

CORK ■ DUBLIN ■ LIMERICK ■ GALWAY ■ WATERFORD

Magazyn  
**BEZPŁATNY!**

NR 60 styczeń 2015

ISSN 2009-3802

**mir**

magazyn  
informacyjno  
-rozrywkowy

www.mir.info.pl



# RED LIPS



## Koncert

The Village , 14 Luty

**TRD**  
Twoje Radio Dublin

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

Zeskanuj kod QR  
i pobierz aplikację TRD



**TWOJA FIRMA  
KSIĘGOWO DORADZCA**

ROZLICZENIA P60 & P45

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

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

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

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

Unit 39 Coolmine Industrial Estate,  
Blanchardstown, Dublin 15  
Nad sklepem Mróz  
TEL. 018 06 65 55 0833191536

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



# 085 PRAWNIK

## 085 7729645, 01 4910010

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

Monika El Amki, Sylwia Kolasińska, 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.

**KABARET  
MŁODYCH PANÓW**

**KABARET  
ŁOWCY.B**

**TOMASZ  
JACHIMEK**



# 2 IRLANDZKI KABARETON

**14.03 - Dublin**

**RDS Concert Hall**

**Ballsbridge, Dublin 4**

start 19:00

**15.03 - Cork**

**Cork School of Music**

**Union Quay, Cork**

start 19:30



**BILETY DO NABYCIA NA WWW.KONCERTY.IE**

GAZETA.IE, oraz w wybranych sklepach - więcej informacji na [www.koncerty.ie](http://www.koncerty.ie)



**IRLANDIA  
KONCERTY**

**POLSKI LIMERICK.com.pl**





6



8



20



21



22

**W OBIE STRONY**

- W subiektywie Czerwińskiego s. 4

**KULTURA**

- Ruda i Red Lips s. 6-7
- Rudy lepszy model s. 12
- „Polska Tygodniówka” w NEAR FM  
400 wydań polskiego programu w irlandzkim eterze!!! s. 21

**STYL ŻYCIA**

- A czy Ty masz już swoje seksualne postanowienia na 2015 rok? s. 8

**ZDROWIE**

- Nie palisz – nie zaczynaj, czyli o psychologicznych mechanizmach nałogu nikotynowego s. 10

**BĘDZIE SIĘ DZIAŁO**

- Zapowiedzi koncertów s. 14-15

**ROZRYWKA**

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

**PRZYBORNIK**

- Sprawdź ile nadpłaciłeś podatku przez ostatnie 4 lata s. 18

**MUZYKA, KTÓRA ZMIENIA ŻYCIE**

- The Fastpukers, czyli jak nie założyć kapeli s. 20

**SPORT**

- Mistrzostwo Ś. s. 22

**OD REDAKCJI:****Witamy w Nowym Roku!**

A skoro ten rok jest zupełnie nowy, to czas sprzyja podsumowaniu tego, który minął. W Irlandii rok 2014 minął zdecydowanie pod znakiem Wodnika, a nawet nie tyle Wodnika, co po prostu wody.

Najpierw dziesiątki tysięcy ludzi wylewało sobie na głowy kubły lodowatej wody, pomagając w zbiórce na cel charytatywny lub po prostu chłodząc się po upalnym lecie. A kiedy minął już szat Ice Bucket Challenge, a rząd otwarcie przyznał, że od roku 2015 wszyscy w Irlandii mają płacić za wodę, ci, którzy jeszcze niedawno wylewali na siebie hektolitry życiodajnego płynu, zaczęli protestować przeciw jawnemu ograniczaniu ich praw obywatelskich, w tym przypadku prawa do korzystania z wody. Przez Irlandię przetoczyły się masowe protesty, ludzie równie masowo zapowiadali, że płacić nie będą, a instalatorzy wodomierzy największe problemy mieli z mieszkańcami, którzy dostępu do rur bronili z zapalem godnym lepszej sprawy.

Jednocześnie w mediach trwał festiwal lania wody zarówno przez przeciwników opłat za wodę, jak i ich zwolenników, a niektórzy politycy zbijali nieżyty kapitał, bratając się z protestującymi masami. Wygląda na to, że największymi wygranymi w tej batalii o opłaty za wodę (a w zasadzie za jej dostarczanie do domów), będą politycy niezależni, ci najbliżsi swoim małym społecznościom i ci, którzy najlepiej znają problemy trapiące ich wyborców, czy to na poziomie lokalnym czy krajowym.

