

CORK ■ DUBLIN ■ LIMERICK ■ GALWAY ■ WATERFORD

- Magazyn  
**BEZPŁATNY!**

NR 57 październik 2014

ISSN 2009-3802

**mir**

magazyn  
informacyjno  
-rozrywkowy

www.mir.info.pl

Wyslij paczkę!



**Dzieci?  
Nie, dziękuję...**

// s. 8

**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 ustalić wynagrodzenia jako ułamka lub odsetka uzyskanej kwoty. - Klient nie ponosi żadnych kosztów do czasu zakończenia sprawy. Płacimy za raporty medyczne.

www.prawnik.ie



# JERZY KRYSZAK

NA ŻYWCZA



**KONCERTY.IE**

CENA BILETÓW  
**€23<sup>50</sup>**

**25.10 CORK**  
**UCC BOOLE 1**  
START 20:00

**26.10 DUBLIN**  
**LAUGHTER LOUNGE**  
START 20:00

**BILETY DOSTĘPNE NA STRONIE WWW.KONCERTY.IE , WWW.BILETY.GAZETA.IE  
ORAZ WYBRANYCH SKLEPACH NA TERENIE CAŁEJ IRLANDII**

Partnerzy medialni:



Sponsorzy:





8



10



14



18



22

### W OBIE STRONY

- W subiektywie Czerwińskiego s. 4
- Efekt Ciechana s. 6

### POLITYKA

- Jeszcze nie wracamy s. 7

### STYL ŻYCIA

- Dzieci? Nie, dziękuję... s. 8

### ZDROWIE

- Depresja maskowana – kiedy zamiast bólu życia boli głowa s. 10

### BĘDZIE SIĘ DZIAŁO

- Zapowiedzi koncertów s. 14

### ROZRYWKA

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

### PRZYBORNİK

- Maternity leave. Urlop macierzyński w Irlandii s. 18

### KĄCIK KULINARNY

- Pozbądź się lokatorów! s. 19

### SPORT

- Mistrzostwo świata s. 22

### OD REDAKCJI:

#### Drodzy Nasi Czytelnicy,

czy ktoś z Was pamięta taki polski film „Miś”? A może pytanie powinno brzmieć: Czy ktoś tego filmu nie pamięta? Jest w nim scena, w której reżyser filmu kręconego w filmie wyowiada pamiętne zdania: *Na każdą rzecz można patrzeć z dwóch stron. Jest prawda czasów, [...] i prawda ekranu....* I oczywiście w tamtych czasach, w tamtych realiach każdy wiedział, że tak właśnie jest, każdy rozumiał mrugnięcie okiem i stwierdzenie o patrzeniu z dwóch stron. Każdy wiedział, że ta prawda, którą widzi codziennie w kolejce po chleb będzie wyglądała inaczej na ekranie „Dziennika Telewizyjnego”. Prawdę czasu i prawdę ekranu, oczywiście nie nazywając ich w ten sposób, jeszcze lepiej opisał, niedoceniony do dziś polski prozaik, Józef Mackiewicz: *Są dwie prawdy na świecie. Pierwsza to ta, która ściśle otacza ziemię i wiernie odbija w wodzie płynące górą obłoki. [...] Nie okazuje ani miłości, ani nienawiści. [...] Niczego nie zmienia i niczego nie przeinacza. Kto zabił muchę, ten zabił. Kto zabił człowieka, ten zabił. Jest idealnie obojętna, bo idealnie obiektywna. Jest prawdą całkowitą, gdyż przyrodzoną.*

*Ta druga prawda składa się pozornie tylko z dobra i zła. Ale omyliłby się, kto by jej uwierzył na słowo. Gdyż jej dobro i zło są pojęciami względnymi. Ta prawda nigdy nie spoczywa, a wskutek tego rzadko odbija dokładnie oblicze rzeczy. [...] Ta druga prawda umizga się, wykręca, wznosi ręce do słońca, przeklina deszcz i burzę. Obiecuje Bóg wie co. Rzadko dotrzymuje.*

*O ile pierwsza z tych prawd jest milcząca, o tyle druga często bardzo – propagandowa. O ile pierwsza obojętna, o tyle druga namiętna. Wiedząc o tym, że nie jest jedyną, tym bardziej okrzykuje się za jedyną, a przez to obowiązującą. [...] W skrócie można by powiedzieć o niej, że jest prawdą koniunkturalnego interpretowania prawdy.*

Bo oczywiście prawda jest jedna, a jej podstawą są fakty, które są niezmiennie. Wszystko inne jest tylko opinią, komentarzem. Mówiąc wprost, wszystko co nazwiemy faktem medialnym, faktem prasowym, faktem społecznym czy faktem z innym przymiotnikiem,

nie jest w istocie faktem, czyli nie jest prawdą, czyli jest kłamstwem. Idealem dobrej prasy było dążenie do ścisłego oddzielenia faktów, czyli opisu prawdy, od komentarza, czyli oceniania tej prawdy. Idealem, do którego jedne media dążyły bardziej zdecydowanie, podczas gdy inne zdecydowanie od niego uciekały.

Dziś doprawdy trudno ocenić, co w mediach jest faktem, a co jedynie komentarzem. Stąd wielu ludzi przyjmuje za fakty opinie innych, a wielu innych stara się dyskutować z faktami. Obie drogi prowadzą donikąd. I to jest fakt.

Po resztę faktów oraz, w większości, opinii, zapraszamy do nowego numeru „MIR-a”. Na pewno każdy z Was znajdzie w nim coś ciekawego, nawet jeśli niekoniecznie się z tym zgodzi.

Z wyrazami szacunku  
(dla Czytelnika),  
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

### Będzie czyściej

” Nie wątpię, że w ostatnich dniach świat tradycyjnie wrzał od wydarzeń, które wstrząsnęły opinią publiczną, poruszyły serca i umysły cywilizacji oraz jak ta tza norwidowska przenikły monolit niewzruszenia czy jak to tam było; niestety nie zamierzam wspominać za wiele na ten temat. Miał tego tradycyjnie poświęcę wiele uwagi sprawom, które powinny guzik obchodzić przeciętnego człowieka. W końcu taka jest rola środków masowego przekazu, czyż nie.

” Jak wiadomo, jedną ze spraw, guzik obchodzących przeciętnego człowieka, jest kultura, nawet osobista. Obchodziła ona jednakowoż pewnego wysoce etycznego złodzieja, który na wyspie Guam obrabował kasyno przy użyciu broni palnej. Z przejęciem przeprosił kasjera za swój występ,

a nawet pocałował go w czołko. Następnie zwał, zabierając ze sobą mniej więcej pięć tysięcy dolarów.

” Na wypadek gdyby ktoś nie wiedział, Guam jest zamorskim terytorium USA, więc amerykański dolar jest tam urzędową walutą.

” Z cyklu „w domu i zagrodzie”: jednak będzie czyściej. Zapowiadane jako koniec świata opłaty za wodę okazały się zryczałtowane i nie tak znowu zabójcze, przez co wielu śmiałków, jeszcze w czasie wakacji deklarujących w przeróżnych ankietach, że nie będą się myli, może spokojnie złamać swoje obietnice. Wyjąwszy tych, którzy i tak nie myli się za wiele i potrzebowali logicznej wymówki – dla nich ta wiadomość nie jest krzepiąca.

” Nie pokrzepiła ona również piętnastu tysięcy ludzi, którzy wyszli w Dublinie na ulicę, protestować przeciwko wyżej wymienionym opłatom. Dzięki temu nie udało mi się tamtej soboty dojechać do miasta; miałem szczerą chęć wesprzeć upadającą gospodarkę republiki Irlandii i wydać parę groszy w centrum handlowym Świętego Stefka, ale nic z tego.

” Na szczęście po zawróceniu do domu pani w telewizorze oznajmiła, że podobno Irlandia wychodzi z kryzysu i że będzie coraz lepiej, i że stanie się to już wkrótce. Lubię te wiadomości o rychłym wychodzeniu z kryzysu. Co roku są takie krzepiące i to już od tylu lat. Naprawdę piękna dziennikarska tradycja!

” Tym dokładnie różni się mentalność mediów irlandzkich od mentalności mediów polskich. W Irlandii jest całkiem dobrze, ale wszyscy udają, że jest tragicznie, mając przy tym świetny argument do wiecznego pocieszania się, że istnieje światło w tunelu. Dla

tysięcy publicystów jest to z pewnością nieustające źródło zarobku. Nad Wisłą, choćby gospodarka dojrzała do krańców najciemniejszej dupy, o ile wiem trend zawsze będzie polegać na obwieszczaniu, że jest fantastycznie.

” Swoją drogą przypomniał mi się dowcip z czasów, kiedy jeszcze mieszkałem w tamtych stronach, który miał parodiować medialne doniesienia: Czterdzieści procent młodych Polaków optymistycznie myśli o przyszłości. Pozostałych sześćdziesięciu procent nie stać na narkotyki.

” A za komuny Najwyższy Rangą oznajmiał co roku na Sylwka, że będzie gorzej i że mamy zaciskać pasa, i to niestety była prawda. I tak źle, i tak niedobrze, moi Państwo.

” Tymczasem w Kalifornii zakazano fotoreporterom używania zdalnie sterowanych samolotów w celu poglądania celebrytów. Patrzenie państwo, nawet nie wiedziałem, że takowe są w użyciu, a już ich zakazano. Toż to świetny pomysł! Chociaż gdybym był Robertem de Niro albo kimś takim, pewnie bym uważał inaczej. Sprawa „dronów”, czyli takich latających modeli wyposażonych w kamery, nabrała rozgłosu po tym, jak w Massachusetts jeden jastrząb zmasakrował w powietrzu także urządzenie, które w dodatku uwieczniło ten atak; złośliwi twierdzą, że był to jakiś ptasi celebryta i nie zniósł takiej inwazji swojej prywatności.

” Skoro już o Ameryce mowa, to jeden z jej mieszkańców wyhodował w stanie Indiana dynię o wadze sześciuset osiemnastu kilogramów. Inny Amerykanin, który pół wieku temu ukradł gazetę, wysłał do redakcji czek z zapłatą i list z przeprosinami. Podawano również w mediach przykłady innych Amerykanów, którzy

dokonali czegoś równie przelomowego, ale pralka w mojej irlandzkiej kuchni zaczęła trąbić, że pranie już skończone, więc i ja skończyłem z wiadomościami z Ameryki.

” Sam fakt, że pralka jest w kuchni, świadczy o tym, że Shakespeare miał rację; na świecie dzieją się rzeczy, o których nie śniło się filozofom.

” By było zabawniej, pewien portal informacyjny, który podobno zatrunia dziennikarzy, podał do wiadomości, że dwa kangury pobity się na ulicy. Niestety nie wspomniano gdzie dokładnie ani kiedy się to zdarzyło. Mito jest wiedzieć, że dla takich fachowców zawsze będzie w mediach praca.

” A tymczasem na Tower Bridge w Londynie ktoś zostawił Lamborghini wartości blisko trzystu dwudziestu tysięcy euro. Podobno skończyła mu się benzyna, a najwyraźniej pchać mu się nie chcieli.

