

CORK ■ DUBLIN ■ LIMERICK ■ GALWAY ■ WATERFORD

Magazyn
BEZPŁATNY!

NR 55 sierpień 2014

ISSN2009-3802

mir

magazyn
informacyjno-
rozrywkowy

www.mir.info.pl

Wyslij paczkę!



Pożegnalna trasa koncertowa Budki Suflera

// s. 12

J&D FURNITURE

Highest Quality at factory prices

MEBLE DO SALONU & SYPIALNI / STOŁY I KRZESŁA DO JADALNI /
BIURKA & FOTELE OBROTOWE / KAMIEŃ DEKORACYJNY / PANELE 3D

Księgowość

ROZLICZENIE

ROCZNE JUŻ OD €99

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



www.dmksiegowosc.eu

4 Washington Street 2nd Floor Office / Cork

Unit 31 Coolmine Industrial Estate,
Blanchardstown, Dublin 15

TEL/FAX. 021 427 83 49

KOM. 0833191536

TEL. 018 06 65 55

085 PRAWNIK

085 7729645, 01 4910010

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

Monika El Amki, Sylwia Kolasińska, 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.

www.prawnik.ie



BUDKA SUFLERA

Pożegnalna trasa koncertowa

“A po nocy przychodzi dzień ...”

Niedziela 5 października

Dublin - The Academy

Start 20:30



40 LAT
BUDKA SUFLERA

Bilety do kupienia na koncerty.ie i bilety.gazeta.ie oraz w wybranych sklepach na terenie całej Irlandii.

Partnerzy medialni:



Sponsorzy:





7



13



18



19



22

W OBIE STRONY

- W subiektywie Czerwińskiego s. 4
- Festiwal policzkowania s. 6

POLITYKA

- Płaćmy i żądajmy źródlanej wody s. 7

STYL ŻYCIA

- Co masz załatwić przed trzydziestką, załatw... przed trzydziestką s. 8

ZDROWIE

- Rozładowywanie napięć emocjonalnych u dzieci s. 10

BĘDZIE SIĘ DZIAŁO

- Zapowiedzi koncertów s. 12–13

ROZRYWKĄ

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

PRZYBORNİK

- Ulga remontowa dla właścicieli domów – Home Renovation Incentive Scheme s. 18
- The Cycle to Work Scheme – Rowerem do pracy s. 18

KĄCIK KULINARNY

- A może trochę syropku? s. 19

SPORT

- Mundial pod naszą siatką s. 22

OD REDAKCJI:**Czytelnicy nasi mili,**

„Żar leje się z nieba”, chcielibyśmy pewnie nie raz powiedzieć w lipcu cytując jednego z bohaterów „Hydrozagadki” Andrzeja Kondratiuka. Bowiem dostownie chwilami z lipcowego nieba lał się na Irlandię prawdziwy żar, a przystawiony słupek rtęci w termometrach wiszących w cieniu osiągał zawrotne 27 stopni Celsjusza.

Fale gorąca były jednym z najczęściej pojawiających się tematów w lokalnych i krajowych mediach, a już na pewno najczęściej komentowanym przez spieczonych stońcem tubylców.

Nawet tradycyjne lipcowe parady Oranżystów w Irlandii Północnej przebiegły w zadziwiającym spokoju, głównie chyba dlatego, że nudzący się zwykle przed telewizorami zadymiarze tym razem wyruszyli hurtowo na plażę i przy tradycyjnym piwku zapomnieli, że akurat przez ich dzielnicę maszerują zwolennicy brytyjskiej dominacji nad Ulsterem.

I oczywiście przy okazji upalnych medialnych relacji okazało się, że narzekający zwykle na nadmiar deszczu i wiatru mieszkańcy wyspy nie do końca byli zadowoleni także z tej nagłej odmiany w postaci bezchmurnego nieba i upału sprawiającego dla odmiany, że człowiek zamiast zlanym deszczem chodził całe dni zlanym potem.

„Nie dogodzisz”, chcielibyśmy się rzec za innym klasykiem.

Na szczęście sytuacja zdaje się wracać do normy, bo zarówno sierpień jak i miesiące kolejne mają już przynieść tradycyjne zachmurzenie, jeszcze bardziej tradycyjne deszcze i jakże wytęskniony chłodny wiatr, czasami nawet porywisty.

Irlandia odetchnie z ulgą, czego niestety nie można powiedzieć o wielu innych rejonach tego najlepszego, podobno, ze światów.

Obok doniesień z atmosferycznego frontu, w mediach dominowały też informacje z zupełnie innych frontów, które przynoszą ofiary znacznie poważniejsze niż nadmiernie opalone plecy czy nogi.

Na Ukrainie spadł samolot zestrzelony rosyjską raketą przez tych, którzy nie chcą spokoju i pokoju u wschodnich rubieży Polski, w Strefie Gazy inne rakety spadały na głowy tamtejszych mieszkańców, którzy dla odmiany chcieliby nieco więcej spokoju i pokoju, w Iraku raketami i innym wybuchowym żelastwem niektórzy zażarcie walczą o pokój w imię Allaha...

I można by tak jeszcze pewnie długo wymieniać, a potem pewnie zadać odwieczne pytania: „Dlaczego? I po co to wszystko?”

I w zasadzie wypada się cieszyć, że największymi problemami w Irlandii jest to, czy w tym roku na wakacje pojechać do ciepłych krajów, czy może skorzystać z tego, że ciepłe kraje przyjechały do Irlandii. Ewentualnie to, skąd wytrzasnąć dodatkowe kilka euro na opłaty za wodę, lub to czy nasz lekarz rodzinny przystąpi do programu darmowej opieki zdrowotnej dla dzieci.

Doprawdy, obyśmy tylko takie problemy mieli.

Czego życzymy sobie oraz oczywiście wszystkim, bez wyjątku, czytelnikom. I zapraszamy do lektury, czy to pod parasolem chroniącym przed słońcem, czy może bardziej tradycyjnie - przed zacinającym deszczem.

Z pozdrowieniami,

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

Agnieszka Gregorczyk
Piotr Sobociński
Piotr Czerwiński

Rysunek satyryczny: Mr Widget

Korekta: Monika Szeszko

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

W subiektywie czyli opowieści dziwnej treści

Czerwińskiego

Upały, afery i duchy

” Dzień dobry Państwu albo Buenos Dias. Na świecie ostatnio działo się tak wiele, że nie ma już sensu o tym wspominać. Jest tylko sens wspomnieć, że żyjemy w ciekawych czasach. Oprócz tego po staremu: w Ameryce same cuda-niewiady, w Anglii duchy, a w Polsce upał, afera za aferą, a także nadmierna liczba wiecznie bluzgających obywateli.

” Uprzejmie donoszę, że Warszawa zamieniła się w jedną wielką knajpę, a wszystko, co nie jest knajpą, jest galerią handlową albo supermarketem. Miałem możliwość odwiedzić rodzinne strony na pięć sekund ostatniego upalnego lata i jak bum cyk-cyk, Nowy Świat przestał być ulicą i stał się najdłuższą restauracją miasta stołecznego. Ma to wiele zalet, kedy jest się turystą. Miejscowi podzielają tę opinię, ale twierdzą, że owszem,

w ich mieście jest ładnie, ale nie ma pieniędzy. Oprócz tego występowała w stolicy tropikalna pogoda i można było chodzić w klapkach.

” Najwyraźniej taka już musi być w przyrodzie równowaga, że w tropikalnych miejscach brakuje pieniędzy, zaś w niotropikalnych są. Dzięki temu bładzi ludzie z niotropikalnych miejsc jeżdżą w miejsca tropikalne wydawać kasę i przypuszczam że dlatego interes się kręci.

” A tak bez aluzji, to przecież w Irlandii też można nosić klapki, przez cały rok, co nie. Nikt nie zabrania.

” Przejdźmy do wiadomości. Jakiś facet wyposażył swojego kota w obroże, w którą wbudował system elektroniczny zdolny włamywać się do niezabezpieczonych sieci bezprzewodowych. Wypuszcza kota samopas na wycieczki po sąsiedztwie i tenże załatwia za niego sprawę. Podobno właściciel jest specjalistą od bezpieczeństwa w sieci i chciał przez to udowodnić, jak łatwo jest dokonywać takich włamań, ale mnie przeraża co innego: geniusze dziennikarstwa, którzy donieśli mi o tym na wirtualnych łamach jednego z portali, nie wspominają gdzie dokładnie miało to miejsce, ani właściwie kiedy. Idąc ich śladem, a także by im nie robić reklamy, jak dla odmiany ni wspomnę jaka jest nazwa ich genialnego portalu.

” Inny portal, dla odmiany zatrudniający trochę bardziej rozgarniętych żurnalistów, doniósł że amerykańska agencja nieruchomości Movoto opublikowała interaktywną mapę, pozwalającą wskazać lokalizację najbogatszych mieszkańców każdego z 50 stanów USA. Co prawda program nie dokonuje precyzyjnej geolokacji

wyżej wymienionych, lecz tylko sugeruje w którym stanie można ich napotkać, ale podobno cieszy się dużą popularnością. Myślę, że są kraje, w których można sporządzić takie mapy wskazujące nadmierną ilość urzędników państwowych albo aferzystów. Znam jeden taki kraj, którego mapa byłaby naszpikowana całą masą kolorowych punkcików.

” Najwyraźniej najdziwniejsze zdarzenia, nadające się do tej rubryki, miały ostatnio miejsce wyłącznie w Ameryce. W pozostałych częściach świata działy się rzeczy na tyle poważne, że wspominać o nich naprawdę nie mam ochoty.

” I tak oto na lotnisku na Florydzie, policja zatrzymała babcię, przewożącą w walizce czterdzieści tysięcy dolarów w gotówce. W Waszyngtonie przedszkolak sforsował bramę Białego Domu, a w Karolinie jeden koleżka pobił się z policjantami podczas konkursu w jedzeniu pączków. Przypuszczam, że miał za dużo energii z powodu nadmiaru cukru. Ten facet w Karolinie, nie przedszkolak.

” Jeszcze inny gość z Florydy został aresztowany po tym, jak wykonał całą serię telefonów alarmowych pod 911, zgłaszając fikcyjne zdarzenia, w rodzaju gołych ludzi biegających po ulicy z pistoletem, ukrytych bomb, które wkrótce eksplodują albo innych atrakcji. Policjantom, którzy w końcu zaopiekowali się nim należycie, wyznał, że mu się nudziło, a ponadto nie lubił swoich sąsiadów.

” Wybryków tego sortu pozazdrościli Amerykanom Brytyjczycy i tak oto w Portsmouth bezrobotny cztenio dochrapał się aresztu, udając ducha na miejscowym cmentarzu. Najwyraźniej chciał temu miejscu nadać charakteru

i stworzyć z niego atrakcję turystyczną na miarę Loch Ness, choć to moja własna interpretacja jego czynu. Tak czy siak, biegął po cmentarzu i krzyczał „woo-woo”. Jak wieść niesie, po pijaku. Przyznał się do winy, ukarano go grzywną w zawrotnej wysokości trzydziestu pięciu funtów.

” Inni Anglicy mają problem z turystami, wiecznie blokującymi legendarne przejście dla pieszych na Abbey Road w Londynie, po którym w roku 1969 przeszli się Beatlesi, pozując tym samym do okładkowego zdjęcia albumu „Abbey Road” właśnie. Tysiące ludzi zjeżdża teraz w to miejsce, chcąc uwiecznić się na legendarnej zebrze w ten sam sposób, co najwyraźniej irytuje mieszkańców tej okolicy i utrudnia ruch drogowy. Władze miasta ustawiły przeto w tym miejscu stróża w odblaskowej kamizelce, wyposażonego w znak „stop” na patyku, przypominający lizak (stąd zresztą anglojęzyczna nazwa tej instytucji – „lollipop man” albo „lollipop lady”). Pan lollipop (lub pani) będzie odtąd przeprowadzać przez jezdnię turystów, pilnując, by nie zrobili sobie krzywdy ani nie utrudniali ruchu.

” Tymczasem w Warszawie, skąd piszę do Was te słowa, w dalszym ciągu jest gorąco jak diabli, sklepy uginają się od frykasów, na które pieniędzy nie ma nikt oprócz dwudziestu kolesi z klubu kolesia, w telewizji na okrągło polityka, a na ulicach występuje zastraszająca ilość ludzi bez przerwy mówiących „kurwa”. Nie przeszła tam również tradycja wpychania się do kolejek sklepowych za każdym razem, gdy ktoś w nich odwróci głowę na pół sekundy.

” I to by było na tyle. Inne niezwykle ważne wiadomości ze świata już znanie.

” Cordialmente,

PIOTR CZERWIŃSKI
PIOTRCZERWINSKI.COM



KURS SZYCIA DLA POCZĄTKUJĄCYCH

PROJEKTOWANIE - SZYCIE - PRZERÓBKI

CENA
€189

5 SPOTKAŃ

PO 2,5 GODZINY

WSZYSTKIE DODATKI

I AKCESORIA W CENIE KURSU!

