

CORK ■ DUBLIN ■ LIMERICK ■ GALWAY ■ WATERFORD



# Ostateczny krach systemu telewizji // s. 4-5

**1 IRLANDZKI KABARETON**

**15.03 - Dublin** RDS Concert Hall  
Ballsbridge, Dublin 4 start 18:30

**16.03 - Cork** Silver Springs Moran Hotel  
Tivoli, Cork start 18:30

SPONSOR GŁÓWNY **J&D FURNITURE**

BILETY €29,5

BILETY DO NABYCIA NA WWW.KONCERTY.IE oraz w wybranych sklepach - pełna lista na stronie www.koncerty.ie

**085 PRAWNIK**  
085 7729645, 01 4910010

WYPADKI PRZY PRACY, DROGOWE ORAZ W MIEJSCACH PUBLICZNYCH  
\*PRAWO PRACY\* NIERUCHOMOŚCI, PRZENIESIENIE WŁASNOŚCI

Monika El Amki, Sylwia Kolasińska, Monika Szubert, Katarzyna Mastyło, Dagmara Konieczna, Paweł Sobol  
MAGUIRE McCLAFFERTY SOLICITOR, 8 Ontario Terrace, Portobello Bridge, Dublin 6

- Zgodnie z prawem nie można w sprawach spornych ustalać wynagrodzenia jako ułamka lub odsetka uzyskanej kwoty. - Klient nie ponosi żadnych kosztów do czasu zakończenia sprawy. Płacimy za raporty medyczne.

**RODZINA, ZDROWIE CZY PIENIĄDZE?**

TERAZ NIE MUSISZ WYBIERAĆ DOBRZE DOBRANY PAKIET ZABEZPIECZY WSZYSTKIE TRZY!

right one  
www.polskibroker.ie

**ZADZWOŃ DO TWOJEGO NOWEGO BROKERA UBEZPIECZENIOWEGO MARCIN SZOT 087 4122161**

Rightone Ltd is regulated by the Central Bank of Ireland. (Ref. no 93262)

**CEZARY  
PAZURA**

**JERZY  
KRYSZAK**

**MARIAN  
OPANIA**

**KABARET  
SMILE**



**KONCERTY.IE**

**1**

# IRLANDZKI KABARETON

**BILETY  
€ 29,5**

**15.03 - Dublin**

**RDS Concert Hall**

**Ballsbridge, Dublin 4**

start 18:30

**16.03 - Cork**

**Silver Springs Moran Hotel**

**Tivoli, Cork**

start 18:30

**SPONSOR GŁÓWNY**

## **J&D FURNITURE**

**BILETY DO NABYCIA NA WWW.KONCERTY.IE**  
oraz w wybranych sklepach - pełna lista na stronie [www.koncerty.ie](http://www.koncerty.ie)

Projekt: BMA DESIGN STUDIO - [www.bma.net.pl](http://www.bma.net.pl)



**KIERUNEK**  
CODZIENNE  
INFORMACJE  
IRLANDIA



[polskiexpress.ie](http://polskiexpress.ie)

[POLSKI LIMERICK.COM.PL](http://POLSKI LIMERICK.COM.PL)

[WaterPOL.ORG](http://WaterPOL.ORG)



**Ambasador**

pod patronatem  
**Polska**  
Gazeta

**PLKA**  
RADIO



4



9



10



15



20

**W OBIE STRONY**

- Ostateczny krach systemu telewizji s. 4-5

**POLITYKA**

- Skupmy się na ludziach, nie na wskaźnikach! s. 6

**KULTURA**

- Smile, czyli uśmiech! s. 8
- No to kiedy ta wigilia...? Czyli 1. irlandzki kabaret s. 9

**STYL ŻYCIA**

- Witaminy: syntetyczne czy naturalne? s. 10

**ZDROWIE**

- Fakty i mity (cz. 2) Rodzina z dzieckiem niepełnosprawnym s. 11

**PRZYBORNİK**

- Dodatek rodzinny s. 12
- Ostrzeżenie przed fałszywymi e-mailami z Revenue s. 13
- Niższe opłaty w Ryanairze s. 13
- Gdzie wyrzucić choinkę? s. 13

**BĘDZIE SIĘ DZIAŁO**

- Zapowiedzi koncertów s. 14

**ROZRYWKA**

- Czytelnia s. 16
- Krzyżówka s. 17
- Horoskop s. 17
- Uśmiechnij się s. 17

**KĄCIK KULINARNY**

- Zwolnij chemika, gotuj sam! s. 18

**TURYSTYKA**

- Kolejką linową na wyspę Dursey s. 19

**SPORT**

- Wycisnąć wszystkie Soczi s. 20

**OD REDAKCJI:****Drodzy Czytelnicy,**

witamy was w Nowym Roku, który, mamy nadzieję, zgodnie z licznymi życzeniami, będzie zdrowy, spokojny, pełen radości i nieustająco przynoszący same miłe chwile.

Dziękujemy za wszystkie świąteczne i noworoczne życzenia. Jeśli spełniłoby się choć potowa z nich, dobrobyt mielibyśmy zapewniony po wsze czasy, a zdrowiem moglibyśmy obdzielić nie tylko wszystkich członków naszych rodzin, ale i przystawionych krewnych i znajomych królika. Niestety, życzenia tak łatwo się nie spełniają, choćby i były najszczęśliwsze. Zarówno na dobrobyt, jak i na zdrowie trzeba sobie zapracować i postarać się trochę, by te wszystkie życzenia miały choć cień szansy się spełnić.

Ciekawe, ilu z naszych Czytelników (i Czytelniczek) zrobiło jakiegokolwiek postanowienia noworoczne? Ciekawe, ilu z Was ma plan, by coś radykalnie zmienić w tym roku? Ciekawe, jakie to postanowienia? I oczywiście najciekawsze jest to, kto z Was wytrwa w tych postanowieniach, kto przez cały rok będzie się zmagał z własnymi słabościami, kto nie podda się chwilom zwątpienia i kto za rok będzie mógł z dumą powiedzieć, że zarobił to, co postanowił, że osiągnął cel, który sobie wyznaczył?

A co z tymi, których staba wola, splot nieszczęśliwych okoliczności, czy choćby proza życia pozabawia tej chwili triumfu za rok? Ano nic. Dotychczas do tysięcy, a pewnie i milionów ludzi na całym świecie, którzy 1 stycznia mówią: „Od tej chwili może życie będzie wyglądało całkiem inaczej!”, a już dzień, tydzień czy miesiąc później stwierdzają, że nie można zmienić wszystkiego, a najtrudniej zmienić samego siebie. Nie martwcie się, noworoczne postanowienia mają to do siebie, że przeważnie nie żyją dłużej niż pamięć o ostatniej imprezie sylwestrowej.

Czy obiecujemy sobie chodzić wcześniej spać i wcześniej wstawać, czy planujemy w końcu wykorzystać ten karnet na basen/siłownię/kurs tańca, czy może zdecydowani jesteśmy spędzać mniej bezproduktywnego czasu w internecie – wszystkie te postanowienia możemy między bajki włożyć, jeśli zabraknie nam silnej woli, a przede wszystkim motywacji.

Jeśli już mamy wstać wcześniej, to koniecznie, by zrobić coś wyjątkowego. Jeśli chcemy odkurzyć ten zapomniany karnet, zróbmy to z głową, żeby nie zniechęcić się pierwszym bólem po zbyt intensywnym treningu. Jeśli porzucimy internet, niech wypełnieniem „pustki” będzie coś kreatywnego, a nie oglądanie telewizji.

Przed nami całkiem nowe 12 miesięcy, czyli 12 nowych numerów miesięcznika MIR, a naszym redakcyjnym noworocznym postanowieniem niech będzie sprawienie, by w tym roku nasz magazyn był jeszcze lepszy, ciekawszy i taki, jakim nasi Czytelnicy chcieliby go widzieć. Za rok dacie nam znać, jak nam poszło. A tymczasem zapraszamy do lektury!

Redakcja



**Wydawca:**  
Mir Press Limited  
2 nd Floor Office,  
4 Washington Street  
Cork  
**Redakcja:** e-mail:  
magazyn.mir@gmail.com  
www.mir.info.pl

**Redaktor naczelny:**  
Dariusz Trela

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.

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

**Zespół redakcyjny:**  
Ewelina Mucha  
Piotr Słotwiński  
Krzysztof Wiśniewski  
Maciej Weber  
Anna Leszczyńska

Monika Szeszko

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

# Ostateczny krach systemu telewizji



**PIOTR SŁOTWIŃSKI**  
www.piotrslotwinski.com

**S**poteczeństwa współczesnej Europy, czy chcą, czy nie, muszą być coraz bardziej mobilne. Młodzi Europejczycy przemierzają pustynię naszego kontynentu w poszukiwaniu pracy i szansy na lepsze życie.

Rok tutaj, trzy lata gdzie indziej, częste przeprowadzki, życie na walizkach. W sukurs przychodzi im technologia: domowe komputery mieszczą się pod pachą, przenośne – w kieszeni spodni, a za całą bibliotekę wystarczy jeden e-czytnik zajmujący mniej miejsca niż szkolny zeszyt. To właśnie powszechna obecność mobilnych urządzeń z dostępem do internetu zada ostateczny cios tradycyjnej telewizji, która goni w piętę i kompletnie nie odnajduje się w dzisiejszych czasach.

Praktycznie do końca lat 90. „władza” miała niemal monopol na informację. Oczywiście,



## Księgowość

## CZAS NA ROZLICZENIE

ROZLICZENIA ROCZNE JUŻ OD €129

- REJESTRACJA DZIAŁALNOŚCI
- REJESTRACJA LTD COMPANY
- ROZLICZENIA SELF - EMPLOYED
- UBEZPIECZENIA
- PORADY BIZNESOWE
- LISTA PŁAC / PAYROLL
- ROZLICZENIA VAT



www.dmaccountancy.ie

TEL/FAX. 021 427 83 49

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

TEL. 018 06 65 55

4 Washington Street 2nd Floor Office / Cork

Unit 39 Coolmine Industrial Estate, Blanchardstown, Dublin 15

powstawały jakieś tam niezależne prawnicowe bieda-gazetki o kilkudziesięciu nakładzie, co jednak z uwagi na ograniczony zasięg, niczego nie zmieniło. Prym w rządowych i prywatnych TV, radiu i prasie wiodły przeróżne „resortowe dzieci”, o ile wręcz nie ich rodzice i dziadkowie. Dopiero wraz z wejściem pod strzechy internetu sytuacja zaczęła się zmieniać.

Tak jak Adaś Haps, filmowy bohater „Kingsajzu”, polskiego komediowego arcydzieła o silnym wydźwięku antytotalitarnym, przetamał „formułę”, dzięki czemu każdy krasnoludek mógł trafić do Kingsajzu, tak teraz internet z platformami w rodzaju YouTube przetamał monopol władzy na informację. Właśnie, YouTube. Nie zapominajmy, że ten projekt ujrzał światło dzienne dopiero w 2005 roku. Być może dopiero od tego czasu można tak naprawdę liczyć moment przetamania tej naszej „formuły”, czyli telewizyjnego monopolu. Bo wcześniej, chociaż każdy mógł sobie nakręcić, co chciał, to nie miał gdzie tego opublikować, czyli *de facto* tworzył „do szuflady”. YouTube (i rzecz jasna pokrewne projekty) zmienił wszystko, przynajmniej jeżeli chodzi o telewizję.

Znacie Państwo ten dowcip: „Ogląda sobie człowiek spokojnie reklamy na Polsacie, a tu nagle – film!”. Telewizja w pogoni za zyskiem doszła już do ściany. Żeby obejrzeć w komercyjnej TV godzinny program, trzeba drugie tyle przepłacić na reklamy. W rządowych (choć w Polsce właściwszym określeniem byłoby „partyjnych”) telewizjach jest niewiele lepiej: co prawda jeszcze nie przerywają filmów blokami reklamowymi, ale każą sobie płacić abonament nie wiadomo za co. To już nie te czasy, gdy był tylko jeden, no – góra dwa programy i wiadomo było, że jak ktoś ma telewizor, to ogląda stacje rządowe. Teraz każdy może mieć programów kilkaset, więc z jakiej racji ma płacić za coś, czego nie ogląda?

Argumenty telewizorni, że oni jakąś misję mają, są śmiechu warte. A zakodować w cholerę i kto chce sobie pooglądać państwową TV, to niech zapłaci, a reszcie dajcie święty spokój. Ale nie, to byłoby za proste, a przede wszystkim nie zapewniłoby wpływu należnego haraczu, dzięki któremu rządowa TV może rosnąć w siłę swoich budynków i limuzyn, a ludziom przez nią zatrudnionym żyje się dostatniej. Stąd przymusowa danina, bo, cytując Szyszkownika Kilkujadka ze wzmiankowanego wcześniej „Kingsajzu”: „Sę w tym, że my potrzebujemy wszystkich. I tych, co chcą, i tych, co się wahają. Bo inaczej mogłoby dojść do tego, że któregoś dnia tylko my dwaj musielibyśmy koniom grzywy pleść...”.


No, ale to już historia. W postępie geometrycznym rośnie ilość osób, które wyrzucają telewizory na śmietnik, a ich oknem na świat staje się internet z całym swoim bogactwem. Po co komu trzysta kanałów w TV, gdy i tak nie ma co oglądać? To już lepiej założyć sobie konto na YouTube, zasubskrybować kanały dziejące się, za to interesujących i dobranych według własnych zainteresowań, i *voilà!* Mamy to, co nas interesuje, od wiadomości po rozrywkę, w dowolnym dla nas czasie, z możliwością obejrzenia powtórki po sto razy i przede wszystkim – bez nachalnych reklam. Oczywiście zdają sobie sprawę, że Google nie jest dobrym wujkiem i gdzieś te reklamy będzie jednak chciał nam wcisnąć, ale na pewno nie będzie to w takiej ilości, jak w TV.

Co prawda możliwości personalizowania własnej „TV” w necie istnieją już od kilku lat, jednak, nie ma co ukrywać, nie każdemu się chciało tkwić przed komputerem, żeby obejrzeć to i owo. Tutaj jak na zawołanie pojawiły się ta-

blety i smartfony z mobilnym internetem, które w wygodny sposób z niemal każdego zakątka globu umożliwiają dostęp do internetowych treści. To, co mnie interesuje, mogą obejrzeć w autobusie, w poczekalni u dentysty czy leżąc wygodnie w łóżku. I to jest właśnie to, czego ludzie oczekiwali, a co potwierdzają statystyki: w minionym roku już 40% ruchu na YouTube było generowane z urządzeń mobilnych, gdzie w roku 2012 było to 25%, a w 2011 tylko 6%. Jak widać, rozwija się to lawinowo. Ludzie chcą mieć telewizję dosłownie w kieszeni. W dodatku taką telewizję, w której mają prawdziwy wybór i gdzie to widzowie decydują, kto będzie gwiazdą, a nie marketingowcy lansujący kolejne beztalencia nawet w programikach typu „Mam talent”.