” Oprócz tego mijające dni obfitowały w multum niezwykle istotnych wiadomości o tym, która zagraniczna laska zrobiła zdjęcie swojego tyłka i opublikowała je natychmiast na Twitterze, jak niewyobrażalnie głupie imię wymyślili dla swojego dziecka kolejni jednorazowi małżonkowie słynni z tego, że są słynni, a także ile milionów dolarów zarobił kolejny amerykański dżolo, grając biedaka w filmie, który dzięki temu będzie z pewnością oskarowym przebojem. A także o tym, że w Anglii ma się urodzić jeszcze jeden człowiek, który będzie żył z podatków plebsu. Doniosły o tym wszystkie plebejskie gazety, dowodząc przy tym, że są gazetami dla masochistów. Hej – ho. Cordialmente.

PIOTR CZERWIŃSKI  
PIOTRCZERWINSKI.COM



# KURS SZYCIA DLA POCZĄTKUJĄCYCH

PROJEKTOWANIE - SZYCIE - PRZERÓBKİ

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](mailto:kateplumdesigner@gmail.com)

# Efekt Ciechana



**PIOTR SŁOTWIŃSKI**  
www.piotrslotwinski.com

**S**pecjaliści od marketingu znają doskonale termin „efekt Streisand”. Polacy nie gęsi i swój efekt mają. „efekt Ciechana”.

Jak podaje Wikipedia: *W 2003 roku amerykańska aktorka Barbra Streisand pozwała o naruszenie prywatności fotografa Kennetha Adelmanna za umieszczenie zdjęcia lotniczego jej domu w publicznie wystawionej kolekcji, za co zażądała 50 milionów dolarów odszkodowania. Kolekcję Adelmanna stanowiło 12 tysięcy zdjęć wybrzeża Kalifornii, które miały dokumentować jego postępującą erozję. W związku z nagłośnieniem sprawy przez samą Barbę, zdjęcie stało się bardzo popularne wśród internautów. Inaczej rzecz ujmując: pies z kulawą nogą nie zwróciłby uwagi na zdjęcie domu pani Streisand, gdyby nie jej absurdalny pozew. Potem poszło już lawinowo: kopia zdjęcia powielona miliony razy zaczęła krążyć po Internecie i będzie po nim krążyć aż do jego końca.*

Nie wszyscy jednak uczą się na cudzych błędach, dzięki czemu piwo Ciechan, do niedawna znane stosunkowo niewielkiej grupie piwnych koneserów, teraz jest na ustach całej Polski. Stało się tak z kolei za sprawą idiotycznej akcji polegającej na wylewaniu tegoż piwa przez trzy knajpki należące do przedstawicieli tzw. warszawki powiązanych układami zawodowo-towarzyskimi z kilkoma mainstreamowymi mediami. Cała akcja z wylewaniem była z kolei rzekomo „sprowokowana” przez prywatny wpis na Facebooku właściciela tegoż browaru, adresowany do jednego z polskich eksbokserów, który wykonał wolnę o 180 stopni i stał się rzecznikiem środowiska LGBT. W tym wpisie właściciel browaru Ciechan bardzo jednoznacznie wyraził swój sprzeciw przeciwko adopcji dzieci przez pary homoseksualne, co nie spodobało się warszawskiej medialnej pseudoelicie przesiadującej w knajpkach swoich towarzyszy broni.

Ponieważ, jak wspominałem, właściciele tych trzech knajpek są powiązani z mediami, o „piwnym bojkocie” błyskawicznie dowiedzieli się cała Polska, będąc, parafrazując Gombrowicza, gwałcona tym medialnym przekazem przez uszy i oczy. Prawdę pisząc, jestem przekonany, że tym „resortowym” restauratorom chodziło jedynie o bezpłatne zareklamowanie swoich lokali, tymczasem wbrew ich zamierzeniom – zareklamowali wyjątkowo piwo Ciechan. Efekt? Miliony Polaków dowiedziało się o tym piwie i w reakcji na „bojkot” ruszyło do sklepów, ogotacając półki z tegoż trunku. Ot, chcieli „dobrze”, wyszło jak zwykle. O takim „bojkocie” marzy wielu polskich przedsiębiorców próbujących bezskutecznie się przebić z polskimi produktami na polskim rynku. Swoją drogą, jeżeli ktoś wylewa dobre polskie piwo, to musi mieć nierówno pod sufitem, więc nic dziwnego, że taki efekt.

Niejako przy okazji okazało się, że właściciel Ciechana, Marek Jakubiak, to facet zakochany w Polsce, promujący naszą historię ze szczególnym zamiłowaniem do husarii. Mało tego, nie zważając na urzędy skarbowe pozwalające działać biznesowo tylko „samymi swoim”, wszystkich innych niszcząc „zadaniowymi” kontrolami, ponownie uruchamia zamknięte lokalne browary i daje ludziom pracę. Nic więc dziwnego, że w odpowiedzi na ten nieudolny bojkot przeprowadzony przez resortowe dzieci, które zmieniły flagę z czerwonej, noszonej przez ich rodziców, na tęcząwą – obecnie hołubioną w Europie, coraz większa część ludu pracującego (lub nie) miast i wsi przyłącza się do tym razem całkowicie oddolnej akcji „cała Polska pije Ciechana”.

Medialna afera z piwem Ciechan ma także drugie oblicze: pokazuje, jak mało jest polskich produktów w Polsce, a szerzej – jak globalne firmy przejęły lokalne marki. Kupujesz szanowny Czytelniku takiego Żywca, Lecha czy Tyskie, myśląc, że to polskie piwo, a tu – niespodzianka. Kiedyś było, ale już nie jest. Wymienięm tylko te trzy marki, ale łatwo można znaleźć kolejne trzydzieści trzy na pierwszy rzut oka rdzennie polskie, a na drugi – przynoszące profity gospodarce Niemiec, Anglii, Holandii czy innej Danii. Podobnie jest z prasą: chcesz kupić polską gazetę – dostajesz polskojęzyczny tytuł wydawany przez Niemców itp., itd. Nie inaczej jest zresztą w Irlandii, gdzie na sporej części produktów z naklejką „100% Irish” rzeczywistość irlandzka jest co najwyżej sama naklejka. I tak na chwilę pozostając w temacie piwa: dubliński Guinness, najbardziej znane irlandzkie piwo, od dawna już należy do brytyjskiego koncernu, corkowski Murphy’s i Beamish przejęli z kolei Holendrzy. Czy w Irlandii nie ma już irlandzkiego piwa? Jest, podobnie jak jest polskie piwo w Polsce, tyle że, podobnie jak w Polsce, produkowane przez lokalne browary. Trudno im przebić się z reklamą, no i cena jest z reguły wyższa niż piwa produkowanego na dużą skalę, ale – rekompensuje to smak.

Oczywiście rozumiem, że globalizacja, że wspólna Europa, że to i tamto. Tyle tylko, że w czasie kryzysu szybko przekonaliśmy się, że kapitał jednak ma narodowość, a w biznesie,

tak jak w polityce – nie ma sentymentów. Możesz być najwierniejszym z wiernych lokajów korporacji do upadłego ścigającym się z innymi w korporacyjnym kotowrotku, ale gdy przyjdzie co do czego, to szybko okaże się, że jesteś tylko nic nieznaczącym numerkiem na pracowniczym identyfikatorze. To dlatego tak naprawdę wszystkie korporacje, podobnie jak wszystkie „mainstreamowe” piwa, są do siebie bliźniaczko podobne. Idę do zakładu, że gdyby zawiązać kłótnię z nas oczy i zaprowadzić go do dowolnego hipermarketu, to po zdjęciu opaski z oczu nie od razu zorientowałby się, w którym konkretnie centrum handlowym się znajduje, ale gdyby zaprowadzić go na targ, sprawa byłaby znacznie prostsza. Mamy w Polsce ze trzy setki hipermarketów, które dały pracę tysiącom ludzi, ale jednocześnie zmiotły z rynku niemal wszystkich drobnych sklepikarzy. Chociaż może nie do końca. Oni nie tyle zniknęli, co przenieśli się z ulic i bazarów do galerii handlowych, gdzie wskutek horrendalnych czynszów teraz pracują głównie na zagranicznych właścicieli tychże lokali, zamiast na swoje rodziny.

To nie znaczy rzecz jasna, że marzy mi się Polska z początku lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku, gdzie człowiek potykał się na ulicach o rozłożone tóżka polowe z czekoladą przywiezioną z Berlina. Nie o to tutaj chodzi, chociaż z drugiej strony – już nigdy później nie mieliśmy większej wolności gospodarczej. Jednak być może „efekt Ciechana” spowoduje, że kiedy już spróbujemy dobrego polskiego lokalnego piwa, zaczniemy szukać innych lokalnych polskich produktów. Weźmy przykład z Irlandczyków: chociaż może obecnie różnie im to wychodzi, to jednak oni już dawno zrozumieli, że kupując lokalne produkty, wspiera się własną, lokalną gospodarkę, a tym samym – daje pracę swoim sąsiadom. Niech o dobrobyt Niemców, Francuzów czy Holendrów troszczą się inne nacje, my najpierw pomyślmy o sobie. W przeciwnym razie owszem, będziemy mieli w Polsce japońskie auta, francuski ser i holenderskie piwo popijane do lektury tej czy innej niemieckiej gazety dla Polaków, ale za pracą nadal będziemy musieli wyjeżdżać na Zieloną Wyspę – obojętne gdzie by się ona nie znajdowała...

## 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** 

# Jeszcze nie wracamy



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

**Większość z Was, Drodzy Czytelnicy, to imigranci z Polski; zdecydowana większość z Was przyjechała na tę wyspę na skraju Europy już jako osoby dorosłe i w pełni świadome swoich wyborów. Część z Was przywiozła swoje rodziny, część te rodziny założyła już tutaj.**

Niektórzy przyjechali „na chwilę”, na przystoiwowe wakacje, inni dali sobie rok, dwa, trzy lata, czasami więcej, jeszcze inni z założenia przyjechali tutaj „na zawsze”. Tak naprawdę ile ludzi, tyle przypadków i tyle historii.

A teraz zastanówmy się wszyscy, a ja zastanowię się z Wami, czy my jeszcze jesteśmy imigrantami czy może już bardziej czujemy się tutaj jak u siebie, a to Polska – nasz ojczysty kraj – jawi się nam jako miejsce, do którego wyjeżdżamy, a nie do którego wracamy. Czy przypadkiem nie jest tak, że po trzech, pięciu, siedmiu, a czasami już dziesięciu latach polskie rodziny w Irlandii, i pewnie też w innych krajach, do których Polacy wyjeżdżają, zapuścili korzenie na tyle silne, że z krajem ojczystym łączy je coraz mniej? Czy przypadkiem nie jest tak, że nawet ci, którzy w chwili wyjazdu planowali szybkie zarobienie kilku euro i szybki powrót do Polski, postanowili najpierw z tym powrotem poczekać, a potem odłożyli go na bliżej nieokreśloną przyszłość? Czy przypadkiem ta „największa emigracja współczesnej Europy” to nie jest już po prostu migracja ludności? Ludności, która nie ma wcale zamiaru wracać w swoje rodzinne strony?

## Wracać? Do czego?

W przeszłości każda duża emigracja miała swoje konkretne podłoże – ekonomiczne, polityczne, społeczne, etniczne czy jeszcze inne – a ci, którzy opuszczali swoje domy rodzinne, robili to z myślą, że kiedyś do nich wrócą.