- **KREATYWNE SZYCIE**
- **PRZERABIANIE UBRAŃ**
- **ELEMENTY MODELOWANIA FORM**
- **KORZYSTANIE Z GOTOWYCH WYKROJÓW**
- **SZYCIE DODATKÓW I INNE**

Pierwsze zajęcia

we wrześniu - Cork
w październiku - Dublin

Liczba miejsc ograniczona !!!

KATE PLUM Atelier

14 Princes Street, 1st flor, Cork

tel 089 9876481

email; kateplumdesigner@gmail.com

Festiwal policzkowania



PIOTR SŁOTWIŃSKI
www.piotrslotwinski.com

WKRAJU trwa radosny festiwal publicznego policzkowania. Najpierw europoseł Janusz Korwin Mikke dał w twarz innemu europosłowi Michałowi Boniemu, później transwestyta Rafalala spoliczkował agenta nieruchomości który nie chciał krótkoterminowo wynająć mu lokalu.

Przy czym w pierwszym przypadku stacje tv uznały, że będą JKM bojkotować, a w przypadku drugim - Rafalala stał się gwiazdą zapraszaną na salony. Co zresztą szybko wykorzystał, oblewając na wizji wodą jednego z polityków. A w tak zwanym międzyczasie - jeden z fanów skaczącej z partii do partii Anny Grodzkiej spoliczkował innego z uczestników otwartego spotkania, na którym gościła post(Anka). W tzw. cywilizowanym świecie takie zachowania są nie do pomyślenia bo grożą za to tłuście odškodowania, ale w Polsce policzkowanie staje się jednym ze sposobów wyrażania poglądów. Nie wiem czy wynika to z totalnego schamienia

obyczajów, czy z braku siły argumentów zastąpionej argumentem siły, chociaż pewnie z jednego i drugiego.

Ale jak to u nas, przykład idzie nie z Zachodu, a ze Wschodu. Car Rosji, Władimir Władimirowicz Putin, raz po raz wymierza siarczyste policzki UE i USA. A nasza odpowiedź? Jedźmy jabłko na złość Putinowi - zachęcają nas politycy. I świnię na złość Ukrainie - chciałoby się dodać. I tylko jak żyć, panie premierze? - pytają po raz kolejny załamani hodowcy papryki, którzy też chcieliby, żebyśmy ją całą zjedli, kiedy „bracia” Moskale postanowili dać nam kolejnego prztyczka. Cudzysłów jak najbardziej na miejscu, bo już niemal dwa stulecia temu w Polonzie Kościuszki /Patrz, Kościuszko, na nas z nieba.../, polscy powstańcy śpiewali:

*„Kto powiedział, że Moskale
Są to bracia nas, Lechitów,
Temu pierwszy w łeb wypalę
Przed kościołem Karmelitów.”*

Kolejny policzek wymierzył nam nie kto inny, jak nasz minister od spraw zagranicznych, niejaki Sikorski Radek, stwierdzając że cechuje nas „taka murzyńskość” i uważamy że „wszystko jest super, bo zrobiliśmy łaskę Amerykanom”. Bardzo przepraszam Czytelników MIR-a za słownictwo, ale to przecież nie ja, to słowa pana ministra z Partii Miłości, cieszącej się zresztą wśród polskich emigrantów w Irlandii sporą estymą, jeżeli spojrzeć na wyborcze wyniki z tutejszych wyborczych okręgów. Parafrazując Gałczyńskiego: skumbrie w tomacie, chcieliście Radzia? no to go macie, skumbrie w tomacie, pstrąg! Pan minister co prawda stwierdził zaraz po ujawnieniu niesławnych taśm, że został źle zrozumiany, bo chodziło mu o robienie „łaski”, a nie „łaski”, a „murzyńskość” to nic innego niż „ruch literacki z lat

30 ub.w.”, ale mleko się rozlało. Miał Radzio szansę wyjść z tego jak mężczyzna, niestety, okazało się że to tylko duży chłopiec który do spółki z koleżkami urządził sobie z Polski piaskownicę, w której robi łaskę, yhm, tj. łaskę - komu popadnie.

Po buzi dostali też strażnicy miejscy, którzy nie upilnowali tęczy, gdy ta znowu zapłonęła. Swoją drogą, podziw budzi determinacja, z jaką władze stolicy kRAJU uparty się odbudowywać tę samowolę budowlaną. Na wszystko brakuje kasy, ale na tęczę - musi być. Bronią jej jak niepodległości obejmując pełnym monitoringiem, co czyni ją chyba najlepiej strzeżonym pseudopomnikiem w Polsce. Gdzie indziej złodzieje okradają wszystkich którzy się ruszają, ale pod tęczę można spać spokojnie. No, pod warunkiem że pilnujący jej strażnicy akurat sami się nie zdrzemną, wtedy ryzyko zapłonu gwałtownie wzrasta. Podpalanie tęczy staje się chyba powoli sportem narodowym i to nie tylko w wykonaniu Narodowców.

Najwięcej policzków w Polsce jednak tradycyjnie zbiera Kościół, najczęściej za grzechy cudze lub urojone. Lewactwo wali w niego jak w bęben, żądając nadstawienia drugiego policzka i wyciągnięcia żdźbła z oka, nie zważając na Marka Belkę we własnym. Wydawałoby się, że Kościół jest predysponowany do bycia policzkowanym, tak przynajmniej wynika z lewackiej interpretacji słów Mistrza z Nazaretu. Zastanawiające jest to, że do pouczenia jaki powinien być Kościół jak i tłumaczenia co Mistrz miał na myśli najczęściej zabierają się ci, którzy sami są daleko poza Kościołem. A przecież podczas Ostatniej Wieczery padło też polecenie, żeby „sprzedać swój płaszcz i kupić miecz!” - o tym jednak sza!, bo nie pasuje to do lewackiej wizji pokornych chrześcijańskich baranków, które, o zgrozo, coraz częściej pokazują rogi.

W KRAJU wśród Rodaków rozbić jak, nie przy mierzając, po śmierci Bolesława Chrobrego. Kiedy ten chocholi taniec się skończy, żeby w końcu Polska była Polską? Być może niedługo. Przed nami już w listopadzie wybory samorządowe, a w następnym roku - prezydenckie i parlamentarne. Jeżeli nie my, to kto, jeżeli nie teraz, to kiedy? - pytali swego czasu żydowski chasydzi a za nimi powtórzył Michaił Siergiejewicz Gorbaczow, swego czasu przez chwilę prezydent Sowieckiego Sojuszu, podczas wystąpienia na plenum KC KPZR, które zapoczątkowało pierestrojkę. Pierestrojka miała wzmocnić Sojuz a tymczasem wskutek niepodległościowych aspiracji ludów przez Sowietów stłamszonych, stała się osiowym kotkiem dla tego czerwonego wampira. Kto wie, może i nam Polakom w końcu się ta sztuka uda i wreszcie wygramy wybory - dla Polski? Może wreszcie i nam /patrz, Kościuszko, na nas z nieba.../ uda wybić się na niepodległość? Może otrząśniemy się z tego medialnego otumanienia, w którym wmawia nam się rasizm, antysemityzm i ksenofobię, gdy tymczasem na tle innych zachodnich cywilizacji - jesteśmy Narodem aż nadto tolerancyjnym, chociaż nie zawsze chcemy akceptować to, co nam lewacką pałką próbują przeróżni pożyteczni idioci wbijać do głów?

A jeżeli nie? No cóż, na taką okoliczność w naszym narodowym zbiorze poezji mamy również niejedną fraszkę. Jak choćby tę rymowaną Gałczyńskiego:

*- Patrz, Kościuszko, na nas z nieba! -
raz Polak skandował
i popatrzył nań Kościuszko,
i się zwiymiotował.*

Przytoczyłem ten wierszyk na koniec, bo Gałczyński to postać symboliczna. Tak mu się życie ułożyło, że w przeciwieństwie np. do noblistki Szymborskiej i wielu innych tuzów polskiej poezji - on oddał swój talent na służbę komunistom u schyłku życia, a nie u jego zarania, co u tych pierwszych od biedy pozwala tłumaczyć ten czy inny niesławny okres w twórczości błędami młodości. Obyśmy nie popełnili tego samego błędu, bo nas już na to zwyczajnie nie stać.

Bo jeżeli nie my, to nikt i jeżeli nie teraz, to nigdy...

TWÓJ POLSKI BROKER UBEZPIECZENIOWY

UBEZPIECZENIA

right  one

“Nr 1 wśród Rodaków,”



➤ **NA ŻYCIE**
➤ **RODZINNE***
➤ **MEDYCZNE**
➤ **CHOROBY**
➤ **WYPADKOWE**

ZADZWOŃ 087 4122161
01 44100 23 M.SZOT@RIGHTONE.IE
ZAMÓW DARMOWĄ KONSULTACJĘ Z EKSPERTAMI
ZAMIENI I ZAOSZCZĘDŹ DOJAZD NA TERENIE CAŁEGO KRAJU
*DZIECI DO 21 ROKU ŻYCIA GRATIS

 **FACEBOOK:
POLSKIBROKER.IE**

 **Irish Life**

 **ZURICH**

 **Caledonian Life**

 **NEW IRELAND
ASSURANCE**

 **BLUE
INSURANCES**

 **april**

 **The members of
Irish Brokers
association**

Płaćmy i żądajmy źródlanej wody



KRZYSIEK WIŚNIEWSKI
chris.waterford@gmail.com

Dostęp do czystej wody powinien być jednym z podstawowych praw człowieka, szczególnie w krajach rozwiniętych, jednak wygląda na to, że za to prawo będziemy musieli wkrótce zapłacić.

Przyczyna jest bardzo prosta - woda nie wpada do naszych kranów prosto z nieba, ani wprost z rzek czy jezior. Poza tymi gospodarstwami domowymi, które mają własne ujęcia wszystkie inne potrzebują rozbudowanej sieci wodociągowej, aby mieć dostęp do bieżącej wody.

Woda jest zbierana w potężnych zbiornikach mieszczących miliony litrów, jest oczyszczana z nieczystości, jest traktowana specjalistycznymi chemikaliami usuwającymi mniejsze zanieczyszczenia, jest filtrowana i dezynfekowana, by na koniec popłynąć setkami kilometrów rur, z których niektóre liczą sobie nawet 100 lat.

Wszystko to kosztuje i to całkiem sporo. Władze samorządowe wydają około 70% swoich budżetów na utrzymanie i rozbudowę szeroko pojętej sieci wodociągowej, która musi być zmodernizowana w całym kraju, by sprostać rosnącym potrzebom społeczeństwa i przemysłu.

Paradoksalnie, w kraju, który słynie z częstych opadów oraz w którym ziemia często nasiąknięta jest niczym gąbka zaczyna brakować wody. W Dublinie zdarzają się okresy wyłączeń wody lub ograniczenia ciśnienia w kranach,

a w Kerry i Tipperary jakiś czas temu zdecydowano się na wprowadzenie monitoringu zużycia wody co przyniosło oszczędności rzędu 30%.

Można śmiało powiedzieć, że woda jest skończonym zasobem, na który istnieje nieskończony popyt. Ostatnie lata w Irlandii przyniosły kilka zmian pogodowych, które sprawiły, że coraz trudniej zatrzymać obficie padający tutaj deszcz na masową skalę. Według meteorologów ilość opadów nie zmieniła się, jednak ostatnio deszcze są bardziej gwałtowne, a jednocześnie rzadsze.

To powoduje, że woda częściej sływa po powierzchni wyschniętej ziemi, niż w nią wsiąka. Skutkiem tego są też częstsze powodzie oraz zwiększone zanieczyszczenie deszczówki.

Kolejnym problemem jest postępująca urbanizacja Irlandii, która skutkuje tym, że woda z opadów sływa ulicami zmywając wszelkie śmieci, oleje, czy inne brudy i płynnie prosto do najbliższej rzeki. W wyniku tego stacje uzdatniania wody położone przy rzekach mają znacznie więcej „pracy” niż jeszcze kilka lat temu.

Zacniemy oszczędzać?

Irlandzki system wodociągowy jest tak dziurawy, że po drodze „gubi” ok. 41% wody wysyłanej do konsumentów, czyli nas. Wprowadzenie opłat za wodę ma między innymi za zadanie dostarczenie funduszy na załatwienie tych dziur i uszczelnienie rur.

Będąc prawdziwymi klientami, którzy płacą za pewną usługę będziemy mogli, a wręcz będziemy musieli, się domagać poprawy nie tylko jakości dostarczanej nam wody, ale także naprawy systemu, który ową wodę dostarcza. Co więcej, będziemy mogli domagać się wglądu w strukturę wydatków agencji pobierającej opłaty, by stwierdzić czy nasze pieniądze są wydawane prawidłowo.

A w pierwszej kolejności powinny one zostać wydane na poprawę jakości wody oraz na wymianę skorodowanych i dziurawych rur, bo dzięki temu niemal połowa wody przestanie przesiąkać z rur do ziemi.

