabaret Ani Mru Mru z nowym programem: „Nuda, rutyna i odcinanie kuponów”. W programie panowie Marcin Wójcik, Michał Wójcik i Waldemar Wilkotek udowadniają, że nie są znudzonymi swoją pracą gwiazdami, a mistrzami rozbrajania w najlepszej formie. Zaprezentowany zostanie repertuar składający się z różnorodnych skeczy. Widzowie zajrzą na budowę stadionu, usłyszą wyjątkowe wykonanie utworu folkowego jak i rockową opowieść o życiu kabareciarza oraz dowiedzą się co nieco o dietach. Kabaret Ani Mru-Mru w trakcie trwania około 2-godzinnego programu rozbawi Państwa wieloma świetnymi skeczami.

27.09, Limerick godz. 20.00, Pub Dolans  
28.09, Cork godz. 17.00 i 20.00, The Gresham Metropole Hotel, 29.09, Dublin godz. 17.00 i 20.00, Tivoli Teatre

**Gdzie:** Limerick, Cork, Dublin  
**Kiedy:** 27-29 września



# Hey w Dublinie

Premiera najnowszej płyty zespołu, zatytułowanej „Do Rycerzy, do Szlachty, do Mieszczan” miała miejsce w listopadzie 2012 r. Pierwszym singlem promującym to wydawnictwo była piosenka tytułowa, kolejne single to „Co tam?” i „Podobno”. Kompozytorem większości piosenek jest Paweł Krawczyk, którego wsparli: Katarzyna Nosowska, Marcin Zabrocki, Jacek Chrzanowski. Teksty są autorstwa Katarzyny Nosowskiej - z wyjątkiem jednego, który napisała i zaśpiewała Gaba Kulka. Jeśli wstuchamy się w słowa, okaże się, że to być może najbardziej pozytywna

płyta Hey'a. Nosowska patrzy na świat ze spokojem, śmiało przygląda się życiu i zachodzącym w nim zmianom. Lato 2013 r. obfituje w specjalne projekty, m.in. związany z okrągłą rocznicą wydania debiutanckiej płyty „Fire”, koncert na festiwalu w Jarocinie oraz premiera „Fire” na winylu. Hey bierze udział w trasie koncertowej Męskie Granie 2013, podczas której towarzyszy zespołowi siedmioosobowa sekcja dęta.

**Gdzie:**Dublin  
**Kiedy:** 18 października

# Kamil Bednarek

Kamil Bednarek - znany również jako MaccaBraa - polski muzyk, kompozytor, wokalista, autor tekstów i instrumentalista, tej jesieni wystąpi w Irlandii.

Po zajęciu II miejsca w programie telewizyjnym „Mam talent” jego kariera nabrała zawrotnego tempa. Pod koniec 2010 roku, razem z zespołem SGM wydał debiutancką płytę „Szanuj”, która sprzedała się w nakładzie podwójnej platyny. W kwietniu 2011 spełniło się największe marzenie Kamila - razem ze swoim zespołem wyjechał na Jamajkę. W legendarnym studiu Boba Marley'a „Tuff Gong”, w Kingston zrealizowali własne kompozycje z udziałem wielu gości z ojczyzny muzyki reggae.

W listopadzie zeszłego roku ukazał się krążek zatytułowany „Jestem”. Artyści przygotowali materiał o zupełnie innym charakterze i brzmieniu niż wcześniejsze albumy SGM - mniej rozrywkowy a bardziej refleksyjny. Płyta łączy różne gatunki muzyczne z dużą przewagą roots reggae. Ciekawostką jest udział w nagraniach sekcji dętej Zion Train, Gutka czy Dawida Portasza. Płyta „Jestem” w ciągu 4 dni osiągnęła już status złotej płyty. Bilety w cenie €24 do kupienia na stronie koncerty.ie oraz gazeta.ie

**Gdzie:** Cork, Dublin, Galway  
**Kiedy:** 04-06 października

**Polub profil  
koncerty.ie  
i wygraj bilety**





# Hip Hop Kemp 2013

Od 22 do 24 sierpnia 2013 Hip Hop Kemp przyciągnie do Hradec Králové pasjonatów czarnych brzmień i gigantów światowej sceny rapu na najbardziej klimatyczny melanz w roku!

Za sprawą legendarnej atmosfery, unikalnych możliwości relaksu oraz goszczącej co roku genialnej reprezentacji gatunku, Hip Hop Kemp stał się obowiązkową pozycją dla każdego, kto liczy na niezapomniane wakacje. Przez 3 sierpniowe dni i nocę cały Festivalpark wypetniony jest hiphopowymi bitami najlepszej jakości – w hangarach króluje czotówka europejskiego dj-ingu, a na scenie głównej pojawiają się muzyczne szyldy z najwyższej półki. W tym roku będziemy mieli okazję zobaczyć między innymi takich gigantów, jak Kendrick Lamar, De La Soul, Saian Supa Crew, El-P, R.A. The Rugged Man, Oddisee, Apollo Brown & Guilty Simpson, Stalley, Organized Threat ft. Gavlyn, Poetic Death, Yarah Bravo, DJ Dubplates, DJ Mike Steez. Co roku legendy rapu wspiera także solidna reprezentacja polskich zawodników – na 12. edycji Festiwalu z Atmosferą pojawiają się

Bisz & B.O.K, Trzeci Wymiar, Miuosh & Kato Band, Te-Tris i W.E.N.A., Zeus, Gruby Brzuch (Grubson, BRK, Jarecki), JWP/ Bez Cenzury, Kali x Paluch oraz reprezentanci akcji Popkiller Młode Wilki (Solar/Białas, Medium, Gedz/2sty, Vixen, Kękę, Buka, LJ Karwel, Gospel)

Hucznej celebracji hiphopowego święta towarzyszy zawsze gigantyczna integracja na polu namiotowym, full atrakcji Festivalparku oraz bezstroski chillout nad jeziorkiem. A to wszystko wraz z gorącym sierpniowym słońcem, zimnym czeskim piwem i urokami malowniczego krajobrazu składa się na niepowtarzalny "Festiwal z atmosferą"!