Dziś z podobną emigracją mamy do czynienia w samej Irlandii, która zmagając się z kryzysem gospodarczym, pozostawia rzesze młodych ludzi samym sobie, a którzy nie widząc perspektyw we własnym kraju, szybko wyjechali szukać szczęścia w Kanadzie, Stanach Zjednoczonych czy Australii, znacznie rzadziej wybierając jeden z krajów Unii Europejskiej. Ci

ludzie są tak naprawdę podobni do nas, przyjeżdżających do ich kraju ojczystego. Wyjechali z Irlandii, tak jak my wyjechaliśmy z Polski, po to, żeby łatwiej żyć. Czy to łatwiejsze życie jest związane z lepiej płatną pracą czy z pracą w ogóle, to już sprawa drugorzędna. Nie ma chyba innego, ważniejszego powodu wyjazdu z domu rodzinnego niż próba poprawy sobie bytu.

Irlandia jednak różni się od Polski znacząco także i w podejściu do swoich obywateli poza granicami. Mając setki lat doświadczeń emigracyjnych, Irlandczycy wiedzą, jak szybko zapuszcza się korzenie w nowych ojczyznach i jak trudno potem te korzenie ponownie wyrwać, by zapuścić je znów w ojczystej ziemi. Irlandczycy wiedzą też, że pokolenie urodzone już na emigracji, to w zasadzie pokolenie stracone. Te dzieci, które nie poznały swojej ojczyzny z perspektywy innej niż opowieści rodziców i sporadyczne wizyty w domu dziadków, nie będą z tą ojczyzną związane. Co więcej, nie będą wcale kraju ojczystego swoich rodziców uważały za swoją ojczyznę. Mogą mieć do niej sentyment, mogą się nadal wzruszać przy dźwiękach „Danny Boy”, mogą nadal pić irlandzkie piwo i kibicować irlandzkiej drużynie rugby, ale za swój dom będą uważały kraj, w którym się urodziły.

Irlandczycy, a przede wszystkim irlandzki rząd, wszystko to rozumieją, i to ich różni zdecydowanie od polskich polityków, którzy nadal uważają, że „wszyscy Polacy to jedna rodzina”. Apele do polskich emigrantów pod hasłem: „Wracajcie na zieloną wyspę! Wracajcie do domu!” okazały się właśnie jedynie pustymi hasłami. Większość Polaków z Irlandii, Wielkiej Brytanii czy innych krajów UE stwierdziła, że w zasadzie lepszy kryzys w Europie Zachodniej niż boom gospodarczy w Polsce. A ci, którzy posłuchali rządowych apeli i wrócili, najczęściej przekonali się, że Polska może i jest zieloną wyspą, a zieleń to kolor nadziei, jednak ową nadzieją trudno wykarmić rodzinę.

Nielicznym udało się wrócić, osiąść na stałe i osiągnąć poziom życia porównywalny z tym emigracyjnym. Znacznie liczniejszym udało się przeżyć, najczęściej przejadając emigracyjne oszczędności, i ponownie „wrócić”, tym razem do swoich przybranych ojczyzn, gdzie mimo kryzysu, jednak wciąż żyje się łatwiej.

## Tęsknota nasza powszednia

Wedle oficjalnych szacunków obecnie w krajach Unii Europejskiej mieszka niemal półtora miliona Polaków, a nieoficjalnie prawdopodobnie jest ich tam znacznie więcej. Do tych nieoficjalnych liczb można śmiało zaliczyć dzieci urodzone w polskich rodzinach – dzieci, które najczęściej otrzymują obywatelstwa swoich przybranych ojczyzn. Jednak liczby to nie wszystko. Wiemy już, że każda emigracyjna historia jest inna, za każdym Polakiem, który wyjechał ciągnie się inna opowieść. A opowieści te mają często jeden wspólny mianownik: tęsknotę.

Patrząc poza statystykę, emigracja na poziomie ludzkim to często historia zahaczająca

o rodzinną i ludzką tragedię. Strata bliskich nie jest tak oczywista i widoczna, jak w przypadku nagłych wydarzeń typu wypadek, klęska żywiołowa czy wojna, ale zawsze wywołuje ból u naszych bliskich. Co gorsza, ten ból z czasem wydaje się narastać, podobnie jak z czasem wzrasta dystans pomiędzy tymi, co wyjechali, a tymi, którzy zostali. Mimo częstych odwiedzin, mimo długich godzin spędzonych przy telefonach czy komputerach z kamerkami, mimo tysięcy megabajtów zdjęć i filmów wysyłanych w obie strony, prawda jest prosta: emigracja oddala od siebie.

My tutaj zakładamy rodziny, pracujemy, znajdujemy znajomych, zawieramy przyjaźnie, oni tam za nami tęsknią. I *vice versa*. Te dwa światy dzielą nie tylko setki albo tysiące kilometrów, ale też odmiennosc doświadczeń i realia. Wielu z nas jeździ do Polski jedynie „w odwiedziny”, już nie do siebie. Wielu w ogóle przestało tam jeździć, a zamiast tego zaprasza rodziny i znajomych „do siebie”. Zapuszczamy korzenie w nowej ziemi, a nasze dzieci często nie wyobrażają sobie mieszkania gdzie indziej. Bez względu na to, czy „tutaj” to jest Irlandia, Wielka Brytania, Kanada czy Grecja, tutaj jesteśmy u siebie. I to pomimo tego, że nadal wyróżnia nas inny akcent, trochę inny wygląd, czasami odmienne zwyczaje. Mimo tego wszystkiego już więcej łączy nas z naszymi nowymi ojczyznami niż z tym krajem, gdzie się urodziliśmy.

## Może kiedyś...

I nie jest to niczyja wina, to zupełnie naturalny proces i naturalny odruch każdego człowieka, który chce mieć bezpieczny dom i taki sam dom zapewnić swoim bliskim. Wina leży po stronie tych, którzy nie potrafili zapewnić warunków do stworzenia tego bezpieczeństwa w Polsce. Tych wszystkich, którzy najpierw nawołują Polaków do powrotu, a potem wydają instrukcje urzędowi podatkowemu, by przyglądały się finansom tych, którzy wracają. Wszyscy wiemy, jak w polskich realiach wygląda „bliskie przyglądanie się” w wykonaniu urzędników.

Wina leży też po stronie tych, którzy swoimi decyzjami przyczyniają się do coraz częstszych wyjazdów młodych bezrobotnych ludzi, jednocześnie chwając się, jak to spada bezrobocie. Oczywiście, że spada, bo polscy bezrobotni znajdują pracę poza granicami Polski. Wina leży też po stronie tych, którzy tak skomplikowali system podatkowy, że przeciętny księgowy ma kłopoty, by się w nim potapać, nie mówiąc już o przeciętnym Kowalskim. Szczególnie tym Kowalskim, który właśnie przyjechał z rodziną z Irlandii, gdzie wypełnienie rocznego zeznania podatkowego nie było bardziej skomplikowane niż wypełnienie wniosku o założenie konta w banku.

Czy to się zmieni? Wierzę, że tak. Może to naiwna wiara, ale czymś człowiek musi przecieć żyć, oprócz tego emigracyjnego chleba, który nigdy nie będzie smakował tak samo, jak ten z rodzinnego pieca.

# 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**

# Dzieci? Nie, dziękuję...



ANNA LESZCZYŃSKA

**P**atrzyasz na mnie zmieszana, kiedy wyznaję, że w ogóle nie chcę mieć dzieci, świadomie i z wyboru. Szybko rzucasz: „Przejdzie Ci, zobaczysz, tylko tak mówisz teraz”, a kiedy stanowczo powtarzam, że to mój wybór, nadal nie wierzysz i próbujesz ukryć zakłopotanie, że właśnie pomyślałaś: „To może ona nie może mieć dzieci?”.

Otóż mogę. I jednocześnie ogromnie wspierają kobiety, które starają się o potomstwo i z różnych przyczyn nie mogą go mieć. One nie mają tego komfortu, aby świadomie podjąć decyzję. Pragnę też podkreślić, jak wielką rolę odgrywa tu motyw decyzji, a nie podążanie za presją (rodziny, społeczeństwa, wieku, religii etc.) i tym, że przecież trzeba, należy, jak to tak i dlaczego nie? I wcale nie jest tak, że dzieci nie lubię, mylisz się. Widzę, jak zaciskasz usta i w końcu wyduszasz, że jestem egoistką i że dopiero miłość matczyzna nauczyła mnie prawdziwego, bezinteresownego i bezwarunkowego uczucia. Na pewno jest w tym wiele racji, jednak ja jestem również świadoma tego, że wszystko ma swoje wady i zalety i mój wy-



bór też będzie daleki od perfekcji. Bliższy jednak mojemu osobistemu wizerunkowi życia, bez względu na Ciebie, na Twoje opinie oraz stereotypy.

I dlaczego w ogóle ta cała dyskusja? Dla tego, że w określonym wieku i w określonej, w miarę stabilnej sytuacji życiowej, pytanie o dzieci będzie zadawane Ci nieustannie, jak mantra i stanie się ono o tyle irytujące, że niemal nikt nie będzie potrafił zaakceptować Twojej decyzji, że nie chcesz po prostu zostać rodzicem. Okazuje się, że rośnie liczba osób „celowo bezdzietnych” i mówi się już o nowym zjawisku w sferze socjologii rodziny. Przeprowadza się badania mające na celu zrozumienie dobrowolnej rezygnacji z tego, co zwykle ludzie uważają za wielką wartość determinującą szczęśliwe życie. Pojęcie to jest jednak bardzo subiektywne, podobnie jak nazywanie osób bezdzietnych z wyboru „samolubnymi tchórzami”, ponieważ

z mojego punktu widzenia, bycie bezdzietnym też wymaga odwagi. Nie każda kobieta ma przecież dość siły, by przeciwstawić się powszechnie akceptowanemu porządkowi świata, w którym głównym zadaniem kobiety jest rodzenie, a dopiero na drugim miejscu – praca.

„Świadome i przemyślane wybory to piękna sprawa i powinna być na porządku dziennym, zwłaszcza, jeśli chodzi o posiadanie potomstwa. I to właśnie wielu ludzi wrażliwych, głęboko myślących nad swoimi wyborami, decyduje się na opcję *no kids*, zwłaszcza kiedy widzą, co się wokół nas dzieje: zniszczone środowisko, choroby genetyczne, patologiczne rodziny, nasilające się przestępstwa i problemy ekonomiczne. Nie dziwię się, że nie chcą wprowadzać małego człowieczka do koszmarów, z którymi sami muszą się zmagać. I to świadczy o wielkiej empatii dla drugiego człowieka, który miałby przyjsić na świat, a nie o ich egoizmie.” (cytat z maila do redakcji portalu [www.nokids.pl](http://www.nokids.pl)).

Zaskakujące jest, jak mało zrozumienia mają „dzietni” w stosunku do „bezdziennych”. Kiedy zdarzy mi się głośno wypowiedzieć, że nigdy nie miałam poczucia, że chciałabym być matką, muszę liczyć się z tym, że mój rozmówca uzna mnie w najuprzejmniejszej wersji za dziwaczkę. Następnie, w zależności od poziomu inteligencji rozmówcy, zaczną się niewygodne pytania. Wcale się nie dziwię, że niektórzy dla świętego spokoju używają argumentu, że nie mogą mieć dzieci.