Ponadto, kiedy w końcu zacniemy płacić za płynącą dotychczas strumieniami wodę



zaczniemy się bardziej zastanawiać nad jej użyciem i zużyciem. Może zacniemy bardziej oszczędzać nasze kurczące się zasoby.

W całej Unii Europejskiej jedynie we Włoszech zużycie wody na głowę mieszkańca jest wyższe niż w Irlandii, a przeciętny Irlandczyk zużywa codziennie o 30 litrów wody więcej niż mieszkaniec Niemiec. Oczywiście większość tego „zużycia” można przypisać dziurawym rurom, ale może istnieje jakaś prosta zależność między tym, że nie płacimy teraz ani centa za życiodajny płyn płynący z kranów, a tym że każdego dnia wypijamy 120 szklanek wody więcej niż przeciętny Niemiec.

Możliwe, że mieszkając w wilgotnej Irlandii musimy stale wyrównywać wilgotność naszych organizmów, ale bardziej prawdopodobną przyczyną jest pewna beztroska, z jaką podchodzimy do płynącej szerokim strumieniem wody, która nic nas nie kosztuje.

Według Europejskiej Agencji Ochrony Środowiska w krajach, które wprowadziły opłaty za wodę jej zużycie spadło natychmiast o ok. 30%. I z dużym prawdopodobieństwem można przyjąć, że podobnie stanie się w Irlandii już

w październiku, kiedy zaczną działać wodomierze.

Prawdopodobnie dopiero wtedy, zachęceni finansowo, przestaniemy wylewać litry wody przy myciu zębów, przestaniemy prać trzy rzeczy w pralce, która pomieści ich kilka razy więcej, przestaniemy wylewać przegotowaną raz wodę, by napętnić czajnik świeżą, przestaniemy godzinami rozkoszować się płynącą z prysznicową wodą. I w końcu zastanowimy się nad sensem użycia oczyszczonej i przefiltrowanej wody płynącej z kranów do podlewania ogródka czy mycia samochodu.

Zostały nam zaledwie trzy miesiące na zmianę nawyków oraz przygotowanie się do oszczędzania wody. Niektórzy przygotowania zaczęli już teraz kupując zbiorniki na deszczówkę czy montując oszczędniejsze sptuczki, a wkrótce media zaczną publikować artykuły z serii „10 sposobów na oszczędzanie wody w domu.” I naprawdę warto będzie z tych porad skorzystać.

Żądajmy rozsądnych wydatków

Mówiąc krótko, opłaty za wodę to konieczność, a jedynym błędem rządu jest sposób ich wprowadzenia i polityka informacyjna z nimi związana.

Irish Water, agencja która zajmie się montażem wodomierzy a potem poborem opłat za wodę, zaproponowała, by każde gospodarstwo mogło bezpłatnie wykorzystać 30 000 litrów wody miesięcznie. Oznacza to, że w ponad milionie domów, w których mieszka więcej niż jedna osoba darmowy przydział pokryje zaledwie jedną trzecią średniego zużycia. Oczywiście zakładając, że owo zużycie pozostanie na dotychczasowym poziomie, a mieszkańcy nie zaczną oszczędzać, do czego opłaty mają zachęcić.

Po wykorzystaniu darmowego przydziału zapłacimy €4,88 za każde 1 000 litrów wody z publicznego wodociągu, co oznacza że opłaty będą należały do jednych z najwyższych w Europie.

A rząd i Irish Water dali się mediom i krytykom opłat za wodę wpędzić w dyskusję, która skupia się przede wszystkim właśnie na wysokości opłat oraz na straszliwym obciążeniu jakim owe opłaty będą dla obywateli. A tak stawiając sprawę nikogo nie da się przekonać do płacenia za wodę.

Medialna kula śniegowa już ruszyła i teraz trudno będzie zatrzymać falę krytyki. Jednak zanim zablokujemy instalatorom wodomierzy dostęp do swojego przyłącza wody, zanim weźmiemy udział w proteście przeciwko „opodatkowaniu czegoś, co powinno być za darmo” zastanówmy się, czy naprawdę nie wyjdzie nam wszystkim na zdrowie, jeśli woda z kranu będzie zdrowszą i jeśli będzie dostępna zawsze.

A to zagwarantuje nam jedynie płacenie za nią. Pod warunkiem oczywiście, że pieniądze z naszych opłat zostaną rozsądnie wydane. **K**

buy it sell it.ie
LIQUIDATION SALES

Godziny otwarcia

Wtorek	10:00 - 17:30
Środa	10:00 - 17:00
Czwartek	10:00 - 17:30
Piątek	10:00 - 17:00
Sobota	10:00 - 17:00



od €20 Komputery PC
Monitory



€500
1300 żarówek
różne typy



€29
Lustro stojące

od €30

Tel. 0899616331
WWW.BUYITSELLIT.IE

UWAGA KOMIS!

Przyjmujemy do sprzedaży na zasadzie komisowej zarówno pojedyncze przedmioty jak i większe ilości towarów.

Co masz załatwić przed trzydziestką, załatw... przed trzydziestką



ANNA LESZCZYŃSKA

Zaczynamy pracę później, zawieramy małżeństwa później, później mamy dzieci. Nawet umieramy później” - mówi Meg Jay, psycholożka, która za cel postawiła sobie naprostować amerykańskich dwudziestolatków. Bo większość dzisiejszych trzydziestolatków żyje, jakby nigdy nie wyszli z trzeciej dekady swego życia. A nawet z drugiej...

Mamy niecałe dwadzieścia lat, gdy podejmujemy jedną z ważniejszych decyzji w naszym życiu - decydujemy się na studia, które zapro-

wadzą nas w życiu zawodowym w jakieś konkretne miejsce. Oczywiście, można siedem razy studia zmienić (są tacy, co robią to rokrocznie!), można też skończyć studia, o których się marzyło, a następnie zrobić zwrot w zupełnie inną stronę. Można popracować kilka lat i spektakularnie się przebranżwić. Wszystko można, prawda? Przez to właśnie, że jesteśmy bombardowani komunikatem, że wolno nam absolutnie wszystko, nasze decyzje często są nieprzemysłane i chybotałiwe.

Bo gdy mamy dwadzieścia lat, mamy mnóstwo czasu na eksperymenty i poszukiwania. OK, mamy. Ale nie zmienia to faktu, że należy myśleć i eksperymentować z głową. Bez sensu jest poświęcić na coś kilka lat. To może być na przykład związek z góry skazany na porażkę - wiemy to, gdy go zaczynamy, bo NIE WIDZIMY się z tą osobą za parę lat, traktujemy to jako zabawę na teraz. A tym samym odcinamy się od innych możliwości. I, zwyczajnie - tracimy czas. Który jest cenny i ograniczony. Choć, gdy mamy dwadzieścia lat, wydaje nam się, że jesteśmy nieśmiertelni i możemy się odradzać setki razy po każdym upadku, niczym postać z gry komputerowej.

Z drugiej strony są sytuacje, w których czujemy się w obowiązku postępować dojrzałe i nie ulegać zwątpieniom. Uczymy się je wręcz bagatelizować, bo przecież np. strach przed ślubem

można łatwo wytłumaczyć stresem związanym z wyborem sukienki. Niekoniecznie musi chodzić o to, że nie czujemy się gotowe przyklepać związku z danym człowiekiem sakramentalnym „tak na wieki”. Ania Konieczńska pisała ostatnio o odwadze przedślubnej. Podziwiam ją, że potrafiła to zrobić - gdy wszystko klepnięte, jednak się wycofać. Bo niewiele osób umie się zdobyć na tak radykalne posunięcie. Może właśnie dlatego, że nie traktują decyzji poważnie. Spoko, wezmę ślub, najwyżej się rozwiodę. Praca nad związkiem? Do czasu. Jak mi się znudzi, rozjeżdżę się za kimś innym. Nowy związek zawsze jest fajniejszy na początku, niż ten, w którym trzeba się bardziej postarać, by wypracować porozumienie. Tyle że, im jesteśmy starsi, tym trudniej będzie to porozumienie wypracować, może więc warto o nim myśleć już na etapie dwudziestki, gdy wszystko jest palcem na wodzie pisane?

Może bierze się to z tego właśnie, o czym mówi Meg Jay. Mamy przyzwolenie na głośkanie po głowie i bycie głaskanym. Masz dwadzieścia parę lat i nie wiesz, co chcesz robić? Nie potrafisz związać się z nikim na poważnie? Nie jesteś w stanie określić, czy i kiedy chcesz mieć rodzinę? To nic. Masz jeszcze mnóstwo czasu. Masz już trzydziestkę i wciąż nie jesteś dookreślona? To nic, to nie koniec świata. Przed tobą jeszcze przecież mnóstwo życia, czas na decyzję. OK, nie twierdzą, że nie. Ale wspominam sobie samą siebie sprzed dwudziestych urodzin. Wówczas byłam pewna, że do trzydziestych będę miała większość kluczowych kwestii odhaczonych. Kwestia obrania drogi zawodowej, ułożenie sobie prywatnego życia. Udało mi się, więc nie powinnam narzekać. Ale duża w tym zasługa bliskich mi osób, które nie pozwalały mi odpuszczać ambicji i myślenia. Gdy miałam momenty zwątpienia i chęć, by przyjąć, że jestem młoda, mam tyyyyyle czasu, oni mówili: to twój najważniejszy w życiu czas, on nie wróci, nie marnuj go. Nie odpuszczaj, bo możesz, bo przecież jeden zmarnowany rok nic nie znaczy. Nie, zmarnowany rok, jeśli się wyciągnie wnioski i nauczka na przyszłość - nie jest zmarnowany. Ale gdy po jednym zmarnowanym roku ma przyjść następny, to już gorzej, prawda?

Z jednej strony jest presja, by w połowie lat dwudziestych swego życia mieć już ogarnięte kwestie wykształcenia i najlepiej na koncie (poza pierwszym milionem, a co!) 10 lat doświadczenia zawodowego. Z drugiej - słyszymy zewsząd przyzwalające: niech się wyszaleje, młoda/młody jest, będzie się jeszcze miała/

miała czas martwić prawdziwymi problemami. Ten czas, jak najbardziej właściwy, by poszaleć, powinien być jednak także pewnym przygotowaniem do „poważnego życia”. A nie etapem, gdy myślimy „phi, zajmę się tym potem”. Jak mówi psycholożka:

Możecie myśleć, że trzydziestka to lepsza pora na ustakowanie, niż 20 czy nawet 25 i zgadzam się z wami. (...) Nad małżeństwem najlepiej pracować przed jego zawarciem. Wyborów w miłości trzeba dokonywać z równym rozmysłem jak w pracy. Wybór rodziny polega na świadomej decyzji, kogo i czego pragniesz, a nie chodzeniu na łatwiznę czy zabijaniu czasu z kimś, kto akurat wybrał ciebie.

Meg Jay zauważa, że tak jak naturalne jest dla nas postrzeganie pierwszych paru lat życia dziecka, jako okresu rozwoju - osobowości i wszelkich umiejętności, tak zapominamy, że nasze „lata dwudzieste” są równie istotne. Gdy dziecko do trzeciego roku życia nie mówi i nie chodzi, odczuwamy niepokój (zresztą znacznie wcześniej). Gdy zaś dwudziestoparolatek nie przejawia ambicji, zaangażowania, chęci dorobienia - mówimy, że taki widać ma etap, biedaczek. Dorobienie. A co, gdy dwudziestolatek odhacza (huczną imprezą, a jakże) trzeci krzyżyk i wciąż czuje, że czasu mnóstwo. Powiecie - trzydziestolatek to może, gorzej ma trzydziestolatka. Ona mniej może, bo zegar biologiczny tyka. Serio? A jemu nic nie tyka? Przecież facet, który ma trzydzieści parę lat, żadnego poważnego związku za sobą, nie myśli o karierze zawodowej, bo „ma jeszcze czas”, a na pranie wpada do mamy - to nie jest materiał, z którym chce mieć do czynienia trzydziestolatka!

Gdy zbyt dużo zepchniemy lata między 30. a 40., powstanie ogromna presja, żeby zacząć karierę, znaleźć partnera i dorobić się szybko dwójki czy trójki dzieci. Wiele z tych rzeczy trudno pogodzić i jak pokazują badania, stają się dużo trudniejsze i stresujące, gdy robić je na raz po trzydziestce.

- mówi Meg Jay. Ja bym jeszcze dodała tu pewne zażenowanie, które tli się gdzieś w sytuacjach, gdy ktoś, kto metrykalnie powinien już być dorosły, uparcie trzyma się swojej nastoletniej wersji. Bo dorosłość nie polega na tym, że robimy wszystko - bo nam wolno. Polega na tym, że mimo iż wszystko nam wolno, robimy dojrzałe i dorosłe. Pielęgnowmy w sobie wewnętrzne dziecko, zaszalejmy sobie czasem. Ale ze świadomością, że jednak trzeba kiedyś dorosnąć. Chyba lepiej przed czterdziestką, skoro przed trzydziestką nie wyszło?