Rozczarowanie społeczne wielką polityką znalazło swoje ujście podczas majowych wyborów samorządowych, w których kandydaci niezależni zdobyli niemal jedną trzecią głosów i stali się siłą, z którą musi się liczyć zarówno koalicja rządząca, jak i ugrupowania pozostające w opozycji. A wygląda na to, że poparcie dla niezależnych stale rośnie, bo ostatnie badanie opinii publicznej daje im już 32% głosów w wyborach parlamentarnych. Czy mają szansę realnie współrządzić i kształtować irlandzką politykę, pokaże przyszłość, a pisać pewnie o tym będziemy w podsumowaniu tego roku, który właśnie się zaczął.

Oprócz spojrzenia za siebie, w miniony rok, warto może też zerknąć w niedaleką, bo zaledwie 12-miesięczną przyszłość, czyli w to, co czeka nas w roku 2015.

Z pewnością możemy spodziewać się pierwszych rachunków za wodę, a rząd może oczekiwać nowej fali protestów. Irlandia może się spodziewać dalszej poprawy sytuacji ekonomicznej, a ci, którzy do tej pory bezskutecznie szukali pracy, mają szansę ją znaleźć.

Wreszcie, nasi Czytelnicy mogą oczekiwać kolejnych dwunastu numerów swojego ulubionego magazynu. Bo są pewne rzeczy, które pozostają niezmiennie. I dobrze.

Życząc najwspanialszego roku 2015, zapraszamy do lektury pierwszego tegorocznego numeru.

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. Nadane 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

**SugarSweets Photography By Janina**

**Korekta:** Monika Szeszko

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

# W subiektywie czyli opowieści dziwnej treści

## Czerwińskiego

### Wieje wiatr

” Na świecie nie jest obecnie za wesoło. Niewesołość przelewa się uszami, przez co uśmiechać się nie jest przesadnie łatwo. Jedyne zwariowane wiadomości pochodzą jak zwykle z Ameryki, gdzie zawsze dzieje się coś dziwnego. Tym razem wydarzyła się tam seria niesamowitych wypadków ze zwierzętami w głównej roli. Oprócz tego, doszły mnie wieści, że w Polsce zdrożała benzyna, ale to akurat wcale nie jest śmieszne.

” W Irlandii wieje wiatr. Nie byłoby w tym nic nienormalnego, gdyby nie fakt, że wiatr ten na moich oczach przewrócił jednego człowieka, a drugim cisnął o słup. W mojej okolicy wyrwało z ziemi wszystkie tablice z napisem „to let” oraz



„for sale”, a jest ich w tym kraju całkiem dużo, jak zapewne wiecie. Wczoraj uciekłem przed wiatrem do samochodu, który nagle zaczął bujać się na boki, co manualnie było zawsze niezwykle trudne do wykonania. Przynajmniej wiem, że resory działają poprawnie. Zaobserwowałem też, że palenie papierosów w taką pogodę może być niezwykle niebezpieczną czynnością. Wiatr wywiewa z nich żar, który leci prosto na innych ludzi. Tak się składa, że byłem niedawno jednym z nich i ruchem torreadora ominąłem żar z czyjegoś papierosa, lecący w moją stronę. Jeszcze jeden argument przeciwko paleniu.

” W Ameryce jak to w Ameryce. W biurówcu w San Diego wąż boa zatkał sedes, następnie z niego wyskoczył. Oczywiście go złapano i tak dalej, i nie zdążył nikomu niczego odgryźć, ale trwają dywagacje, jak właściwie się tam dostał.

” W innym amerykańskim mieście o nazwie Tulsa pies zjadł obrączki ślubne wartości dwudziestu trzech tysięcy dolarów. Leżały na stole i wiele wskazuje na to, że wydały mu się z wyglądu bardzo smaczne. Trzeba było gagatka operować, żeby wróciły do właścicieli.

” To nie koniec wiadomości o zwierzętach z Ameryki, bowiem w Arizonie ryś z rezerwatu jakimś nieznanym nauce sposobem wlaź pod maskę samochodu i utknął w chłodnicy, po czym przejechał w ten sposób całkiem długą trasę, wyszedłszy z tego bez szwanku. Na Florydzie dla odmiany kot dostał

w głowę strzałą z łuku i przeżył. To się podobno zdarza.

” I to faktycznie byłoby na tyle, jeżeli chodzi o faunę z Ameryki. Ale to nie koniec amerykańskich dziwadeł. W Dakocie z ciężarówki z sześcioma przyczepami wypadło na drogę dwieście dwadzieścia sześć kilo frytek. Na szczęście nikt nie zginął. Zbierano je przez cały dzień, z użyciem pługa, jak podała tamtejsza prasa.