Bilety na Hip Hop Kemp 2013 są dostępne w cenie 229 zł (NORMAL) oraz 429 zł (VIP) dla bardziej wymagających festiwalowiczów. Wejściówki można nabyć w oficjalnym sklepie festiwalowym Urban City. Polskim promotorem festiwalu jest Agencja Joytown.

**Kiedy:** 22-24 sierpnia

**Gdzie:** Festivalpark, Hradec Králové, Czechy



## Poszukiwani Wolontariusze

Tego lata Cork stanie się światową stolicą sportowych zmagania. W dniach od 22 do 25 sierpnia odbędą się igrzyska sportowe - The World Mini Games 2013 - pierwsza tego typu impreza o randze światowej.

The World Mini Games jest imprezą dla osób dorosłych, bazującą na zredukowanym formacie gier sportowych, takich jak: piłka nożna (6 zawodników), siatkówka (3 zawodników), koszykówka (3 zawodników), wyścigi na krótkich dystansach (bieganie, jazda na rowerze, itp.) i wiele innych. W ramach imprezy będzie także można wziąć udział w następujących dyscyplinach sportowych: strongman, trójbój siłowy, dodgeball, piłka ręczna olimpijska, ultimate frisbee, dart, poker i wiele innych.

Wszystkich zainteresowanych uczestnictwem wolontaryjnym w organizacji imprezy prosimy o kontakt z Moniką Kaźmierczyk (086 373 3357, monika@worldminigames2013.com) lub Marleną Wasilewską (086 200 5816, marlena@worldminigames2013.com)

**Gdzie:** Cork

**Kiedy:** 22-25 sierpnia



## Konkurs fotograficzny dla dzieci i młodzieży

Organizatorzy VII Festiwalu Sztuki Polskiej w Limerick, serdecznie zapraszają do czynnego włączenia się w tworzenie sztuki dzieci i młodzieży, poprzez wzięcie udziału w konkursie fotograficznym. Główną nagrodą jest udział w profesjonalnej studyjnej sesji fotograficznej, ekspozycja prac w trakcie VII Festiwalu Sztuki Polskiej i ich przedruk w prasie polonijnej. Konkurs odbędzie się w 2 kategoriach wiekowych:

- młodsza grupa 8 -12 lat w temacie: „jak widzisz Irlandię”

- starsza grupa 13-18 lat w temacie: „Ja – jak widzę siebie”

Prace należy przesyłać do 30.08.2013 na: polishartfestival@gmail.com a do 03.09.2013 na adres: Polish Centre of JPPI, St. Michael's Church, Denmark Street, Limerick z dopiskiem Polish Art Festival- konkurs fotograficzny. Szczegółowe warunki konkursu znajdują się na [www.polishartfestival.ie](http://www.polishartfestival.ie)

Serdecznie zapraszamy wszystkich zapalonych młodych twórców do zmierzenia się z artystycznym wyzwaniem.

**Gdzie:** Limerick

**Kiedy:** Do 03 września

# CZYTELNIA

## Byczki w pomidorach

**Autor:** Joanna Chmielewska

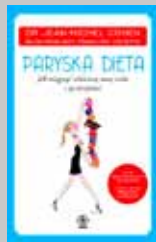
Byczki w pomidorach to jedna z najnowszych powieści Joanny Chmielewskiej – jej lektura gwarantuje wspaniałą rozrywkę! Do mieszkającej w Danii Alicji przybywają goście – grono dalszych i bliższych znajomych ciągle się powiększa. Uroczą gospodyni próbuje rozlokować wszystkich w niewielkim domu, na śniadanie podaje jajka i broni dostępu do lodówki. Pewnego dnia pojawia się Julia i Wacław – ona milczy, on bez przerwy gada. Wydarzenia zaczynają przybierać nieoczekiwany obrót, a do akcji wkracza pan Muldgaard...



## Paryska dieta. Jak osiągnąć optymalną masę ciała i ją utrzymać

**Autor:** Dr Jean Michel Cohen

Paryska dieta to nowoczesny plan stopniowej i, co istotne, trwałej utraty masy ciała. Dostarczając niezbędnej motywacji, autor prowadzi czytelnika przez trzy kolejne fazy: Cafe, Bistro i Gourmet, aż do osiągnięcia wymarzonej sylwetki. Łącząc zdrowy styl życia Fran-



cuzów i determinację Amerykanów w ich niekończącej się pogoni za szczupłą sylwetką i dobrym samopoczuciem, doktor Cohen przedstawia świeże spojrzenie na kwestię zdrowego odżywiania. Zdecydowanie przeciwny dietom „ekstremalnym” i nieuchronnemu efektowi jo-jo, który im towarzyszy, doktor Cohen proponuje świeże, rozsądne i holistyczne podejście uwzględniające fizyczne, psychologiczne i kulturowe czynniki wpływające na nasz stosunek do jedzenia. Paryska dieta nie jest chwilową nowinką. To zupełnie nowe podejście do odchudzania, a jednocześnie

sposób na celebrowanie życia, który pomoże uzyskać świetny wygląd i doskonałe samopoczucie.

Doktor nauk medycznych Jean-Michel Cohen jest najstojniejszym specjalistą ds. żywienia we Francji. Jego bestsellerowe publikacje dotyczące odżywiania i odchudzania – ich nakład wyniósł ponad milion egzemplarzy – zostały przetłumaczone na dziewięć języków.