ŹRÓDŁO : FOCH.PL

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

kupon na 1 godzinę jazdy*

STOP

Polska Szkoła Nauki Jazdy
School of Driving

Tel. 086 40 869 54

adi RSA Approved Driving Instructor

* szczegóły na stronie www.stop-naukajazdy.com



TWOJA FIRMA KSIĘGOWO DORADCZA

ROZLICZENIA P60 & P45

W SZYBKIM I ŁATWYM SPOŚÓB ODZYSKAJ SWÓJ PODATEK

To bardzo proste:

- Zeskanuj swoje P60 i wyślij do Nas na adres firma113@gmail.com
- Obliczymy Twój zwrot bezpłatnie
- Przeprowadzimy procedurę odzyskania podatku w urzędzie

Dlaczego warto rozliczyć się z nami?

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

4 Washington Street
2nd Floor Office / Cork
TEL/FAX. 021 427 83 49
E-mail: firma113@gmail.com

www.dmksiegowosc.eu

Unit 31 Coolmine Industrial Estate,
Blanchardstown, Dublin 15
Nad sklepem Mróz
TEL. 018 06 65 55
0833191536

Rozładowywanie napięć emocjonalnych u dzieci:

Jak radzić sobie z napadami wściekłości?



EWELINA MUCHA-ZAWIERUCHA

„Niegrzeczne” dzieci

Napady złości, histeria sprawiają wiele poważnych kłopotów wychowawczych. Co zrobić, kiedy dziecko kładzie się na podłozie w sklepie, krzyczy i tupie, kiedy rodzic odmawia kupienia zabawki? Niekiedy bunt dziecka to odmowa wykonania polecenia, ale często są to agresywne ataki, bicie, kopanie, grożenie i przezywanie. Dziecko przestaje reagować na jakiegokolwiek słowa czy postępowanie rodzica, nie pozwala się dotknąć. Takie sytuacje powodują bezradność rodzica, wstyd oraz poczucie braku kompetencji. Nie jedna mama czy tata zadaje sobie pytanie: Co robię źle, skoro moje dziecko jest niegrzeczne? Problem jest złożony. Do ataków wściekłości przyczyniają się z pewnością niektóre błędy rodzicielskie. Ale należy też uwzględnić szerszy kontekst. Te napady mogą wzmagać się w szczególności w pewnych etapach rozwojowych, w których napięcie dziecka jest większe (są to w szczególności okresy dwóch i pół, trzech i pół, pięciu i pół oraz sześciu lat). Warto też przyjrzeć się co tak naprawdę oznacza złość dziecka i czy tak naprawdę każdy, kto się złości jest „niegrzeczny”?

Czy złość jest zła?

Wszystkie emocje negatywne poprzez zmiany fizjologiczne w organizmie przystosowują organizm do sytuacji w jakiej się znajduje. Złość jest więc potrzebna, a niekiedy konieczna. Jej wyrażanie jest przejawem zdrowia psychicznego. Złość to „jedna z opcji” naszego pierwotnego mechanizmu „walki lub ucieczki”. Kiedy w sytuacji trudnej człowiek decyduje się na „walkę” – pojawia się złość – krew napływa do rąk (by móc chwycić za broń), serce bije szybciej i wydziela się adrenalina, co pozwala na dynamiczne działanie i maksymalne wykorzystanie siły fizycznej. Gniew pełni więc funkcje adaptacyjne. Po pierwsze pozwala na obronę

przed niebezpieczeństwem, broni naszych granic, pozwala na asertywną postawę. Po drugie wyrażenie złości pozwala na rozładowanie skumulowanego w organizmie napięcia. Złość jest jak wentylacja dla naszego mózgu. Jest to niezwykle ważne, gdyż gromadzenie wszelkich stresów i negatywnych emocji prowadzi do chorób. Warto o tym pamiętać, kiedy krytykujemy i nieakceptujemy przejawów złości własnej oraz innych osób.

Wygrać z bezradnością

Emocje, szczególnie te negatywne są zaraźliwe. Złość dziecka powoduje złość rodzica, ale także uruchamia lawinę innych negatywnych emocji: bezradności, zwątpienia we własne siły, zawodu, że dziecko nie spełnia oczekiwań pomimo starań, lęk, że dziecko w przyszłości nie będzie dobrze zachowywało się w szkole. Ważne jest, aby zrozumieć, że każda taka sytuacja to walka – ale nie walka z dzieckiem o to, kto kogo przekrzyknie. To walka o siebie, o wiarygodność własnej kompetencji i walka o to, by swoją postawą być dobrym przykładem dla dziecka. Maluch bardzo szybko uczy się, że gdy krzyczymy i bijemy, to jemu też wolno. Dlatego też odgrzanie się, obiecywanie nagrody, krzyk czy klapsy są tu nieskuteczne. Ważne jest, by zacząć od siebie – nauczyć się pewności siebie i zadbać o własne, wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa, zrozumienie i akceptację uczuć swoich i dziecka.

Ci rodzice, dla których powyższe stwierdzenia wydają się zbyt ogólne, mogą sięgnąć po bardziej szczegółowe wskazówki, których jest wiele w literaturze (Poniżej skrócony zarys kilku propozycji).

Metoda wyciszenia (G. M. Kapalka)

Metoda ta polega na przerwaniu ataku złości poprzez zabranie dziecka z miejsca, gdzie wybuch nastąpił i zabranie dziecka do miejsca wyciszenia. Miejscem tym może być np. korytarz, komputera czy zabaw. Dziecko powinno pozostać w zasięgu wzroku rodzica, ale nie powinno się nawiązywać z dzieckiem interakcji. Poniżej skrócony opis procedury, ale warto sięgnąć do źródła, by lepiej zrozumieć tę metodę.

Polecenie: tonem stanowczym i odpowiednio głośno każ dziecku przestać; staraj się utrzymać kontakt wzrokowy; odczekaj 15 sekund. **Ostrzeżenie:** powiedz dziecku, że jeśli się nie uspokoi, odeślesz je do miejsca wyciszenia; odczekaj 15 sekund. **Zabierz dziecko w miejsce wyciszenia:** upewnij się, czy dziecko pójdzie tam samo, jeśli nie, zaprowadź je lub

zanieś; powiedz: Zostaniesz tu do momentu, aż powiem, że możesz sobie pójść. Przytrzymaj dziecko, jeśli to konieczne; jeśli dziecko ucieska, zaprowadź je ponownie w to samo miejsce i powtórz polecenie; gdy maluch stanie się stosunkowo spokojny, zacznij odliczać czas – minimalna kara: 2 minuty (dzieci do 5 lat) lub tyle minut, ile dziecko ma lat (dzieci powyżej 5 lat). **Koniec kary:** podejdź do dziecka i zapytaj: Czy wiesz, dlaczego cię tu zaprowadziłam? pomóż dziecku znaleźć powód, ale nie krzycz; dodaj: Za każdym razem, kiedy to zrobisz, będziesz musiał się wyciszyć; postaraj się, aby dziecko powróciło do swojego poprzedniego zajęcia.

Metoda Anny Kozłowskiej

Autorka zakłada, że zadaniem rodzica jest pomóc dziecku zrozumieć sytuację oraz swoje uczucia w sytuacji złości. Rodzic powinien najpierw opisać zachowanie dziecka, to, co widzi, co robi, co się z nim dzieje, powiedzieć np. „Widzę, że krzyczysz i jesteś zdenerwowany”. Należy w tej sytuacji zachować spokój, nie podnosić głosu. Następnie można próbować odgadnąć i zrozumieć, co jest przyczyną zachowania dziecka, np. jesteś smutna, bo chcesz mieć taką samą lalkę, jak była w reklamie, ale nie możesz jej dostać. Jest możliwe, że dziecko nie od razu zareaguje na tę technikę. Częste powtarzanie jej staje się dla dziecka informacją, że rozumiemy uczucia dziecka, ale jednocześnie to rodzic jest osobą podejmującą decyzję.

Metoda Bernarda Golema

Autor podkreśla wagę postawy werbalnej i niewerbalnej rodzica i konieczności zachowania wewnętrznego opanowania- używanie niskiego i łagodnego tonu głosu, zachowania bliskiego kontaktu fizycznego (jeśli to możliwe), utrzymanie kontaktu wzrokowego, wyrazu twarzy, który sugeruje, że jesteś zainteresowany dzieckiem i zamierzasz mu pomóc. Należy okazać dziecku, że akceptuje się gniew, ale odrzuca niewłaściwe sposoby jego wyrażania – można powiedzieć, że gniew dziecka jest zrozumiały, ale nie może tępować pewnych zasad. Należy dokładnie określić swoje oczekiwania: konkretne wskazówki, co ma zrobić, aby nad sobą zapanować (np. głęboki wdech i powolne wypuszczanie powietrza, odliczanie do 10, przypomnienie sobie przyjemnego, odprężającego obrazu lub czynności). Golden (Zdrowy gniew, s. 319) podaje kilka pytań, na które rodzic powinien sobie odpowiedzieć, zanim zdecyduje, w jaki sposób może reagować na napady złości u swojego dziecka” „Czy

moje dziecko naprawdę nie panuje nad sobą, czy celowo stara się wywołać takie wrażenie? Czy jego gniew nasila się do takiego stopnia, że zaczyna tracić panowanie, czy nadal zachowuje nad sobą pełną kontrolę? Czy podczas napadu złości dziecko stawia się w potencjalnie groźnej sytuacji? Jak na takie zachowanie zareagować, aby zwiększyć panowanie dziecka nad sobą? W jaki sposób można okazać mu wsparcie i dać do zrozumienia, że jesteśmy gotowi mu pomagać i wspierać go?”.

Dziecko mówi poprzez złość

Napady wściekłości, podobnie jak u dorosłych, są skutkiem frustracji, brakiem zaspokojenia potrzeb lub reakcją na utratę. Złość pojawia się, gdy nie są spełnione podstawowe potrzeby: kiedy jestem śpiący, głodny, nie mam pieniędzy lub w bardziej złożonych sytuacjach, gdy nasze oczekiwania nie są spełnione, nie otrzymujemy miłości i szacunku, jakiego pragniemy, doznajemy porażki. Wybuchy złości nie świadczą o tym, że ktoś ma taką cechę charakteru, ale mają swój szerszy kontekst. Podobnie jest u dzieci. Dziecko nie jest zezłoszczone, bo jest niegrzeczne. Napady wściekłości zdarzają się przeważnie, gdy dziecko jest z jakiegoś powodu przygnębione. Kiedy dodatkowo dziecko jest jeszcze zmęczone – złość przechodzi w atak wściekłości. Zmęczenie powoduje obniżenie tolerancji na stany rozdrażnienia. Sytuacja, która po drzemce dziennej nie wywołałaby żadnej większej reakcji, przed kolacją może już stać się wybuchem złości. Dlatego warto na ile to możliwe zapobiegać stanom zmęczenia, które często są wywalczem bardziej gwałtownych reakcji.

Stany przygnębienia i rozdrażnienia są nieuniknione. Co więcej, wyrażanie złości i kontakt z tą emocją jest dla dziecka korzystne rozwojowo. Kiedy maluch wrzeszczy, kopie, robi „sceny”, pokazuje to, na czym mu zależy, podejmuje walkę o to, co jest dla niego ważne, co mu jest w danym momencie potrzebne. Dzieci mają swoje oczekiwania, marzenia, potrzeby, dotyczące rodziców, najbliższego otoczenia, które nie spełnione prowadzą do stanów napięcia, np. chcą więcej uwagi, gdy na świat przychodzi brat czy siostra. Zastanówmy się jak trudno jest nam, dorosłym uświadomić sobie prawdziwą przyczynę naszej złości, a jeszcze trudniej wyrazić ją w słowach. W porównaniu z osobą dorosłą, dziecko nie jest w stanie wyrazić wiele swoich potrzeb werbalnie, a z pewnością większości z nich nie jest świadome. Dziecko nie zawsze chce by wszystkie jego potrzeby były spełniane – z pewnością chce jednak, aby te potrzeby zostały zauważone i pragnie nawiązać interakcję z rodzicem. Dlatego bardzo ważna jest umiejętność obserwacji całego kontekstu wybuchów złości, aby nie tylko umieć im zapobiegać, ale właściwie ukierunkować zachowanie dziecka, by wyrażanie jego pragnień nie przerodziło się w egoizm i manipulowanie innymi ludźmi.

Bibliografia:

Ekman P., Davidson R.J. (red) *Natura emocji*. GWP: Gdańsk 1995.
Golden B. *Zdrowy gniew*. Warszawa: Świat Książki 2004.
Ilg F.L., Ames L.B., Baker S.M. *Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat. Poradnik dla rodziców, psychologów i lekarzy*. GWP: Gdańsk 2007.
Kapalka G.M. *Niegrzeczne dzieci. 9 kroków do posłuszeństwa*. GWP: Gdańsk 2012.
Kozłowska A. *Jak pomóc rodzicom kochanego, ale nieznoszącego dziecka?* Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne: Warszawa 2005.

POWER TOOLS

www.powertools.expert

ERMAN



39€

Kątówka 125MM
Predkość 3000-10500 rpm
1 rok gwarancji!