Skoro już jesteśmy przy statystykach, to warto odnotować, że w 2013 roku łączny udział w ogólnopolskim rynku oglądalności „wielkiej czwórki” (TVP 1, TVP 2, TVN i Polsat) w grupie widzów powyżej czwartego roku życia spadł do 48,26%, w tym: TVP 1 – 13,16%, TVN – 12,53%, Polsat – 12,26% oraz TVP 2 – 10,31%, przy czym oglądalność tych stacji systematycznie spada. Takie rozdrobnienie mediów jest oczywiście nie na rękę politykom: nie wystarczy już pokazać się w jednej TV, trzeba się lansować co najmniej w kilku „zaprzyjaźnionych” stacjach i tytułach prasowych. Ostatni cudzysłów jest jak najbardziej na miejscu, bo w tym przypadku mowa nie ma o bezinteresownej przyjaźni – ma ona bowiem wymierną wartość w postaci wykupionych reklam, ogłoszeń i obwieszczeń, pozwalających przeżyć na coraz trudniejszym medialnym rynku. I tutaj niestety kończy się dziennikarska obiektywność i niezależność, bo nikt nie będzie kasał ręki, która go karmi. Media z czwartej władzy zmieniają się w rządowe tuby napędzane płatnymi reklamami.

Ludzie naprawdę nie są głupi, a przynajmniej nie aż tak, jak się wydaje niektórym nadredaktorom, którzy czują się niemal jak nadludzie, dyktując tłuszczy, co jest dobre, a co złe, kogo hołubimy, a na kim wieszamy psy, kto jest patriotą, a kto faszystą z ciemnogrodu. Nadredaktor Tomasz Lis podczas debaty „Dlaczego głupiejemy?” na Uniwersytecie Warszawskim już cztery lata temu powiedział słowa, które ostatnio podchwyciły inne media, stosując zresztą chywy poniżej pasa w postaci wyrzykowych cytatów: „Też wyjdę na idiotę, ale powiem, że jestem wystarczająco inteligentny, żeby występować w telewizji, ale nie, żeby ją oglądać. I trochę *à propos* tego zidiocenia, ja doszedłem do bardzo smutnego wniosku: widz w Polsce oglupiany od lat, konsekwentnie przez wszystkich, bo tu jest straszna rywalizacja – zdebilenie w jednostce czasu – kto osiągnie największy sukces. Widz w Polsce wybaczy wiele, bardzo wiele, ale jednego nie wybaczy nigdy: nigdy, przenigdy nie wybaczy tego, żeby go potraktować poważnie. Włączyłem sobie dzisiaj kanał TVN 24 i oglądałem go całkiem długo (...) i byłem tym zafascynowany, bo w telewizji informacyjnej przez trzy godziny właściwie o niczym mnie nie informowano. Przez trzy godziny się do mnie mizdrzono. Wszystko sprowadzone do anegdoty. Nie możemy mówić poważnie, bo poważny, to znaczy nudny, a jak nudny, to te barany wezmą pilota i przetącą”.

Problem w tym, że do niedawna nie bardzo mieli na co przetączyć. Teraz mają i masowo przetączą się na telewizję w internecie. Którą to telewizję może tworzyć każdy, za darmo, praktycznie bez cenzury i nachalnych reklam. I takiej telewizji Państwu i sobie życząc. 



**Magazyn BEZPŁATNY!**

**mir**  
magazyn informacyjno-rozrywkowy  
www.mir.info.pl

**W WERSJI NA TABLETY**



**ZESKANUJ KOD I POBIERZ WERSJE MIR NA TABLETY (ANDROID)**

# Skupmy się na ludziach, nie na wskaźnikach!



**KRZYSIEK WIŚNIEWSKI**  
chris.waterford@gmail.com

**K**ryzys gospodarczy w Irlandii ma tysiące różnych twarzy. Czasami są to twarze byłych budowlańców, którzy bezskutecznie szukają nowego zatrudnienia, czasami smutna twarz starszej kobiety, która straciła wszystkie oszczędności odkładane na firmowym funduszu emerytalnym, czasami jest to twarz dziecka, które nie rozumie, dlaczego rodzice nie mogą mu kupić nowej zabawki.

Kryzys ma także inną twarz – bliżej nieokreśloną twarz bankiera lub szefa międzynarodowej organizacji finansowej, które wyrażają zgoła inne uczucia niż twarze zwykłych ludzi.

15 grudnia 2013 roku zakończyła się pewna epoka w irlandzkiej gospodarce. Tego właśnie dnia oficjalnie został zamknięty rozdział pomocy finansowej udzielonej irlandzkiemu budżetowi przez tzw. Trojkę, czyli Międzynarodowy Fundusz Walutowy, Europejski Bank Centralny i Komisję Europejską.

Irlandia, a raczej irlandzcy politycy świętowali ten dzień jako chwilę wyzwolenia spod nakazów i zakazów narzuconych przez instytucje międzynarodowe. W sumie nic dziwnego, „pozbycie się Trojki” było celem Irlandii od chwili przyjęcia pomocy finansowej, a determinacja rządu była widoczna w kolejnych budżetach skrojonych pod dyktando urzędników z Brukseli.

Teraz, kiedy oficjalnie nad rządem nie ma kontroli, może on sobie pozwolić na większą swobodę i warto, by tę swobodę wykorzystał do odejścia od modelu gospodarczego, który zawiodł Irlandię i który doprowadził jej gospodarkę na skraj przepaści.

## Rząd na rozstajach

Tym razem nie może chodzić wyłącznie o to, by zgadzały się rachunki oraz by wielcy gracze finansowi byli zadowoleni. Irlandia ma szansę i możliwość zbudować gospodarkę opartą na potrzebach swoich obywateli, a nie na potrzebach instytucji finansowych. Gospodarkę, która w centrum postawi prawdziwą pracę prawdziwych ludzi, zamiast wymyślonych wskaź-

ników, które trzeba osiągnąć za wszelką cenę. Gospodarkę, która oparta będzie na uczciwej relacji między państwem a obywatelem i w której żaden obywatel nie będzie czuł się przez państwo pominięty. Wreszcie gospodarkę, której miarą sukcesu będą nie tylko wskaźniki gospodarcze, ale też rozwój społeczny.

Rząd ma do wyboru kilka dróg, a to, którą zdecyduje się pójść, określi, jak będą wyglądały irlandzkie: gospodarka, polityka i społeczeństwo za kilka lat. Skupienie się na potrzebach obywateli to pierwszy krok w dobrym kierunku, jednak do budowy wyważonej gospodarki i świadomego swoich praw i obowiązków społeczeństwa prowadzi wyboista i długa droga.

## Moralność a nie kasa

Po pierwsze, priorytetem powinno być zapewnienie godnych warunków pracy wszystkim, którzy tę pracę mają. To przecież pracujący są tym, co napędza każdą gospodarkę, to właśnie oni wstają codziennie rano, pracują przez kilka godzin dziennie i płacą podatki. To oni budują bogactwo tego kraju i to oni umożliwiają jego rozwój. To wreszcie oni, dzieląc się swoimi zarobkami z państwem, pozwalają mu na rozwój, w którym i oni mają swój udział. I rząd musi pamiętać, że to nie pracownicy służą jemu, ale on powinien służyć im, udzielając wsparcia, kiedy potrzeba i ratując w razie kłopotów.

Po drugie, Irlandczycy muszą stać się społeczeństwem prawdziwie obywatelskim. Rola państwa powinna ograniczać się właśnie do wspomaganie obywateli w ich dążeniach, nie powinna być rolą nadrzędną. Państwo ma zapewnić obywatelom działające usługi publiczne, a następnie powinno usunąć się w cień, pozwalając ludziom działać w interesie społeczeństwa.

Podatnik płacąc podatki, musi mieć pewność, że jego pieniądze nie zostaną zmarnowane, bo tylko taki układ zbuduje wystarczająco silne zaufanie na linii państwo – obywatel. Tylko skuteczny system usług publicznych oraz przejrzysty system kontroli wydatków sprawią, że obywatele staną się częścią państwa i jego gospodarki.

Po trzecie, wartości moralne muszą przeważać nad wartością rynkową. Najbardziej jaskrawym przykładem porzucenia tej zasady była bańka, której pęknięcie spowodowało upadek sektora budowlanego w Irlandii. Oczywiście ekonomiści skupili się na przyczynach gospodarczych, takich jak zbyt niskie stopy procentowe, słaba kontrola zdolności kredytowych czy podaż nieadekwatna do popytu. To wszystko prawda, jednak w tym przypadku wina leży też po stronie polityków i ich, nazwijmy to ogólnie, dalekiej od ideału moralności. Ktoś może powiedzieć, że to przecież nie politycy rodmuchali budowlaną bańkę do tego stopnia, że pękła z hukiem, że to nie politycy bez opamiętania dawali i brali milionowe kredyty, że to nie politycy wywindowali ceny nieruchomości.

Oczywiście, że nie, ale oni dali na to przyzwolenie swoim brakiem reakcji. To ich bierne przyglądanie się pędowi ku przepaści, często połączone z bezpośrednim czerpaniem zysków z rozbujanego rynku nieruchomości, spowodowało tak głośny i spektakularny upadek oraz znacząco pogłębiło nieufność społeczeństwa wobec klasy rządzącej. A przecież to właśnie zaufanie powinno leżeć u podstaw relacji między państwem a obywatelem.

## Czy obywatel będzie zadowolony?

Czwartym elementem układanki, z której powstanie nowe obywatelskie społeczeństwo Irlandii powinno być zwrócenie się ku rynkom międzynarodowym przy jednoczesnym zachowaniu niezależności gospodarczej. Rządy Trojki pokazały już Irlandczykom, jak wygląda życie z narzuconym gospodarczym jarzmem. Teraz czas na odzyskanie niezależności, znalezienie godnych współpracy partnerów na arenie międzynarodowej i sprawienie, by głos nielicznego przecież narodu irlandzkiego był słyszalny globalnie.


Irlandia zawsze była raczej przedmiotem rozgrywek wielkich światowych mocarstw, ale teraz paradoksalnie globalizacja i łatwość przemieszczania inwestycji sprawiają, że ma szansę skorzystać na tych rozgrywkach. Wciąż niskie podatki, stosunkowo liczna i dobrze wykształcona siła robocza oraz bliskość dużego europejskiego rynku zbytu to atuty, którymi może się poszczycić Irlandia, a które mogą jej pomóc zdobyć znaczącą pozycję na globalnej szachownicy gospodarczej.

I wreszcie po piąte, sami Irlandczycy muszą przededefiniować swoje narodowe priorytety, je-

śli chcą stać się obywatelskim społeczeństwem zdolnym do szybkiego i trwałego rozwoju. Podczas rządów „celtyckiego tygrysa” wszystkie wskaźniki gospodarcze szły wysoko, ludzie się bogacili, firmy kwitły, ale jednocześnie szybko zdobyte bogactwo odsuwało od siebie ludzi, rozdzielało rodziny, powodowało nadmierny stres. Powiedzieć, że stosunki społeczne legły w gruzach, byłoby przesadą, ale faktem jest, że nastąpiła powolna dezintegracja społeczna, że ludzie zaczęli skupiać się wyłącznie na sobie, na własnym podwórku, na własnej pracy i zaczęli zapominać o swojej roli w społeczeństwie oraz o roli samego społeczeństwa obywatelskiego.

Rząd oczywiście nie interweniował, z jednej strony zaślepiony zwykłymi wskaźnikami gospodarczymi, z drugiej – zachwycony brakiem obywatelskiej kontroli. Skutki tej polityki znamy, odczuliśmy je na własnej skórze.

Teraz czas zmienić podejście i zamiast na słupkach makroekonomicznych modeli, warto skupić się na tworzeniu podstaw pod wolniejszy, lecz stabilny wzrost gospodarczy i stopniowy rozwój społeczeństwa obywatelskiego. Zamiast mierzyć stan gospodarki poziomem wzrostu produktu krajowego brutto, zacznijmy mierzyć stan społeczeństwa poziomem zadowolenia obywateli.

Irlandia zaczyna wychodzić z kryzysu i osiągnęła swój cel w postaci pozbycia się Trojki. Teraz czas na postawienie sobie nowego celu. Czas pokaże, czy celem tym będzie stworzenie gospodarki skupionej na potrzebach obywateli, czy raczej obywateli skupionych wyłącznie na potrzebach gospodarki. 

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

kupon na 1 godzinę jazdy\*

ad | RSA  
Approved Driving Instructor

Tel. 086 40 869 54

\* szczegóły na stronie www.stop-naukajazdy.com



# 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 NAMI

WERONIKA

**086 846 1547**

STRONA INTERNETOWA

**djsynnott.ie/pl**

25 St. Stephen's Green, Dublin 2

info@djsynnott.ie | 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\*

# Smile, czyli uśmiech!

**W marcu, po raz pierwszy wystąpiacie w Irlandii na kabaretonie. Jak zachęciłobyście naszych Czytelników do wybrania się na Wasz występ?**

**Smile:** Pokażemy wszystko, co kabaret Smile ma najlepszego. Zagramy również skecze nieznane z telewizji i YouTube. Nasz występ jest zawsze pełen niespodzianek, zwrotów akcji i interakcji z publicznością. Kto przyjdzie, na pewno się nie zawiedzie.

**Czego się spodziewacie po przyjeździe tutaj?**

**S:** Liczymy na spotkanie ludzi lubiących dobrą zabawę. Wierzymy, że uda nam się rozerwać naszych rodaków na wyspie!

**Występujecie z różnymi grupami polskiej sceny kabaretowej. Z którą ekipą najlepiej Wam się współpracuje?**

**S:** Z każdym kabaretem w Polsce pracuje się świetnie, jednak najlepiej współpracuje się nam z Ani Mru Mru i Kabaretem Młodych Panów. Zwyczajnie nadajemy na podobnych falach.

**Trudno jest rozśmieszać?**

**S:** Coraz trudniej, gdyż coraz mniej absurdów dziwi ludzi. Ale nam rozśmieszanie się udaje i bardzo to nas cieszy.

**Który z dotychczasowych występów zapadł Wam szczególnie w pamięci i dlaczego?**

**S:** Nigdy nie zapomnimy występu w Wągrowcu. Podczas śpiewania piosenki „Bździszewo” zaskoczył nas jeden młodzieniec, który siedział w drugim rzędzie. W pewnym momencie wstał, zdjął koszulkę i tańcząc, śpiewał razem z nami.

Rozłożył nie tylko nas, ale i całą publiczność na łopatki.

**Czy występując na scenie, zauważyliście, jak zmieniają się reakcje widowni?**

**S:** Każda publiczność jest inna i ta różnorodność powoduje, że każdy występ jest inny. W Polsce coraz częściej ludzie czekają na mocniejszy i dosadniejszy humor. To dobrze, bo uczy się dystansu do samych siebie.

**Skąd się biorą pomysły na skecze?**

**S:** Skecze wymyślamy razem. Czasem któryś wpadnie na pomysł, reszta podchwyci i w ciągu kilku godzin powstaje skecz. Czasem jakiś pomysł siedzi nam w głowach przez rok i dojrzewa. Kiedy musimy wskazać autora, zawsze podajemy: Kabaret Smile, i chyba w tej jedności jest nasza siła.

**Czy spotkaliście się z sytuacją, że fani odbierają Was przez pryzmat odgrywanej postaci, kreacji scenicznej?**

**S:** Oczywiście. Najbardziej „postaciowy” jest Paweł. Fajnie, jak wołają do niego „Stasiu”, niefajnie, jak krzyczą „Marysia”. To jest wpisane w nasz zawód i trzeba się z tym pogodzić.

**Co robilibyście w życiu, gdyby nie było Smile?**

**S:** Robilibyśmy jakiś inny kabaret. Od zawsze kręci nas scena i bez niej żyć nie potrafimy. Na szczęście nasze marzenie o niej się spełniło i niech się spełnia dalej. Tego możecie nam osobiście życzyć na naszych występach w Irlandii.