” Skoro już o pierścionkach mowa, pewien surfer z San Francisco odzyskał sygnet, który zgubił na plaży trzydzieści pięć lat wcześniej. Czekał na niego w piasku – to była tylko kwestia czasu, żeby w końcu przekopać całą plażę...

” A w Minnesocie instruktorka fitnessu skończyła sto lat. Poproszona o receptę na długowieczność, odparła, że należy być wdzięcznym. Jestem wdzięczny, nie wiem jak wy.

” Natomiast w stanie Michigan para zamknęła się w przyczepie kempingowej, by schować się przed burzą, po czym wiatr przepchnął ją dwadzieścia pięć kilometrów dalej. Widać z tego, że bywają wiatry dużo mocniejsze niż te w Irlandii.

” No a w Kalifornii znów widziano UFO, ale to akurat nie nowość. Tam ciągle ktoś widzi UFO i nakręcili o tym nawet całą masę filmów. Inni mieszkańcy tego stanu dla odmiany skonstruowali skrzyżowanie helikoptera z ciężarówką. Czyli coś jakby amfibia, tylko z innej puli.

” W Indiach udowodniono, że polska biurokracja wcale nie jest najbardziej

zakręcona na świecie. Z pracy został oficjalnie zwolniony gość, który wziął urlop w roku 1990 i nigdy z niego nie wrócił. Po dwudziestu czterech latach papierkowej roboty wreszcie uznano, że facet przegiął pałę i go wyrzucili.

” Na lotnisku w Pekinie pasażerowie samolotu otworzyli wyjścia ewakuacyjne, by zaprotestować przeciwko opóźnionemu startowi, ale to ani nie jest śmieszne, ani ciekawe.

” Oprócz tego, nie wiem doprawdy co słyszał u Kim Kardashian, choć nie wątpię, że w ostatnim czasie świat obiegły sensacyjne wiadomości na jej temat, a także z pewnością niejedna fotka typu „selfie”.

” Natomiast w Anglii policja ścigała trzynastolatka, który uciekał na motorowerze.

” Zaś na Hawajach spadł śnieg. Dalibyście wiarę? Co prawda tylko na szczycie góry Mauna Kea (Big Island), ale zawsze. Hawajskie dzieciaki miały uciechę i mogły ulepić bałwana. Szkoda, że nie mogłem tego zobaczyć na własne oczy, palmy i śnieg to musiało być coś o wiele zabawniejszego niż śnieg w Irlandii. Ale niestety w tym czasie byłem w Warszawie. Jak powszechnie wiadomo, bilety lotnicze do Warszawy w czasie świąt kosztują tyle samo, co na Hawaje, a ponieważ nie mam na Hawajach rodziny, musiałem dokonać wyboru w przeciwną stronę.

” Inne wieści ze świata już znacie.

” Cordialmente,

PIOTR CZERWIŃSKI

PIOTRCZERWINSKI.COM

# KONCERT

zespołu



**17.04 Dublin**

**The Village**

**26 WEXFORD ST, DUBLIN**

**start 20:00**



**BILETY DO NABYCIA NA WWW.KONCERTY.IE**

GAZETA.IE, oraz w wybranych sklepach - więcej informacji na [www.koncerty.ie](http://www.koncerty.ie)



IRLANDIA  
KONCERTY

POLSKI LIMERICK.COM.PL



# Ruda i Red Lips



**O** tym wszystkim, co związane jest z potęgą, glorią i oklaskami, z Rudą – wokalistką i „tekściarą” zespołu Red Lips rozmawia Tomasz Wybranowski.

Tomasz Wybranowski: Powiedz mi coś o poprzednim projekcie Energy. Jak daleko chociażby od „Minus i plus” pod kątem czucia muzyki, jest do tego, co było objawieniem, czyli singla i nagrania „To, co nam było”, któ-

ry zapoczątkował lawinę popularności formacji Red Lips?