## Kochanice króla

**Autor:** Philippa Gregory

Król Henryk VIII Tudor to jedna z najciekawszych postaci historycznych. Choć od jego śmierci minęło ponad 450 lat, zarówno życie osobiste monarchy, jak i okres rządów nie przestają fascynować. Ten uwielbiający karty i grę w kości hazardzista, bezwzględny tyran i wielki kobieciarz miał sześć żon oraz liczne romanse. Powieść „Kochanice króla” ukazuje sekrety burzliwego związku władcy z jego drugą z kolei żoną, Anną Boleyn. Piękna dama dworu, walcząca o serce króla i koronę z własną siostrą Marią, nie zawaha się uciec do niegodziwości, intryg i zdrady... Philippa Gregory po mistrzowsku przedstawia nie tylko zawiłości pałacowego życia, lecz także polityczne i religijne konflikty ówczesnej Europy. „Kochanice króla” to barwny i sugestywny obraz szokujących zwyczajów panujących na dworze najstojniejszego króla Anglii.



## Bob Marley

**Autor:** Chris Salewicz

Boba Marleya optakiwały miliony, kiedy po ciężkiej walce z rakiem odszedł w maju 1981 roku. Rastafariański gwiazdor reggae, dzięki któremu uwaga całego świata zwróciła się na jamajską muzykę, uzrękował publiczność swoją wizją pokoju, harmonii i miłości. Jego bunt odmienił świat. Chris Salewicz, który spędził trochę czasu z Bobem Marleyem na Jamajce,




daje nam kompletny obraz jego życia – od niepozornych początków do międzynarodowej sławy. Nigdy wcześniej niepublikowane wywiady z dziesiątkami osób, które znaty Marleya, zostały poprzetykane narracją, która ożywia nie tylko rastafariańskie wierzenia i jamajską scenę muzyczną, ale także ducha samego króla reggae.

## Skandaliści w koronach

**Autor:** Andrzej Zieliński

Naginanie historii do własnych potrzeb, upiększanie jej, a nawet fałszowanie ma w Polsce bardzo długą tradycję. Naszych królów i ich czyny idealizowali nadworni kronikarze, także ci najstojniejsi – Gall Anonim, Wincenty Kadłubek czy Jan Długosz. A w czasach, gdy traciliśmy niepodległość, ku pokrzepieniu serc i dusz, nieodmiennie przywoływano dawnych władców z całą długą listą ich wspaniałych zalet i bohaterkich czynów. Nawet w podręcznikach historii nader często poprawiono wizerunki królów, wstydliwie kryjąc za zastoną milczenia wszystko, co zdaniem autorów nie zasługiwało na pamięć, bo nie pasowało do budującej wizji naszych dziejów. W swojej pasjonującej książce „Skandaliści w koronach. Łotry, rozpustnicy i głupcy na polskim tronie” Andrzej Zieliński zrywa kilka takich zaston. Pokazuje, że obok czynów, którymi nasi władcy słusznie mogli się szczycić, było też wiele takich, których nie można nazwać inaczej niż skandalem, głupotą czy zbrodnią. Wydobywając je z zapomnienia, autor stara się skłonić czytelników do refleksji, a niekiedy do zupełnego przewartościowania poglądów na nasze dzieje i kształtujących te dzieje monarchów.

Andrzej Zieliński – doktor nauk politycznych, dziennikarz i historyk, autor licznych książek poświęconych zagadkowym epizodom historii Polski, m.in. „Przekleństwo tronu Piastów”, „Pierwsze stulecie Polski. Państwo – władcy – sensacje”, „Początki Polski. Zagadki i tajemnice”. 



20% zniżki przy zakupie powyższych książek z magazynem MIR

Pierwszy Polski Salon Prasowy w Irlandii

www.**BaDaCz**.eu

**Nowe miejsce! Nowe usługi!**

(transfery pieniężne, usługi fryzjerskie)

**Największy wybór prasy w Cork** (również prasa na zamówienie)

Najlepsze książki, promocyjne ceny.

Dla pierwszych trzech osób usługa fryzjerska GRATIS. KAŻDY paragon bierze udział w losowaniu Książek (do wylosowania aż 5 różnych tytułów) Zapraszamy serdecznie na KYLE STREET (przejście między North Main Street i Corn Market Street)





## AlphaHuman

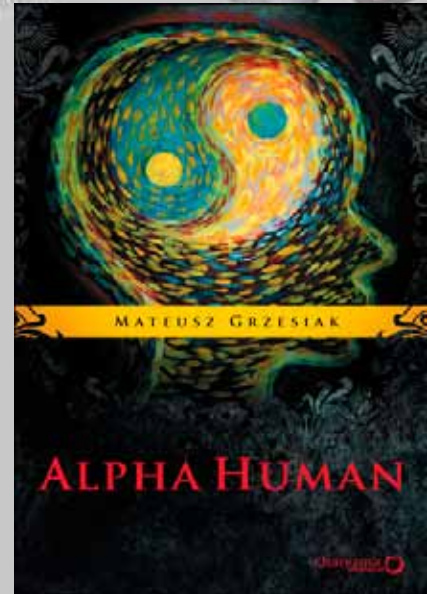
Mateusza Grzesiaka, nie trzeba przedstawiać. Jego poglądy są znane od Krakowa do San Francisco. Master trener, psycholog, lingwista- uczy jak żyć pełnią życia i z dystansem podchodzić do codzienności. Człowiek wszechstronnie uzdolniony, który swoją pasją stara się zarażać innych.

Po AlphaMale i AlphaFemale przyszła kolej na AlphaHuman. Jest ona kontynuacją poprzednich dzieł, która wydaje się koniecznością w opinii autora. Mateusz przeprowadza nas przez cykle życia w sposób duchowy, wczuwa się w postać zwykłego, szarego człowieka, opisuje jego problemy i wady. Takim Piotrkim i taką Krysią jesteśmy na co dzień.

Przybieramy maski w każdej minucie życia, w każdej niekomfortowej sytuacji dla nas. Jak uśmiechać się, kiedy wszyscy są poważani, jak wydobyć z siebie okrzyk, kiedy cisza dominuje. Czy nie warto odbiegać od norm społecznych i tworzyć coś własnego. Przecież ludziom szalonym żyje się lepiej! Przemyslenia i badania Mateusza Grzesiaka są niesamowite -otwierają nowe okno współczesnej psychologii, łączą umysł z sercem. Kto przeczyta jedno z jego dzieł, z pewnością w krótkim czasie zakupi kolejne jego wydania.