**Misją kabaretu jest śmieszyć. Jak widać i słyhać, nie jest to misja top secret!**



## TedeX

wyślij paczkę X

**TANIE PACZKI Z IRLANDII DO POLSKI**  
**SPRAWDŹ OFERTE**

TEL. 0876249598 TEL. 0872789408

[www.tdx.com.pl](http://www.tdx.com.pl)





# No to kiedy ta wigilia...?

## Czyli 1. irlandzki kabareton – satyrycznym wydarzeniem roku!



**C**ezary Pazura, Jerzy Krzyszak, Marian Opania oraz Kabaret Smile na jednej scenie w Irlandii! Już w marcu w Dublinie i Cork będą mogli Państwo podziwiać satyryczny kunszt wybitnych przedstawicieli polskiego kabaretu.

#### Cezary Pazura

Czarka Pazury nie trzeba przedstawiać. Jest jednym z najpopularniejszych i najbardziej lubianych polskich aktorów i twórcą autorskiego kabaretu. Role w takich filmach jak: „Psy”, „Chtopaki nie płaczą”, „E = mc<sup>2</sup>” czy „Nic śmiesznego” na zawsze przejdą do historii polskiego kina, zaś postać Czarka w telewizyjnej produkcji „13 posterunek” ukazała w pełni jego możliwości satyryczno-komediowe. Za dokonania aktorskie został wielokrotnym laureatem Złotej Kaczki dla najlepszego polskiego aktora.

#### Jerzy Krzyszak

Parodysta, aktor, satyryk. Każdy występ Jerzego Krzyszaka jest wydarzeniem nadzwyczajnym i niepowtarzalnym.

Siła jego satyry bierze się stąd, że spotyka się bezpośrednio z publicznością i angażuje ją w swoje skecze, czym buduje niepowtarzalną atmosferę. Jerzy Krzyszak propaguje dowcip publicystyczny pełen świeżego spojrzenia na bieżącą scenę polityczną, ze zręcznością obnażający jej wady i słabości.

#### Marian Opania

Wybitny polski aktor, satyryk, piosenkarz znany między innymi z takich filmów jak „Piłkarski poker”, gdzie zagrał obok Janusza Gajosa i Jana

Englerta, wcielając się w postać Bola, dawnego kolegi Laguny (Janusz Gajos) z drużyny, z którym postanawiają „wydrukować” ostatnią kolejkę ekstraklasy i zgarnąć 50 milionów. Kreowana przez Opanię postać Zenona Zambika, generała SB w „Rozmowach kontrolowanych” ukazała w krzywym zwierciadle rzeczywistość PRL-u w latach stanu wojennego. Powszechnie znane i lubiane są jego interpretacje piosenek i songów w muzycznych spektaklach pt. „Wysocki”, „Brel” i „Hemar” – jak „Lot Moskwa-Odessa”, „Cukierki dla paniąki mam” czy „Amsterdam”.

#### UWAGA BILETY DO WYGRANIA !!!

Wśród wszystkich osób, które polubią Magazyn Mir na FB do 10 lutego br. rozlosujemy bilety na 1 Irlandzki Kabareton. Polub nas na FB, oraz wyślij @ na adres: [magazyn.mir@gmail.com](mailto:magazyn.mir@gmail.com) w tytule wpisując konkurs. W treści maila wpisz swoje imię i nazwisko oraz miasto: Cork lub Dublin.

Zwycięzców ogłosimy 14 lutego na naszym profilu.

#### Kabaret Smile

Smile jest nazwą własną kabaretu z Lublina, który na scenie tworzą: Paweł, Michał i Andrzej. Paweł, jak każda szanująca się Miss Świata, pragnie pokoju na świecie. Michał ma zasady, których się trzyma. Nie jada krewetek! Po prostu. Nie dlatego, że nie lubi. Najnormalniej jak każdy facet ma zasady. Andrzej naprawdę wierzy, że nasza piłkarska reprezentacja zostanie kiedyś mistrzem świata.

Zapraszamy i życzymy dobrej zabawy!

15 marca – Dublin, RDS Concert Hall

16 marca – Cork, Silversprings Moran Hotel

Bilety w cenie 29,50 euro do nabycia na stronie: [koncerty.ie](http://koncerty.ie) oraz w wybranych sklepach.

Więcej informacji na [www.koncerty.ie](http://www.koncerty.ie).

# Witaminy: syntetyczne czy naturalne?



ANNA LESZCZYŃSKA

**K**iedy słyszysz „witaminy”, prawdopodobnie automatycznie myślisz: „zdrowe” i „naturalne”. Niestety, niezupełnie tak jest. W rzeczywistości syntetyczne witaminy, które są złożone z pojedynczych składników odżywczych oraz składników syntetycznych mogą gromadzić się w tkankach tłuszczowych i stać się toksyczne.

Większość witamin syntetycznych otrzymuje się ze związków chemicznych i innych składników syntetycznych, takich, które z pewnością nie występują w przyrodzie. Przez tysiące lat ludzki organizm wyspecjalizował się w metabolizmie i trawieniu pokarmów występujących w naturze i w związku z tym preferuje naturalne witaminy i składniki (jak te znajdujące się w żywności), w przeciwieństwie do związków chemicznych znajdujących się w wielu syntetycznych witaminach i suplementach. I wiercie lub nie, ale organizm człowieka jest na tyle „sprytny”, aby rozróżnić witaminy naturalne i syntetyczne.

Jednakże, w przeciwieństwie do naszego ciała, większość z nas nie wie, jak odróżnić witaminy naturalne od syntetycznych. I nic dziwnego, gdyż etykiety suplementów witaminowych i mineralnych zazwyczaj zawierają nazwy, które są zbyt skomplikowane dla przeciętnego konsumenta. Niektórzy producenci dodają syntetyki do produktów witaminowych, zazwyczaj w celu zwiększenia skuteczności działania witamin, ale większość z syntetyków zawiera pochodne smoły węglowej, wysoce rakotwórczej, tej samej, która znajduje się w dymie papierosowym!

## Cztery kroki do zidentyfikowania składników z etykiet produktów witaminowych

**Krok 1**  
Szukaj informacji „w 100% naturalne”. Etykiety niektórych produktów mogą zawierać wyrażenie „naturalne”, ale należy tutaj bardzo uważać, ponieważ producenci mogą użyć zwrotu „naturalny”, nawet jeżeli tylko 10% produktu



pochodzi z naturalnych źródeł. *The Organic Consumers Organization* zaleca, aby szukać produktów, które są w 100% oparte na bazie roślinnej lub zwierzęcej.

### Krok 2

Znajdź listę „źródła pochodzenia” na etykiecie. Jeśli produkt nie zawiera listy naturalnych źródeł pochodzenia, wówczas produkt jest syntetyczny. Szukaj źródeł pochodzenia takich jak: drożdże, ryby, warzywa i owoce cytrusowe.

### Krok 3

Szukaj pochodnych soli na etykiecie produktu. Substancje syntetyczne są dodawane do suple-

mentów dla zwiększenia stabilności witamin lub składników mineralnych. Dotyczy to szczególnie takich substancji jak: octan, wodorowinian, glukonian, chlorek, azotan, chlorowodorek i bursztynian.

### Krok 4

Dowiedz się, jak czytać etykietę produktu, szukając słów kluczowych, które wskazują na to, że dodatek jest syntetyczny. Słowa, które kończą się na „-ek” lub „-an” wskazują, że produkt zawiera postaci soli, które są syntetyczne. Na przykład, jeśli produkt zawiera chlorek, chlorowodorek, octan lub azotan

oznacza to, że producent wykorzystał w nim syntetyk.

## Powszechne witaminy syntetyczne, których należy unikać:

- Witamina A: octan i palmitynian
- Witamina B1 (tiamina): monoazotan tiaminy, chlorowodorek tiaminy
- Witamina B2 (ryboflawina): ryboflawina
- Kwas pantotenowy: d-pantotnian wapnia
- Witamina B6 (pirydoksyna): chlorowodorek pirydoksyny
- Witamina B12: kobalamina
- PABA (kwas para-aminobenzoesowy): kwas aminobenzoesowy
- Kwas foliowy: kwas pteroiloglutaminowy
- Cholina: chlorek choliny, dwuwunian choliny
- Biotyna: d-biotyna
- Witamina C (kwas askorbinowy): kwas askorbinowy
- Witamina D: napromieniowany ergosterol, kalcyferol
- Witamina E: DL-alfa-tokoferol, octan DL-alfa-tokoferolu lub bursztynian

Organizm jest zdolny do łatwego wydalania niektórych witamin syntetycznych ze względu na ich rozpuszczalność w wodzie. W rzeczywistości, jeśli zażyjesz kilka syntetycznych witamin, możesz zauważyć, że mocz przybiera jasnożółty kolor (szczególnie po witaminie B12). Organizm wyplukuje nadmiar, którego nie może zużyć. Dodatkowo, większość rozpuszczalnych w wodzie witamin syntetycznych jest wytworzonych ze składników, które mają niską biodostępność, a Twoje ciało nie jest w stanie wykorzystać większości składników odżywczych, co oznacza, że Twoje pieniądze są dosłownie sputkiwane w toalecie.

Oprócz zagrożenia toksycznością w organizmie podczas stosowania syntetycznych witamin, jest również zwiększone ryzyko wystąpienia reakcji alergicznych. Ponieważ witaminy syntetyczne w dużej mierze składają się z substancji chemicznych, w tym z nikotyny i smoły węglowej, u niektórych osób mogą wystąpić reakcje alergiczne.

A co z witaminami rozpuszczalnymi w tłuszczach takimi jak witamina A, D, E i K? Czyż nie są one zazwyczaj uważane za naturalne witaminy? Odpowiedź brzmi „nie”. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach również mogą być chemicznie przetworzone z syntetycznych substancji w laboratorium. I ponieważ są one rozpuszczalne w tłuszczach zamiast w wodzie, jeśli zażyjesz ich więcej niż organizm może zmetabolizować, będą one przechowywane pomiędzy komórkami tłuszczowymi. Z czasem będą się one gromadzić w Twoim organizmie, powodując toksyczność i wywołując więcej problemów zdrowotnych, niż możesz przypuszczać.

# Fakty i mity (cz. 2)

## Rodzina z dzieckiem niepełnosprawnym



EWELINA MUCHA

**Mit: Im większa niepełnosprawność dziecka, tym większy kryzys w rodzinie.**

To, jak rodzina zaadaptuje się do sytuacji niepełnosprawności zależy od wielu różnych czynników. Przystosowanie do niepełnosprawności trwa krócej, kiedy dziecko rodzi się niepełnosprawne. Jeżeli problemy rozwojowe pojawiają się na skutek choroby, adaptacja może trwać dłużej, gdyż rodzice obwiniają się wzajemnie i obarczają odpowiedzialnością za upośledzenie dziecka. W przypadku zaburzenia autystycznego, kiedy problemy rozwojowe początkowo nie są widoczne, uświadomienie sobie i przystosowanie się do faktu, że dziecko wymaga specjalistycznej pomocy trwa zwykle dłużej.

Innym czynnikiem mającym wpływ na przeżycia rodziców jest to, w jaki sposób dowiadują się oni o niepełnosprawności dziecka. Istotną jest tu rola osób, które przekazują informację o diagnozie. Ważne, aby informacje były przekazane w sposób delikatny i empatyczny, jednocześnie nie budziły w rodzicu fałszywych nadziei na całkowite „wyzdrowienie” dziecka, ale wskazywały drogi do poprawy sytuacji.

Badania wykazały, że choć stopień niepełnosprawności dziecka ma pewne znaczenie w procesie adaptacji, to większy wpływ ma choćby to, czy symptomy niepełnosprawności są widoczne w wyglądzie i zachowaniu dziecka. Innym ważnym czynnikiem jest płeć dziecka. Niektóre badania wskazują, że kiedy niepełnosprawna jest dziewczynka, matce trudniej przystosować się do tej sytuacji, natomiast jeśli niepełnosprawny jest chłopiec, większe trudności adaptacyjne przeżywa ojciec. Prowadzono także badania nad kolejnością urodzenia dziecka niepełnosprawnego, ale nie dostarczyły one jednoznacznych wyników.

Bardzo ważnym czynnikiem jest osobowość rodziców. Każdy człowiek przeżywa sytuację kryzysową w inny sposób. Osoby, które mają problem z wyrażaniem uczuć, przyjmują postawę rezerwy i obojętności, odsuwają się od problemów rodzinnych. Z badań wynika, że taka postawa charakteryzuje wielu ojców dzieci niepełnosprawnych. Niektóre osoby podchodzą do tej sytuacji zadaniowo – szukają metod terapii, działają w stowarzyszeniach, fundacjach, inni skupiają się na swoich emocjach, przeżywają depresję, lęki. Oprócz czynników indywidual-



nych, istotne są postawy jakie przyjmują rodzice wobec swoich niepełnosprawnych dzieci, ponieważ te wpłyną na stosunek dzieci do nich.

Co ciekawe, niektóre cechy zachowania dzieci modyfikują postawy rodziców względem nich. Wrodzona nadpobudliwość dziecka może wywołać wychowanie ograniczające (kary, nakazy, zakazy). Natomiast niska aktywność umysłowa i sensomotoryczna – wycofanie rodziców ze stymulacji. Większe zainteresowanie dziecka działaniami na przedmiotach niż kontaktami interpersonalnymi wywołuje zaniechanie inicjowania kontaktu z dzieckiem. Rodzice powinni zwrócić uwagę na swoje postawy, gdyż wpływają one na zachowanie dziecka, które z kolei uczy się w ten sposób okazywać rodzicom przywiązanie. Oznaki miłości i czułości ze strony dziecka wpływają na szybszą adaptację rodziców do sytuacji niepełnosprawności.

**Fakt: Dziecko z niepełnosprawnością zmienia relacje wewnątrz rodziny.**

Niepełnosprawność jednego z członków rodziny wpływa na zmianę wszystkich „podsystemów rodzinnych”, to jest: zmianę w relacji rodzic – dziecko, rodzice – pozostałe dzieci, relacji rodziców między sobą. Jeśli chodzi o relację rodzic – dziecko niepełnosprawne, niepełnosprawność dziecka może przyczynić się do pewnych postaw rodzicielskich (choć oczywiście w przypadku dzieci zdrowych rodzice mogą przyjmować podobne postawy). Może być to zbytnia troskliwość, wynikająca z chęci „wynagrodzenia” dziecku krzywdy. Charakteryzuje się ona zbyt dużą opieką i troskliwością. Cała uwaga rodziców skupia się na niepełnosprawnym dziecku, które nierzadko, tak jak każde inne, potrafi tę sytuację wykorzystać. Rodzice nie pozwalają mu na samodzielne działania, do których dziecko jest zdolne i wyręczają je. Przeciwna do niej jest postawa surowa – niedostrzeganie trudności dziecka, wymaganie od niego takich samych zachowań, jak od dziecka

zdrowego. Styl obojętny charakteryzuje pozostawienie dziecka „samemu sobie”. Relacja rodzic – dziecko niepełnosprawne nie powinna być także traktowana jako relacja dawca (aktywny rodzic) i biorca (pasywne dziecko). Dziecko też obdarza rodziców, choć nieraz w sposób mniej uchwytany.