Ruda: Dla mnie to tak naprawdę lata świetlne. Nie chodzi nawet o całą stylistykę muzyczną, ale moją świadomość jakości muzyki. Swoje pierwsze kroki stawiałam już w przedszkolu. Byłam muzycznym dzieckiem i moi rodzice starali się posyłać mnie w różne miejsca, gdzie mogłam rozwijać swój talent, za co im bardzo teraz dziękuję. Prawda jest jednak taka, że moja świadomość muzyczna rozwinęła skrzydła na etapie powstania projektu Energy. Wtedy

zaczęłam słuchać dobrej muzyki, wzorować się na dobrych wokalistach, szlifować swój warsztat i współpracować z muzykami w różnych sytuacjach. Chodziliśmy na *jam session*, spotykaliśmy się ze znajomymi i muzykowaliśmy w różnych okolicznościach. Czuję, że mnie to bardzo rozwinęło jako artystkę, wokalistkę i tak naprawdę od powstania utworu „Minus i plus” do „To, co nam było” jest przepaść jeżeli chodzi o moją mentalność i świadomość muzyczną.

W dalszym ciągu rozwijam skrzydła i sprawia mi to ogromną satysfakcję. Mam nadzieję,

że piosenki, które będą wychodziły z naszego studia, będą coraz lepsze i coraz bardziej doceniane przez naszych odbiorców.

**T.W.:** Gdy zamykasz oczy Joanno, piękna, rudowłosa istoto, i przypominasz sobie te dwa, trzy ostatnie lata, to gdybym Cię zapytał o najprzyjemniejsze chwile, gdzieś tam na przełęczu serca i duszy, kiedy mogłaś powiedzieć jak Faust: „Trwaj chwilo, o chwilo, jesteś piękna!”, to co by to było?  
**R.:** Pamiętam to doskonale. To był ten moment, kiedy zadzwonił telefon i usłyszałam, że

udało nam się zakwalifikować do festiwalu Top Trendy, konkursu dla debiutantów. Myśmy wysłali zgłoszenia pięć lat z rzędu na ten konkurs. Wysyłając zgłoszenie z utworem: „To, co nam było”, tak sobie myślałam: jeżeli tym razem się nie uda, to to jest chyba ostatni raz.

Były czasami takie momenty zwątpienia, że brakowało sił, bo wydawało się, że skoro wkłada się w coś całe serce i całą swoją pasję, a to nie przynosi efektów, to pojawiają się pytania, czy jest sens, żeby to dalej ciągnąć. Natomiast po dwóch tygodniach zadzwonił telefon, że zostaliśmy zakwalifikowani i wielkie trzy szczęścia napłynęły mi do oczu. To była ta chwila, która dała mi takiego kopa do działania. Stwierdziłam, że w końcu się udało, że lata pracy nie poszły na marne. To był punkt zwrotny, bo okazało się, że piosenka weszła na najwyższe pozycje w różnych playlistach w ogólnopolskich stacjach radiowych. Reszta poszła jak z płatka i później było już tylko lepiej. Okazuje się, że jeśli się tylko czegoś bardzo pragnie i ciężko się na to pracuje, to prędzej czy później to się opłaci. Ja nawet sądzę, że wynika to z rachunku prawdopodobieństwa (śmiech).

**T.W.:** Powiało matematyką :

Ruda, gratulacje za złoto. Z jednej strony 15 tysięcy egzemplarzy „To, co nam było”, a z drugiej strony jeżeli pomyślimy, że 10, 20 lat temu to było 100 tysięcy, to rodzi się pytanie o tę tendencję spadkową. Poprzez internet można zdobyć popularność, szukając tych świadomych słuchaczy, którzy klikną „lajk” na Facebooku czy YouTube, ale chciałoby się przecież, żeby płyty były kupowane. Jak oceniasz plusy i minusy tej sytuacji, bo niestety sprzedaż płyt z roku na rok spada.

R.: Niestety kondycja sprzedaży płyt nie jest najlepsza. Wpływa na to na pewno wiele czynników. Przede wszystkim, to, że muzyka jest dostępna w sieci, zdecydowanie obniża jej sprzedaż na nośnikach fizycznych – jest to naturalna kolej rzeczy. Ja podchodzę do tego tak, że nie ma co ubolewać, że te płyty się nie sprzedają – one w pewnym momencie będą pewnie kupowane przez koneserów i z jednej strony może dobrze, że tak będzie. Natomiast z drugiej strony trzeba dostrzegać te szanse i możliwości, które stwarzają dla nas nowe technologie. W tej chwili wszystko przenosi się na rynek cyfrowy, wyraźnym przykładem tego jest YouTube – podstawowy miernik popularności, jest to z kolei rynek, który otwiera się na digitale.