Karierę ten młody człowiek ma już zapewnioną, od nas zależy czy będziemy chcieli skorzysta z jego badań i doświadczeń. „Człowiek jest pusty jak filiżanka i wypelnia się każdą myślą, która go tworzy, ale myśl to jedynie myśl”...

MAGDALENA DOMAŃSKA



## Turyści

„Turyści” to zabójczo czarna komedia o zakochanej parze na wakacjach, której nikt nie chciałby spotkać.

Tina i Chris podróżują z przyczepą kempingową trasą największych atrakcji turystycznych Anglii. Muzeum starych tramwajów w Crich, jaskinia Wiedźmy w Shipton czy muzeum ołówków w Keswick to według nich, idealny pomysł na wymarzone, romantyczne wakacje. Gdy na drodze zakochanych staną zbyt głośni nastolatki, wścibi turysta lub nieuprzejma kelnerka, Chris i Tina postanawiają usunąć każdego, kto odważy się zmącić ich spokój. W rolach głównych zobaczymy Alice Lowe i Steve'a Orama, którzy są jednocześnie autorami scenariusza.

Jedną z najbardziej oryginalnych brytyjskich komedii ostatnich lat, kolejna kinowa propozycja spod znaku REBEL REBEL. W ramach cyklu prezentowane były między innymi: „Raid” w reżyserii Garetha Evansa, uznany w głosowaniu onet.pl, wp.pl i filmweb.pl za jeden z najlepszych filmów ubiegłego roku, „Cztery lwy” - zwycięzca Bafta w kategorii Najlepszy Film oraz kultowa „Mordercza opona” Quentina Dupieux. Reżyseria: Ben Wheatley.







# Chcesz żyć bez żadnych obaw o przyszłość?

Nikt nie planuje wypadku, choroby ani śmierci  
Przychodzą nagle i bez pytania rujną życie całej Twojej rodziny.

Nikt nie planuje biedy na emeryturze,  
bo wszyscy chcemy ją godnie przeżyć.

**Każdy może zaplanować przyszłość  
bez żadnych obaw o wypadki, choroby a nawet śmierć.**

**Dziś zrób to dla siebie i swoich bliskich,  
by nie martwić się o jutro.**

tel. **0899623589**  
email: [kontakt@ubezpiecz.ie](mailto:kontakt@ubezpiecz.ie)



[www.ubezpiecz.ie](http://www.ubezpiecz.ie)

wejdź na naszą stronę i sprawdź wysokość składki miesięcznej



# TURYSTYKA **Nepal, Katmandu** **Himalaje**

**C**hłodniejsze powietrze, które odstoniło przed nami piękny widok na Himalaje, wąskie, kręte uliczki, płatanina kabli nad naszymi głowami, małe sklepiki i warsztaty. Pełno kobiet i niewyobrażalny smog w powietrzu, który prawie nas dusił (wielu Nepalczyków chodzi w maskach) – tak przywitano nas Katmandu, stolica Nepalu.



na wakacjach  
*luźna gumka*

Po wypakowaniu się w hotelu ruszyliśmy w miasto. Miło było znowu poczuć się bezpiecznie na ulicy pomimo zmroku. Przyjaźni ludzie, nie narzucając się witali nas miejscowym: Namaste. Wynajęliśmy kierowcę, który obwoził nas przez cały dzień od atrakcji do atrakcji pokazując nam to miasto. Zwiedzając Katmandu musisz uważać na nieuczciwych przewodników, którzy oferują Ci swoje usługi za grosze, a usługa kończy się w miejscowych sklepach.

Dojeżdżamy do pierwszego miejsca. Widzę świątynię Swayambhunath pełną flag modlitewnych w pięciu kolorach. Z góry widok na zatłoczone Katmandu, które otoczone jest zielonymi Himalajami. Ludzie odprawiają swój modlitewny rytuał, kręcąc kotowrotkami. W tle gra muzyka i biegają wszechobecne małpy kradziejski. Odwiedzamy też Durbar Square ze wspaniałymi budowlami z rzeźbionymi framugami i oknami, dzwonami i powiewającymi baldachimami. Dojeżdżamy do pięknej i ogromnej stupy Bodnagh. Tam podziwiamy buddyjską świątynię, a po tym siadamy w miejscowej knajpie, gdzie jak sądzę po reakcjach właścicieli, turysta nie bywa. W drzwiach zastójka, bar wielkości małego pokoju, zapach bardzo swojski, prawdziwy folklor. Po konsumpcji przychodzi czas na zakupy, które wszystkim polecam. Podrabiany sprzęt trekkingowy najlepszych firm za grosze. Nepal jest też dobrym miejscem na zakupy pamiątek, bo ceny są bardzo atrakcyjne.

Po zwiedzeniu Katmandu wyruszyliśmy w kilkugodzinny marsz z Nagakort do najstarszej świątyni w Katmandu. Dostaliśmy przewodnika, który przeprowadził nas przez nepalskie wioski, dzięki czemu mogliśmy zobaczyć prawdziwe życie miejscowych ludzi. A życie to toczy się zupełnie innym rytmem. Toczy





się rytmem wschodu i zachodu słońca, rytmem karmienia siebie i zwierząt, rytmem przechodzących turystów. Wszyscy nas witali, zostaliśmy poczęstowani winem własnej produkcji, które przypomina w swoim smaku polski samogon. Najfajniejsze są dzieci, które, widząc turystów biegną z daleka i krzyczą: Hey Chocolate!!!

W jednej z mijanych wiosek u miejscowego kucharza zjedliśmy tradycyjne nepalskie śniadanie wraz z przepyszną lime tea. Śniadanie to składało się z usmażonych ziemniaków, marchwi i cebuli wszystko very spicy. Koszt tego dania to 1 dolar.