„Kocham dzieci, pracuję jako wychowawczyni w przedszkolu, podopieczni mnie lubią, mam z nimi dobry kontakt, ale nie jestem mamą – z wyboru, i to się nie zmieni. Z moim mężem postanowiliśmy, że nie będziemy mieć potomstwa. Skupiliśmy się na spędzeniu życia we dwoje i dobrze nam z tym. Dużo podróżujemy, zimą jeździmy na nartach, a latem nurkujemy, wyjeżdżamy na rejs po Morzu Śródziemnym na całe lato. Mamy czas na kino czy teatr po pracy, wpadamy do znajomych i przyjaciół. Mąż ma dużą rodzinę, w tym ukochanych siostrzeńców – popołudnia i weekendy często spędzamy z nimi. Chłopcy nas uwielbiają. Ale nam jest dobrze we dwoje, więc po co to zmieniać?

Realizujemy swój pomysł na życie. Nie chcemy, aby inni mówili nam, jak żyć” – to wypowiedź z internetowego forum.

Z badań wynika, że bezdzietni z wyboru na ogół są dobrze wykształceni, otwarci i przyjaźnie ustosunkowani wobec otoczenia. Mają świadomość alternatywnych źródeł osiągania satysfakcji życiowej poza prokreacją, potrafią z nich korzystać i cieszyć się każdym dniem. Kobiety są coraz bardziej świadome. Zdają sobie sprawę z tego, że dziecko to przede wszystkim ogrom obowiązków, a poród, pieluchy, kaszki, spacerki z wózkiem, pierwszy ząbek, pierwszy krok – to nie dla nich, nie wzbudza to w nich poczucia ekscytacji. Mają inny pomysł na własne życie i nie chcą się realizować przez pryzmat macierzyństwa. Chcą podróżować, realizować się zawodowo, robić karierę, podobnie jak mężczyźni, a posiadanie dzieci nie musi być warunkiem koniecznym do osiągnięcia szczęścia i spełnienia w życiu.

Bycie bezdzietnym z wyboru jest tak samo odpowiedzialną decyzją, jak bycie rodzicem, bo przecież kobiecy organizm nie działa na nasze zawołanie. Musimy liczyć się z tym, że w pewnym momencie naszego życia nie będzie już odwrotu od tej decyzji i jeśli zmienimy zdanie, a będzie za późno, to zostanie nam tylko trzymanie się opinii „bronię swojego wyboru, nawet jeśli po czasie uważam inaczej”.

Według Fiony McAllister i Lyndy Clarke, auterek raportu dla brytyjskiego ośrodka Family Policy Studies Centre, bezdzietność jest wpisana w nowoczesne społeczeństwo. Amerykanka Yvonne Marie Vissing, profesor socjologii z USA i apologetka bezdzietności, idzie krok dalej – „Możecie być dumne z tego, że nie macie dzieci. Nie jesteście niepełnowartościowe. Wręcz przeciwnie, wybierając bezdzietność, stawiacie na siłę, piękno i miłość” – nawołuje.

Narastającej fali bezdzietności opierają się kraje skandynawskie i Francja, w której dzieci rodzi się nawet coraz więcej, a wykształcone i zamożne Francuzki z własnego wyboru rezygnują z pracy, by się nimi zająć. Prasa francuska pisze o wielkim *retour au foyer* – powrocie Francuzek do domu, na łono rodziny. W Polsce jednak dzieci rodzi się coraz mniej. Z badań wynika, że przyczyny wielu decyzji o nieposiadaniu dzieci związane są z brakiem poczucia bezpieczeństwa życiowego: stałej pracy, dobrych zarobków.

Kiedy pytam bezdzietne z wyboru pary o ich opinie, wszyscy stwierdzają jasno, że to, co ich najbardziej przeraża w byciu rodzicem to nieodwracalność tej decyzji i odpowiedzialność na całe życie. Bycie gotowym do zajęcia się kimś w pełni od ciebie zależnym. Bycie gotowym do zapewnienia mu opieki finansowej i emocjonalnej. I co w tym złego, że nie każdy chce wziąć na swoje barki tak wielki ciężar odpowiedzialności?

Interesujące jest, że nareszcie analizuje się wizerunek kobiety czy par bezdzietnych z wyboru nie na płaszczyźnie psychopatologicznej, traktując to zjawisko tylko jako zaburzenie, ale przede wszystkim w kontekście zmieniających się ról płciowych. Dzisiaj nie przymusza się kobiet w sposób zdecydowany do realizacji zadań prokreacyjnych, jak to miało miejsce we wcześniejszych epokach. Bowiem współcześnie bezdzietność jest osobistym wyborem i jawi się jako styl życia. Z wypowiedzi wielu kobiet bezdzietnych wynika, iż: „Czują się spełnione, szczęśliwe, prowadzą twórcze, bogate życie, podejmując wiele inicjatyw, wiele działań”. Nie walczą o świat bez dzieci, ale o prawo do wyboru, o prawo do decydowania o swoim życiu.

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](http://www.stop-naukajazdy.com)





**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



**Janis Krasevskis**  
tel. 086-1048611



**Marzena Zawadzka**  
tel. 085-1299180



**Dorota Dowalla**  
tel. 089-9861872



**Remigiusz Dechnik**  
tel. 085-1693355



# Depresja maskowana – kiedy zamiast bólu życia boli głowa



EWELINA MUCHA-ZAWIERUCHA

**R**ozpoczynamy sezon jesienno-zimowy i w mediach, jak co roku, częściej pojawiają się wzmianki na temat depresji: jak się przed nią chronić, jak obserwować zmiany nastroju, jak ten nastrój poprawić, aby nie wpaść w jesienno-zimowego „doła”.

Padają statystyki, porady. Wiele z tych informacji dotyczy depresji sezonowej, ale też depresji „dużej”, na której nawrót osoby przewlekłe chorujące też są w sposób szczególnie narażone w tym właśnie czasie. Wielu z nas nie jest świadomych, że depresja może przyjmować też inne formy i wcale nie przypominać tego, co na ogół sobie na jej temat sobie wyobrażamy. Okazuje się, że można cierpieć na depresję i wcale o tym nie wiedzieć. „Przecież wstaję z łóżka, chodzę do pracy, dbam o dom. I nie mam złego nastroju, taki raczej ‘normalny’. Tylko czasem czuję się tak beznadziejnie, głowa mnie boli i spać nie mogę”. Czy to depresja?

## Objawy depresji

Aby móc lepiej zrozumieć, czym jest depresja maskowana, przyjrzyjmy się najpierw, jak przebiega typowa „duża” depresja, nazywana w psychiatrii depresją typu endogennego albo epizodem depresyjnym o znacznym nasileniu. Podstawowym jej objawem jest **obniżenie nastroju** – czyli to, co potocznie nazywamy depresją (a w psychiatrii depresją jako objawem) – przeżywanie stanu smutku, przygnębienia. Jest to dojmujące poczucie, że nic już nas nie cieszy i nie angażuje, aż do wystąpienia zupełnego zubożenia, gdzie nie odczuwa się już ani smutku ani radości. Nastrojowi temu towarzyszy depresyjne myślenie („jestem beznadziejny, nic nie potrafię, do niczego się nie nadaję”) oraz nieadekwatne poczucie winy właściwie w każdej sytuacji.

Kolejny objaw dużej depresji to osłabienie tempa procesów psychicznych i ruchowych, czyli **zahamowanie psychoruchowe**. Człowiek w depresji jest spowolniony – większą trudność sprawia mu wykonanie codziennych czynności, zapamiętywanie, a także myślenie i skupienie się na czymś przez dłuższą chwilę.

W przebiegu depresji występują też objawy somatyczne – bóle, dolegliwości płynące z ciała

oraz zaburzenie rytmów biologicznych (bezsenność, budzenie się, nadmierna senność, brak apetytu lub wzmożony apetyt i wiele innych). W aspekcie emocjonalnym depresji występuje nie tylko smutek, ale także duże napięcie lęku – zarówno napadowych jego przejawów, jak i w postaci stałego poczucia niepokoju. Obecne są także inne emocje, takie jak stan dysfonii – gniewliwość, zniecierpliwienie, rozdrażnienie.

## Depresja maskowana (atypowa, poronna)

W odróżnieniu od dużej depresji, w depresji maskowanej nie mamy do czynienia z widocznym i wyraźnym obniżeniem nastroju. Dlatego też jest ona tak trudna do wykrycia i działa podstępnie. Osoba, która cierpi na tę formę depresji nie musi czuć się smutna ani obojętna. Nie dochodzi też na ogół do spowolnienia psychoruchowego, choć osoba chora może odczuwać częste zmęczenie. Podsumowując – depresja maskowana, to forma depresji, w której dwa główne objawy podstawowe (obniżenie nastroju, spowolnienie psychoruchowe) nie muszą występować lub są słabo nasilone. Na pierwszy plan natomiast wysuwają się objawy somatyczne, które typowej dużej depresji zwykle towarzyszą, takie jak: przewlekłe bóle głowy, dolegliwości przewodu pokarmowego, bezsenność, bóle w klatce piersiowej. Zdarzają się także zaburzenia zachowania, zespoły natręctw obsesyjno-kompulsywnych. Mogą również występować takie objawy jak: czasowy jadłowstręt, zaburzenia cyklu miesięczkowego, zaburzenia seksualne, zapalenia jelita grubego i inne dolegliwości. W depresji maskowanej występuje także lęk. W przebiegu choroby może pojawiać się jeden „ekwiwalent depresji” (inny objaw lub cecha), na przykład bóle brzucha lub też więcej takich przejawów. Najczęstszą maską depresji stanowi bezsenność, a ściślej mówiąc – skrócenie snu nocnego z wczesnym budzeniem się. Często również ekwiwalentem depresji są zespoły lękowe – napadowe lub przewlekłe.

## Rozpoznanie depresji maskowanej

Depresja maskowana jest bardzo często nierozpoznawana i nieleczona, a równie często stawiana jest nieodpowiednia diagnoza i zaleca się nieefektywne leczenie. Nie trudno sobie wyobrazić, że jeśli czujemy tylko ból głowy, to najlepszym przypadkiem idziemy do neurologa, a przeważnie kończy się zażywaniem środków przeciwbólowych. Rzadko kiedy w przypadku takich objawów ktoś wpada na pomysł, że należy odwiedzić lekarza psychiatrę lub skonsultować się z psychologiem. Od strony diagnostycznej także nietatwo jest rozpoznać ten typ depresji. Zdarza się, że kiedy przybiera ona formę lęku – leczy się objawy lęku (leki przeciwłękowe), kiedy są to zaburzenia snu – podaje się leki nasenne. Leczenie takie jest nieskuteczne, a osoba chora naraża się na szereg dodatkowych i kosztownych badań. Nieprawidłowa diagnoza lub jej brak może prowadzić do poważnych następstw zdrowotnych i niekorzystnych zmian



życiowych, na przykład może spowodować uzależnienie od leków przeciwbólowych czy uspokajająco-nasennych, a nawet od alkoholu.

## Jak leczyć?

Prawidłowe rozpoznanie choroby i jej skuteczne wyleczenie jest istotne nie tylko dla

chorego, ale i dla jego rodziny. Skoro członek rodziny „nie wygląda” na osobę chorą na depresję, to nie doświadcza także od innych wsparcia i zrozumienia. Dlatego depresja maskowana może doprowadzić do zaburzonych relacji z innymi, kryzysów małżeńskich, zawodowych, utraty pracy. Osoby bliskie, pracodawcy mogą nie akceptować mniejszego zaangażowania chorego w codzienne obowiązki. Tym bardziej, że na pozór nie dzieje się nic niepokojącego. Dlatego warto po wykluczeniu innych przyczyn, takich jak choroby narządów, przewodu pokarmowego czy zmian organicznych w mózgu, skonsultować swój problem z lekarzem psychiatrą. To jedyny sposób, aby poprzez adekwatne leczenie farmakologiczne (leki przeciwdepresyjne) oraz działania psychoterapeutyczne, osoba chora odzyskała dobrą formę. Ważne są także działania psychoedukacyjne zarówno wobec osoby cierpiącej na ten rodzaj depresji, jak i wobec rodziny, aby poprzez lepsze zrozumienie mechanizmów depresji maskowanej, mogli efektywniej sobie z nią poradzić.