Ja szukam możliwości w nowej rzeczywistości zamiast ubolewać nad tym, że sytuacja się zmienia. Tak samo było z płytami winylowymi i CD, w tej chwili wszystko przenosi się do internetu. I to jest szansa, którą artyści powinni wykorzystywać, bo miejsce na półkach w Empiku



jest ograniczone, ale miejsce wirtualne w sieci nie ma ograniczeń. Tam każdy ma równe szanse, żeby wystartować ze swoją muzyką i znaleźć odbiorców. To również powoduje, że mamy tej muzyki więcej i jest ona bardziej różnorodna. Moim zdaniem trzeba na to patrzeć pozytywnie.

**T.W.:** Piękna, atrakcyjna kobieta, kujawianka. Powiedz, jak razisz sobie z popularnością i zakusami płci brzydkiej, bo w końcu spotkać się, porozmawiać, poderwać, dać kwiaty, ogrzać się przy blasku chwały Rudej jest wyzwaniem dla każdego faceta, który na muzyce się zna i słucha Red Lips. Jak sobie z tym radzisz – szczerze.

R.: Radzę sobie z tym doskonale, a to z tego powodu, że to są zawsze pozytywne zachowania. Bardzo mi miło, że moja rola wokalistki, frontmenki, tej jedynej kobiety w zespole, spotyka się z uznaniem zarówno mężczyzn, jak i kobiet, bo jak się okazuje, na koncerty przychodzi bardzo dużo dziewczyn, które utożsamiają się z moimi tekstami. To są bardzo miłe sytuacje, więc świetnie się z tym czuję. Cieszę się, że


ludzie zaczepiają mnie na ulicy, żeby zamienić dwa zdania, zrobić sobie wspólne zdjęcie, przybić „pionę” i pogratulować.

**T.W.:** Może się będziesz śmiała, ale ja wsłuchując się w to, co Red Lips pokazuje pod kątem metaforycznym, mawiam, że Ruda prezentuje feminizm nie wojujący, feminizm z ludzką twarzą, bo gdzieś to się przewija. Zgadzasz się z tym?

R.: Zgadzam się z tym jak najbardziej. Dlatego wydaje mi się, iż z tego wynika, że kobiety bardzo często odbierają mnie bardzo pozytywnie. I ku mojemu zaskoczeniu, ja nigdy nie ustyszałam na swoim koncercie: „Ruda pokaż cycki”,

tylko „Ruda, jesteś fajna ziomalka”. To są oznaki tego, że kobiety utożsamiają się z naszym przekazem. Ja uważam, że w kobietach jest siła i tak naprawdę to co wy byście faceci bez nas zrobili. Cóż ja mogę więcej powiedzieć...

**T.W.:** Jak to powiedziała moja serdeczna, muzyczna przyjaciółka, Rena Przymyk: „Babę zesał Bóg”, ale gdzie diabeł nie może, tam babę pośle. Dziękuję pięknie. Rozmawiałem z Rudą, Joanną Czarnecką: metafory, serce, głos i czerwone usta formacji Red Lips.

R.: Również dziękuję pięknie i pozdrawiam od Lipsów wszystkich Polaków mieszkających w Irlandii. 



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

kupon na 1 godzinne jazdy\*



STOP

Polska Szkoła Nauki Jazdy  
School of Driving

Tel. 086 40 869 54

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

ad | RSA  
Approved Driving Instructor

# A czy Ty masz już swoje seksualne postanowienia na 2015 rok?



ANNA LESZCZYŃSKA

**Z**acznę czytać więcej książek”, „Przestanę jeść tyle słodyczy”, „Będę regularnie ćwiczyć” – to tylko niewielka część postanowień noworocznych, które wielu z nas, niezależnie od płci, sobie narzuca. A gdzie te związane z naszą sferą erotyczną – również ważną dla radości i spełnienia?

Pamiętając, że seksualność to nie tylko seks, ale integracja takich czynników jak emocje, zdrowie, przyjemność, bezpieczeństwo, prezentujemy subiektywną (i zapewne niekompletną) listę seks-postanowień na 2015 rok: 12 celów do zrealizowania – po jednym na każdy miesiąc.

Rozmyślając o tym, co jest dla nas ważne, robiąc listy i obiecując sobie, że „w tym roku to już na pewno się uda” dość często, niestety, zapominamy o tak ważnym obszarze, jakim jest nasza seksualność. Na nasze życie intymne mamy również realny wpływ i możemy podjąć działania ku jego zmianie lub poprawie. Nie ma znaczenia, czy jest się obecnie w związku, czy singlem – każdy z nas chce być seksualnie zadbany, słuchany, mieć poczucie, że intymne potrzeby są dostrzegane.