Nepal jest klimatyczny, natchniony, wciągający, pola ryżowe fantastyczne, Himalaje ogromne, kobiety piękne, jedzenie pyszne, ludzie mili. Bardzo chciałabym tam wrócić, żeby więcej pochodzić po górach. Polecam wszystkim ten mały górski raj.

RENATA MACIEJCZAK

<http://na-wakacjach-luzna-gumka.blog.pl/>





# Nasza siatka mistrzowska



**O**d 20 do 29 września kolejna wielka sportowa impreza gości w Polsce. U nas, ale i w Danii odbędą się mistrzostwa Europy siatkarzy. Jeszcze rok temu nadzieje na medal - nawet złoty - były ogromne. Po ostatnich wynikach optymizm można określić jako umiarkowany

Polska to na przestrzeni lat w siatkówce potęga. Dania nawet nie kopciuszek. Z krajów skandynawskich jako

taki poziom prezentowali dotąd jedynie siatkarze z Finlandii. Ale Duńcy zgłosili kandydaturę i mistrzostwa dostali. Pod siatką dotąd byli nikim. Skorzystali więc z oferty silniejszego partnera, jakim w tym przypadku są właśnie Polacy.

Mistrzostwa odbędą się w dwóch polskich, nadmorskich miastach - Gdyni i Gdańsku. A także w czterech duńskich - Odense, Herning, Aarhus i Kopenhadze. Jasno więc widać, że są to bardziej duńskie niż polskie mistrzostwa. Niemniej, będzie to kolejna wielka sportowa impreza, która ode-

dzie się w Polsce. Największa to oczywiście piłkarskie Euro rozegrane w ubiegłym roku w Polsce i na Ukrainie. Wcześniej mieliśmy też ME koszykarzy i siatkarek. Sportowym sukcesem zakończyła się tylko jedna impreza, bo nasze zawodniczki zdobyły brązowe medale.

### Seria porażek

Wygląda na to, że gdyby teraz chłopcy powtórzyli to osiągnięcie moglibyśmy się poczuć usatysfakcjonowani. Właśnie trzecie miejsce drużyna Andrei Anastasiego osiągnęła na poprzednich



mistrzostwach. Potem systematycznie szła w górę, a kiedy wygrała Ligę Światową została okrzyknięta jednym z głównych kandydatów do olimpijskiego złotego medalu. Tym większe więc było rozczarowanie, kiedy skończyło się na ćwierćfinale, a po drodze zdarzyła się nawet porażka ze słabą Australią.

W tym roku naszym nie wyszedł występ w Lidze Światowej – nawet nie wyszli z grupy. W tej sytuacji za głównych faworytów należy uznać mistrzów olimpijskich Rosjan, broniących medalowych pozycji z poprzednich ME - Serbów i Włochów - i naszych niedawnych pogromców, czyli Bułgarów. Mimo ostatnich kiepskich wyników w Polsce liczą jednak na medal. W końcu tak być powinno, jeżeli gra się turniej u siebie. Nawet, kiedy u siebie tylko częściowo.

### W górę i w dół Anastasiego

Przyzwyczailiśmy się do sukcesów. Trudno się odzwyczaić. Kiedy w latach 70. za Huberta Wagnera byliśmy mistrzami świata i mistrzami olimpijskimi następnie pięć razy z rzędu zdobywaliśmy wicemistrzostwo Europy. Zawsze za Rosjanami. Potem było wiele lat chudych, aż wreszcie Polski Związek Piłki Siatkowej zaczął stawiać na zagranicznych selekcjonerów.

Najpierw na Argentyńczyków. Raul Lozano doprowadził Polaków do wicemistrzostwa świata. Potem jednak było fatalne 12. miejsce na ME i przegrany olimpijski ćwierćfinał. Wtedy też rozpoczęły się problemy z niepokornym Mariuszem Wlazłym, który odmówił gry w kadrze. I te problemy trwają do dzisiaj.

Cztery lata temu ekipę przejął David Castellani i z niemal zupełnie nową drużyną zupełnie nieoczekiwanie zdobył mistrzostwo Europy. W finale Polacy pokonali Francuzów, z którymi teraz zmierzają się w grupie. Następnie jednak znów nastąpiła klęska - tym razem na mistrzostwach świata i trener nagle przestał być dobry. Zastąpił go Andrea Anastasi.

Słynny trener, który odnosił wielkie sukcesy z Włochami. Nie brakowało głosów, że to najlepszy szkoleniowiec na świecie. Dał tego dowód, kiedy z przetrzebioną kontuzjami ekipą zdobył na ME brązowy medal przed dwoma laty, w meczu o trzecią lokatę bijąc Rosjan, przyszłych mistrzów olimpijskich w Londynie. Następnie po raz pierwszy w historii Polacy wygrali Ligę Światową, poprzednią kończąc na także najwyższej dotąd trzeciej pozycji. Zdawało się więc, że wszystko idzie w

## Mistrzostwa odbędą się w dwóch polskich, nadmorskich miastach – Gdyni i Gdańsku. A także w czterech duńskich - Odense, Herning, Aarhus i Kopenhadze

dobrym kierunku i w Londynie powalczą o złoto.

Początek był dobry, bo wygrana z silnymi Włochami, ale środek i koniec żałosny. Polacy nie tylko nie dali rady

Bułgarom, ale też poległ z nisko notowanymi Australijczykami. W ćwierćfinale przegrali 0:3 z Rosjanami i odpadli. To było wielkie rozczarowanie.

Niedawna Ligę Światową przegrali na eliminacjach kończąc dwiema porażkami z Bułgarią. Najpierw 0:3, a następnie 2:3, mimo prowadzenia 2:0. Przed wrześniowymi mistrzostwami zamknęli się na zgrupowaniu w Spale i twierdzą, że teraz to będzie nowy początek. Oby.