65€

Klucz Pneumatyczny AT131
Zużycie Powietrza: 8 CFM
Max Moment Obrotowy: 425FT.LB
Predkość: 7000 rpm
1 rok gwarancji!



45€

Klucz Pneumatyczny AT121
Zużycie Powietrza: 4 CFM
Max Moment Obrotowy: 230FT.LB
Predkość: 6700 rpm
1 rok gwarancji!



179€

Kompresor 2 Tłoki
50 Litrów
2,2 kW
MOC: 5 KM
1 rok gwarancji!



159€

Kosa Spalinowa 630
Pojemność: 63cm³
Moc: 7,5 KM
1 rok gwarancji!



59€

Młotowiertarka 32mm RH110
Predkość: 0-850 rpm
Ilość Uderzeń: 4100/min
1 rok gwarancji!



49€

Nożyce do żywopłotu
Prędkość: 1700 rpm
20mm odległość między kołcami
1 rok gwarancji!



59€

Piła do drzewa stołowa
Predkość: 2950 rpm
Średnica ostrza: 200mm
1 rok gwarancji!



89€

Piła Łańcuchowa spalinowa
Moc: 4,3 KM
2-surowy silnik
1 rok gwarancji!



45€

Pilarka z laserem
Predkość: 4500 rpm
Średnica ostrza: 185mm
1 rok gwarancji!



49€

Podkaszarka
Predkość: 11000 rpm
Zasięg żyłki: 250mm
1 rok gwarancji!



59€

Podnośnik
Udźwig: 2,5 tony
1 rok gwarancji!



45€

Polerka samochodowa
Predkość: 600-3000 rpm
Szerokość szczotki: 180mm
1 rok gwarancji!



49€

Pompa wodna
6000 - 25000 l/h
Maks. Temp. Wody: 35°C
Szer. Węża: 40-75mm
Waga: 12kg
1 rok gwarancji!



55€

Prostownik
6/12/24V
15A
20-300 AH
1 rok gwarancji!



59€

Wkrętarka
Predkość: 650 rpm
2 Baterie
1 rok gwarancji!

A po nocy przychodzi dzień. Pożegnalna trasa koncertowa Budki Suflera

A po nocy przychodzi dzień”, to najważniejsza trasa koncertowa 2014 roku, jak również ostatnia szansa posłuchania Budki Suflera na żywo. Po 40 latach obecności na scenie, koncertami „A po nocy przychodzi dzień”, zespół na zawsze żegna się z publicznością. „Jolka, Jolka pamiętasz”, „Coty mój zgiełk”, „Twoje radio”, „Cisza jak ta”, „Noc komety”, „Cień wielkiej góry”, „Takie tango”, „Bal wszystkich świętych” – po tej trasie, już nikt nigdy nie będzie miał okazji zaśpiewać tych kultowych piosenek na koncercie Budki Suflera.

Właśnie dlatego koncerty te na długo zostaną w pamięci każdego widza. Będzie to również prawdziwie rockowe show. Na scenie zobaczymy nie tylko stałych muzyków zespołu, ale też Felicjana Andrzejczaka.

Bilety w cenie 33 euro – stojące oraz 40 euro – balkon, do kupienia na stronach: www.koncerty.ie, www.bilety.gazeta.ie oraz w wybranych sklepach.

Wstęp od 18 lat.

Gdzie: Dublin, The Academy

Kiedy: 5 października 2014



Kultowy Kult



Zespół Kult powstał w 1982 roku w Warszawie z inicjatywy Kazika Staszewskiego i Piotra Wieteski.

Formacja od początku nawiązywała do kapeli Novelty Poland. Na pierwsze koncerty nie trzeba było długo czekać. Jeszcze w tym samym roku, w studenckim klubie Remont zabrzmiały pierwsze piosenki zespołu. Tak zaczęła się muzyczna przygoda jednej z najbardziej rozpoznawalnych kapel w Polsce. Charakterystyczne brzmienie klawiszy i sekcji dętej, prowokacyjne teksty oraz

głos Kazika stały się znakiem rozpoznawczym Kultu. Do tego należy dodać świetną atmosferę na koncertach i szeroko pojętą nieszablonowość. Obecny skład zespołu tworzą: Kazik Staszewski – wokal, Janusz Grudziński – klawisze, Piotr Morawiec – gitara, Ireneusz Werekowski – bas, Tomasz Goehs – perkusja, Wojciech Jabłoński – gitara, Janusz Zdunek – trąbka, Tomasz Glazik – saksofon, Jarosław Ważny – puzon.

Bilety do kupienia na www.bilety.gazeta.ie.

Gdzie: Dublin, The Academy

Kiedy: 26 września 2014

Kryszak na żywca

Jerzy Kryszak, nazywany „obsmiewaczem” polskiej sceny politycznej, jest czołową postacią kabaretu. Zaczynał jako aktor, grał na deskach Teatru Słowackiego w Krakowie i Teatru „Ateneum” w Warszawie, wystąpił w „Wodzireju”, „Tulipanie” i „Alternatywach 4”.

W latach dziewięćdziesiątych wybrał kabaret. Ostro i oryginalnie komentuje najnowsze wydarzenia. Jest jednym z najbardziej podziwianych parodystów znanych postaci życia politycznego. Któż nie zna Lecha Wałęsy, Andrzeja Leppera czy Adama Michnika w wykonaniu Jerzego Kryszaka! Gestykuje, zmienia głos, akcentuje, krzycząc – po prostu stwarza niepowtarzalne widowisko, na które publiczność reaguje śmiechem i brawami.

Show Kryszaka to występ zarówno dla młodych, jak i dla starszych. Kryszak na scenie jest niebanalny, często wymagający i zawsze pozostawia dobre wrażenie. Swoimi występami niejednokrotnie doprowadza publiczność do łez, jednak jego teksty nie dają się powtórzyć w formie dowcipu. Dlatego Jerzego Kryszaka trzeba zobaczyć na żywo, gdyż jest wybitną postacią polskiej sceny satyrycznej, ale, jak sam mówi o sobie, „nie-kabareciarzem”.

Bilety w cenie 23.50 euro do nabycia *online* na www.koncerty.ie i www.bilety.gazeta.ie oraz w wybranych sklepach.

Więcej informacji na www.koncerty.ie.



Gdzie: Cork, Dublin

Kiedy: 25 i 26 października 2014

Recital Kabaretowy Artura Andrusa



Artur Andrus to dziennikarz, artysta kabaretowy, poeta, autor tekstów piosenek, pisarz, piosenkarz, laureat konkursu „Mistrz Mowy Polskiej”.

Na co dzień redaktor trójkowej „Powtórki z rozrywki”, znany i lubiany konferansjer różnych spotkań kabaretowych, komentator „Szkła kontaktowego”. W „Spadkobiercach” wciela się w charyzmatyczną postać Jonathana Owensa - biznesmena i ojca trójki dzieci.

W swoim programie kabaretowym zaprezentuje felietony oraz piosenki, również z ostatniej płyty „Myśliwiecka”, która ma już status podwójnej platyny oraz wiersze.

A wszystko to napisane z finezją i szczyptą po-
błażliwej ironii - oczywiście piękną polszczyzną.

Arturowi Andrusowi akompaniować będzie pianista Wojciech Steć oraz kontrabasista Łukasz Borowiecki.

Bilety w cenie €26 do nabycia : sieć sklepów Mróz w Dublinie, Tanning Studio – Sun Body, sklep Zuzia, sklep Oskar, Boshka Beauty Salon, Polska Księgarnia, Polska Drogeria Blanchardstown, Embassy of Beauty oraz www.bilety.gazeta.ie

Więcej informacji pod numerem: 087 647 92 57

Gdzie: Dublin, Laughter Lounge
Kiedy: 28 września 2014

Neonówka w Irlandii



Są z Wrocławia. Uprawiają satyrę polityczną. Ale z pomysłem – co jest nie lada sztuką.

Pewnego dnia założyli moherowe berety i zaczęli mówić ze sceny o tym, co ich naprawdę wkurza. I zostali dostrzeżeni. Są więc przykładem na to, że szczerłość poptaca.

Lecz nie tylko moher jest tematem ich skeczy. Oprócz treści społecznych zajmują się wszechogarniającym absurdem. Oglądając ten kabaret ma się wrażenie, że „gdzieś już się to widziało”...

A potem się przypomina – no tak, wczoraj w urzędzie.

Kabaret także nie stroni od trudnych tematów, ale pokazując je w sposób zwiewny, lekki i subtelny. Cechuje ich naturalność i bezkompromisowość.

A pomysłów na numery im nie brakuje. Pisze je samo życie...

Bilety w cenie €28

Gdzie: Galway, Cork, Dublin

Kiedy: 02-04 października

Więcej szczegółów znajdziecie na www.buch.co.uk

oraz na www.neonowka.pl



SALON

Apollo



~~€1499~~ **€999**



€749

Ferro zestaw 3+2



€549

Olimp

**KAMIENŃ
DEKORACYJNY**



Zewnetrzny €50



**Wewnetrzny
€40**

**Panele 3D
€60**

SYPIALNIA

Komoda Royal



€299

Łóżko Dublin



€249

Sypialnia Panarea



€1299

Materace



Double €279

King €299

ŁAWY



**Cubic
€299**



**Etna
€249**



**Latina
€249**



**Sava
€249**



**Serena
€299**

J&D FURNITURE

Highest Quality at factory prices

POLSKIE SALONY MEBLOWE W IRLANDII

Cork

Unit 11 Ballinaurra Business
Park, Whitegate Road
Midleton, Cork
(021)2428567
(086)4543474
jdfurnitureireland@gmail.com

Dublin

19 Millennium Business
Park, Coppagh Road
Finglas West, Dublin 11
(01)6879801
(086)4543474
dublin.jdfurniture@gmail.com

www.jdfurniture.ie

Paczki do Polski i Irlandii

Piorunująca
promocja wakacyjna
obowiązuje od 16-06 do 14-09-2014 r.

Paczki do Europy oraz na terenie Irlandii

THUNDER
TRANSPORT

Paczka

z Polski do Irlandii oraz z Irlandii do Polski

Co. Dublin

do 10 kg - €20
do 20 kg - €25
do 30 kg - €30
do 40 kg - €40
do 50 kg - €50

Poza Co. Dublin

do 10 kg - €25
do 30 kg - €35
do 40 kg - €45
do 50 kg - €55

Paczka do 30 kg

€25

przy dostawie do jednego z naszych
oddziałów D24 lub D15/D11

Przeprowadzki

z Irlandii do Polski i z Polski do Irlandii

do 300 kg - €1,3 / kg
do 500 kg - €1,2 / kg
od 501 kg - €1,0 / kg

Palety do Polski od €150

Paczka z DPD do 31 kg - €35 cała Irlandia

Informacja pod numerem:

0857844966

www.thundertransport.pl



CZYTELNIA

Kobieta, która przez rok nie wstawiała z łóżka
 Autor: Sue Townsend

SUE TOWNSEND



Co może zrobić kobieta, gdy w dniu wyjazdu dzieci na studia odkrywa, że nie jest zadowolona ze swojego życia? Eve Beaver decyduje się na bierny bunt i postanawia... nie wychodzić z łóżka przez rok! Jak zareagują jej najbliżsi? Czy cokolwiek zdola złamać jej postanowienie? Przewrotna i pełna humoru ostatnia książka zmarłej niedawno autorki serii przygód Adriana Mole'a.

W poszukiwaniu istoty czasu

Autor: Ruth Ozeki

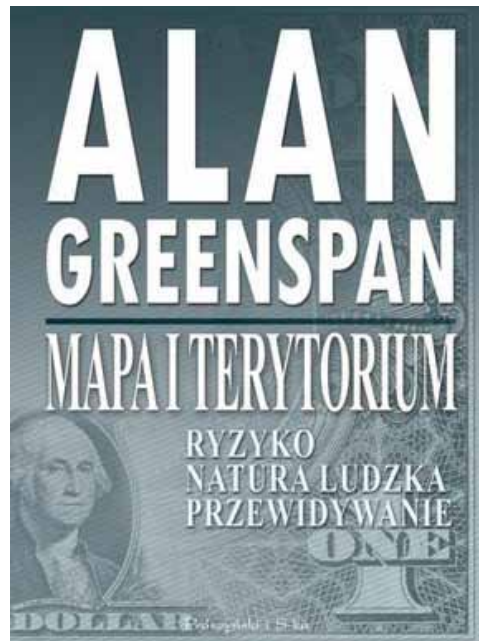
Jedna z najgłośniejszych powieści 2013 roku, nominowana do prestiżowej Man Booker Prize. Rok po tsunami w Japonii pisarka Ruth znajduje na plaży pudełko śniadaniowe Hello Kitty. Odnaleziony wewnątrz pamiętnik ekscentrycznej



nastolatki z Tokio zburzy porządek jej świata. Lektura pochłania Ruth całkowicie. Pisarkę nawiedza obsesyjna myśl: czy Nao udało się przeżyć kataklizm?