## Bibliografia:

- Bilikiewicz A. (red), *Psychiatria. Podręcznik dla studentów medycyny*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007.



WWW.KONCERTY.IE

# Polska Noc Kabaretowa 2014



**Paraniemnormalni**



**Kabaret  
Nowaki**



**Katarzyna  
Pakosińska**



**Kabaret  
Skeczów  
Męczących**



**KONCERTY.IE**

**DUBLIN  
05 .12**

**HELIX  
START - 20:00**

BILETY DOSTĘPNE NA WWW.KONCERTY.IE ORAZ W WYBRANYCH SKLEPACH  
PEŁNA LISTA NA STRONIE WWW.KONCERTY.IE



## SOFA NA ZAMÓWIENIE

ABY ZASPOKOIĆ POTRZEBY NAWET NAJBARDZIEJ WYMAGAJĄCYCH KLIENTÓW WPROWADZAMY MOŻLIWOŚĆ DOBORU KOLORÓW ORAZ MATERIAŁÓW ABY UŁATWIĆ WYBÓR SOFY DOSTOSOWANEJ DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB KLIENTA. W KWESTII SZCZEGÓŁÓW PROSIMY O KONTAKT TELEFONICZNY LUB ZAPRASZAMY DO NASZEGO SKLEPU.



**€ 999** Apollo - narożnik rozkładany 275x205cm



**€ 1199**

**Apollo** - narożnik rozkładany 275x275cm



**€ 1099**

**Narożnik Zara** - Rozkładany wykonany w tkaninie MAGIC HOME



### LATWE CZYSZCZENIE

Struktura tkaniny pozwala na łatwe usuwanie plam np. z soku, herbaty czy czekolady za pomocą samej wody



### DUŻA ODPORNOŚĆ NA ŚCIERANIE

Test Martindale > 75000 cykli



### POWŁOKA EASY LIFE

Powłoka zapobiegająca wstępaniu pyłków



### PRZYJEMNA W DOTYKU

Tkanina bardzo miękka w dotyku



**Luna** - sofa rozkładana **€ 499**



**Nevada** - sofa rozkładana **€ 599**



**Ława Trista** **€ 349**



**Ława Serena** **€ 299**



**Ława Fabiola** **€ 349**



**Panarea** - zestaw do sypialni € 1299



**Linn** - zestaw do sypialni € 1599



**Morena** - zestaw do sypialni € 1299

## PROMOCJA!

**PRZY ZAKUPIE ŁÓŻKA**  
**RABAT 20%**  
**NA KAŻDY MODEL MATERACA!**

\*oferta limitowana



# J&D FURNITURE

*Highest Quality at factory prices*

POLSKIE SALONY MEBLOWE W IRLANDII

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

**Cork**

Unit 11 Ballinaurra Business  
Park, Whitegate Road  
Midleton, Cork

(021)2428567

(086)4543474

[jdfurnitureireland@gmail.com](mailto:jdfurnitureireland@gmail.com)

**Dublin**

19 Millennium Business  
Park, Cappagh Road  
Finglas West, Dublin 11

(01)6879801

(086)4543474

[dublin.jdfurniture@gmail.com](mailto:dublin.jdfurniture@gmail.com)

## O.S.T.R. w Dublinie!



**A**dam Ostrowski znany fanom rapu jako O.S.T.R. wystąpi w Dublinie 25 października w ramach trasy promującej wydany w lutym album „Kartagina”.

O tym, jak uznanym artystą jest O.S.T.R. świadczy choćby jego ogromny dorobek płytowy oraz szacunek fanów, którzy tłumnie wypełniają kluby i przychodzą na koncerty. Wydany w lutym nowy album Ostrego pt. „Kartagina”, który wyprodukował legendarny nowojorski producent Marco Polo, to także dowód na to, że artysta cieszy się sporym uznaniem w globalnym środowisku hip-hopowym. Płyta została entuzja-

stycznie przyjęta przez fanów Ostrego. O.S.T.R. na scenie pojawi się w towarzystwie znakomitego DJ'a Haema oraz Kochana.

**Bilety: 25 euro w przedsprzedaży:**

- [www.bilety.gazeta.ie](http://www.bilety.gazeta.ie)
- Polska Księgarnia – 11/12 Parnell Street
- Fanatic Shop – 23 Moore Street
- Miodzik – 94 George's St Lower, Dun Laoghaire.

**Wstęp:** powyżej 18 lat.

**Kiedy:** 25 października

**Gdzie:** Dublin, Workmans Club (Temple Bar)

## Kryszak na żywca

**J**erzy Kryszak, nazywany „obsmiewaczem” polskiej sceny politycznej, jest czołową postacią kabaretu. 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!

Gestykuluje, zmienia głos, akcentuje, krzycząc – po prostu stwarza niepowtarzalne widowisko, na które publiczność reaguje śmiechem i brawami.

Bilety w cenie 23.50 euro do nabycia online na [www.koncerty.ie](http://www.koncerty.ie) i [www.bilety.gazeta.ie](http://www.bilety.gazeta.ie) oraz w wybranych sklepach.

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

**Gdzie:** Cork, Dublin

**Kiedy:** 25 i 26 października 2014



## Dezerter

**D**ezerter to czołowy, polski zespół punkrockowy, przedstawiciel niezależnej sceny muzycznej lat osiemdziesiątych.

Grupa powstała w maju 1981 roku w Warszawie pod prowokacyjną nazwą SS-20 (były to radzieckie rakiety z głowicami nuklearnymi). Ze względu na stan wojenny, zespół został zmuszony do zmiany nazwy. Odtąd figuruje jako Dezerter. Wkrótce nagrano pierwsze piosenki: „Ku przyszłości”, „Spytaj milicjanta”, „Szara rzeczywistość” czy „Wojna głupców”.



**Kiedy:** 31 października

**Gdzie:** Dublin, Button Factory

## Polska Noc Kabaretowa

**G**wiazdami wieczoru będą: Paraniormalni, Kabaret Skeczów Męczących, Kabaret Nowaki oraz gość specjalny – Katarzyna Pakosińska.

**Paraniormalni:** Czy są kwestie, z których nie warto żartować? Tematy, które nie są śmieszne? Relacje damsko-męskie, absurdalne postacie i sytuacje z życia codziennego to tematy, które pojawiają się w kabarecie od zawsze. Paraniormalni udowadniają, że można potraktować je nowatorsko i przedstawić w niespotykany dotąd, pomysłowy sposób. Niezwykły kontakt z publicznością, zaskakujące wprowadzenie i skecze, które rozbawią każdego, to gwarancja udanego spektaklu.

**Kabaret Skeczów Męczących:** Formacja kabaretowa pochodząca z Kielc – w skład kabaretu wchodzi czwórka wciąż młodych, pełnych pozytywnej energii mężczyzn. Od kilku lat podbijają serca widzów w całej Polsce, znają ich Państwo z największych telewizyjnych festiwali kabaretowych. Bez nich nie byłoby ochroniarza Śruby, niesamowitego Kłaka, a Polska nie miałaby hymnu na Euro 2012. Wyśmiewają absurdalności naszej codzienności, przy czym potrafią śmiać się także z siebie. Śpiewają, parodiują, a wszędzie gdzie się pojawiają zdobywają rzesze nowych fanów.

**Kabaret Nowaki:** Na scenie istnieje od listopada 2007 roku, ale znacznie wcześniej rozpoczął się proces tworzenia członków tego zespołu. Przez długi czas Ada Borek, Tomasz Marciniak i Kamil Piróg pracowali w innych



formacjach kabaretowych (Babeczki z Rodzynkiem i Profil), brali udział w wielu przedsięwzięciach artystycznych: pełnometrażowe filmy Władysława Sikory, przedstawienia muzyczne i różnego rodzaju imprezy kabaretowe. To wszystko pozwoliło po zebraniu kilkuletniego doświadczenia założyć kabaret Nowaki, który charakteryzuje się specyficzną energią i tekstami.

**Katarzyna Pakosińska:** Z pochodzenia jest krymską Tatarką. Była harcerką. Studiowała polonistykę na Uniwersytecie Warszawskim, gdzie poznała pozostałych członków Kabaretu Moralnego Niepokoju. Jest autorką serialu dokumentalnego „Tańcząca z Gruzją”. Brała udział w programie „Taniec z gwiazdami”. Od 2014 roku jest wokalistką zespołu Leszcze.

**Bilety do kupienia na stronie [www.koncerty.ie](http://www.koncerty.ie).**

**Kiedy:** 5 grudnia

**Gdzie:** Dublin, Helix

## Wioska Świętego Mikołaja zaprasza artystów

**W**prawdzie do Bożego Narodzenia zostało jeszcze trochę czasu, ale w Waterford już ruszają przygotowania do świątecznego festiwalu Winterval.

Podobnie jak w ubiegłych latach, tak i w tym roku częścią festiwalu będzie Wioska Świętego Mikołaja, czyli miejsce prezentujące polskie tradycje bożonarodzeniowe. Rok temu do warsztatów pierniczkowych oraz tradycyjnej polskiej kuchni dołączyli artyści i rzemieślnicy prezentujący swoje wyroby, a tegoroczna Wioska będzie zorganizowana z jeszcze większym rozmachem.

Od września do końca października są zbierane zgłoszenia od artystów i rzemieślników oraz innych osób chcących zaprezentować się w trakcie trwającego miesiąc festiwalu w Waterford. Swoje zgłoszenia można wysyłać na adres mailowy: [demonika82@o2.pl](mailto:demonika82@o2.pl) lub poprzez stronę na Facebooku – Winterval Święty Mikołaj Village: A Polish Christmas.

Serdecznie zachęcamy wszystkich, którzy chcą się pochwalić swoją twórczością do wzięcia udziału w Wintervalu, który jest wyjątkową imprezą przyciągającą do Waterford dziesiątki tysięcy odwiedzających.