Od 2 do 5 września zagrają w XI Memoriale Huberta Wagnera, podczas którego zmierzą się z Holandią, Niemcami i Rosją. Dwa dni przed pierwszym mistrzowskim meczem kadra zostanie zredukowana z 18 do 14 nazwisk. Wśród nich nie ma Wlazłego. Przed każdą mistrzowską imprezą pojawiają się spekulacje, że kolejny selekcjoner rozwikła konflikt. Jednak jak zawsze nic z tego. **K**

### JAK TO BĘDZIE

W fazie grupowej rywalizacja będzie się toczyć w czterech czterozespołowych grupach (A, B, C, D). Zwycięzcy każdej grupy uzyskają bezpośredni awans do ćwierćfinałów, natomiast drużyny, które zajmą miejsca 2-3, rozegrają mecze barażowe. Pozostałe zespoły sklasyfikowane zostaną na miejscach 13-16.

**Grupa A** (Odense): Dania, Włochy, Białoruś, Belgia

**Grupa B** (Gdańsk): Polska, Słowacja, Francja, Turcja

**Grupa C** (Hening): Finlandia, Serbia, Holandia, Słowenia

**Grupa D** (Gdynia): Rosja, Bułgaria, Niemcy, Czechy

Pary meczów barażowych stworzone zostaną według klucza:

PO1	2A - 3C
PO2	2B - 3D
PO3	2C - 3A
PO4	2D - 3B

Zwycięzcy barażów dotychczas do ćwierćfinalistów, tworząc pary według klucza:

QF1	1A - PO3
QF2	1B - PO4
QF3	1C - PO1
QF4	1D - PO2

Przegrani barażów w klasyfikacji końcowej zajmą miejsca 9-12.

Drużyny, które wygrają mecze ćwierćfinalowe, awansują do półfinałów, gdzie zagrają w parach utworzonych według klucza:

SF1	QF2 - QF1
SF2	QF4 - QF3

Przegrani ćwierćfinałów w klasyfikacji końcowej zajmą miejsca 5-8.

Po półfinałach zostaną rozegrane mecze o 3. miejsce i finał.

Jakby to mogło wyglądać według oczekiwanego przez nas scenariusza?

Wygrywamy grupę i w ćwierćfinale trafiamy na niewygodnych ostatnio Bułgarów, którzy w barażu ogrywają Turków. Oczywiście bierzemy rewanż i awansujemy do półfinału. Tu spotykamy Włochów i jak mamy tego nie wygrać? W drugim półfinale Rosjanie zwyciężają Serbów. No i my z Rosją w wielkim finale. To wcale nie niemożliwe.

### SZEROKI SKŁAD REPREZENTACJI POLSKI

**Rozgrywający:** Fabian Drzyzga, Grzegorz Łomacz, Paweł Woicki, Łukasz Żygadło

**Atakujący:** Zbigniew Bartman, Grzegorz Bociek, Jakub Jarosz, Dawid Konarski

**Środkowi:** Karol Kłós, Marcin Możdżonek, Piotr Nowakowski, Łukasz Wiśniewski, Andrzej Wrona

**Przyjmujący:** Wojciech Ferens, Michał Kubiak, Bartosz Kurek, Michał Ruciak, Michał Winiarski, Wojciech Włodarczyk

**Libero:** Krzysztof Ignaczak, Damian Wojtaszek, Paweł Zamorski



# REKLAMA

W MIESIĘCZNIKU **MIR** ORAZ BANER FLASH  
NA PORTALU **KIERUNEKIRLANDIA.EU**

# €69

**Tylko** miesięcznie

**Zamów reklamę - [magazyn.mir@gmail.com](mailto:magazyn.mir@gmail.com)**



„MIR” to bezpłatny magazyn informacyjno-rozrywkowy, który ukazuje się raz w miesiącu w nakładzie 5000 egzemplarzy i jest dostępny w polskich sklepach na terenie całej Irlandii



„Kierunekirlandia.eu” to gwarancja codziennej dawki najnowszych informacji z Irlandii. Istnieje od 2008 roku, obecnie ma ponad 30,000 odwiedzin i ponad 200,000 odsłon miesięcznie.

## Oferta łączona portalu i gazety to automatyczny rabat sięgający nawet

ZAMIESZCZAJĄC REKLAMĘ U NAS MOŻESZ BYĆ PEWIEN, ŻE TRAFI ONA DO SZEROKIEGO GRONA ODBIORCÓW – SZYBKO, SKUTECZNIE I ZA PRZYSTĘPNĄ CENĘ.

# do 50%



# Krem suttański



**K**rem suttański to najpopularniejszy deser czasów PRL, oferowała go każda kawiarnia w swoim jadłospisie. Ten deser można było także przygotować samemu w domu.

Krem suttański jako znak rozpoznawczy PRL-u, obecny był także w filmach tamtych czasów. Pamiętacie film: „Dziewczyny do wzięcia”?

Teraz mało kto wie, czym jest krem suttański, jak się go przyrządza. Dlatego my odświeżamy przepis na ten prosty i szybki w przygotowaniu deser. Do tego bardzo stodka...

## **Składniki:**


- 1/2 l śmietany kremówki
- 1-2 łyżki cukru pudru
- 4 łyżki rodzynek
- 5 dag małych bez
- 2 łyżeczki kakao
- kieliszek rumu
- garść migdałów (do dekoracji)

## **Sposób przygotowania:**

Krem suttański zaczynamy przygotowywać od podgrzania w garnuszku rumu i rodzynek (jednak nie za mocno, bo alkohol się zapali!). Rodzynki powinny moczyć się w rumie kilkanaście minut. W zimnym alkoholu o wiele ciężiej chłoną płyn.

Śmietaną z cukrem pudrem dobrze ubijamy. Gotową bitą śmietaną dzielimy na dwie części. Do jednej wsypujemy kakao i znów energicznie miksujemy, aby powstała twarda, jednolita, gładka masa. Uwaga, żeby nie ubić na masło!