Mapa i terytorium. Ryzyko, natura ludzka, przewidywanie

Autor: Alan Greenspan



Wydarzenia 2008 roku zmusiły ekonomistów do zakwestionowania podstawowych założeń dotyczących formułowania przewidywań. Jak to możliwe, że nikt nie zorientował się, że nadciąga prawdopodobnie największy w dziejach kryzys finansowy? Dlaczego makromodelowanie tak strasznie nas zawiodło właśnie wtedy, kiedy było najbardziej potrzebne? Nawet wyrafinowane systemy prognozowania Rady Rezerwy Federalnej ani Międzynarodowego Funduszu Walutowego nie pozwoliły przewidzieć przebiegu zdarzeń. Jeszcze dwadzieścia cztery godziny przed katastrofą powszechna świadomość nie krążyła nawet wokół możliwości zwykłej recesji, nie mówiąc o najgorszym od osiemdziesięciu lat kryzysie. Dlaczego praktycznie każdy znaczący ekonomista i polityk mylił się w tak ważnej kwestii? W swojej najnowszej książce Alan Greenspan zastanawia się nad tymi pytaniami i wskazuje własne błędy, których analiza skłoniła go do zmiany poglądów i zbliżenia do ekonomii behawioralnej i teorii noblisty Daniela Kahnemana. Czy jesteśmy w stanie formułować nasze prognozy bardziej trafnie? Autor odpowiada twierdząco. Nie możemy jednak opierać przewidywań na samych liczbach. Konieczne jest uwzględnienie natury człowieka, psychologii i irracjonalnych zachowań.

„Mapa i terytorium” powinno zdaniem Greenspana stać się przewodnikiem, który pomoże nam unikać błędów w przyszłości.

Dieta bez pszenicy

Autor: William Davis

Rewolucyjna książka amerykańskiego kardiologa przekonująca, że wycofanie pszenicy z codziennego jadłospisu jest skutecznym sposobem na utratę wagi oraz pozbycie się tak zwanego pszenicznego brzucha. Dzięki radom Williama Davisa mamy szansę uporać się z licznymi problemami zdrowotnymi. Książka „Dieta bez pszenicy” może na zawsze zmienić nasze podejście do zdrowego żywienia.

Doktor William Davis dowodzi szkodliwości współczesnej pszenicy. Analizuje historię spoży-



wania produktów z tego zboża oraz zmiany, jakim ulegaty. Dzisiejsze ziarno nie jest już godną zaufania podstawą pożywienia, z której powstaje zdrowy chleb powszedni. Zostało genetycznie zmodyfikowane, by producenci żywności mogli osiągać jak największe zyski przy minimalnych nakładach finansowych. W rezultacie to drobnocenne niegdyś zboże stało się żywieniowo bezwartościowym, acz wszechobecnym składnikiem. Sprawia, że poziom glukozy we krwi rośnie gwałtowniej niż po zjedzeniu cukru. A ponadto ma właściwości uzależniające - doprowadza do huśtawki głodu i przejadania się. Doktor Davis przez długi czas prowadził badania naukowe na ten temat. Obserwował stan zdrowia tysięcy pacjentów po rezygnacji z produktów zawierających pszenicę. Wieloletnie zawodowe doświadczenie skłoniło go do sformułowania argumentów przeciwko temu popularnemu składnikowi pokarmowemu. Według amerykańskiego lekarza dieta bez pszenicy skutkuje znaczącymi korzyściami, takimi jak: stała utrata wagi; złagodzenie zespołu metabolicznego i cukrzycy typu 2; wyleczenie z problemów jelitowych; wyraźne obniżenie poziomu cholesterolu; poprawa gęstości kości; zanik dolegliwości skórnych - tuszczycy, aft; ograniczenie stanów zapalnych i bólów gośćcowych.

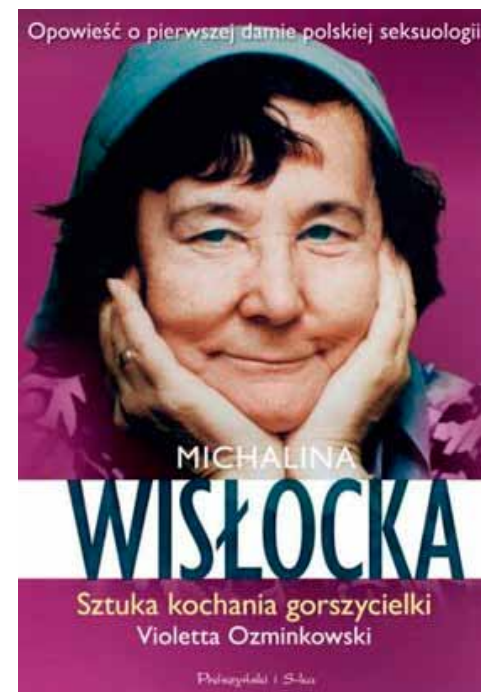
„Dieta bez pszenicy” to ciekawa, skłaniająca do myślenia i starannie udokumentowana książka, która oferuje nowy, niezmiernie ważny punkt widzenia na najistotniejsze problemy zdrowotne naszych czasów. Rekomendowana jest przez Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Czy pomoże Polakom uniknąć epidemii otyłości, która dotyka właśnie społeczeństwo amerykańskie?

Michalina Wisłocka. Sztuka kochania gorszytelki

Autor: Violetta Ozminkowski

Była kobietą silną i odważną czy może pozbawioną zahamowań skandalistką? Odnalezione dzienniki odświeżają prywatne życie Michaliny Wisłockiej.

Z jej książki „Sztuka kochania”, obowiązkowej przez lata lektury w każdym domu, miliony Polaków uczyło się, jak wielką przyjemnością jest seks, jak wielką sztuką przeżywanie miłości i jak dzięki niewielkim zabiegom wzmoczyć przyjem-



ność. To ona mówiła o przyjemności kobiety, świadomym macierzyństwie i antykoncepcji. Od niej zaczęła się polska rewolucja seksualna w schyłkowym okresie komunizmu. Ale, choć lubiła powtarzać, że nie ma nic do ukrycia, jej życie pełne było tajemnic. Kochała wielu mężczyzn, uwodziła ich, choć późno odkryła radość płynącą z seksu. Układała sobie życie w trójkącie z mężem i przyjaciółką. Udawała, że jest matką bliźniaków. Oto opowieść o życiu, które było rewolucją seksualną, bez żadnego tabu. Odnalezione i dotychczas niepublikowane fragmenty dzienników w połączeniu z opowieściami jej córki oraz bliskich odświeżają skrywane oblicze jednej z największych ikon PRL-u.

Szkolne przygody Mikołajka

Autor: praca zbiorowa

Mikołajek dostaje czasem złą ocenę w szkole. Ale tym razem może być naprawdę niewesoło. Tata powiedział mu, że jeśli znów zaliczy klasówkę gorzej niż klasowy pupilek Ananiasz, to koniec z piłką! Na szczęście Mikołajek i jego kumple mają głowy pełne pomysłów, więc tak łatwo się nie poddadzą. Jeśli się uda, będzie już tylko zabawa!



HOROSKOP SIERPIEŃ 2014

Wodnik

Jeśli masz teraz jakieś problemy albo znajdujesz się na życiowym rozdrożu, warto byś spojrzal na swoje życie z odpowiedniej perspektywy i przekonał się, że masz za co być wdzięczny losowi. Może trzeba zacząć udzielać się społecznie, dzięki temu na pewno będziesz miał szansę na poznanie nowych, fascynujących osób. Wodniki w stałych związkach powinny spędzić swój urlop z rodziną, która na to liczy.

Ryby

Chociaż są wakacje, to różne obowiązki i ważne zadania będą co chwila spadać na wasze głowy. Awans się nie zapowiada ale zostaniecie docenieni. Ryby, które szukają drugiej połówki znajdują ją w bliskim sąsiedztwie. Los was zadziwi. Ryby w stałych związkach, powinny pomyśleć o zadośćuczynieniu dla partnera. Wasze postępowanie wciąż rani. Czas z tym skończyć.

Baran

W sierpniu będziesz w dobrym humorze, odpuszczisz konflikty i darujesz stare nieporozumienia. Szczególnie dobrze będzie Ci się wiodło w sprawach,

które dotyczą podróży, miłości i pracy. Samotne Barany będą w centrum zainteresowania płci przeciwnej. Wykorzystaj ten czas na miłosne podboje, baw się i odpoczywaj. Baranom w związkach miesiąc sprzyja kończeniu sporów, zaczynaniu od nowa, wspólnym wyjazdom i ważnym wyznaniom.

Byk

Zastanów się dwa razy zanim podejmiesz ostateczną decyzję. Problemy cię nie ominą, nie odkładaj jednak ich rozwiązania na później. Im szybciej się z nimi uporasz, tym lepiej. W miłości u samotnych Byków nadejdą wielkie zmiany. Ktoś doceni wasze zaangażowanie i walkę o uczucie. Nie zepsujcie tego. Byki w stałych związkach, za dbajcie o ognisko domowe. Wasza troska o partnera i jego zdrowie przyniesie oczekiwane rezultaty.

Bliźnięta

W sierpniu znajdziesz się we właściwym miejscu, w odpowiednim czasie. Wykorzystaj umiejętnie nadarżające się okazje. Samotnym Bliźniętom gwiazdy obiecują dużo miłości. A jak już się zakochasz, to na zabój. Bliźnięta w długotrwałych związkach czeka lekka huś-

tawka nastrojów. Na zmianę będziecie się ranić i przepraszać. Na szczęście konflikty czasem działają oczyszczająco. Końcówka sierpnia przyniesie szansę na korzystne zmiany w pracy. Dostaniesz propozycję dodatkowego zarobku albo zmiany stanowiska.

Rak

W sierpniu będziecie narzekać na nawet pracy. Powiedźcie otwarcie szefowi o tym, że potrzebujecie krótki urlop. Samotne Raki, nie przegapcie szansy na uczucie. Nie warto patrzeć na różnicę wieku, miłość nie zna granic. Za sprawą planet zapragniesz domowych zmian. Być może nabierzesz chęci na generalne porządki albo remont mieszkania? Bez skrupułów ganić będziesz tych, którzy się lenią albo szukają wymówek. Jednak nie przesadzaj, są wakacje.

Lew

W pracy szef może cię zmusić do przejęcia obowiązków nieobecnych kolegów. Nie buntuj się jednak, bo masz szansę zabłysnąć i poprawić swoje notowania. Samotne Lwy jeżeli nie przestaną być zbyt zafrasowane sobą,

stracą okazję na miłość życia. Lwy w stałych związkach powinny też czasem pomyśleć o potrzebach partnera. W sierpniu zaplanujcie urlop z pełnym wachlarzem relaksu dla ciała i duszy.

Panna

Panny w sierpniu zamiast rozmawiać będą wołały wysłać sprzeczne sygnały. Nie tylko nie zostaniecie zrozumiane, ale rozżoście pozostałych współpracowników. Samotne Panny powinny przekształcić poszukiwania flirtu w poszukiwania miłości. Bycie modliszką Wam nie wychodzi. Te w stałych związkach po fali gorących uczuć czekają burze i kłótnie. Zaczniście szukać koła ratunkowego.

Waga

Sierpień będzie dla Was odrodzeniem w miejscu pracy. Awans i uznanie przełożonego wzbudzi ogromną zazdrość u kolegi ze stanowiska obok. Zgrzyliwość i ironia nie pomoże znaleźć partnera życiowego samotnym Wągom. Może warto zacząć znajomość od komplementów? Wagi w stałych związkach będą musiały się napracować nad odbudową zaufania partnera. Kłamstwo ma krótkie nogi.

Skorpion

Znowu macie zaległości w pracy. Wykorzystajcie sierpień do pracy nad samym sobą i zainwestujcie w planer. Pomoże Wam się zorganizować. Samotne Skorpiony nie szukajcie miłości na siłę. Wszystko przyjdzie we właściwym czasie. Skorpiony w stałych związkach będą wodzone na pokuszenie. Tylko od Was zależy czy zdradzicie partnera. Konsekwencje doskonale znacie.

Strzelec

W tym miesiącu znowu zdenerwujecie szefa. Zanim coś powiecie, zastanówcie się trzy razy czy ma to sens. Możecie stracić szansę na podwyżkę. Samotne Strzelce muszą zacząć wychodzić z domu jeśli chcą poznać kogoś ciekawego. Miłość sama nie zapuka do Waszych drzwi. W sierpniu Strzelce w stałych związkach czeka wiele miłości. Czas spędzony tylko we dwoje wykorzystajcie maksymalnie.

Koziorożec

Sierpień przyniesie wam stabilizację w finansach i sprawach związanych z pracą. Rozwiążecie wiele problemów i odetchniecie z ulgą. Samotne Koziorożce odnajdą miłość, na którą czekały od dawna i o jakiej marzyły. Te w stałych związkach mogą liczyć na rozkwit uczucia, które nie wygasło, ale było zaniedbane.