Niepełnosprawność dziecka może mieć wpływ na relację małżeńską, zarówno na życie intymne, jak i podział ról i obowiązków. W kwestii intymności pojawia się lęk przed posiadaniem kolejnych dzieci, szczególnie duży, gdy niepełnosprawne dziecko jest pierworodne a niepełnosprawność jest wrodzona. Dzieje się tak nawet jeśli wiedzą, że prawdopodobieństwo niepełnosprawności u następnego dziecka jest bardzo niskie. Wtedy obniża się bliskość małżeńska ze względu na konieczność stałej opieki nad dzieckiem. Małżonkowie znacznie mniej spędzają wspólnie czas, ograniczają kontakty towarzyskie i udział w życiu kulturalnym. Rodzice (z badań wynika, iż częściej ojcowie) odsuwający się od rodziny mogą szukać satysfakcji w kontaktach pozamałżeńskich. Konflikty mogą się pojawić na tle podziału obowiązków. Opieka nad upośledzonym dzieckiem przeważnie spada na matkę, która rezygnuje z pracy zawodowej. Może to prowadzić do nieporozumień między małżonkami. Konieczność pracy zawodowej oddala męża od obowiązków domowych. Duże zaangażowanie w pracę może też być formą radzenia sobie ze stresem (Gałkowski, 1993; Kościelska, 2000), co staje się przyczyną nieporozumień. Z badań wynika, że kobiety wychowujące niepełnosprawne dzieci uznają siebie za szczęśliwe, gdy podkreślają rolę wsparcia uzyskiwanego od mężów. Niektórzy ojcowie odrzucają dziecko lub uznają, że skoro żona nie pracuje, to nie muszą zajmować się niepełnosprawnym członkiem rodziny. Powodem może być fakt, iż w naszej kulturze panuje brak przyzwolenia dla mężczyzn na tży i wyżalanie się. Mężczyznom trudniej mówić o niepełnosprawności dziecka.

Pod postawą obojętności i zatracenia w pracy zawodowej może skrywać się „maskowana” depresja. Kobieta znajduje ulgę w codziennych czynnościach wokół dziecka, szuka sieci wsparcia społecznego. Matka przeciążona obowiązkami może przejawiać postawę pretensji i nieświadomie przyczynić się do odsuwania się ojca od rodziny.

Jeśli chodzi o relację osób niepełnosprawnych z rodzeństwem, badania wskazują, iż obecność dziecka niepełnosprawnego wpływa raczej pozytywnie na rodzeństwo: rozbudza poczucie odpowiedzialności, empatię, podwyższa samoocenę, związane z niesieniem pomocy i wyrzekaniem się korzyści na rzecz niepełnosprawnego członka rodziny. Wiele jednak zależy od postawy rodziców. Inne wyniki pokazują bowiem, że zdrowe dzieci mające niepełnosprawne rodzeństwo mogą czuć się zaniedbywane przez rodziców, gdyż życie rodzinne zogniskowane jest wokół trudności dziecka niepełnosprawnego. Rodzice mogą także wymagać pomocy w opiece nad rodzeństwem i przeciążać zdrowe rodzeństwo obowiązkami. Dużo zależy też od momentu procesu adaptacji, w którym znajdują się rodzice. Jeśli rodzice akceptują niepełnosprawne dziecko, rodzeństwu łatwiej jest okazywać sympatię i pomoc niepełnosprawnemu członkowi rodziny. Gdy rodzice nie akceptują dziecka niepełnosprawnego, zdają się mieć większą tendencję do idealizacji sprawnego rodzeństwa i skupiania uwagi tylko na nim. ✎

EWELINA MUCHA-ZAWIERUCHA  
PSYCHOLOG OREW

### Bibliografia:

- Danielewicz D., Pisula E. (red.), *Rodzina z dzieckiem z niepełnosprawnością*. Gdańsk 2007, Harmonia.
- Dąbrowska M., *Zjawisko wypalenia wśród matek dzieci niepełnosprawnych*, Kraków 2005, Impuls.
- Gałkowski T., *Dzieci specjalnej troski*, Warszawa 1979, WSiP.
- Gałkowski T., *Dziecko autystyczne w środowisku rodzinnym i szkolnym*, Warszawa 1995, WSiP.
- Gorajewska D. (red.), *Rodzina: normalność w niepełnosprawności*, Warszawa 2007, Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji.
- Karwowska M., *Macierzyństwo wobec dziecka niepełnosprawnego intelektualnie*, Bydgoszcz 2007, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Kruk-Łasocka J., *Rodzina i jej dziecko upośledzone umysłowo*, Wrocław 1991, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Obuchowska I. (red.), *Dziecko niepełnosprawne w rodzinie*, Warszawa 1991, WSiP.
- Pisula E., *Rodzeństwo i rodzice dzieci z zaburzeniami rozwoju*, Warszawa 2007, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
- Sekutowicz M., *Matki dzieci niepełnosprawnych wobec problemów życiowych*, Wrocław 2000, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

# Dodatek rodzinny

**D**odatek rodzinny (*Family Income Supplement, FIS*) jest cotygodniowym, wolnym od podatku świadczeniem dostępnym dla osób zatrudnionych mających dzieci. Daje on dodatkową pomoc dla osób z niskimi zarobkami. Aby móc ubiegać się o ten dodatek, należy być pracownikiem, a nie jedynie osobą samozatrudnioną.

Należy mieć przynajmniej jedno dziecko, które zamieszkuje z rodzicami lub jest przez nich wspierane finansowo. Dziecko to musi być w wieku poniżej 18. roku życia lub poniżej 22. roku życia, jeśli jest uczniem w pełnym wymiarze godzinowym.

Aby być upoważnionym do otrzymywania dodatku rodzinnego (FIS), trzeba spełniać odpowiednie kryteria. Jeśli otrzymujecie Państwo FIS, możecie być także upoważnieni do otrzymywania świadczenia „Powrót do szkoły – ubranie i obuwie” (*Back to School Clothing and Footwear Allowance*).

Przychód pochodzący z FIS nie jest brany pod uwagę przy ocenie na potrzeby karty medycznej (*Medical Card*).

## Zasady przyznawania

FIS przysługuje:

- pracującym 19 lub więcej godzin tygodniowo (lub 38 lub więcej godzin w ciągu dwóch tygodni). Tygodniowe przepracowa-

ne godziny mogą zostać dodane do godzin współmałżonka, partnera cywilnego, konkubenta/konkubiny w celu wypełnienia tego warunku. Nie wolno zaliczać do wypełnienia tego wymogu godzin przepracowanych jako osoba samozatrudniona,

- opiekującym się jednym lub większą ilością dzieci i zarabiającym sumę mniejszą niż ustalona wysokość wynagrodzenia, która waha się w zależności od wielkości rodziny. Zazwyczaj świadczenie to wypłacane jest przez rok i nie ma na nie wpływu na przykład zmniejszenie się lub zwiększenie przychodów rodziny. Jednakże, w dwóch przypadkach tygodniowa stawka dodatku rodzinnego (FIS) może w ciągu roku ulec zmianie:
  - jeśli podejmie się opiekę nad dodatkowym dzieckiem, stawka FIS wzrośnie (ponieważ rodzina uległa powiększeniu),
  - jeśli otrzymywana była wypłata dla samotnego rodzica, a została ona wstrzymana, ponieważ najmłodsze dziecko osiągnęło odpowiedni limit wieku, wówczas stawka FIS może ulec zmianie z uwagi na utratę OPF.

## FIS a utrata pracy lub redukcja godzin pracy

Jeśli przychód pochodzący z pracy jest zmniejszany, wysokość dodatku rodzinnego pozostaje niezmienną (nie zwiększy się). Jednakże, gdy świadczenie FIS skończy się, możecie Państwo ponownie ubiegać się o jego przyznanie, podając dane dotyczące zmniejszonego przychodu. FIS jest zazwyczaj wypłacany przez 52 tygodnie.

Pod koniec tego okresu można ponownie złożyć podanie o FIS.

Jeśli ilość godzin pracy jest zmniejszona do ilości poniżej 19 godzin (38 godzin w skali dwóch tygodni) nie jesteście Państwo dłużej upoważnieni do otrzymywania FIS. Powinniście poinformować oddział FIS, jeśli Państwa godziny spadną poniżej wymaganego minimum.

W przypadku straty pracy nie jest się dłużej upoważnionym do FIS.

## Otrzymywanie FIS razem z innym świadczeniem opieki społecznej

Nie można otrzymać FIS, jeśli jest się objętym programem zatrudnienia członków społeczności (*Community Employment Scheme*), programem praktyk zawodowych TUS (*The TUS Scheme*) lub jakimkolwiek innym programem FÁS za wyjątkiem programu inicjatyw zawodowych (*Job Initiative*).

Nie można otrzymać dodatku FIS, jeśli otrzymuje się jedno z następujących świadczeń pomocy społecznej:

- zasiłek dla poszukujących pracy (*Jobseeker's Benefit*) lub dodatek dla poszukujących pracy (*Jobseeker's Allowance*),
- emerytura państwowa – przejściowa (*State Pension – Transition*) lub dodatek przedemerytalny (*Pre-Retirement Allowance*).

Jeśli Państwa współmałżonka, partner cywilny lub konkubent/konkubina otrzymują jedno z tych świadczeń, nadal możecie kwalifikować się do otrzymania FIS. Jednakże ich świadczenie będzie obliczone dla potrzeb FIS jako przychód. Jeśli zakwalifikujecie się Państwo do otrzymywania FIS, wtedy świadczenie tej osoby otrzymywane na Pana/Panią nie będzie wypłacane oraz wpłynie to także na zwwyżkę na dziecko upoważnione (*Increase for a Qualified Child*).

Jeśli jesteście Państwo samotnym rodzicem, możecie mieć prawo do FIS oprócz świadczeń dla samotnego rodzica (*One-Parent Family Payment*), zasiłku dla porzuconej żony (*Deserted Wife's Benefit*), emerytury funduszu składowego dla wdów, wdowców i pozostających przy życiu partnerów cywilnych (*Widow's, Widower's or Surviving Civil Partner's Contributory Pension*).

Na podstawie Ustawy o ochronie macierzyństwa z 1994 roku (*Maternity Protection Act 1994*), kobiecie, która kwalifikuje się do otrzymania zasiłku macierzyńskiego, zasiłku adopcyjnego lub zasiłku zdrowotnego dla kobiet

ciężarnych i karmiących (*Health and Safety Benefit*) przysługuje wystąpienie o przyznanie dodatku rodzinnego, pod warunkiem, że spełnia ona warunki wypłaty FIS oraz posiada rodzinę – kobieta ciężarna, nieposiadająca jeszcze innych dzieci, kwalifikuje się do otrzymania FIS dopiero po urodzeniu dziecka.

Jeżeli kobieta stara się o przyznanie zasiłku rodzinnego, jej średnie tygodniowe zarobki ustala się na podstawie aktualnych zarobków brutto bądź formularza P60. Następnie, wnioskowany FIS wypłacany będzie przez jeden rok od dnia rozpoczęcia wypłaty zasiłku macierzyńskiego (w przypadku, gdy już ma dziecko) lub od momentu porodu, jeśli jest to pierwsze dziecko. Nie przysługuje staranie się o dalszą wypłatę FIS w sytuacji, gdy kobieta decyduje się na dodatkowy bezpłatny urlop macierzyński bądź adopcyjny, nie powraca do pracy po zakończeniu urlopu macierzyńskiego lub jeśli po powrocie do pracy straci posadę.

## Alimenty

Rodzic będący w separacji może ubiegać się o FIS, gdy spełni niezbędne wymogi oraz mieszka z dziećmi lub całkowicie utrzymuje byłego współmałżonka, byłego partnera cywilnego lub byłego konkubenta/konkubinę, z którym to zamieszkują dzieci. Całkowite utrzymywanie oznacza, że wypłacane alimenty są jedynym przychodem byłego współmałżonka, partnera cywilnego lub byłego konkubenta/konkubinę.

Jeśli alimenty są płacone w rezultacie nakazu sądowego lub prawnie obowiązującej umowy na rzecz drugiej rodziny, kwota płaconych alimentów nie będzie odliczana od przychodu podczas naliczania FIS.

## Stawki

FIS naliczany jest od podstawy 60% pomiędzy limitem przychodów dla rodziny danej wielkości i dochodu podlegającego opodatkowaniu osoby (osób) wychowującej (-ych) dziecko (dzieci). Pod uwagę brany jest łączony przychód pary (matzeńskiej, będącej w cywilnym związku partnerskim lub konkubinacie).

Dochód podlegający opodatkowaniu to przychód brutto minus podatek, składka na ubezpieczenie społeczne pracownika PRSI, powszechne obciążenie z tytułu świadczeń społecznych USC oraz fundusz emerytalny.

Przychód z jakiegokolwiek źródła (za wyłączeniem wymienionych poniżej) brany jest

## Limity przychodu FIS na rok 2014:

Liczba dzieci	Tygodniowy dochód rodziny poniżej danej stawki (w euro)
Jedno	506
Dwoje	602
Troje	703
Czworo	824
Pięcioro	950
Sześcioro	1,066
Siedmioro	1,202
Ośmioro	1,298



**GOOD TYRE**

**OPONY UŻYWANE I NOWE, OD 20 € SZTUKA, MONTAŻ GRATIS!**  
**PONAD TYSIĄC OPON W SPRZEDAŻY,**  
**OPONY DO SAMOCHODÓW OSOBOWYCH, VAN, I JEEP.**

**ATKINS YARD, BAILICK RD MIDLETON, CO. CORK**  
**0834244112-PRZEMEK**  
**PRZEMYSŁAW.PERSINSKI@WP.PL**

**DLA WARSZTATÓW CENY HURTOWE**

**0834244112**

pod uwagę jako środek finansowy. Jednakże, mimo że nie istnieją zasady wyłączone z uwzględniania środków kapitałowych, Ministerstwo Opieki Społecznej generalnie nie bierze pod uwagę środków kapitałowych, ani nie bada kont bankowych w przypadku ubiegania się o FIS.

#### Główne czynniki uznawane za przychód:

- dochód podlegający opodatkowaniu,
- można posiadać jakikolwiek dodatkowy dochód (Państwa i współmałżonka, partnera cywilnego lub konkubenta/konkubiny) z tytułu samozatrudnienia (takie jak płaca za godziny nadliczbowe, premie, dodatki lub prowizje),
- przychód z zakładowych programów emerytalnych,
- świadczenia pomocy społecznej,
- przychód z najmu nieruchomości lub ziemi (wartość kapitałowa nie jest brana pod uwagę).

W 2014 roku oszacowane zostaną wszelkie dochody pochodzące z wypłat opiekuna.

#### Następujące świadczenia nie są uznawane jako dochód rodzinny:

- zasiłek na dziecko,
- świadczenie opiekuna dziecka,
- dodatkowe świadczenie socjalne,
- dodatek opieki domowej,
- dodatek na dziecko przybrane,
- dopłata do czynszu,
- przychód z organizacji charytatywnej.

#### Obliczanie dochodu na potrzeby FIS

Jeżeli ktoś jest osobą nowozatrudnioną, wówczas jej dochód tygodniowy oblicza się od momentu rozpoczęcia pracy. Jeśli pracuje dłużej niż rok, dochód tygodniowy oblicza się od ostatniego P60. P60 wykorzystuje się także do obliczenia średniego przychodu tygodniowego. Jeśli małżonek, partner bądź konkubent (konkubina) pracuje na własny rachunek, wówczas ich średni dochód tygodniowy oblicza się na podstawie okresu ostatnich 12 miesięcy przed złożeniem przez Pana/Panią skargi.

Podsumowując – aby zakwalifikować się do otrzymywania FIS, średni tygodniowy dochód Państwa rodziny musi być poniżej pewnego poziomu dla rodziny o podobnej wielkości. Przykłady, jak należy przeprowadzić obliczenia, można znaleźć na stronie: [welfare.ie](http://welfare.ie).

Aby ubiegać się o świadczenie, należy wypełnić formularz podania o dodatek rodzinny FIS. Można uzyskać kopię tego formularza z lokalnego urzędu opieki społecznej.