Rodzynki odsączamy. Na suchej patelni podprażamy migdały, aby uzyskały złotawy kolor.

Tajemnica kremu suttańskiego tkwi w twardym podaniu. Dlatego przygotuj szklany pucharek lub kieliszek. Włóż do niego bezę, na nią łyżkę kakaowej śmietany, na to łyżkę śmietany białej, ponownie odrobinię kakaowej. Całość udekoruj białą bitą śmietaną i rodzynekami. Zwieńczeniem deseru jest posypka z podprażonych migdałów. Pucharek będzie wyglądał niczym włoskie tiramisu, ale krem suttański jest dużo smaczniejszy. 

Restauracja  
**Koliba**

TEL. 087-171-86-88



TRADYCYJNA POLSKA KUCHNIA - 11A O'CONNELL STREET, WATERFORD, IRELAND

# H O R O S K O P

## sierpień 2013

### Baran (21.03–20.04)



Nadchodzi miesiąc, w którym twoje sprawy przebiegać będą pomyślnie. Możesz pokonać konkurencję, możesz też ułożyć dobry plan na przyszłe miesiące. Kwadratura Marsa sprawi, że nie będziesz chciał niczego odkładać na później. Samotne Barany mają szansę poznać kogoś interesującego w teatrze, kinie lub innym rozrywkowym miejscu. Nie czekaj w kąciaku, tylko eksponuj swoje zalety. Barany w stałych związkach mogą być kłótlive. W sierpniu pilnuj swoich spraw finansowych. Nie ufaj samym obietnicom i miłym uśmiechom.

### Byk (20.04–22.05)



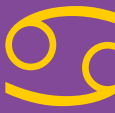
Spokojnie zastanów się, co możesz zrobić, aby uczynić swoje życie łatwiejszym i mniej nerwowym. Jest to dobry moment, aby pozbyć się ze swojego otoczenia spraw i osób, które ci przeszkadzają. Przed tobą miesiąc, w którym twoje pragnienia i humory zmieniać się będą jak w kalejdoskopie. Z jednej strony zapragniesz czułości, miłości i bezpieczeństwa, a z drugiej namiętności i smaku zakazanych erotycznych przygód. Miesiąc sprzyja wielkim porządkom w biurku i komputerze.

### Bliźnięta (23.05–21.06)



Właśnie teraz masz szansę poznać ludzi, którzy chętnie pomogą ci w trudnych życiowych sprawach. Dla wszystkich Bliźnięt będzie to miesiąc większej samodzielności i związanej z nią odpowiedzialności za własne sprawy. Jak co roku rzucisz się w wir wakacyjnych flirtów, a szczęście będzie ci sprzyjać. Samotne Bliźnięta będą podatne na miłosne zauroczenia. Twój styl i poczucie humoru sprawią, że nie zabraknie kandydatów na wspólne spaceru i wspólnie dyskuszje. Bliźnięta w stałych związkach czeka udany miesiąc. Wenus sprzyja spędzaniu czasu tylko we dwoje. Poszukujący lepszej pracy powinni dokładnie studiować ogłoszenia w prasie i w Internecie.

### Rak (22.06–22.07)



Drugi miesiąc wakacji sprzyja uprawianiu sportu, wakacyjnym wycieczkom i rozrywce. Do pozytywnych zmian stylu życia zainspirują cię przyjaciele. Trudne chwile w tym roku masz już za sobą. Teraz nadchodzi pora korzystania z uroków życia. Samotne Raki w sierpniu zaczną energicznie rozglądać się za kimś, kto nadaje się do wakacyjnego romansu. Jeśli w lipcu nie sprowokujesz konfliktu z szefem lub inną ważną osobą, to czas okaże się bardzo przyjemny i spokojny. Dlatego lepiej powstrzymaj się od nagłych decyzji i wybuchów niezadowolnienia.

### Lew (23.07–23.08)



Jeśli myślisz o nowej pracy, nowym kierunku nauki lub po prostu chciałbyś zdobyć nowe umiejętności, to w sierpniu nadejdzie dobry ku temu czas. Staniesz się obiektem sympatycznych miłosnych podchodów, a okazje do wakacyjnych flirtów przytrafiać ci się będą każdego dnia. Nowe znajomości, jakie w te wakacje zawrzesz mogą bardzo zmienić twoje życie. W tym miesiącu będziesz decydować o wspólnych służbowych sprawach. Przekonasz współpracowników do ważnego projektu, zauważysz błędy i wskażesz nowe możliwości.

### Panna (24.08–22.09)



Zapowiada się spokojniejszy miesiąc. Nie przesadzaj z ilością ważnych spraw, z jakimi chciałbyś się szybko uporać. Dotrzymuj słowa, ale nie poświęcaj się dla innych. Od ryzyka, stresu, złośliwych intryg trzymaj się w te wakacje z daleka. Mów jasno, czego wymagasz od ludzi i jak chciałbyś spędzić czas, a unikniesz towarzyskich nieporozumień. Jeśli byleś smutny i samotny, to w te wakacje znajdziesz pociechę. Panny w związkach będą w doskonałym humorze. Uda ci się zapomnieć o starych nieporozumieniach i znów cieszyć tym, co w waszym związku jest najlepsze.

### Waga (23.09–22.10)



Sierpień to czas pełen towarzyskich imprez i innych atrakcji. Przyjaciele przypomną sobie o rozrywkach i nie uda ci się odmówić ich zaproszeniom. Będziesz w dobrym nastroju, o ile nie wplączesz się w cudze konflikty. W sierpniu możesz zdenerwować się na postępowanie przyjaciół lub współpracowników. Nie zmienisz ludzkich charakterów, pozostaw więc sprawy własnemu biegowi. Nie będziesz miał nic przeciwko flirtom i wakacyjnym znajomościom. Nie obiecuje jednak za wiele, nie planuj i nie bądź zazdrosny. Sierpień wakacji szczególnie sprzyja sukcesom finansowym, jednak po 16.08 pilnuj swoich pieniędzy.