# Paczki do Polski i Irlandii

Paczki do Europy oraz na terenie Irlandii

**THUNDER**  
T R A N S P O R T

## Paczka

z Polski do Irlandii oraz z Irlandii do Polski

### Co. Dublin

do 10 kg - €20  
do 20 kg - €30  
do 30 kg - €35  
do 40 kg - €45  
do 50 kg - €55

### Poza Co. Dublin

do 10 kg - €30  
do 30 kg - €40  
do 40 kg - €50  
do 50 kg - €60

Paczka do 30 kg

**€28**

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:

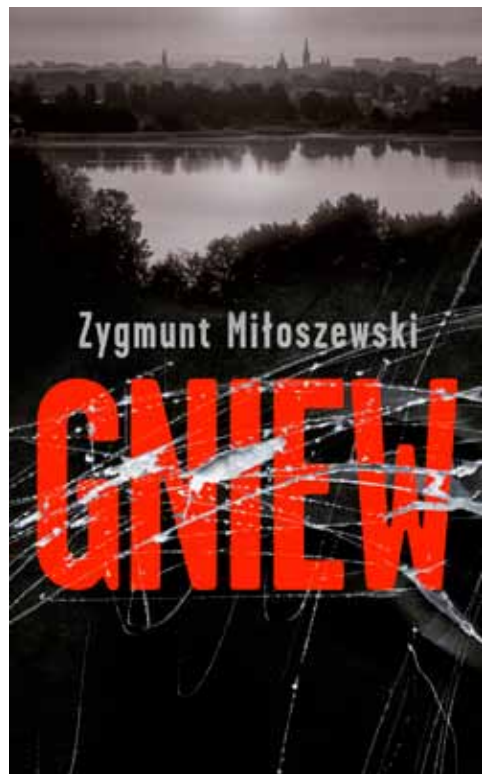
**0857844966**

[www.thundertransport.pl](http://www.thundertransport.pl)

# CZYTELNIA

## Gniew

Autor: Zygmunt Mitoszewski



„Gniew” to pożegnanie z Szackim, jednym z najbardziej znanych bohaterów kryminalnych w Polsce, dostrzeżonym i docenionym na świecie, co potwierdzają recenzje i wyróżnienia dla kolejnych wydań książek Zygmunta Mitoszewskiego za granicą. Prestiżowy „Publisher’s Weekly” w recenzji „Uwikłania” napisał, że czytelnicy będą chcieli kontynuacji losów prokuratora Szackiego. I trochę żal, że autor – równie stanowczo jak swego czasu Arthur Conan Doyle – obwieścił koniec przygód swojego bohatera!

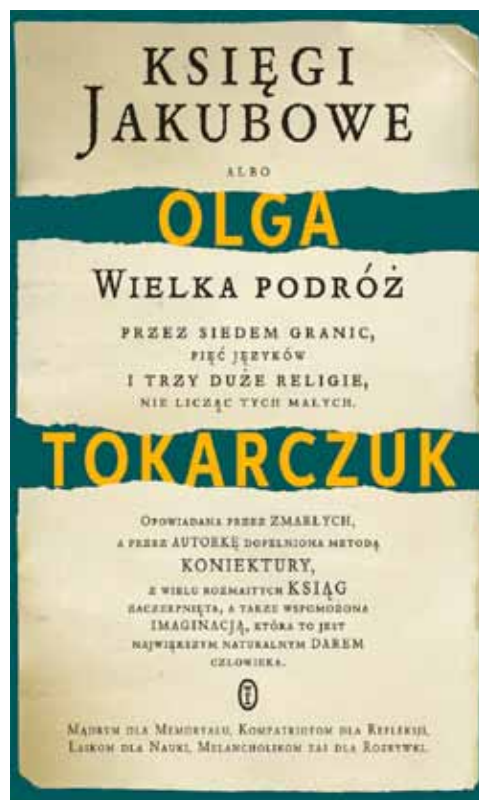
25 listopada 2013 roku prokurator Teodor Szacki zostaje wezwany do zrujnowanego bunkra koto ponemieckiego szpitala miejskiego w Olsztynie. W czasie robót drogowych odnaleziono tam stary szkielet. Szacki bezrefleksyjnie „odfajkuje Niemca”, jak się tutaj nazywa wojenne szczątki, i każe przekazać je uczelni medycznej, gdzie wiecznie brakuje eksponatów do celów dydaktycznych. Nie przypuszcza, że to, co wydawało się końcem rutynowej procedury, jest początkiem najtrudniejszej sprawy w jego prokuratorskiej karierze. Sprawy, która pozbawi go prawniczego dystansu, zmusi do wyborów ostatecznych i okaże się ostatnim dochodzeniem prokuratora Teodora Szackiego.

## Księgi Jakubowe

Autor: Olga Tokarczuk

Rok 1752. Do Rohatyna na Podolu przybývają kasztelanowa Katarzyna Kossakowska i towarzysząca jej poetka Elżbieta Drużbacka. Jednym z gości na powitalnej kolacji jest miejscowy proboszcz Benedykt Chmielowski, autor pierwszej polskiej encyklopedii. Książka

i poetka, osoby rozmitowane w księgach, szybko znajdują wspólny język – rozpoczynają rozmowę, którą później kontynuować będą w listach.



Nieco później, także na Podolu, pojawia się młody, przystojny i charyzmatyczny Żyd – Jakub Lejbowicz Frank. Tajemniczy przybysz z odległej Smyrny zaczyna głosić idee, które szybko dzielą społeczność żydowską. Dla jednych heretyk, dla innych zbawca już niebawem ma wokół siebie krąg oddanych sobie uczniów, zaś wywołany przezeń ferment może odmienić bieg historii.

Niemal tysiąc stron, kilkadziesiąt wątków i postaci – „Księgi Jakubowe” imponują literackim rozmachem, wielością poziomów i możliwych interpretacji. Olga Tokarczuk pełnymi garściami czerpie z tradycji powieści historycznej, poszerzając jednocześnie jej granice gatunkowe. Z ogromną dbałością o szczegóły przedstawia realia epoki, architekturę, ubiory, zapachy. Odwiedzamy szlacheckie dwory, katolickie plebanie i żydowskie domostwa, rozmodlone i zanurzone w lekturze tajemniczych pism. Na oczach czytelników pisarka tka obraz dawnej Polski, w której egzystowały obok siebie chrześcijaństwo, judaizm, a także islam.

„Księgi Jakubowe” to nie tylko powieść o przeszłości. Można ją czytać również jako refleksyjną, momentami mistyczne dzieło o samej historii, jej zakrętach i trybach, które decydują o losach całych narodów. To właśnie w połowie XVIII wieku, u progu oświecenia i przed rozbiarami, wybitna pisarka poszukuje odpowiedzi na pytania o dzisiejszy kształt naszej części Europy.

## Angole

Autor: Ewa Winnicka

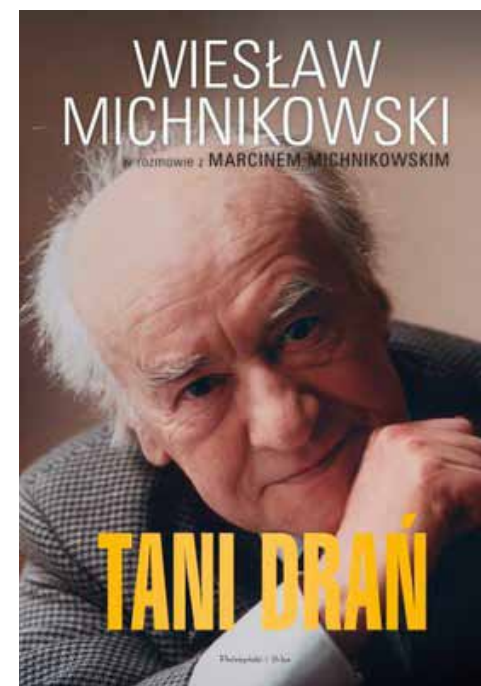


W brytyjskiej prasie raz po raz pojawiają się artykuły o „polskiej inwazji” na Wyspy. Istotnie, według ostrożnych szacunków w ciągu ostatnich dziesięciu lat wyemigrowało tam ponad siedemset tysięcy Polaków. Mówi się o milionie, a czasem o dwóch. Ewa Winnicka podróżuje po Wielkiej Brytanii i oddaje głos owym „najeźdźcom”, wywodzącym się ze wszystkich grup społecznych. Pyta, jak polscy inteligenci, robotnicy, drobni przedsiębiorcy, studenci i bezdomni widzą kraj, do którego przybývają. Każda historia to gotowy scenariusz filmowy. „Angole” to przede wszystkim niejednoznaczny obraz tubylców: obywateli Wielkiej Brytanii, malowany nadzieją i rozczarowaniem, podziwem i lekceważeniem, wreszcie sukcesem i porażką polskich „kolonizatorów”. To fantastyczna kontynuacja „Londyńczyków” pół wieku później i w świecie bez granic.

## Tani drań

Autor: Marcin Michnikowski, Wiesław Michnikowski

Wiesław Michnikowski należy do czołowych postaci polskiego kabaretu i estrady. Całe pokolenie zachwycały się jego piosenkami z Kabaretu Starszych Panów: „Addio, pomidory”, „Mija mi” i „Wesole jest życie staruszka” czy wreszcie niezapomniany skecz „Sęk” w wykonaniu z Edwardem Dziewońskim. Młodzi bezbłędnie rozpoznają jego głos jako Papę Smerfa. Unikający wywiadów i przez ostatnie lata wycofany z życia zawodowego i towarzyskiego, teraz w szczerej rozmowie ze swoim synem, Marcinem: od przedwojennej Warszawy, przez wspomnie-



nia z aktorskiej garderoby, aż po ostatnie lata. A jeśli do tego dodać ujmujący uśmiech i diabelnie złośliwy dowcip? Proszę Państwa, przed Wami Wiesław Michnikowski!

## Zuza jest zazdrosna

Autor: Thierry Lenain

Do klasy Zuzy przychodzi nowa nauczycielka. Bardzo ładna nauczycielka. Tak uważa Zuza... aż do chwili, gdy widzi zachwyt Maksa wpatrnego w nową Panią jak w obrazek. Zuza ostatecznie stwierdza, że nauczycielka jest okropnie paskudna! Szósta część z serii opowiadań o perypetiach uczuciowych pary 7-latków: Zuzy i Maksa, ze znakomitymi ilustracjami Delphine Durand.







# MATERNITY LEAVE

## Urlop macierzyński w Irlandii

**C**hciałabym poświęcić więcej miejsca bardzo ważnej kwestii jaka jest urlop macierzyński oraz warunkom jakie trzeba spełniać, aby nam przysługiwał. W irlandzkim prawie urlop macierzyński trwa 26 tygodni i regulują go *Maternity Protection Act, 1994* oraz *Maternity Protection (Amendment) Act, 2004*.

Na wstępie warto przybliżyć warunki, które kwalifikują nas do tego benefitu. Według nich, aby nabyć prawo do urlopu macierzyńskiego trzeba mieć określoną ilość składek PRSI w klasie A, E, H oraz S. Dla pracownika systemu PAYE wygląda to następująco:

- 39 składek PRSI w ciągu ostatnich 12 miesięcy przed pierwszym dniem urlopu lub
- 39 składek PRSI od podjęcia pierwszej pracy lub 39 składek zapłaconych lub zakredytowanych w odpowiednim roku podatkowym lub w roku podatkowym następującym bezpośrednio po nim, tzn. kobieta idąca na urlop w 2013 roku odpowiednim rokiem podatkowym jest 2011, a rokiem bezpośrednio po nim następującym będzie 2012 lub
- 26 składek PRSI, w roku odpowiednim roku podatkowym 2011 oraz 26 składek PRSI w roku go poprzedzającym 2010.

W wypadku osób samozatrudnionych wygląda to tak:

- 52 składki PRSI w klasie S w odpowiednim roku podatkowym – 2012,
- 52 składki PRSI w klasie S w roku podatkowym bezpośrednio poprzedzającym odpowiedni rok podatkowy – 2010,
- 52 składki PRSI w klasie S w roku podatkowym bezpośrednio następującym po odpowiednim roku podatkowym – 2012.

Osoby samozatrudnione muszą mieć opłacony podatek dochodowy oraz składki PRSI za każdy rok prowadzenia działalności inaczej nie będą one brane pod uwagę.