Aby upewnić się, że Państwa podanie o FIS było rozpatrzone tak szybko, jak to możliwe, powinniście Państwo dołączyć do niego swój ostatni formularz P60, dwa ostatnie odcinki z wypłaty oraz kopię certyfikatu ulg podatkowych (*Tax Credits Certificate*) za aktualny rok podatkowy.

Jeśli uważacie, że nieuczyniono odmówiono Państwu przyznania FIS, możecie się odwołać od tej decyzji.

#### Gdzie składać podanie

Family Income Supplement (FIS) Section  
Department of Social Protection  
Social Welfare Services Office  
Government Buildings  
Ballinalee Road  
Longford  
Ireland  
Tel.: (043) 334 0000  
Locall: 1890 92 77 70

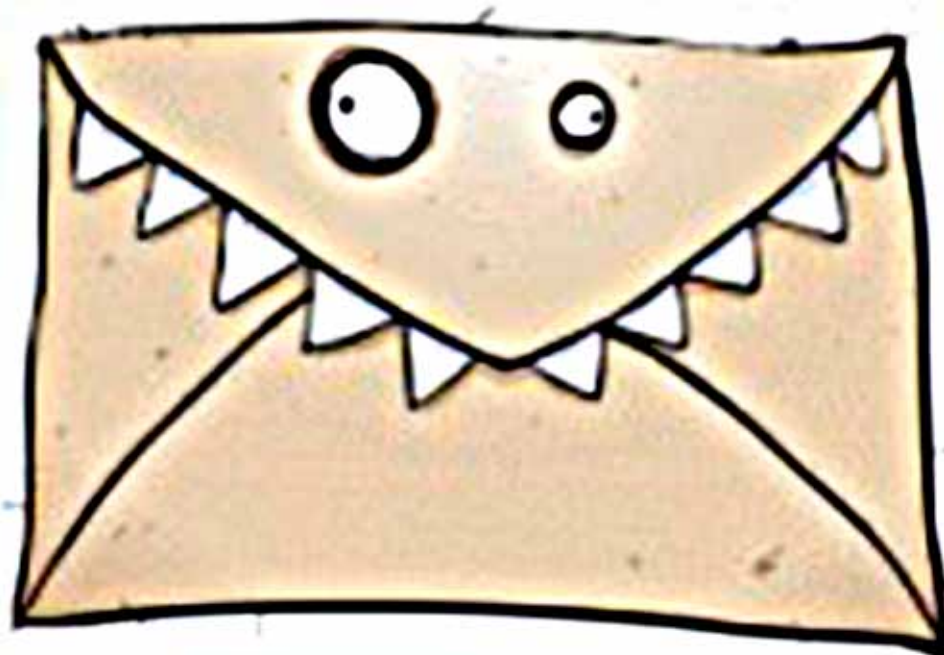
# Ostrzeżenie przed fałszywymi e-mailami z Revenue

**U**waga na wiadomości, które w tytule mają „Tax return for year 2013”, „Notice of Tax Return” lub podobne.

Osoby wysyłające e-mail i podszywające się pod Revenue, proszą o wystanie danych osobowych w odniesieniu do ewentualnego zwrotu podatku. E-maile te nie są wysyłane przez irlandzki urząd skarbowy i powinny być natychmiast usunięte i traktowane jako spam. Nie należy klikać na linki, ani na załączniki zawarte w e-mailu.

Irlandzkie Revenue informuje, że nigdy nie wysyła wiadomości tekstowych lub e-maili proszących o dane osobowe. W razie wątpliwości, warto skontaktować się z Revenue w celu weryfikacji jakiegokolwiek korespondencji, dzwoniąc pod numery podane na oficjalnej stronie tej instytucji: [www.revenue.ie](http://www.revenue.ie).

Ponadto, jeśli otrzymali Państwo e-mail z częściowymi lub pełnymi danymi swojego konta bankowego lub karty debetowej/kredytowej, należy niezwłocznie skontaktować się ze swoim bankiem.



## Niższe opłaty w Ryanairze



**D**obra wiadomość dla tysięcy pasażerów korzystających z komunikacji lotniczej. Jeden z najpopularniejszych tanich przewoźników – Ryanair – postanowił zawalczyć o swój wizerunek, choć nie bez znaczenia jest tu także konkurencja z Wizzaiem.

Zamiast 60 euro pasażerowie zapłacą 30 euro za bagaż. Tańsze będzie też nadanie bagażu już przy wejściu na pokład samolotu (50 euro).

Specjalistyczny serwis [fly4free.pl](http://fly4free.pl) przypomina listę zmian, które ostatnio wprowadził ten przewoźnik:

- uruchomienie nowej strony internetowej [Ryanair.com](http://Ryanair.com) (zmniejszenie z 17 do 5 kliknięć podczas rezerwacji),
- 24-godzinny okres ochronny (korygujący ewentualne błędy w rezerwacji),
- „ciche loty” (przed godziną 8.00 i po 21.00),
- wprowadzenie drugiej darmowej torby podręcznej,
- zmniejszenie opłaty za ponowny wydruk karty pokładowej i nadbagaż.

Od 1 lutego tego roku przewoźnik wprowadza także numerowanie miejsc na wszystkich lotach oraz uruchamia system rejestracji pasażerów „My Ryanair”.

## Gdzie wyrzucić choinkę?

**Ś**więta, święta i po świętach. Większość z nas, szczególnie ci, którzy nie mają w domu kominków, zastanawia się, co zrobić z choinką.

Lokalne urzędy zawsze po świętach publikują informacje o specjalnie wyznaczonych miejscach, w których można zostawić niepotrzebne już drzewko. Więcej informacji można uzyskać na stronie irlandzkiej firmy recyklingowej: [repak.ie](http://repak.ie).



## Kazik na żywo



**P**oczątki KNŻ sięgają roku 1992, kiedy przechadzający się po warszawskim Ogródzie Saskim Kwiatek napotkał spacerującą z dziećmi Kazika.

Podczas krótkiej rozmowy przedstawił mu projekt czadowej kapeli z rapowanym wokalem. Reakcja Kazika była szybka; jeszcze tego samego dnia oddzwonił do basisty i zgodził się na założenie zespołu. Gitarzystą został Burza (wcześniej grał m.in. w Kobranocce), a perkusistą Kuba Jabłoński. Na początku zespół używał nazwy Kazik i grał gitarowe wersje utworów znanych z pierwszej solowej płyty Kazika „Spalam się”.

Po wielu sukcesach, w 2004 roku Kazik rozwiązał zespół, by reaktywować grupę cztery

lata później w najbardziej znanym składzie: Kazik, Burza, Litza, Kwiatek i Goehs. Płyta „Bar la Curva/Plamy na słońcu”, która ukazała się 28 listopada 2011 roku i została podpisana nazwą Kazik Na Żywo, utrzymywała się przez kilka tygodni na czele najlepiej sprzedających się albumów w Polsce i otrzymała status „płyty platynowej” (za sprzedaż ponad 30 tysięcy egzemplarzy). Piosenka „Plamy na słońcu” czterokrotnie znalazła się na samym szczycie wciąż popularnej Listy Przebojów Trójki, stając się jednym z największych przebojów 2012 roku. Album okazał się też pierwszym wydawnictwem winylowym w historii zespołu.

**Gdzie:** Dublin, Button Factory  
**Kiedy:** 8 lutego

## Czesław nadal śpiewa

**W** lutym ponownie do Irlandii zawita Czesław Śpiewa. Muzyk wraz z zespołem wystąpi w Limerick, Dublinie, Waterford, Cork i Galway.

Czesław swoje występy na żywo podnosi do rangi spektakli muzycznych. To wielobarwne widowiska z wirtuozerskimi popisami instrumentalnymi. Muzycy zabierają swoich słuchaczy w zwariowaną podróż do krainy finezyjnych dźwięków tanga, popu, folku i awangardy. Używają do tego szerokiej gamy instrumentów. Skład zespołu: Czesław Mozil, Karen Duelund Mortensen, Hans Find Meoller, Marie Louise von Bullow, Troels Drasbeck, Jakob Munck Mortensen, Martin Bennebo.

**Gdzie:** Limerick, Waterford, Dublin, Cork, Galway

**Kiedy:** 19–22 lutego

### Konkurs!

Dla czytelników MIR-a mamy bilety do rozdania.

„Czesław Śpiewa”... no właśnie, kogo? Czyje utwory wyśpiewuje Mozil na jednej ze swoich płyt? Podaj tytuł i rok wydania. Odpowiedzi wraz z imieniem i nazwiskiem oraz miastem przesyłajcie mailem na adres: [magazyn.mir@gmail.com](mailto:magazyn.mir@gmail.com), do 31 stycznia. W tytule prosimy wpisać: **Konkurs.**



## Konsultacje psychologiczne w Waterford

**K**F Psychology Service serdecznie zaprasza na tydzień konsultacji z psychologiem, który będzie miał miejsce w Waterford w dniach 15–22 stycznia.

Sz szczególnie mile widziani są rodzice z dziećmi, dla których przewidziano 20% zniżki w ramach promocji noworocznej.

Tematyka konsultacji jest bardzo szeroka – od problemów szkolnych i wychowawczych aż do diagnozy zaburzeń rozwojowych i zaburzeń zachowania.

Warto umówić się na konsultację, jeśli Twoje dziecko:

- przejawia trudności w uczeniu się,
- jest nadpobudliwy,
- ma kłopoty z koncentracją uwagi,
- nie nawiązuje relacji z rówieśnikami,
- jest apatyczny lub w jego zachowaniu zaszła nagła zmiana,
- ma zdiagnozowany autyzm, zespół Aspergera lub ADHD.

Oferta dla dorosłych obejmuje podstawowe porady psychologiczne w nagłych kryzysach życiowych (trauma w rodzinie, zmiana pracy, problemy związane bezpośrednio z emigracją).

Rejestracji należy dokonać, dzwoniąc pod numer telefonu 087 067 0964. Jeśli wizyta dotyczy dziecka z orzeczeniem o stopniu nie-



pełnosprawności lub ze zdiagnozowanym zaburzeniem rozwojowym, bardzo prosimy o przyniesienie wcześniejszej dokumentacji (wydanej zarówno w języku polskim, jak i angielskim). To samo dotyczy osób dorosłych, które wcześniej, z różnych przyczyn, uczęszczały do poradni psychologicznej lub leczyły się prywatnie.

**Gdzie:** Waterford  
**Kiedy:** 15–22 stycznia

## Bieg na orientację

**Z**apraszamy wszystkich szukających przygody na Ekstremalne Zawody na Orientację.

2-osobowe zespoły samodzielnie będą nawigować przez dwa dni na trasie wyznaczonej na Galtee Mountains. Trasy zostaną podzielone według stopnia trudności od Elite do Leisure

oraz Junior. Do udziału zapraszamy również rodziny, na specjalnie przygotowanej trasie na terenie Kilcoranwood.

Więcej informacji na: [www.munsterhillwalkingandorientingchallenge.net](http://www.munsterhillwalkingandorientingchallenge.net) oraz telefonicznie: 087 92 48 162 (Staszek).

**Gdzie:** Galtee Mountains  
**Kiedy:** 15–16 marca



## Strachy na Lachy



**P**iosenka „Dzień dobry, Kocham Cię” zespołu Strachy na Lachy to jeden z największych rockowych hitów ostatnich lat. Szósta płyta zespołu „!TO!”, ukazała się w zeszłym roku.

A oto co o niej mówi Grabaż, jeden z założycieli zespołu: „Jedyne założenie, jakie miałem przy tej płycie, było takie, aby nie była to Dodekafonia bis. Zresztą, kiedy pisałem nowe piosenki, byłem zupełnie innym Krzysztofem Grabowskim, niż za Dodekafonii – znacznie lepszym, jeśli chodzi o duszę i czystość umysłu... No i wy-

szła nam najbardziej czadowa i gitarowa płyta ze wszystkich albumów Strachów Na Lachy. No i sam zacząłem się jej trochę bać... Bo o ile w przypadku Dodekafonii byłem absolutnie pewien, że te piosenki mają swój ciężar gatunkowy, o tyle w przypadku !TO! – teksty są po prostu lżejsze. Nie ma w nich wiele poezji, są to tylko zwykłe teksty piosenek. Chciałem napisać taką płytę – nie napinałem się, żeby pisać poezję. Chociaż kilku gości, którzy słyszeli tę płytę mówi, że to wciąż poezja jest”.

**Gdzie:** Dublin, Button Factory  
**Kiedy:** 28 lutego

## Reggae Pie

**F**irma Among Agent po udanym październikowym koncercie Łona&Webber organizuje kolejne wydarzenie – „Reggae Pie”.

Tym razem będzie to trasa koncertowa Mesajah (Naturall Dread Killaz) oraz Irlandzkiej gwiazdy muzyki reggae Cian Finn, w Dublinie (27.02), Cork (28.02) i Galway – 1.03.

Idea koncertu „Reggae ponad podziałami!!!”, organizujemy polsko-irlandzko-jamajską imprezę. Oprócz występów głównych

gwiazd, będą występować artyści z jamajki (support).

Podczas imprezy nie zabraknie dodatkowych atrakcji będzie stoisko z jedzeniem organicznym w klimatach jamajskich, 3 wystawy grafiki i malarstwa (3 artystów – 3 narodowości) oraz pokaz malowania graffiti na żywo – 5 artystów będzie malowało hasło w centrum miasta tydzień przed imprezą oraz w trakcie.

**Gdzie:** Dublin, Cork, Galway

**Kiedy:** 27lutu- 1 marca



## Ewa Farna, Kalwi & Remi



**J**edyny taki koncert w Dublinie. Najgorętsza impreza roku. Najlepszy club w mieście. Impreza rozpocznie się o godzinie 19:00 supportem rockowej grupy Ciernie z Cork, następnie The Hunters przeniesie Was w lata 90- te z nowymi aranżacjami największych hitów z tamtych lat.

Moc wrażeń zapewni koncert Ewy Farny. Imprezę nakręcać będą Kalwi & Remi, rozgrzewając Was największymi hitami. Gościnnie wystąpi

również Najlepszy Dj Clubu Wright Venue Dean Sherry, który bawić Was będzie do końca czyli do godz. 2:30 Po koncercie artyści będą rozdawać autografy. Organizatorem koncertu jest , Łap Star ,’ przy współpracy z Polską Restauracją Cottage Cafe. Rusza sprzedaż płyt Ewy Farny oraz Kalwi & Remi. Płyty do nabycia w Polskiej Restauracji Cottage Cafe Blanchardstown Village.

**Gdzie:** Dublin

**Kiedy:** 09 marca

Handicraft & Book Fair

26.01.2014 12.00 -17.00

**THE BLACKROCK INN**  
SKEHARD RD, MAHON GOLF, CORK

admission free

whoever wants to participate please contact  
Iwona 0873334597  
Kaja 0899757528

**THE BLACK ROCK INN**  
(AN CARRAGI DUBH)

Find us on Facebook

# CZYTELNI

## Resortowe dzieci

**Autorzy:** Media, Dorota Kania, Maciej Marosz, Jerzy Targalski



One. „Resortowe dzieci”. Wychowane w rodzinach działaczy i funkcjonariuszy KPP, PZPR, Ministerstwa Bezpieczeństwa Publicznego, a potem SB. Doskonale ustawione w życiu dzięki koneksjom, pieniądзом i „grubej kresce”. Czasem, choć wywodzą się z niekomunistycznych środowisk, związane ideologicznie oraz materialnie z byłą władzą i bezpieką. Za młodu aktywiści komunistycznych organizacji młodzieżowych, potem biznesmeni, właściciele i zarządcy nowych mediów. Właśnie dlatego tak zdecydowanie przeciwnie dekomunizacji i lustracji, szydzący z patriotyzmu, polskich tradycji i w ogóle z polskości. Niebezpieczne, bo usytuowane w opiniotwórczej prasie, a przede wszystkim w telewizji i stacjach radiowych. Obecne w nich od stanu wojennego do dziś.