### Skorpion (23.10–21.11)



Poczujesz przyływ twórczej energii i zaczniesz ci zależeć na tym, aby udało ci się zrobić coś na prawdę ważnego i potrzebnego. Będziesz w dobrej formie, choć powinieś zadbać o swoje nerwy. Więcej sportu i ruchu na świeżym powietrzu doskonale poprawi ci humor. Jeśli postanowisz związać się z kimś, kogo uważasz za swój ideał, to w imię miłości pokonasz każdą przeszkodę. Plany, jakie teraz ułożysz zakończą się sukcesem. Poznawaj jak najwięcej ludzi, mów otwarcie o swoich zaletach i dokonaniach. Masz szansę zostać doceniony i wyróżniony.

### Strzelec (22.11–21.12)



W tym miesiącu bez większych problemów zrealizujesz swoje plany. Jeśli marzysz o wakacyjnej podróży, to nie zwlekaj, tylko pakuj walizkę! Postaraj się dopasować do okoliczności i liczyć z cudzymi nastrojami, a spędzisz miesiąc w niezwyklej, romansowej atmosferze. Jeśli pracujesz w grupie, to nie narzucaj swojego zdania innym i nie pociągaj ludzi przy byle okazji. Daj innym więcej samodzielności i oświadczenie pilnuj tego, co będzie najważniejsze, a bardzo dobrze na tym wyjdiesz.

### Koziorożec (22.12–19.01)



We wszystkich swoich wyborach staniesz się jeszcze bardziej ostrożny, dociekliwy i wybredny. Opinie, jakie inni ludzie mają na twój temat, zupełnie przestaną się dla ciebie liczyć. W wakacje nie spodziewaj się rewolucji w swoich sprawach. Wydarzenia toczyć się będą spokojnym rytmem, a ty będziesz w spokoju układać swoje plany. Przed tobą wakacyjny flirt lub inna erotyczna pokusa, wobec której trudno będzie ci przejść obojętnie. W razie miłosnych wątpliwości nie wpadaj w panikę, tylko wyjaśniaj wszystko. W tym miesiącu szczęście sprzyja ci w sprawach finansowych.

### Wodnik (20.01–18.02)



Dyplomatycznie i ostrożnie załatwisz swoje sprawy i skorzystasz tam, gdzie inni się kłóć. Będziesz musiał bronić się przed pomysłami niektórych krewnych. Postaraj się też, aby wszystkie sprawy urzędowe i administracyjne zostały załatwione i wyjaśnione, bo możliwe są drobne pomyłki. Samotne Wodniki będą swatane i zapoznawane z interesującymi osobami. To dobry czas, aby zacząć obiecującą znajomość. Wodniki w stałych związkach znajdują się wśród przyjaciół i znajomych. Poznacie cudze sekrety i plany, które mogą być zaskakujące. Uważajcie na słowa, bo możliwa jest towarzyska afera.

### Ryby (19.02–20.03)



Skoro całemu światu należą się wakacje, to nadszedł czas, abyś i ty z nich skorzystał. Twoje podejście do wszystkich życiowych spraw stanie się teraz trochę bardziej krytyczne i wymagające. Uda ci się zakończyć niechciane znajomości i wreszcie pozbyć tych zajęć, które są nudne i niepotrzebne. Miłosne sprawy będą toczyć się spokojnym rytmem, a ty zainteresujesz się psychologią. Uwierz w swoje zalety i nie przejmuj się tym, co na temat ludzkich wyborów piszą w popularnych poradnikach. Sprawy związane z pracą będą przykuwać twoją uwagę przez cały astrologiczny miesiąc.



# ZAPRASZAMY DO NASZEGO NOWEGO SKLEPU SIECI MRÓZ NA BLANCHARDSTOWN

# Mróz

BLANCHARDSTOWN

**NOWE  
NIŻSZE  
CENY!**

Unit 31 Coolmine Industrial Estate,  
Blanchardstown, DUBLIN 15

PON-SOB 10.00-20.00 NIEDZ. 10.00-18.00  
TEL. 01 8229585 ; 0870671067





**Lycamobile**  
Call the world for less

Nowa przedpłacona karta SIM



Dzwoń taniej do



**Polski**

**1**<sup>c</sup>  
/min

stacjonarne i Lycamobile Polska

**11**<sup>c</sup>  
/min

komórkowe

**Nieograniczone bezpłatne rozmowy i smsy w sieci Lycamobile w Irlandii**

Więcej informacji na stronie: [www.lycamobile.ie](http://www.lycamobile.ie) lub pod numerem: 01 437 2322 or 1923 z Lycamobile



Top-up and enjoy the unlimited free calls & texts to any Lycamobile Ireland numbers, free calls & texts are valid for 30days from the top-up. 1c/min to call over 30 international destinations. The new promotional rates are valid from 01/08/2013 until 31/08/2013. The new rates will only apply to Landlines unless otherwise stated above. The new rates are not applicable for Special number or premium number calls. This offer is valid from 01/08/2013 to 31/08/2013.

**Wypadki w pracy, drogowe oraz w miejscach publicznych  
Prawo pracy • Nieruchomości, przeniesienie własności**

**www-prawnik.ie** **§** **01 49 100 10**  
**085 PRAWNIK**  
**085 7729645**

**Monika El Amki, Sylwia Kolasińska, Monika Szubert,  
Katarzyna Mastyło, Rafał Springer, Dagmara Konieczna, Paweł Sobol**  
Maguire McClafferty Solicitors, 8 Ontario Terrace, Portobello Bridge, Dublin 6  
Klient nie ponosi żadnych kosztów do czasu zakończenia sprawy. Płacimy za raporty medyczne.  
Zgodnie z prawem nie można w sprawach spornych ustalać wynagrodzenia jako ułamek lub odsetka uzyskanej kwoty