Wracając do tematu *Maternity leave* jest wyptacany przez *Social Welfare* w wysokości 80% tygodniowej pensji. Czasami pracodawca płaci urlop macierzyński jednakże zależy to od kontraktu oraz branży.

Jeżeli mamy prawo do *maternity leave* oraz chcemy z niego skorzystać musimy złożyć podanie do *Maternity Benefit Section* 6 tygodni przed planowanym porodem (12 tygodni dla osób samozatrudnionych) oraz poinformować o tym pracodawcę na piśmie przynajmniej 4 tygodnie przed odejściem a także należy przedstawić pracodawcy badania lekarskie z przybliżoną datą porodu. Na zwolnienie



można odejść 2 tygodnie przed spodziewanym porodem.

Kobiecie przysługuje również przedłużony urlop macierzyński (*Additional Maternity leave*) o maksymalnie 16 tygodni.


W tym przypadku również należy przedstawić pracodawcy na piśmie taki zamiar miesiąc wcześniej przed planowanym powrotem do pracy i zacząć go zaraz po skończonym macierzyńskim. Niestety przedłużony urlop macierzyński jest niepłatny. W wypadku choroby kobieta może w porozumieniu z pracodawcą przerwać niepłatny przedłużony macierzyński i przejść na *illness benefit* lub *sick pay* jednocześnie tracąc resztę dodatkowego urlopu macierzyńskiego.

Gdy kobieta wraca do pracy po przedłużonym urlopie wychowawczym powinna poprosić pracodawcę o wypełnienie formularza *applica-*

*tion for maternity leave credits*, w celu odprawienia składek PRSI za ten okres.

Równie ważną rzeczą w okresie ciąży oraz po powrocie do pracy są badania oraz późniejsze karmienie piersią, w związku z tym ustawodawca nakłada obowiązek na pracodawcę płatnych przerw z tym związanych.

Kobieta będąca na urlopie macierzyńskim jest prawnie chroniona, dlatego też pracodawca nie może w tym okresie przerwać zatrudnienia. Te same reguły dotyczą przedłużonego urlopu, ojcowskiego urlopu macierzyńskiego oraz odejścia z tytułu zbyt ciężkich warunków pracy (*health and safety leave*). Pracownica musi również wykazać chęć powrotu do pracy po urlopie. Zazwyczaj powrót odbywa się na tych samych warunkach co przed odejściem z miesięcznym wcześniejszym powiadomieniem pracodawcy. To samo odnosi się do odejścia z pracy.

Następna ważna kwestia jest wcześniejsze odejście z tytułu zagrożonej ciąży. Generalnie kobiecie w ciąży nie przysługuje *illness benefit* oraz *sick pay*, więc nie można się o to starać. W zamian *Social Welfare* oferuje the *safety health and welfare at work scheme*. Mówiąc jaśniej, jeżeli kobieta nie może pracować na swoim stanowisku w czasie ciąży a pracodawca nie jest w stanie zaoferować innego stanowiska nie zagrażającego ciąży pracownica może starać się o *health and safety benefit* wyptacany przez okres do porodu. Pracownik nie traci wtedy zatrudnienia oraz praw do urlopu a pracodawca płaci pensje przez pierwsze 3 tygodnie odejścia na ten benefit. Jednakże tu również pracownik musi mieć pełne 104 tygodnie zatrudnienia, aby mieć prawo do tego benefitu. 

ŹRÓDŁO: EMPLOYMENT RIGHTS IRELAND.

# Pozbądź się lokatorów!



AGNIESZKA GREGORCZYK

**W**ątek widniał na moim ulubionym forum od samego zarania. Nie zagłębiałam do środka. Temat był dostownie „śliski”, bowiem pytał wprost „Czy się odrobaczacie?”. Gdy takie pytanie przeleci przez myśl, od razu pytasz sam siebie: a po co? Przecież nie mamy psa, kota, ani nie jesteśmy farmerami. Dzieciństwo przypadające na lata osiemdziesiąte pewnie obfitowało w listy ze szkoły o wszawicy czy owsikach, nie tak często jednak jak w Irlandii. Jednak w końcu nadchodzi ten dzień, kiedy klikasz, zaczynasz czytać i z szoku włosy się jeżą na głowie. A szok nie jest jeszcze tym najgorszym, z czym musimy się zmierzyć.

## Dziś nie będzie przyjemnie.

Pogadajmy o rzeczach ważnych dla każdego człowieka – o pasożytach żyjących w nas i o tym, jak zgubnie wpływają one na zdrowie i samopoczucie. Według statystyk mamy 90% szans zarazić się pasożytami, co oznacza, że tylko jedna osoba na 10 jest zdrowa. Nawet w najbogatszych krajach Europy robaczycę ma co trzeci człowiek: i dorośli, i dzieci, i kobiety, i mężczyźni, i bogaci, i biedni – nikt nie jest ubezpieczony od zarażenia się pasożytami. Autorzy ostatnich medycznych badań ustalili, że w 95% dziecięcych organizmów żyje przynajmniej kilka rodzajów pasożytów. Aby pojąć skalę zagrożenia, musimy sobie uzmysłowić, że w organizmie ludzkim może mieszkać około 300 gatunków pasożytów. Wbrew naszemu mniemaniu, że pasożyty żyją tylko w jelicie, można je wykryć w dowolnej części naszego organizmu: w płucach, mięśniach, stawach, wątrobie, przewodzie pokarmowym, krwi, skórze, głowie...

Do organizmu dostają się różnymi drogami, najczęściej zarażenie następuje przez wypicie zarażonej wody czy zjedzenie zakażonego jedzenia, rzadziej trafiają do naszego wnętrza wraz z ukąszeniem owadów czy drogą oddechową, bo kurz i pył to też nośniki jaj pasożytów. Psie i krowie wszy przenoszą jaja glist. Zwierzęta rozgryzają je, połykają i przez swój oddech, kichanie rozsiewają na odległość pięciu metrów!



Często do zarażenia dochodzi podczas kąpieli w zbiornikach wodnych, basenach, w piaskownicach i na placach zabaw. Jaja owsików zachowują żywotność do sześciu miesięcy na pościeli, dywanach, ręcznikach i stąd dostają się do jamy ustnej. Jaja glisty zjadamy wraz ze źle umyтыми truskawkami, pietruszką, koprem, jabłkami, winogronami czy gruszkami. A pyszny szaszłyk czy boczek to 95% gwarancji na zarażenie się trychinellozą. Solona ryba czy kawior mogą nam zafundować zarażenie tasiemcem, osiągającym długość do 12 metrów i zdolnym żyć w organizmie do 25 lat.

Pasożytami można zarazić się przez brudne ręce, nie tylko swoje, ale również kucharzy, sprzedawców, urzędników. Jaja pasożytów przenoszone są na pieniądzech, na uchwytach w środkach komunikacji miejskiej. Wysokie stężenie jaj pasożytów znajduje się w takich produktach jak boczek, salami, szynka, parówki, wieprzowina, wołowina, drób, baranina. Nawet kurze jajka są często zarażone.

W świetle obecnych ekologicznych uwarunkowań, działania leków, stresów, zmęczenia, złego odżywiania, spożywania konserwantów dochodzi do obciążenia układu immunologicznego. Praktycznie wszystkie pasożyty lubią witaminy, mikroelementy, a szczególnie żelazo,

hormony, białko, wysokowęglowodanowe produkty i przede wszystkim cukier. One zjadają to wszystko i wydzielają toksyny, a jednocześnie połykają erytrocyty i osłabiają układ immunologiczny.

A to jeszcze nie wszystko. Osiągając określone stadium rozwojowe, po prostu blokują nasz naturalny układ odpornościowy, niszcząc tym samym tkanki. Narządy wewnętrzne nie mogą wtedy normalnie pracować, tworzy się „błędne koło” – pasożyty obniżają odporność, a to doprowadza do nasilonego rozmnażania pasożytów, wskutek czego aktywują się i zaczynają intensywnie się rozmnażać. Dla przykładu, taka glista może urosnąć do długości 45 centymetrów i składać 245 tysięcy jaj na dobę. Najdłuższym pasożytem – tasiemcem – możemy zarazić się, jedząc mięso rybne. Dorosłe rybce glisty mogą mieć nawet 15 metrów długości i jednorazowo złożyć aż 100 tysięcy jaj. A najgorsze jest to, że najgroźniejsze pasożyty mogą żyć w nas latami, bez żadnych objawów. Obecność ich w organizmie odczuwamy tylko wtedy, gdy będzie ich bardzo dużo.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia:

- w ciągu ostatnich 10 lat różnymi pasożytami zaraziło się ponad 4,5 miliarda ludzi;

- w Europie zarażona jest co trzecia osoba;
  - w USA pasożyty ma 85–95% społeczeństwa;
  - na początku XXI wieku 95% ludzi na świecie jest zarażonych pasożytami;
  - 99,9% ludzi, którzy mają w domu zwierzęta (nawet gryzonie czy ptaki) są nosicielami pasożytów;
  - pasożyty są przyczyną 14 milionów zgonów rocznie.
- Do ogólnych objawów należą:
- problemy skórne, zwiększona ilość zmian barwnikowych, piegów, różnorodne znamiona skórne;
  - częste bóle głowy;
  - pęknięcie pięt;
  - rozdawianie się i łamanie paznokci;
  - zgrzytanie zębami podczas snu;
  - zaburzenia snu;
  - różnorodne zaburzenia układu odpornościowego;
  - częste przeziębienia;
  - astma;
  - zaparcia lub biegunki oraz gazy, wzdęcia;
  - bóle stawów, mięśni;
  - alergia i anemia;
  - pogorszenie apetytu;
  - chroniczne zmęczenie;
  - nerwowość.

Oczywiście jest to mało smaczny temat, ale najwyższy czas się tym zająć. Nie każdy trafi na lekarza, który zwróci na to uwagę. Odrobaczasz psa? Czemu nie odrobaczacie się wszyscy? Może czas poszukać informacji, jak to zrobić? Ale po pierwsze trzeba dopuścić taką myśl do siebie i zacząć działać. My psa ani innych zwierząt nie mamy, ale dzieciaki głaszczą na potęgę znajome koty i psy. Są szanse? Oczywiście! Dlatego lada dzień wybieram się na pogadankę z naszą GP – zobaczymy, co z tego wyniknie i co trafi na receptę.

Na razie idąc za radą z forum, ukisiłam kapustę, obficie posypuję wszystko pestkami z dyni, a w miseczce leży świeżo obrany czosnek, ot tak, do chrupania.

Polecam ukieszenie kapusty samodzielnie. Kupujemy główkę kapusty (kupiłam wielką główkę w polskim sklepie, kosztowała 1,5 euro). Obdzieramy z wierzchnich liści, a resztę myjemy. Szatkujemy ostrym długim nożem lub w malakserze ze specjalną nakładką. Dodatkowo ścieramy marchewkę na dużych oczkach tarki, obieramy kwaśne jabłko i kroimy w ósemki.

Trzeba przygotować sól i naczynie – duży stół, kamienną donicę, specjalny garnek gliniany. Przydatny będzie ubijak drewniany lub cokolwiek, co nada się do uciskania w naczyniu kapusty. Opcjonalnie można ukiesić z kminkiem lub liściem laurowym. Ja robiłam to pierwszy raz, więc użyłam tylko soli.