One. „Resortowe dzieci”. „Violetty”, „Kowalscy”, „Literaci”, „Poeci”, „Daniele” i inni. Potężeni solidarnością grupową i interesami, postępujący się wprawnie relatywizmem moralnym, sztywnym i ośmieszającym. Często, w razie pilnej potrzeby, pełniące rolę „dyżurnych autorytetów moralnych”, szczujących przeciw zbyt niepokornym, zbyt dociekliwym – myślącym, ponad ICH miarę, po prostu inaczej.

Ta książka jest właśnie o nich.

## Zamień chemię na jedzenie

**Autor:** Julita Bator

Co to znaczy zdrowo się odżywiać? Autorka książki „Zamień chemię na jedzenie” przekonuje, że warto zacząć od unikania chemicznych dodatków. Nie tylko nie są potrzebne, one wręcz szkodzą! Jednego czekoladowego batona można przegryźć bez obaw, ale rozmaite barwniki, słodziki, wzmacniacze smaku i aromaty zjedzone także w płatkach śniadaniowych, w domowej (!) zupie czy lodach sumują się. I rujną nasze zdrowie. Są przyczyną alergii, niestrawności, złego samopoczucia, a być może także zespołu ADHD.

Na temat sztucznych dodatków do żywności przeprowadzono niewiele rzetelnych badań. Julita Bator weryfikuje dane od producentów.



gicznych produktów, żyć bez „chemii”.

Książka „Zamień chemię na jedzenie” to przydatny przewodnik po kuchni, która pachnie tak, jak potrawy zapamiętane z naszego dzieciństwa. Znajdziemy tu porady, jak unikać szkodliwej żywności, ale także – jakich naczyń używać i jak przemycać wartościowe produkty w potrawach. Julita Bator podaje 81 wyśmienitych przepisów, które przywracają polskiej kuchni dawną, utraconą przed laty świetność.

## Zgroza w Dunwich i inne przerażające opowieści

**Autor:** Howard Phillips Lovecraft



Jeśli istniała rzecz, której Howard Phillips Lovecraft nie pomieściłby w swej otchłannej wyobraźni, był nią pośmiertny los jego własnej twórczości. Nie zważony za życia, dziś uważany za arcy mistrza literatury grozy, żył tylko 47 lat. Urodził się i zmarł w Providence, kolebce anglosaskiej Ameryki. Był erudyta, staromodnym dżentelmenem, koneserem klasycznej poezji i kolonialnej architektury. Mało publikował, pisał dla przyjemności, ze stracenią nonszalancją. Uwielbiał koty. Miewał koszmarnie sny. Swe nieokiełznane fantazje przekuł w stylową i obsesyjną prozę, która do dziś nie przestaje zachwycać, przerażać i inspirować.

Czytelniku, miej się na baczności! Oto piętnaście najbardziej upiornych opowieści wszech czasów: „Zgroza w Dunwich”, „Zew Cthulhu”, „Widmo nad Innsmouth”, „W górach szaleństwa”, „Przypadek Charlesa Dextera Warda”, „Kolor z innego wszechświata”... Wszystkie po raz pierwszy w nowym, wiernym przekładzie, w pełni oddającym elegancję i bogactwo stylu Lovecrafta, uzupełnione obszernym postawieniem i ozdobione wspaniałymi ilustracjami.

## Niewolnica pornobiznesu. Burzliwa historia gwiazdy filmu „Głębokie gardło”

**Autorzy:** Linda Lovelace, Mike McGrady

Legendarna aktorka porno Linda Lovelace opowiada historię swojego życia. Jej relacja zainspirowała twórców filmu fabularnego Lovelace,



z Amandą Seyfried w roli tytułowej. Linda Boreman miała zaledwie 21 lat, kiedy poznała Chucka Traynora, mężczyznę, który odmienił jej życie. Niespełna dwa lata później, dziewczyna, która podczas licealnych randek

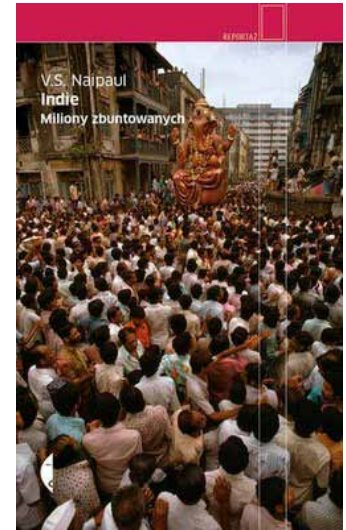
pozwalała sobie jedynie na pocałunki, błyskawicznie zyskała sławę, o jakiej nie marzyła w najśmielszych snach... czy raczej w nocnych koszmarach. Linda Boreman zmieniła się w Lindę Lovelace, międzynarodową gwiazdę filmów dla dorosłych.

Bezprecedensowy sukces produkcji „Głębokie gardło” sprawił, że porno przeniknęło do głównego nurtu kinematografii a nazwisko Lovelace stało się powszechnie rozpoznawalne. Nikt jednak, począwszy od najśmielszych gwiazd, które wychwały film pod niebiosami, na ustawiającej się w długich kolejkach przed kinami publiczności skończywszy, nie znał prawdy o tym, co się działo poza zasięgiem obiektywu kamery. Zniewolona przez mężczyznę, który ostatecznie przymusił ją do ślubu, aby mieć nad nią całkowitą kontrolę, Linda była okrutnie i regularnie bita, hipnotyzowana i gwałcona. Groźono jej oszpecceniem i śmiercią. Pistoletem i nożem zmuszano do prostytucji. Musiała

się poddawać niewyobrażalnym perwersjom. Podczas kręcenia filmu „Głębokie gardło” była agresywnie terroryzowana. Minęły lata, nim Linda zdołała wyjść z ukrycia i opisać swoją wersję historii będącej w istocie pełnym zrad i przemocy horrorem. W efekcie świat pornografii zatrząsł się w posadach, a samej Lindzie zajrzała w oczy śmierć.

## Indie. Miliony zbuntowanych

**Autor:** V.S. Naipaul



Podróżując przez kolejne indyjskie metropolie – Bombaj, Madras, Kalkutę i Delhi – Naipaul tworzy mieniący się niczym w kalejdoskopie, wielopłaszczyznowy obraz tego niezwykle go kraju pędzącego ku zmianom, a jednocześnie zatrzymanego w czasie. Oddaje w ręce czytelników swój dziennik z podróży pełen refleksji i spostrzeżeń dotyczących religii, kast i klas, w momencie gdy idee wolnościowe wstrząsają dotychczasowym ładem. Genialność tej książki polega na decyzji Naipaula, aby pokazać zachodzące zmiany z perspektywy ludzi – autor oddaje im głos, by z wielu indywidualnych opowieści na naszych oczach wyłoniły się współczesne Indie.





# HOROSKOP STYCZEŃ 2014

## Wodnik (20.01-18.02)

W tym miesiącu skup się na sprawach związanych z Twoim domem. Warto pomyśleć o jakichś zabezpieczeniach. Sytuacja **samotnych Wodników** nie ulegnie większym zmianom. Pomyślcie, czy nie przegapiliście szansy na związek. **Wodniki w stałych związkach** powinny zaprzestać wyczyniania kłótni. W pracy, wszystko zależy od Waszej postawy i okoliczności zewnętrznych.

## Ryby (19.02-20.03)

Ryby w styczniu będą musiały zachować ostrożność i przestać podejmować decyzje na podstawie przecucia. **Samotne Ryby** mają szansę poznać partnera na całe życie. Nie bójcie się swatania. **Ryby w stałych związkach** przez swój upór mogą wiele stracić. W sprawach finansowych długo oczekiwana stabilizacja. Zadbajcie o sprawy urzędowe, które odkładaliście do tej pory.

## Baran (21.03-20.04)

Nowy Rok dla Was nie zacznie się optymistycznie. Nie zamknięte sprawy zrodzą kolejne problemy. **Samotne Barany** zostaną zaproszone na długo wyczekiwana randkę. Przyjmijcie podarowany prezent. Szczęście, uniesienia i uczucie motyli w brzuchu pojawi się u Baranów w **stałych związkach**. Potraktujcie to jako drugą szansę. Niektóre Barany będą zmuszone do znalezienia nowej pracy.

## Byk (20.04-22.05)

W tym miesiącu dajcie z siebie jak najwięcej i jak najlepiej. Dzięki temu będziecie mogli uzyskać lepsze warunki pracy i lepsze zarobki. **Samotne Byki** poznają kogoś w podróży. Pozostańcie jednak wierni swoim zasadom. Byki w stałych związkach informacje o partnerze powinny sprawdzić dokładnie. To mogą być plotki. W sprawach finansowych duże zyski, ale również duże wydatki. Myślcie strategicznie.

## Bliźnięta (23.05-21.06)

Styczeń dla Bliźniąt będzie długą i krętą drogą. Postarajcie się pozamykać wszystkie sprawy, aby następny miesiąc rozpocząć bez problemów. **Samotne Bliźnięta** odnajdą drogę do ogrodów miłości. **Bliźnięta w stałych związkach** powinny zainwestować w swój związek, nie tylko uczucia, ale również pieniądze. Pamiętajcie, że chytry dwa razy traci. W pracy, słuchajcie lub szukajcie rad szefa. Biercie je pod uwagę przed podjęciem działania lub zajęciem stanowiska.

## Rak (22.06-22.07)

Brak wiary we własne siły powoduje, że pozostajecie w cieniu innych. Kurs z asertywności może okazać się kluczem do sukcesu. Sfera miłości dla **samotnych Raków** to koniec samotnych wieczorów przed telewizor-

em. Dajcie ponieść się fali nowego uczucia. **Raki w stałych związkach** czeka walka o nadużyte zaufanie partnera. W odniesieniu do pracy, nie przegapcie szacunku i samodyscypliny, aby utrzymać pozycję. Strzeżcie się gwałtownych i pochopnych decyzji.

## Lew (23.07-23.08)

Zaprzepaszczone wcześniej szanse, w styczniu narodzą się na nowo. Pamiętajcie jednak, że jedna jaskółka wiosny nie czyni. **Przed samotnymi Lwami** okazja na nową znajomość. Przyszły partner może okazać się znajomym przyjacielem. **Lwy w stałych związkach** czeka ochłodzenie stosunków. Zastanówcie się dlaczego. W sprawach finansowych pojawi się propozycja współpracy. Zanim jednak zbudujecie imperium skorzystajcie z rady fachowca.

## Panna (24.08-22.09)

Styczeń dla Panien będzie miesiącem na podejmowanie stałowych postanowień. Niektóre będą bardzo konstruktywne. **Samotne Panny** mogą liczyć na romantyczną znajomość. Otwórzcie swoje serce, a przetrzeźwi się w coś poważnego. **U Panien w stałych związkach** zapanuje długo wyczekiwany spokój. W sprawach zawodowych nie bójcie się podejmować poważnych decyzji. Możliwy awans lub podwyżka.

## Waga (23.09-22.10)

Wagi w styczniu staną się rozjemcami w kłótniach, a wasza zdolność do intuicyjnych rozwiązań na miejscu okaże się genialna. Nowa miłość, która pojawi się u **samotnych Wag** będzie przypominać historię jak z romantycznego filmu. Natomiast **Wagi w stałych związkach** powinny otworzyć się na nowe pomysły partnera wspólnie spędzonego czasu. Decyzje w sprawach finansowych odłóżcie na później. To nie najlepszy czas na inwestycje.

## Skorpion (23.10-21.11)

Zdacie sobie sprawę ze swojej siły i energii. Jednak przy podejmowaniu decyzji nie lekceważcie pozostałych pracowników lub klientów. Jesteście godni zaufania! **Skorpiony**, które szukają miłości w styczniu powinny odłożyć sprawy sercowe na półkę a zadbać o swoje zdrowie. **Skorpiony w stałych związkach** powinny kupić się na odczytaniu sygnałów, które wysłał partner. W pracy bez zmian. Może warto pomyśleć dlaczego znowu Was pominięto przy premii.

## Strzelec (22.11-21.12)

Styczeń dla Strzelców będzie rozkwitem ich możliwości. Strzała wystrzelona z Waszego łuku trafi w samą dziesiątkę. **Dla Samotnych Strzelców** to najlepszy czas na znalezienie drugiej połówki. Tej na całe życie. Natomiast **Strzelce w stałych związkach** zbliżają się do przepaści. Nie zmrąncijcie szansy, którą już raz otrzymaliście. W sprawach finansowych pojawią się do spłacenia długi, o których dawno zapomnieliście.

## Koziorożec (22.12-19.01)

W tym miesiącu zachowajcie ostrożność podczas wykonywania swojego ulubionego sportu! Ponadto, możecie utracić ważne dokumenty, lub zapomnieć ważnych zapisów. **Samotne Koziorożce** przez swoje roztrzęsanie mogą przeoczyć szansę na prawdziwą miłość. **Natomiast te, które są w stałych związkach** czeka kłótnia o znajomość, która wyda się podejrzana dla partnera. W sprawach finansowych uważajcie na to co podpisujecie. Ktoś czyha na waszą niurowagę.

## Uśmiechnij się :)

☺  
On: Sorry, że wczoraj nie wpadłem - kumpel miał wieczór kawalerski...  
Ona: Na wieczorach kawalerskich zawsze jest pełno dz\*\*ek!  
On: No co ty! To wieczór kawalerski! Nie zabiera się dziewczyn!  
Ona: Ty chyba myślisz, że ja nigdy na wieczorze kawalerskim nie byłam...

☺  
– Panie Doktorze, czy są już wyniki analiz? Umieram z ciekawości.  
– No, nie do końca z ciekawości...

☺  
Biłem się z jednym gościem, ma potamane ręce. Właściwie, to mnie skłoniło, żeby z nim w ogóle walczyć.

☺  
Ogłoszenie na klatce schodowej w bloku:  
– Jeżeli podoba się wam piosenka - walnijcie w kaloryfer 1 raz.  
– Jeżeli nie - 2 razy.  
– Następna ścieżka - 3 razy.

☺  
Właściciel warzywniaka żali się przyjacielowi:  
– Denerwują mnie klienci, co tylko przyjdą, obmacają towar, popatrzą i wyjdą nic nie kupując...  
– A co ja mam powiedzieć stary, 4 córki w domu...

☺  
Co mają ze sobą wspólnego wrzesień i za duże bokserki?  
Tu koniec lata i tam koniec lata.