KOLEKCIONOWANIE ZNACZKÓW POCZTOWYCH	LEKARZ GRECKI, OJCIEC MEDYCZYNY BŁĘKIT	4	IMIE PIOSENKARZA STĘPOWSKIEGO DUŻY BALKON	ZNACZKOWY GŁOSKI W MATEMATYCE: TWIERDZENIE POMOCNICZE	DOMNIEMANY MIESZKANIEC KSIĘŻYCA	DROGA WYTYCZONA DO PRZEBYCIA PRZEZ KOLARZY	WIEZIENNA FIRANKA	CIAŁO LOTNE	BARDZO ZARAŻLIWA CHOROBA	MISSIONARZ, BRAT CYRYLA		
BUCHA Z CZAJNIKA				CIECZ LABORATORYJNA		JEDNO Z WARZYW OTACZA ZEBINĘ		ŚWIERK IMIE PIOSENKARKI GÓRNIAK		BOMBARDOWANIE LOTNICZE		
UDAJE KOGOŚ INNEGO	18			PRODUKT UBOCZNY PRZY WYROBIE CUKRU			JEDEN Z PRZYWÓDCÓW REWOLUCJI FRANCUSKIEJ					
PRZYJACIÓŁKA				POZBAWIENIE KOGOŚ WOLNOŚCI OSOBISTEJ				KONIEC SONATY				
				AUTOR PLANU PODBOJU ŚWIATA PRZEZ JAPONIĘ			MATERIAŁ WYBUCHOWY KONIEC WYŚCIGU		POSTAĆ Z "PANA TADEUSZA"			
GOBELIN WAWELSKI	KRASOMÓWCA, RETOR	WKLADANIE RÓŻNYCH RZECZY DO WALIZKI	NADWORNY ARCHITEKT NAPOLEONA I, WSPÓŁTWÓRCA EMPIRE'U; WYRAZ Z LITER: A,E,F,I,N,N,O,T	TAK SIĘ DAWNIEJ NAZYWAŁO KELNERA; ANAGRAM WYRAZU "EBRO"		WYZNACZA KURS STATKU	AUTOR "WINNETOU"			WIELKIE JEZIORO W ROSJI	JEDNA Z ELEKTROD	
11								BARDZO MAŁY INTERWAŁ				
MIESZANINA METALI				WKLADANA DO MAGNETOFONU	2	ORSZAK KILKU SAŃ ZAPRZEŻONYCH W KONIE	PRZYJACIEL SHERLOCKA HOLMESA				PEŁNIE PRZEZ KONSTANTYNÓW ŁÓDZKI	
PALEOZOICZNA						MÓWIENIE						
KARMI MŁODE MLEKIEM	OBRABIARKA SKRAWAJĄCA SCENKA KABARETOWA						AMERYKAŃSKI		PISARZ FRANCUSKI			
PTAK O OBITYM UPIERZENIU				POŻYWKA DO HODOWLI DROBNOUSTROJÓW		PORA ŚCIEMNIANIA SIĘ; MROK, ZMIERZCH	DRAPIEŻNIK Z RODZINY KOTÓW		GAMOŃ			
			1						NIEŻYT NOSA			
PIĘKNO, URODA				PAS NASZYTY Z BOKU SPODNI						PTAK Z PIĘKNYM OGONEM	PRZYSTOJNY NARZECZONY BARBIE	CZEŚĆ SZTUKI TEATRALNEJ
	POLA, GWIAZDA FILMU NIEMEGO				13				RODZAJ LITERACKI			
MAŁPA TARZANA	15			NAJPROSTSZY ZEGAR SŁONECZNY					MA ZBYT WYSOKIE MNIEMANIE O SOBIE			
	ANGIELSKI TYTUŁ ARYSTOKRATYCZNY	16								DAWNA GRA W KARTY, PODOBNA DO WISTA		

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

W boju poznasz ryceza

Może pan przestać tak bezczelnie gapić się na moje piersi? Przepraszam panią bardzo, myślałem że mam okulary przeciwsłoneczne.

Urodziny są dobre dla zdrowia. Badania wskazują, że statystycznie te osoby, które miały więcej urodzin, żyją dłużej.

W związku z ostatnim tajemniczym zniknięciem 50 kilogramów kokainy na paryskim posterunku policji, we Francji panuje konsternacja. Do akcji wkroczyli dziennikarze, którzy pytają jak mogło dojść do takich uchybień skoro tylko 3 osoby miały dostęp do materiału dowodowego. Odpowiedzi udziela tamtejszy komendant: - Nie spoczniemy dopóki ich nie odnajdziemy, szukamy do skutku, byliśmy tutaj wczoraj cały dzień, będziemy dzisiaj, a także jutro, może pojutrze... a potem skoczmy z chłopakami do jakiegoś klubu.

Ulga remontowa dla właścicieli domów – Home Renovation Incentive Scheme

Revenue wprowadziło nową ulgę remontową dla właścicieli domów. Obejmuje ona remonty przeprowadzone od 25 października 2013 do 31 grudnia 2015.

Ulga polega na możliwości zwrotu 13.5% podatku Vat od przeprowadzonej usługi remontowej. Właściciel domu dostanie z początkiem następnego roku tax kredyt w wysokości zapłaconego vat. Koszt remontu musi wynosić minimum 4405 euro netto - tax kredyt 595 euro, natomiast jeżeli przekracza 30000 netto to maksymalny tax kredyt będzie wynosić 4050. Tax kredyty będą aktywne przez następne lata, kiedy to zakłada się zwrot zapłaconego Vat. Aby wykorzystanie tej ulgi było możliwe muszą być spełnione pewne warunki zarówno przez właściciela domu oraz firmę budowlaną wykonującą usługę.

Właściciel domu musi przede wszystkim być zarejestrowany oraz płacić Local Property Tax (LPT) czyli podatek od nieruchomości. Będąc zarejestrowanym uzyskuje się property ID, które jest potrzebne do identyfikacji nieruchomości oraz jest podstawą do naliczenia ulgi.

Właściciel domu musi również wynająć kwalifikującą się firmę budowlaną.

Firma budowlana musi być płatnikiem VAT, zarejestrowana na RCT oraz w systemie ROS. Podwykonawcy muszą być na 20% lub zerowym RCT, natomiast główni wykonawcy muszą płacić RCT zgodnie z regulami. Jest to także okazja do zarejestrowania się na Vat i RCT dla firm jeszcze nie działających w tym systemie.

Podsumowując ulga ta będzie dostępna, jeżeli właściciel nieruchomości ma zapłacone LPT i jest zarejestrowany oraz znajdzie firmę budowlaną spełniającą określone warunki.

Zasady obliczania tax kredytu
Jeżeli ktoś przeprowadzi remont w 2014 roku na łączny koszt netto 12 000 to mnożymy go przez 13.5% Vat i otrzymujemy - 1620 tax kredyt.

Tax kredyt będzie przyznany od stycznia 2015 roku i rozdzielony po 810 w roku 2015 i 810 w roku 2016.

Biorąc pod uwagę formę zatrudnienia to ulga dla pracowników systemu PAYE, będzie w formie tax kredytu rozłożona na 2 lub więcej lat. Samozatrudnieni czyli self-employed - tax kredyt będzie zawarty w rozliczeniu rocznym, rozbity na ponad 2 lata.



The Cycle to Work Scheme – Rowerem do pracy

The Cycle to Work Scheme to program, który ma na celu zachęcenie pracowników do dojeżdżania do pracy na rowerze. W ramach programu możesz zakupić nowy rower wraz z akcesoriami do €1000.

Splata roweru jest następnie potrącana w ratach z Twojej pensji brutto (oznacza to, przed podatkiem, PRSI, składkami emerytalnymi, USC) przez okres do 12 miesięcy. W zależności od tego, ile płacisz podatku możesz zaoszczędzić na rowerze od 31% do 52% jego wartości.

Możesz skorzystać z programu tylko raz w okresie pięcioletnim. Jeżeli zakupiłeś rower w ramach programu w grudniu 2009 roku i otrzymałeś ulgę podatkową, kolejny rower na tej zasadzie możesz nabyć dopiero w 2014.



Przykład (kalkulacja podatku)

Cena roweru z akcesoriami	€600
Wartość roweru net wraz z akcesoriami	€600
Oszczędzony podatek dochodowy	€120
Oszczędzony PRSI	€24
Oszczędzony USC	€42
Faktyczny koszt roweru	€414
Oszczędzasz:	€186
Miesięczna rata brutto przy 12 miesięcznym okresie spłaty	€50
Miesięczna rata netto przy 12 miesięcznym okresie spłaty:	€34.50
Oszczędzasz:	31%

A może trochę syropku?



AGNIESZKA GREGORCZYK

W rzesień. Zbieramy plony. Pachną sady. Rosną zapasy warzyw i owoców. To czas robienia przetworów. No, może nie tutaj na wyspie, bo tutaj zapasy robią za nas hurtownie ogromnych supermarketów.

Wiadomo przecież, że w supermarkecie wszystko jest super. Zakupy robią tam superludzie w superatmosferze.

Oczywiście najchętniej kupują towary z półki z napisem "Zdrowa żywność", bo skoro sami napisali, że tam jest zdrowa, to jaka jest poza tym działem?

Mając nadzieję, że polskie hurtownie będą skłonne przywieźć z Polski więcej warzyw i owoców, może warto pomyśleć o zrobieniu sobie przetworów na zimę? Mam na myśli szczególnie dżemy, które z pewnością okażą się zdrowsze niż dżemy z półek supermarketów.

Wszędzie gdzie ostatnio nie spojrzę, czy to na dżemy, soki, kompoty, ketchupy, czy lody wszędzie producenci raczą nas syropem glukozowo-fruktozowym. Jedynie w droższych produktach znajdziemy prawdziwy cukier, a skoro ów syrop jest tylko w tych tańszych... Dopowiedzcie sobie sami.

Swoją ogromną popularność w przemyśle spożywczym syrop glukozowo-fruktozowy zawdzięcza swojej cenie. Jest tańszy od cukru, co oznacza, że dwa duże dżemy z syropem glukozowo-fruktozowym będą kosztowały tyle samo, co jeden średni słoiczek dżemu z cukrem.

Ów syrop jest ciekły, więc łatwo go transportować, rozlewać i mieszać z innymi cieczami czy substancjami. Ma niską lepkość, nie ulega krystalizacji i zapobiega wysychaniu produktów, w których się znajduje.

Tutaj ciekawostka, sprawdźcie Państwo, czy soczek waszego malucha, typu Kubaś, zamraża w zamrażarce. Niecierpliwym odpowiem od razu. Nie, nie zamraża. A Dr Elwira Wróblewska z Wydziału Technologii i Inżynierii Chemicznej Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie wyjaśni dlaczego: „Sok nie zamraża dlatego, że to działanie syropu fruktozowo-glukozowego, można to częściowo odnieść do sytuacji, w której mamy do czynienia z płynami chłodniczymi w samochodach. Tam czynnikiem, który sprawia, że substancje nie zamrażają, jest dodatek takich związków chemicznych, takich jak glikol etylenowy czy glikol propylenowy”.



A skąd się ten „cudowny” syrop wziął?

Syrop glukozowo-fruktozowy (HFCS - High Fructose Corn Syrup, izoglukoza) został wynaleziony w Stanach Zjednoczonych w latach 50. XX wieku, a w latach 70. wprowadzono go do masowej produkcji zastępując cukier przy produkcji napojów oraz słodczy.

Syrop glukozowo-fruktozowy jest produkowany ze skrobi kukurydzianej, rzadziej pszenicznej. Pod wpływem enzymów i kwasów skrobia przetwarzana jest do formy jasnożółtej cieczy, która składa się z fruktozy i glukozy, czyli tych samych składników, co nasz cukier z cukiernicy. Jedynie ich proporcje są inne, co skutkuje podwyższeniem poziomu cholesterolu i ryzyka zakrzepów, osłabieniem białych krwinek, zaburzeniem metabolizmu miedzi, co na dłuższą metę prowadzi do anemii.

Innymi możliwymi skutkami spożywania syropu jest osłabienie naczyń krwionośnych, serca i wątroby, i co najważniejsze - zaburzenie poziomu cukru we krwi.

Ponadto fruktoza zwiększa poziom wolnych kwasów tłuszczowych we krwi, co uszkadza komórki wytwarzające insulinę, a to prowadzi prostą drogą do cukrzycy typu 2.

Być może kojarzycie fruktozę jako jeden ze składników owoców. I słusznie. Jednak pamiętajmy też, że ta sama fruktoza powoduje

wzrost stężenia greliny, czyli tzw. „hormonu głodu”.

Naturalnie występująca w owocach fruktoza jest częścią kompleksu składników odżywczych i błonnika, które nie wykazują takich samych skutków biologicznych jak wolne i duże dawki fruktozy pochodzącej z laboratoriów.

Na koniec tego wykładu o słodkościach, coś dla miłośników czegoś mniej słodkiego.

Uttapam (składniki na około 20 sztuk placków)

Najpierw urzekł mnie nazwą, potem prostotą. Danie pochodzi z dalekich Indii, a przepis jest bajecznie prosty.