Warstwami wkładamy kapustę do naczynia, posypujemy piórkami marchewki, dodajemy jabłko, solimy. Ubijamy ściśle. I tak do wyczerpania kapusty. Na wierzch kładziemy pasujący rozmiarem talerzyk, przyciskamy sparonym kamieniem. Ostawiamy w chłodniejsze miejsce. Moja kapusta była podana na stół po pięciu dniach. Teraz jest jeszcze lepsza, a kupna przesolona i „kwaszona” się nie umywa! Polecam!



Zeskanuj kod QR  
i pobierz aplikację TRD



**TWOJE RADIO DUBLIN**

[www.trd.fm](http://www.trd.fm)



# TWOJA FIRMA KSIĘGOWO DORADCZA

## ROZLICZENIA P60 & P45

# W SZYBKIM I ŁATWYM SPOSÓBIE ODZYSKAJ SWÓJ PODATEK

To bardzo proste:

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

## Dlaczego warto rozliczyć się z nami?

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

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

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

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

# Mistrzostwo świata



MACIEJ WEBER

**D**okładnie po 40 latach mamy znowu mistrzostwo świata w siatkówce. Kompletny nowicjusz Stephane Antiga dokonał tego samego, co słynny „Kat”, czyli Hubert Wagner. Przyjemnie było tym bardziej, że złoto zdobyliśmy u siebie. Szkoda tylko, że mało kto to w Polsce oglądał.

Dlaczego mało kto? Ano, telewizja Polsat, która już dawno temu kupiła prawa do transmisji, została kilka miesięcy przed rozpoczęciem imprezy sama z tym – mimo wszystko – kłopotem. Wycofała się firma, która miała być głównym sponsorem i aby nie ponieść gigantycznych strat, telewizja postanowiła zakodować transmisję. Abonenci Cyfrowego Polsatu dostali turniej za darmo, pozostali zaś musieli płacić za transmisję na specjalnie do tego stworzonych kanałach po 79 zł, a w niektórych kablówkach po prawie 100 zł za mistrzostwa. Niby wcale nie tak dużo, ale dla przeciętnego obywatela jednak sporo. Dochodziło więc do idiotycznych sytuacji, że większość Polaków szukała relacji na nielegalnych kanałach internetowych, podczas gdy odbiorcy poza granicami kraju oglądali je bez żadnych przeszkód. O tym, że wszyscy chcieli naszych oglądać, świadczy obecność Polaków przy odbiornikach podczas finałowego meczu z Brazylią. W szczytowym momencie odkodowanej relacji oglądalność sięgnęła 17 milionów widzów. Mecz finałowy udało się nam obejrzeć dzięki prośbie prezydenta Bronisława Komorowskiego, który zwrócił się z takową do szefa stacji.

A swoją drogą, to jakiś paradoks. Nie mamy za wielu turniejów rangi światowej rozgrywanych u siebie, nie mamy też podczas nich zbyt wielu sukcesów (*vide* osiągnięcia piłkarzy nożnych podczas Euro 2012). A jak już mamy, to mało kto to może oglądać. Na początku XXI stulecia polskie koszykarki zdobyły w Polsce mistrzostwo Europy. Wtedy ich sukces pokazywała jedynie mająca marginalny zasięg stacja Wizja TV, której już dawno nie ma na rynku. Jakóż nie umiemy się zareklamować.

## Siatka pełna medali

Siatkówka to sport zespołowy, w którym osiągamy sukcesy nieosiągalne w innych dyscyplinach. Byliśmy wicemistrzami Europy w koszykówce męskiej (bardzo zamierzczte czasy), w damskiej mieliśmy mistrzostwo i dwa razy srebrne medale. W piłce nożnej dwukrotnie trzecie miejsca na mistrzostwach świata (czy to jeszcze kiedyś się powtórzy?) oraz mistrzostwo i dwa wicemistrzostwa olimpijskie, wice-mistrzostwo świata i brązowy olimpijski medal w piłce ręcznej. Żaden z tych sportów nie może jednak się równać z siatkówką.

Sięgając do wspomnień, wypada przytoczyć dwa tytuły mistrzyń Europy siatkarek, do tego brązowe medale. Ale prawdziwie złota karta to



zdecydowanie panowie. Zanim nastąpił Wagner, mieliśmy jeden brązowy medal mistrzostw Europy. A potem w 1974 roku zdobyliśmy mistrzostwo świata i dwa lata później mistrzostwo olimpijskie, po pamiętnym wyniku 3:2 ze Związkiem Radzieckim. Następnie pięć razy z rzędu było wicemistrzostwo Europy, kiedy zdecydowanie zawsze dostawaliśmy w skórę od Rosjan. Potem lata przerwy i powrót do osiągnięć w pierwszych latach tego stulecia.

Złoty okres nastąpił po tym, jak ktoś wpadł na dobry pomysł, aby w roli selekcjonerów obsadzać cudzoziemców zamiast polskich szkoleniowców. Zaczęło się od Argentyńczyka Raula Lozano i nieoczekiwane wicemistrzostwo świata w 2006 roku. Przegraliśmy wtedy finał w dramatycznym stylu z Brazylią, w żadnym z setów nie osiągając nawet 20 punktów. Niemniej, sukces to był ogromny. Tyle, że jakoś nie umieliśmy zachować ciągłości. Dla wice-mistrzów świata 12. miejsce w mistrzostwach Europy to była bowiem klęska, a i olimpijski ćwierćfinał (po 2:3 z Włochami) to nie było to czego oczekiwano.

Lozano zamienił więc jego rodak Daniel Castellani i zdobyliśmy złoto mistrzostw Europy, czyli sukces jakiego także wcześniej nie mieliśmy. Potem jednak na mistrzostwach świata odpadliśmy wcześniej i to był koniec tego trenera.

Zastąpił go Włoch Andrea Anastasi, który z osłabionym składem zdobył brąz mistrzostw Europy. W tym czasie uznawano go za najlepszego trenera na świecie, więc była nadzieja, że może być tylko lepiej. Przez moment było, bo Anastasi wygrał nam Ligę Światową (był w niej także trzeci), awansowaliśmy w pięknym stylu na igrzyska w Londynie i jechaliśmy tam z nadziejami nawet na złoto. Nieoczekiwanie

wszystko się posypało. W grupie przegraliśmy nawet z nisko notowaną Australią, a w ćwierćfinale z późniejszymi mistrzami z Rosji nasi nawet nie zaistnieli. A kiedy biało-czerwoni nie przebrnęli eliminacji podczas mistrzostw Europy organizowanych przez Danię przy współudziale Polski (nasi grali rzecz jasna u siebie), stało się jasne, że chemia pomiędzy zespołem a włoskim trenerem zwyczajnie się wypaliła. Wtedy prezes Polskiego Związku Piłki Siatkowej, Mirosław Przedpełski, „wymyślił” jako trenera Antiga – Francuza, który nigdy wcześniej nie prowadził żadnego zespołu i do zeszłego roku grał jeszcze w polskiej lidze. Co ważne jednak, grał w jednym zespole z Mariuszem Wlazłym, siatkarskim geniuszem, od lat obrażonym na kadrę. Według prezesa, Antiga był jedynym człowiekiem, który mógł przekonać do powrotu gwiazdora. No i przekonał. I mamy złoto. Choć po osiągnięciu epokowego sukcesu Wlazły w swoim stylu spektakularnie zrezygnował z dalszych występów w kadrze.

## Trudne początki, koniec radosny

Nic nie wskazywało na to, że zostaniemy mistrzami świata. Odpadliśmy w pierwszej fazie Ligi Światowej, trener debiutant, w dodatku w atmosferze niedopowiedzeń, nie powołał wieloletnich reprezentantów – Zbigniewa Bartmana, a przede wszystkim najlepszego polskiego siatkarza ostatnich lat – Bartosza Kurka. A jednak. Już pierwszy mecz wygrany 3:0 z brązowymi medalistami poprzednich mistrzostw – Serbami wskazywał, że drużyna ma możliwości. W dodatku mecz odbył się na wypełnionym ponad 60 tysiącami widzów piłkarskim Stadionie Narodowym w Warszawie (znakomity pomysł!). Potem było 3:0 z Australią i Wenezuelą i 3:1 z Kamerunem (to pewne rozczarowanie,

bo Afrykanie byli najgorszą drużyną turnieju i niepotrzebnie straciliśmy seta) oraz 3:0 z Argentyną.

Kiedy na początku drugiej fazy Polacy przegrali 1:3 z Amerykanami, zdawało się, że zostaliśmy sprowadzeni na ziemię. No, ale nie – 3:1 z Włochami, a potem po 3:2 z Iranem i Francją dały drugą lokatę w grupie. Zresztą, drugą na skutek kretyńskiego regulaminu premiującego wysokie wygrane. Grupę wygrali Francuzi z dorobkiem pięciu zwycięstw i dwóch porażek. My mieliśmy sześć zwycięstw i jedną porażkę. I byliśmy drudzy...

Przez to w losowaniu kolejnej fazy nie byliśmy rozstawieni i trafiliśmy do najgorszej grupy, do jakiej mogliśmy trafić – z trzykrotnymi ostatnio mistrzami świata Brazylijczykami (aktualnymi wicemistrzami olimpijskimi) i mistrzami olimpijskimi Rosjanami, którzy tradycyjnie bywali dla nas za mocni. Ale nie tym razem (z grupy wychodziły dwa z trzech zespołów). Oba faworytów Polacy pokonali 3:2, a w półfinale zgodnie z planem 3:1 Niemców (żeby tak w piłce nożnej...) i w spotkaniu o złoto, mimo przegranej pierwszego seta, 3:1 Brazylijczyków. Czy to jeszcze kiedyś się powtórzy?

Ciężko będzie. Równy z wręczeniem medali, z występów w kadrze zrezygnowało aż czterech siatkarzy. Rezerwowi libero Krzysztof Ignaczak i 37-letni rozgrywający Paweł Zagumny – tego należało oczekiwać. Szkoda dwóch dalszych rezygnacji – kapitana Michała Winiarskiego i wybranego najlepszym graczem mistrzostw Wlazłego. Jednak gdyby to już nie miało się powtórzyć, to i tak było pięknie. Mieliśmy w ogóle złoty wrzesień, bo mistrzem świata został też Michał Kwiatkowski w kolarstwie. Siatkarze na pewno jeszcze powalczą. Za dwa lata igrzyska w Rio...

**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)1502626**



## Import i Dystrybucja Żywności

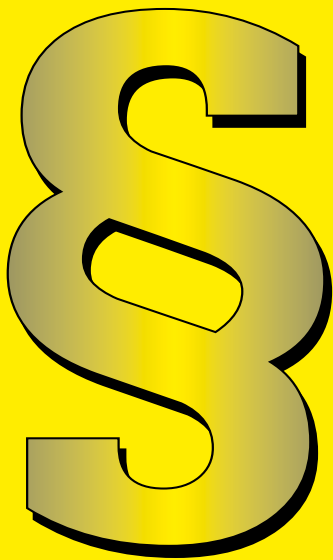
- ✓ **Ponad 4000 Produktów w Ofercie**
- ✓ **Produkty z całej Europy**
- ✓ **Warzywa i Owoce**
- ✓ **Produkty Zgodne z Normami HSE**
- ✓ **Dostawa na Terenie Całej Irlandii**
- ✓ **Przyjazny Sklep Internetowy z Aktualnym Stanem Magazynowym**
- ✓ **Dostawa w 24h od Zamówienia**
- ✓ **Hurtownia Otwarta 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