MIASTO KOŁO ŁÓDZI, ZNAJDUJE SIĘ TAM, JEDYNY W POLSCE, WYDZIAŁ NIEDORĘCZALNYCH PRZESYŁEK POCZTY POLSKIEJ	WYCHOWYWANY PRZEZ ULICĘ	ANALIZOWANIE, BADANIE	AUTOR BAŚNI "BRZYDKIE KACZĄTKO"	BOGINI ZE SKRZYDŁAMI	IMIĘ ŻONY PROFESORA W DRAMACIE "NIEMCY"	MIĘSCIE WALK BOKSERÓW POMIESZCZENIE DO UKRYCIA SIĘ PODCZAS BOMBARDOWANIA	BURZYŁ MURY ZAKŁAD, W KTÓRYM SUROWE SKÓRY Poddawane są wyprawianiu	POTRAWA MIĘSNA	IMIĘ AKTORA PITTA		
PRZYJACIOŁKA PIERWIASTEK PROMIENIOTWÓRCZY				PTAK CZCZONY W STAROŻYTNYM EGIPCIE		SZACHY		DWA RÓWNOLEGIE CIĄGI SZYN			
				PALMA UPRAWIANA JAKO ROŚLINA DONICZKOWA	13	16,22	TAMIZA WIDZIANA PRZESTRZEŃ		27		
PILOT, PIERWSZY PRZELECIAŁ ATLANTYK					21	KULSZOWA STWORZONE DO CAŁOWANIA		PISZ			
				ŚLAD POZOSTAŁY PO ZAGOJENIU SIĘ USZKODZENIA SKÓRY		KAMIEŃ SZLACHEŃNY O CIEMNOCZERWONEJ BARWIE		NA KOPERCIE	TANCOWAŁA Z NITKĄ W BAJCE BRZECHWY		
PRZEŻUWANIE WYSTAJĄCE CEGY						TWORZY SIĘ NA DŃIE NACZYŃNIA	10	1	SŁUŻY DO KRYCIA DACHÓW	DRZEWO Z LIŚCIEM NA FLADZE KANADY	
ZBACZANIE STATKU WODNEGO; DRYF	6			DZIELNICA WILLOWA W WARSZAWIE	BADACZ POCHODZENIA CZŁOWIEKA			3	24		
MIASTO W POŁNOCNEJ CZĘŚCI CYPRU						DOWÓDCA KOZAKÓW	PIOSENKARZ Z KANADY PODSTAWA ARMATY		4	DUCHOWNY W KOŚCIELE KATOLICKIM	
				STOP DO PRZERÓBKI PLASTYCZNEJ				ZWIERZĘ AZJATYCKIE CZĘŚĆ MARYNARKI	23		
JAPŃSKI APARAT FOTOGRAFICZNY TULIPAN	NIECH SIĘ DZIEJE ... NIEBA	PAŃSTWO Z TEHERANEM	25	GREKOKATOLIK	18		IMIĘ MICKIEWICZA		DOOKOŁA OBRAZU	26	SFILMOWANA POWIEŚĆ EMILA ZOLI
	2	11		ZESPÓŁ MARKA GRECHUTY				IMIĘ CHACZATURIANA	19	JEDNA Z PLANET	
SZATA UŻYWANA PRZEZ KSIĘDZA					LEKARZ	9		7		ŻYWICA DO WYROBU NACZYŃ, PUDEŁEK	
DYLETANT				CZYM... BOGATA, TYM RADA	20			ROŚLINA OZDOBNA, ZAWILEC		14	5
					STOŻEK W WYLOCIE WĄWOZU, KTÓRYM SPEŁWIAJĄ Z GÓR POTOKI BŁOTNE	15				8	ŹRÓDŁO NILU BŁĘKITNEGO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

# Zwolnij chemika, gotuj sam!



AGNIESZKA GREGORCZYK

**J**ak mniemam, czas świątecznych zakupów mógł wydużyć się Państwu o jakiś kwadrans. Doliczam bowiem czas, jaki spędziście Państwo na czytaniu etykiet na produktach. Dogadzanie sobie przez pełen brzusek, nie byłoby bowiem dogadaniem sobie, gdybyśmy wpychali w siebie niebezpieczne substancje, sztuczne składniki, a także gdybyśmy zdziwili się, że w noworocznym deserze lodowym było mięso.

Tak, mięso. No, może nie do końca, wszak kości, ścięgna, jakieś ochłapy nie są tym, czym mięso sobie wyobrażamy, ale hydralizatory białka zwierzęcego to nazwa tego czegoś, co może według producenta lody wzbogacić. A lody z takimi hydrolizatorami zdecydowanie lepiej zostawić tam, gdzie są.

A jak wybieramy jedzonko ekologiczne, *organic*, *pure nature*? Wszystko wskazuje na to, że jeśli jest to zrobione poza naszym domem, przetworzone i pakowane, oraz zawiera więcej niż około sześć składników, to jest to nadal niezdrowe jedzenie, i nie ważne, czy mięsne czy beźmięsne.

Zastanówmy się, skąd ta liczba. Na przykład majonez robiony w domu: jajko, olej, musztar-

da, sól, pieprz, cukier, sok z cytryny. Wychodzą siedem. Sos do pizzy: passata pomidorowa, oregano, bazylija, sól, pieprz, czosnek. Sześć składników. Sos beszamelowy: masło, mąka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, mleko. Znow sześć składników!

Oczywiście wyjątkami są warzywne zupy i dania, owocowe sałatki czy sorbety. Tam wkładamy wszystko, co lubimy. Zasada jest bowiem bardzo prosta: jeść rzeczy jak najmniej przerobione przez kogokolwiek. Żadnych miksów ze słoików, żadnych proszków stających się zupą czy sosem!

Stosujemy zasadę jeszcze bardziej ograniczonego zaufania niż kierowcy! Matko, żono, i Ty, mężu dom zaopatrujący! Niech nikt dla Was nie obiera i nie gotuje ziemniaka, niech nie rozbija jajka poza Waszym domem, by oddzielić żółtko na majonez, niech jogurt będzie naturalny z owocami, które sam tam dodasz, a nie jogurtem owocowym pięcioskładnikowym!

Przedświątecznym hitem cenowym był ser na sernik, mający w składzie, oprócz sera, jeszcze sześć składników! Jeśli mamy szansę tolerować nabiał, to jakie mamy szansę, że nasz organizm będzie tolerował coś, co wyprodukowano w laboratorium? Aromat, zagęstnik, konserwant... Styszał ktoś o sześcioskładnikowym serze?

Warzywa, owoce, kasze i ryże. W marchewce powinno być 100% marchewki, w jaglance 100% prosa. Oczywiście następnym krokiem jest dowiedzenie się, skąd pochodzą i czy mogły ulec zmodyfikowaniu przez manipulatorów naturą. Jeśli nie mamy pewności co do składu, niech produkt zostanie na półce. Czym bowiem jest skrobia modyfikowana w ketchupie? Odpowie mi ktoś? Może i tak, ale nie będzie to sprzedawca.

Duży producent chciałby mieć duży zysk, czyli żeby jak najmniej mu się zepsuło, i jak najdłużej mogło stać na półkach w hurtowniach. Do tego potrzebne są mu laboratoria,

technologie i agencje reklamowe, grupy medialne i producenci telewizorów, scenarzyści, którzy „ulokują produkt”, a także my, czyli konsumenci.

To my, konsumenci dajemy pracę takiemu potentatowi! Jednocześnie utrzymujemy sztaby chemików i genetyków. Tak, z własnej kieszeni płacimy pensje naszym trucicielom. Zdziwiony? Przywróć w sobie taką wiarę, że każda Twoja decyzja o wyborze tego czy innego produktu ma znaczenie. Bojkotuj tego producenta, który chciałby otruć Ciebie wraz z Twoją rodziną!

A stojąc przed półką w sklepie, odpowiedz sobie na pytanie, co dla Ciebie znaczenie? Może zdrowie? Wszak nasłuchałam się ostatnio, jak to „zdrowie jest najważniejsze...”. Czy rzeczywiście jest najważniejsze? Skoro dzieciom kupujemy przeróżne płatki śniadaniowe, kilogramy węglowodanów (po których pociechy będą hiperaktywne), puste kalorie prowadzące do otyłości, cukrzycy, nadciśnienia? I po zjedzeniu których dziecko będzie potrzebowało nowej dawki stódkich węglowodanów. Czy naprawdę kochamy dzieci, karmiąc je tym? A marchewka, brukselka, buraczek? A jabłko czy melon? Co, jeśli dziecko nie skosztuje niczego, co nie jest w kolorowym pudełku na stoliku i w kolorowym pudełku w saloniku w kąci. Oczywiście chodzi mi o telewizor.

O zdrowiu jednak było. O zdrowiu, o reklamie, o telewizorze. Usmaż stek i zjedz pastylkę, a będziesz czuł się dobrze. Wszak nie optaca się namawiać do rzadszego biesiadowania!

Kolejny spot: zbliżają się święta i tłuste obiady, nie zapomnij o płynie na wrzody. Czy komuś optaci się namówić rodzinę w reklamie do pójsia na spacer, czy przekonać, że lżej im będzie bez napojów gazowanych?

Następna reklama: idziesz do cioci na imieniny, weź do torebki pastylki na wzdęcia. A może zamiast tego przydałby się komunikat o unikaniu węglowodanów?

Masz migrenę, weź inną pastylkę! Wszak trzeba sprzedawać proszki, syropy i leki. Po co zastanawiać się nad tym, czy jedzenie ma dla migrenowca znaczenie? Pytanie rozdrażniające na koniec: czy czytacie Państwo ulotki lekarstw i szczepionek, które aplikujecie sobie i dzieciom? Jeśli tak, to należycie do 10% elity!

Nie każdy także wie, jak smakuje farafel. Takich statystyk nikt nie poczynił, jednakże ja chciałabym powiększyć grono miłośników tego zacnego, ciekawego w smaku, prostego dania. A od czasu do czasu można przecież usmażyć sobie coś chrupiącego!

## Farafel - kotleciki z ciecierzycy

Przygotowanie rozpoczynamy dzień wcześniej, zalewając szklankę ciecierzycy zimną wodą. Następnego dnia szukujemy:

- natkę pietruszki,
- natkę kolendry (ewentualnie suszoną),
- kilka ząbków czosnku,
- przyprawę curry lub/i miks „gorących przypraw”, czyli garam masala,
- sodę oczyszczoną i olej do smażenia.

Do blendera wrzucamy obie natki, dodajemy czosnek, przyprawy i trochę oleju, wysypujemy odcedzone ziarna ciecierzycy. Miksujemy do uzyskania zielono-żółtej masy. Gdyby była sucha, sypiąca się, dolewamy po troszeczku oleju lub oliwy. Dłonią formujemy małe kotleciki, które smażymy z obu stron na rumiano. Podajemy z ryżem i słodkim sosem chilli.

doskonale pasuje tu porwana na kawałki sałata lodowa, zielony ogórek, papryka, pomidor polane jogurtem czosnkowym (zmiksować jogurt z odrobiną soli, pieprzu, cukru i tyle czosnku, ile lubimy).

Posiłkiem dzielimy się z ulubionymi przez nas osobami!

# KIERUNEK

CODZIENNE IRLANDIA  
INFORMACJE

[www.kierunekirlandia.eu](http://www.kierunekirlandia.eu)

## CODZIENNIE NAJNOWSZE WYDARZENIA

Living in  
Ireland



# Kolejką linową na wyspę Dursley

**N**a końcu półwyspu Beara w zachodnim Cork, tam gdzie kończy się droga, znajduje się mała budka z informacją, jak można się dostać na wyspę Dursley. Do budki przyczepione są liny, po których właśnie jedzie w naszą stronę mały wagonik wracający z Dursley.

Jedyna w Irlandii kolejka linowa powstała po to, aby na niewielką zieloną wyspę przewozić owce na czas wypasu. Dopuszczalne obciążenie wagonika – jedna krowa lub sześć owiec. Teraz wagonik wozi głównie turystów, ale pierwszeństwo mają mieszkańcy wyspy (stałych mieszkańców jest tylko sześcioro), ich owce oraz zakupy zrobione w najbliższym Tesco (do Bantry jest 70 kilometrów). Prawdziwy koniec Irlandii. Nawet koniec Europy.

Kupujemy bilety, ustawiamy się w kolejce. Wagonik kursuje co 15 minut i zabiera tylko sześć osób. Wyobrażam sobie, ile czasu tu się czeka w sezonie. Wchodzimy do środka, wagonik się buja, ale to dopiero na zachętę. Ktoś zamyka i rygluje drzwi, krajobraz za oknem zaczyna się przesuwać. Drewniane deski podłogi skrzypią, szpary pomiędzy nimi świecą blaskiem oceanu a na ścianie wisi Psalm 91 przypięty kolorowymi pinezkami. W połowie drogi jadąca z nami kobieta wyciąga telefon i zaczyna wybierać numer. Pytam ją zdziwiony: „Masz tu zasięg?”. „Tak, w połowie liny zaczyna się zasięg i jest na całej wyspie”. To jedna z mieszkańek Dursley. Wiatr buja wagonikiem. Łąd się oddala, wyspa się przybliża.

W końcu wsiadamy z wagonika, czując znowu pod nogami stabilne podłoże. Nasza znajoma z owczego wagonika wsiada do czekającego na nią samochodu i odjeżdża wraz ze swoim pudłem zakupów. Zerkam na dyski na szybie auta – wszystkie optaty od dawna nieważne. Ba, nawet tablica rejestracyjna odpadła. Jedyna droga prowadzi do wioski w środkowej części wyspy. Na Dursley nie ma pubów, sklepów ani restauracji. Większość domów jest niezamieszkała, ale mimo to jest tu trochę ludzi. Ktoś stoi przy betoniarce, ktoś niesie dziecko na barana, górą idzie wężykiem kilku turystów, ktoś je kanapkę na klifach. Naprawdę pusto i cicho musi tu być dopiero po odjeździe ostatniego wagonika.

Pogoda zmienia się już czwarty raz. Rozglądam się za kamiennymi fortami, klasztorami, kamieniami z dziurą, dolmenami, menhirami, ale nic takiego tu nie przetrwało. Stoją tylko smętne pozostałości po jakimś średniowiecznym czymś. Nawet tabliczki nie ma. Albo nikomu się nie chciało zapuszczać do zachodniego Cork, albo kamienne pomniki nie przetrwały do naszych czasów. Na wyspie jest cicho, spokojnie, leniwie, ładnie, pusto, groźnie i refleksyjnie.

Pora wracać na peron. Wybieramy drogę przez najwyższe wzgórze, żeby złapać więcej widoków. Niestety zaczynają się gromadzić chmury i zrywa się zimny wiatr. Dochodzimy do końca liny, która łączy wyspę z łądem (a raczej drugą wyspą). Stajemy na końcu kolejki na betonowej platformie. Nie ma tu żadnej osłony przed wiatrem ani deszczem. Współczuję face-

towi, który stoi z czwórką dzieci za nami, ma na sobie tylko bluzkę z krótkim rękawem. Jak wyjeżdżał z Irlandii, było jeszcze lato. Wypatrujemy wagonika i liczymy ludzi przed nami. Z pewnością dziś wrócimy na łąd, ale kiedy? Sześć osób co 15 minut – ten cykl się ciągnie i ciągnie.

Wagonik znowu nadjeżdża, a pogoda się zmienia dwunasty raz. Ze środka nikt nie wysiada. Szlag by to trafił, pięć osób chciało się tylko przejechać bez wysiadania, dlatego w drogę powrotną może się zabrać tylko jedna osoba. Wszyscy na betonowym peronie wymieniają półgębkiem uwagi. Czeka nas ekstra kwadrans na coraz zimniejszym wietrze. Facet w krótkim rękawie jest twardy jak skała. Zakładam kaptur i chowam się za peronem. Leon zapala papierosa i twardo trzyma naszą kolejkę do kolejki linowej, która ma nas zabrać z powrotem do cywilizacji.

Wreszcie siedzimy w chwiejącym się powrotnym wagoniku. Okazuje się, że limit sześciu osób dotyczy tylko dorosłych – tego nie mówili, jak sprzedawali bilety. Dzieci, wózki i zakupy się nie liczą. Dzięki temu jest nas tu sporo. Nasza czwórka, zsiniały krótki rękaw wraz z małżonką, ich czeredka i wózek. Gdyby wsiadło za dużo ludzi, to operator przemówiłby z głośnika. Oko kamery jest tuż pod sufitem. Wreszcie wagonik dojeżdża do Irlandii, odpalam silnik i natychmiast włączam ogrzewanie. Pora jechać do jakiegoś pubu z rozpalonym kominkiem na piętę czarnego nektaru.