Jednak, aby zjeść uttapamy na obiad, trzeba spędzić w kuchni parę chwil dzień wcześniej, a rano w dniu zaplanowanego posiłku pohatać blenderem.

Dzień wcześniej wieczorem:

- 1 szklankę białego ryżu
- około 1/2 szklanki czerwonej soczewicy
- około 1/2 szklanki ciecierzycy

Wszystkie produkty powyższe namoczyć na noc w dużej ilości wody.

Rano:

- odcedzić i zmiksować w blenderze (surowe!) dodając wody, aby powstała konsystencja gęstej śmietany (gęstsza niż ciasto naleśni-

kowe) z grudkami wyczuwalnymi pod palcami

- Nie solić i odstawić na kilka godzin (4-5) do fermentacji
- Przed obiadem:
- Dopiero teraz dodać czubatą łyżeczkę soli kamiennej lub morskiej
- Opcjonalnie można dodać cebulę, paprykę, zielony ugotowany groszek, pieczarki, suszone pomidory
- Warzywa, których chcemy użyć jako dodatków, kroimy dość drobno
- Na patelni rozgrzewamy trochę oleju. Wlewamy 3-4 porcje ciasta delikatnie tworząc okrągłe omelety o grubości około 1/2cm.

Jeśli chcemy zrobić uttapam z warzywami, posypujemy omleczki dodatkami zanim się od góry zetną. Przewracamy łyżką na drugą-warzywną stronę, gdy brzegi są mocno złote. Placki powinny być zwarte, a po brzegach złote.

Uttapamy smakowały nam i na ciepło i na zimno, z jogurtowym czosnkowym sosem lub chrzanem, a nawet miodem.

Placki wchłaniają tłuszcz, ale można temu zapobiec piekąc ciasto w całości w piekarniku w 180-200 stopniach, przez ok. 45-60 minut. Potem wystarczy pokroić w prostokąty i zabrać na wycieczkę, do pracy na lunch, lub zapakować dzieciom do szkoły.



Zeskanuj kod QR
i pobierz aplikację TRD



TWOJE RADIO DUBLIN

www.trd.fm



financefirst
TWÓJ BROKER
UBEZPIECZENIOWY

- **Polisa na życie**
- **Ubezpieczenia wypadkowe**
- **Ubezpieczenia chorobowe**
- **Public Liability**
- ubezpieczenia na biznes w Irlandii

DARMOWA PORADA

ZADZWOŃ JUŻ DZIŚ



Anna Piechel
tel. 085-7817499



Dorota Hewelt
tel. 086-8495026



Katarzyna Sawicka
tel. 085-1059853



Małgorzata Sawicka
tel. 085-8106341



Elżbieta Sadurska
tel. 087-9788413



Karolina Borysowska
tel. 087-4101403



Katarzyna Trela
tel. 089-4440820



Janis Krasevskis
tel. 086-1048611



Marzena Zawadzka
tel. 085-1299180



Dorota Dowalla
tel. 089-9861872



Remigiusz Dechnik
tel. 085-1693355



Mundial pod naszą siatką



MACIEJ WEBER

Po raz pierwszy w historii siatkarski mundial odbędzie się na polskiej ziemi. Nasi pod wodzą Francuza Stephane'a Antiga zagrają w najsilniejszym z możliwych składzie. Szkoda tylko, że mało kto to będzie mógł zobaczyć, bo w telewizji turniej pojawi się wyłącznie w płatnych kanałach. Początek 30 sierpnia, koniec 21 września.

O tym jak wielkie jest zainteresowanie niech świadczy fakt, że na ceremonii otwarcia i mecz Polaków z Serbami na Stadionie Narodowym w Warszawie bilety rozeszły się w ciągu kilku dni. Podobnie jak wejściówki na pozostałe spotkania biało-czerwonych. Oczywiście są w tych mistrzostwach mecze, które nie będą cieszyć się zainteresowaniem, ale tak jest zawsze. Oby tylko Polacy pozostali w grze dłużej niż zrobili to podczas niedawnych łączonych mistrzostw Europy, które organizowaliśmy z Danią. Tam odpadliśmy już w drugiej fazie.

Ostatnie wyniki wielkim optymizmem nie napawają. W miarodajnej Lidze Światowej Polacy nie wyszli z grupy, ustępując pola nie tylko renomowanym Włochom i Brazylijczykom, ale nawet Iranowi. Ligę Światową wygrali nieoczekiwanie Amerykanie, mistrzami olimpijskimi są Rosjanie. W gronie faworytów pozostają Brazylijczycy. A czego mogą dokonać nasi? Z pewnością mogą nawet powalczyć o medal.

Jak to wszystko będzie wyglądać? W pierwszej fazie 24 zespoły zostały podzielone na cztery grupy po sześć. Awans uzyskają po cztery. W drugiej rundzie będziemy mieli dwie grupy po osiem drużyn. Zespoły z grup A i B utworzą grupę E, ekipy z C i D grupę F. W tej drugiej fazie każdą drużynę czekają po trzy mecze (wyniki z pierwszej rundy zostają tu zaliczone). Z drugiej fazy z każdej grupy awansują po trzy ekipy. One zostaną podzielone na grupy G i H. Z tych trziesięciu zespołów grup przejdą do dwóch drużyn, które trafią do półfinałów. Przegrani zagrają o trzecie miejsce, zwycięzcy zmierzą się w finale. Aby zostać mistrzem trzebia będzie rozegrać aż 13 meczów. Mistrz piłkarskiego mundialu rozegrał siedem spotkań.

Patrząc na układ grup dla Polaków niepowodzeniem będzie brak awansu do czołowej szóstki. A potem zobaczymy. Powinno się udać.

Nie do zobaczenia

Niestety, tego pięknego turnieju praktycznie nie będzie można zobaczyć. Oczywiście poza kibicami zgromadzonymi w halach. Tych, którzy wykupią transmisję z pewnością wielu nie będzie, tak uczy praktyka. Ale to jedyna możliwość ich zobaczenia (nielegalnych transmisji internetowych rzecz jasna nie polecamy). Poza ceremonią otwarcia i meczem na Stadionie Narodowym.

Polsat pokaże mistrzostwa odpłatnie na czterech kanałach Polsat Volleyball, które oferuje w sprzedaży sieciom kablowo-satelitar-



nym. To definitywne. Za darmo będą mogli oglądać tylko abonenci Cyfrowego Polsatu. Ceremonia otwarcia i inauguracyjny mecz Polski z Serbią na Stadionie Narodowym stacja pokaże w paśmie otwartym.

- Telewizja Polsat sprzedała prawa telewizyjne do imprezy do 168 krajów na całym świecie, co jest ogromną szansą na promocję Polski. Przy każdej transmisji mamy zagwarantowane 60 sekund na promocję kraju i polskich firm. Mimo to mistrzostwa świata zostały niestety uznane za przedsięwzięcie komercyjne. Po wielu miesiącach negocjacji wycofali się sponsorzy. W związku z brakiem możliwości pozyskania nowych zaprosiliśmy wszystkich nadawców o zasięgu ogólnopolskim do składania ofert na prawa do transmisji. Nikt nie był zainteresowany, a TVP złożyła ofertę poniżej kosztów produkcji sygnału telewizyjnego. Jedynym wyjściem było zaoferowanie transmisji w systemie płatnym - tłumaczy Maciej Stec, członek zarządu, dyrektor sprzedaży i zakupów zagranicznych Telewizja Polsat sp. z o.o.

Mistrzostwa świata są oferowane w całkowicie nowym systemie. Od 30 sierpnia zostaną uruchomione cztery dedykowane kanały, w tym jeden jakości HD i SD, a trzy tylko w SD. Wszystkie kanały - jako całość - zostały zaoferowane na tych samych warunkach sieciom kablowym i platformom satelitarnym, które następnie będą decydować o formie i sposobie udostępnienia tych kanałów abonentom. W ramach oferty zostały zaproponowane wszystkie 103 mecze i blisko 200 godzin transmisji. Od operatorów zależy, czy do kupienia będzie wyłącznie całość, poszczególne kanały, czy nawet poszczególne spotkania. Oni też będą decydować o cenie dla abonentów. Kanał Volleyball 1

oferowany w dwóch systemach HD i SD pokaże najważniejsze mecze, czyli decydujące o podziale medali oraz spotkania Polaków. Volleyball 2 mecze tzw. drugiego wyboru, a kolejne dwa kanały spotkania uznane za najmniej atrakcyjne. O przydziale do poszczególnych pakietów będzie decydować redakcja sportowa Polsatu pod kierownictwem Mariana Kmity.

- Abonenci Cyfrowego Polsatu, których jest blisko 3,5 mln, dostaną mistrzostwa za darmo, w prezencie. Od maja członkiem grupy kapitałowej jest Polkomtel. Dlatego klienci Plusa dostaną możliwość zakupu za 1 zł dekodera i także oglądania turnieju za darmo. Mamy także ofertę dla nowych klientów. Ci, którzy wykupią abonament telefoniczny za 49,99 zł dostaną dostęp za 9,99 zł. Miesięcznie, bo także na stałe do innych naszych kanałów - mówi Dominik Libicki, prezes zarządu Cyfrowego Polsatu.

Sztab szkoleniowy i medyczny:

Stephane Antiga - I trener
Philippe Blain - II trener
Wojciech Janas - trener przygotowania fizycznego
Oskar Kaczmarczyk - statystyk
Robert Kazimierzak - statystyk
Jan Sokal - lekarz prowadzący
Paweł Brandt - fizjoterapeuta
Tomasz Pieczko - fizjoterapeuta
Mariusz Szyszko - rzecznik reprezentacji mężczyzn
Andrzej Wołkowycki - kierownik reprezentacji
Hubert Tomaszewski - menedżer reprezentacji

MISTRZOSTWA ŚWIATA W POLSCE 2014

GRUPA A (Wrocław)

Polska
Argentyna
Serbia
Australia
Kamerun
Wenezuela

GRUPA B (Katowice)

Brazylia
Kuba
Niemcy
Turcja
Korea Płd.
Finlandia

GRUPA C (Łódź)

Rosja
Bułgaria
Kanada
Egipt
Chiny
Meksyk

GRUPA D (Kraków)

Włochy
USA
Iran
Francja
Portoryko
Belgia

II RUNDA

GRUPA E (Bydgoszcz) - 8 zespołów
GRUPA F (Katowice, Wrocław) - 8 zespołów

III RUNDA

GRUPA G (Katowice) - 3 zespoły
GRUPA H (Łódź) - 3 zespoły

MECZ O 5. MIEJSCE (Łódź)

PÓŁFINAŁY (Katowice, 20.09 - godz. 16.30 i 20.15)

MECZ O 3. MIEJSCE (Katowice - 21.09, godz. 16.30)

FINAL (Katowice - 21.09, godz. 20:15)

SKŁAD POLAKÓW NA MŚ

1. Piotr Nowakowski
 2. Michał Winiarski
 3. Dawid Konarski
 4. Łukasz Wiśniewski
 5. Paweł Zagumny
 6. Bartosz Kurek
 7. Karol Kłos
 8. Andrzej Wrona
 9. Grzegorz Bociek
 10. Mariusz Wlazły
 11. Fabian Drzyzga
 12. Paweł Woicki
 13. Michał Kubiak
 14. Michał Ruciak
 15. Łukasz Żygadło
 16. Krzysztof Ignaczak
 17. Paweł Zatorski
 18. Marcin Możdżonek
 19. Damian Wojtaszek
 20. Mateusz Mika21. Rafał Buszek
 22. Łukasz Pertowski
- Ostateczny skład będzie liczył 14 zawodników.

**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

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

🌐 www.wypadekirlandia.pl

 **(085)1502626**



Import i Dystrybucja Żywności

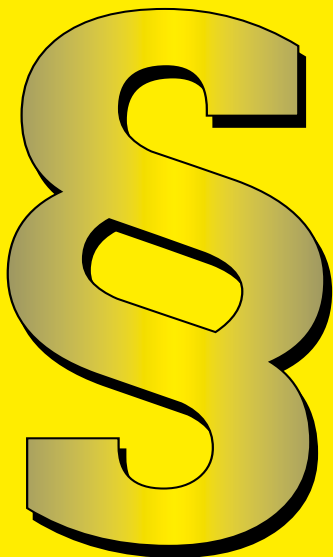
- ✓ Ponad 4000 Produktów w Ofercie
- ✓ Produkty z całej Europy
- ✓ Warzywa i Owoce
- ✓ Produkty Zgodne z Normami HSE
- ✓ Dostawa na Terenie Całej Irlandii
- ✓ Przyjazny Sklep Internetowy z Aktualnym Stanem Magazynowym
- ✓ Dostawa w 24h od Zamówienia
- ✓ Hurtownia Otwarta 7 Dni w Tygodniu od 8:00 do 17:00
- ✓ Zapewniamy Materiały Promocyjne



Mob: +353879436819 | email: info@maxela.net | web: maxela.net
Unit 5, Century Business Park, St Margaret's Road, Finglas, Dublin 11

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,

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