PIOTR SOBOCINSKI  
WWW.AROUND-IRELAND.COM



# Wycisnąć wszystkie Soczi



MACIEJ WEBER

**O**d 7 do 23 lutego Zimowe Igrzyska Olimpijskie w Soczi. Ile zdobędziemy medali? Optymiści prześcigają się w prognozach. Polski minister sportu mówi, że 10. Prezes związku narciarskiego, że nawet 12. My znamy historię i twierdzimy, że co najwyżej pięć. Kamil Stoch, drużyna skoczków i oczywiście Justyna Kowalczyk.

Kiedyś w letnich igrzyskach Polacy regularnie zdobywali ponad 20 medali. Z trzech ostatnich przywozili tylko po 10. Za to przez całe XX stulecie w igrzyskach zimowych zaledwie cztery. W tym tylko jeden złoty (Wojciech Fortuna w 1972 roku). Odkąd zaczął się XXI wiek, zima jest dla polskich sportowców zdecydowanie taskawsza. Przede wszystkim dlatego, że pojawili się Adam Małysz i Justyna Kowalczyk. Tylko ta dwójka zdobyła aż osiem krążków. Adam po dwa srebrne i po dwa brązowe, Justyna złoty, srebrny i dwa brązowe. Do tego było srebro biathlonisty Tomasza Sikory i brąz drużyny panczenistek. Igrzyska przed czterema laty w Nagano były dla polskich sportowców najlepsze w historii. Ale nawet wtedy zdobyli oni tylko sześć krążków.

Teraz optymiści twierdzą, że sama Justyna stanie trzy razy na podium. Do tego Stoch dwukrotnie na skoczniach w konkursach indywidualnych i z kolegami w drużynie. Przewidują też medal dla jednej z biathlonistek, po medalu dla drużyny kobiet i mężczyzn na torze do jazdy szybkiej na lodzie i na tym samym torze miejsce na podium dla Zbigniewa Bródki, zdobywcy Pucharu Europy. Czyli 10 medali. Raczej niewykonalne.

O ile jednak cztery lata temu raz udało się paniom, o tyle, poza bardzo zamierzczymi czasami i niespodziewanym drużynowym brązem pań przed czterema laty, polscy panczeniści podczas igrzysk zawsze zawodzili nadzieje. Biatlonistki stawały już na podium mistrzostw świata (Krystyna Pałka i Paulina Hohnisz), ale to były fuksy. W zawodach Pucharu Świata, poza sporadycznymi miejscami w czołowej dziesiątce, ich miejsce jest raczej w drugiej, jeżeli nie dalej. Dlatego medal byłby zaskoczeniem. W tej sytuacji nie ma co szaleć. Czyli Justyna oraz skoczkowie.

## Justyna robi swoje

Kowalczyk nie jest tak silna jak w poprzednich latach, kiedy Puchar Świata miała właściwie zagwarantowany od początku sezonu. Teraz



przygotowania zaktóciło zamieszanie z Tour de Ski, z którego wycofała się na znak protestu. Ale i tak swoje powinna zdobyć.

I mimo że na sukcesy w sprincie nie ma co za bardzo liczyć (choć cztery lata temu Polka była wicemistrzynią olimpijską), to 13 lutego obowiązkowo trzeba włączyć telewizory. Tego dnia jest bieg na 10 kilometrów techniką klasyczną, którego Justyna Kowalczyk będzie zdecydowaną faworytką. Ma szanse na medal także pięć dni wcześniej, na 15 kilometrów obiema technikami. Tu raczej prześcignie ją Marit Bjørgen, poza nią jednak już nikt nie powinien. No i na koniec – 23 lutego będzie szansa na brąz (w ten sposób Kowalczyk powtórzyłaby wynik z Vancouver – po jednym złotym, srebrnym i brązowym medalu). Gdyby najdłuższy dystans poprowadzono „klasykiem”, typowałibyśmy Polkę na zwyciężczynię. Ponieważ jednak styl jest tym razem dowolny, to będzie ciężko powtórzyć złoto sprzed czterech lat (po pamiętnej walce z Bjørgen na ostatnich metrach). Kolejność powinna tu być następująca: 1. Therese Johaug, 2. Marit Bjørgen, 3. Justyna Kowalczyk.

## Stoch na dużej i drużyna

W pewnym momencie sezonu mogło się здаwać, że nasi skoczkowie zdominują tegoroczną rywalizację. Pierwszy konkurs Pucharu Świata w sezonie sensacyjnie wygrał Krzysztof Biegun, potem zwyciężył Stoch, a podczas dwóch konkursów w Szwajcarii nasi byli nie do pobicia. O ile zwycięstwo Stocha – w końcu mistrza

świata – było oczekiwane, o tyle wygrana Jana Ziobry – kompletnie nie. I dwukrotnie byli obaj na podium. Tyle, że poza naszym „numerem 1”, pozostali wrócili później do grona średniaków.

Stoch objął prowadzenie w klasyfikacji generalnej PŚ, ale potem na długo przestał wygrywać. W Turnieju Czterech Skoczni był tylko siódmy. Za to do ścisłej czołówki wrócił Simon Ammann. To byłby numer, gdyby znowu udało mu się zwyciężyć na olimpijskiej skoczni. Szwajcar wygrał obydwa konkursy na obu ostatnich igrzyskach. Gdyby teraz wygrał choć jeden, byłby to wynik nie do powtórzenia, chociaż i tak już przeszedł do historii.

Do niedawna za fenomen uchodził Gregor Schlierenzauer. Ostatnio znacząco obniżył loty, za to prestiżowy TCS sensacyjnie wygrał debiutant Thomas Diethart, mając za plecami rutynowanego Thomasa Morgensterna.

Zwycięstwo w drużynie dla Austriaków w tej sytuacji wydaje się pewne. A jakie są szanse Polaków? Gdyby zachowali dyspozycję z początku zimy, stawalibyśmy na wicemistrzostwo. A tak, na miejsca 2–5 niemal równe szanse ma pięć zespołów: Norwegia, Niemcy, Japonia, Słowenia i Polska rzecz jasna. W tej sytuacji liczymy na brąz. Szansa jest spora.

A indywidualnie? Coś nam mówi, że Morgenstern, który ostatnio po ciężkim upadku spisuje się lepiej niż przed nim, może zostać mistrzem średniej skoczni. Na tym obiekcie różnice na ogół są minimalne, łatwiej o przypadkową kolejność i szanse na sukces zwykle

ma kilkunastu skoczków. Dlatego liczyć, że Stoch zdobędzie tu medal, to pewna loteria. Natomiast na dużej skoczni szansa jest spora. Coś z kolei nam podpowiada, że będzie srebro. A w tle pozostali z szansą, że w jednym z konkursów któryś z nich wejdzie do dziesiątki. W drużynie są cztery miejsca. Mimo że pucharowe triumfy odnotowali Biegun i Ziobro, to w zespolowej rywalizacji trener Łukasz Kruczek zapewne postawi na równiejszych Piotra Żyłę, Macieja Kota i Klemensa Murańkę.

Gdyby z tych igrzysk wycisnąć wszystkie soki, to w sumie w Soczi powinniśmy mieć pięć krążków. Trzy od Justyny i dwa od skoczków. I będzie dobrze. Nie można przesadzać. Więcej chyba nie da się wycisnąć.

## Medale według „MIR-a”

**5 medali:** 1 złoty, 2 srebrne, 2 brązowe.

**8 lutego:** Justyna Kowalczyk. Srebrny – bieg łączony na 15 kilometrów.

**13 lutego:** Justyna Kowalczyk. Złoty – bieg stylem klasycznym na 10 kilometrów.

**15 lutego:** Kamil Stoch. Srebrny – skoki na dużym obiekcie.

**17 lutego:** drużyna skoczków (Kamil Stoch, Piotr Żyła, Maciej Kot, Klemens Murańka). Brązowy.

**23 lutego:** Justyna Kowalczyk. Brązowy – bieg stylem dowolnym na 30 kilometrów.

# CZESŁAW ŚPIEWA

<b>19.02.2014</b> <b>Limerick</b> <b>Dolans Pub</b> <b>START 8PM</b> <b>DRZWI 6:30</b>	<b>20.02.2014</b> <b>Waterford</b> <b>Forum</b> <b>START 8PM</b> <b>DRZWI 6:30</b>	<b>21.02.2014</b> <b>Dublin</b> <b>The Village</b> <b>START 8PM</b> <b>DRZWI 6:30</b>	<b>22.02.2014</b> <b>Cork</b> <b>Crane Lane</b> <b>START 8PM</b> <b>DRZWI 6:30</b>	<b>23.02.2014</b> <b>Galway</b> <b>Kellys Bar</b> <b>START 8PM</b> <b>DRZWI 6:30</b>
--	--	---	--	--



**ZAPYTAJ TU  BILETY**

**SPONSOR GŁÓWNY**

**DOLSKI LIMERICK**



SPONSORZY I PARTNERZY



**BILETY ONLINE WWW.GAZETA.IE**

# REGGAE PARTY

in  
THE  
BLACK  
AN CARRAIG DUBH  
ROCK  
INN

01.02.2014

START 19.30

The Blackrock Inn  
SKEHARD RD,  
MAHON GOLF, CORK

**BILET**  
**€5**

ZAWIERA REGGAE WYŻERĘ  
I NAPOJ PANORAMIKSA



BEAUTY CENTRE



**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:**  
086 846 1547, [fmurphy@famurphyco.ie](mailto:fmurphy@famurphyco.ie)

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

# KANCELARIA PRAWNA



**Paul W Tracey**  
SOLICITORS

Znajdź  
nas na



- **WYPADKI\***
- **WYKROCZENIA DROGOWE**
- **PORADA PRAWNA**

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



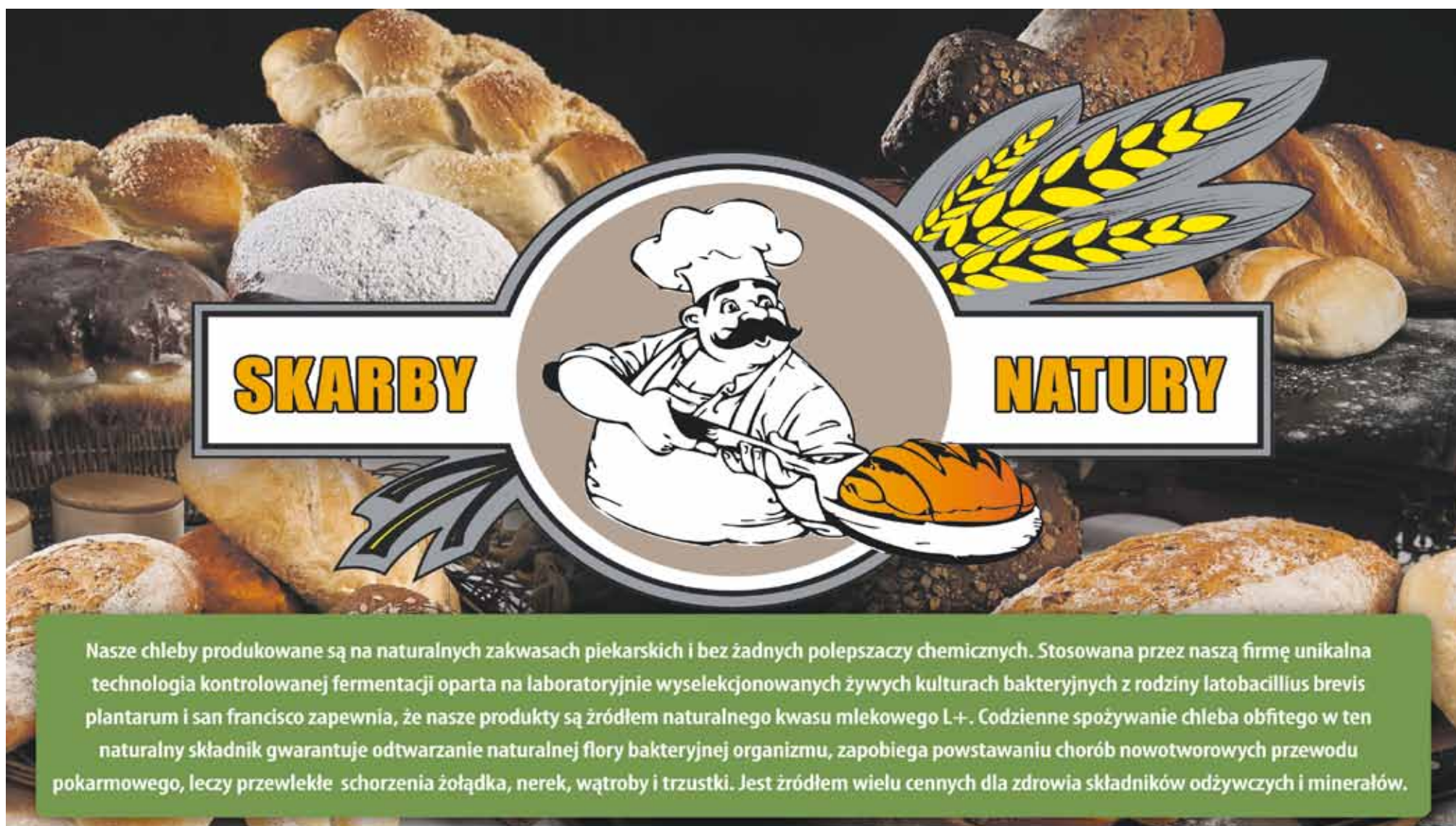
**Zadzwoń: Agnieszka Siwiera**

34 Westmoreland Street, Dublin 2, Ireland.

✉ [polishteam@traceysolicitors.ie](mailto:polishteam@traceysolicitors.ie)

🌐 [www.wypadekirlandia.pl](http://www.wypadekirlandia.pl)

 **(085) 150 26 26**



**SKARBY**

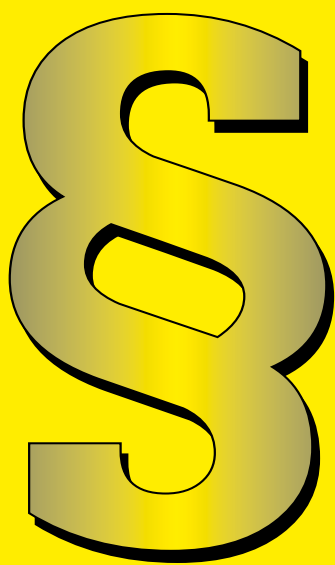
**NATURY**

Nasze chleby produkowane są na naturalnych zakwasach piekarskich i bez żadnych polepszczy chemicznych. Stosowana przez naszą firmę unikalna technologia kontrolowanej fermentacji oparta na laboratoryjnie wyselekcjonowanych żywych kulturach bakteryjnych z rodziny *Lactobacillus brevis* plantarum i *san francisco* zapewnia, że nasze produkty są źródłem naturalnego kwasu mlekowego L+. Codzienne spożywanie chleba obfitego w ten naturalny składnik gwarantuje odtwarzanie naturalnej flory bakteryjnej organizmu, zapobiega powstawaniu chorób nowotworowych przewodu pokarmowego, leczy przewlekłe schorzenia żołądka, nerek, wątroby i trzustki. Jest źródłem wielu cennych dla zdrowia składników odżywczych i minerałów.

**Sięgnij po Skarby Natury    Zapraszamy właścicieli sklepów do współpracy 0877907544**

**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, 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 ułamka lub odsetka uzyskanej kwoty