1. Poznaj swoje ciało – duża część kobiet wstydzi się swojego ciała i nie chce go poznać. Kiedy w rodzinnych domach seksualność była represjonowana, o dojrzwaniu, miesiączkach, przyjemności się nie rozmawiało – trudno się dziwić, że budując własne, dojrzałe relacje i związki, nierzadko to partner jest osobą, dzięki której poznaje się siebie i swoje potrzeby. I tak, kiedy masz dla siebie trochę przestrzeni, dotykaj siebie, głaszcz piersi, brzuch, pośladki, techtaczkę, dotknij swojej pochwy, przyjrzyj się jej w lusterku, pocuj palcami swój punkt G. Bardzo wiele kobiet nie wie, jak wyglądają ich narządy płciowe, a żeby czerpać ze swojego życia intymnego jeszcze większą rozkosz, warto samej poznać to, dzięki czemu wypyta się na szerokie wody. Im lepiej poznasz siebie, tym lepiej będziesz wiedziała, co sprawia Ci przyjemność, jak chcesz, żeby cię dotykano – zaprzyjaźnienie się z własnym ciałem to początek pięknego związku na całe życie: takiego, który wzmacnia i który daje sygnały łatwe do rozpoznania.

2. Komunikuj się seksualnie z partnerem – rozmawiacie o zakupach, sprzątanu, codziennych obowiązkach? Tym bardziej możecie rozmawiać również o tym, co jest w seksie dla Was ważne. Seks, co prawda, jest jednym z ulubionych tematów do rozmów w towarzystwie, ale znaleźć wspólny język z partnerem w tym kontekście jest już znacznie trudniej. Nie wiadomo, jak nazywać narządy płciowe, jak pokazać, że chce się, aby być dotykana w ten, a nie inny sposób. Usiądźcie razem, zróbcie sobie listę ważnych dla was seks-spraw, sprośnych słówek, zobaczcie, co Was różni, a gdzie macie podobny punkt widzenia. Przy winie i świecach może być to dobrym początkiem do udanego romantycznego wieczoru. Nic nie jest tak seksowne, jak szczerą, prawdziwą rozmową!

3. Komunikuj się ze specjalistą – to bardzo ważny obszar w kontekście zdrowia seksualnego, które wpływa również na relacje partnerskie. Jeśli zauważysz u siebie infekcje lub jakiegokolwiek zaburzenia – odwiedź specjalistę lub nakłoń do takiej wizyty partnera. Infekcje intymne, problemy z erekcją, osiągnięciem orgazmu, nie są tematami wstydlivymi. Wstydem jest bagatelizowanie tak ważnych spraw, które bezpośrednio przekładają się na jakość Waszego współżycia – nie tylko seksualnego, ale również codziennego, działając na psychikę. Mało tego, nieleczone, mogą skutkować pogorszeniem się stanu zdrowia.

4. Zabezpieczaj się – czy uprawiasz seks jednorazowy, masz kilku partnerów seksualnych lub może jesteś w stałym związku i rozważasz odstawienie antykoncepcji – zabezpieczaj się. To jest sexy! Większość kobiet przyznaje, że o zabezpieczeniu nie pamiętają lub wstydzą się o nim partnerowi przypomnieć. Jeśli lubisz spontaniczny seks i zdarza Ci się on przypadkowo, noś zawsze przy sobie prezerwatywę, chusteczki, rękawiczki – tak, żebyś Ty i Twój partnerzy seksualni byli możliwie bezpieczni. Jeśli jesteś w stałym związku i do tej pory stosowaliście „gumki”, zaproponuj partnerowi wspólną wizytę w jednym z punktów PKD w celu anonimowego i bezpłatnego badania na HIV.

5. Bądź asertywna – „nie” znaczy „nie” i nic poza tym. Masz prawo do odmowy seksu, pocałunków, pieszczot. Nie daj sobie wmawiać, że pocałunek jest zachętą do intensywniejszych pieszczot, do stosunku seksualnego, że „powinnaś dać dowód miłości, bo to już trzecia randka”. Jakakolwiek aktywność seksualna nie może odbywać się pod przymusem.

6. Realizuj swoje fantazje seksualne – jeśli masz ochotę wystąpić w roli seksownej pielęgniarki lub wprost przeciwnie, masz ochotę zdominować i „ukarać” swojego partnera, to spróbujcie takiej gry wstępnej. Seksownych zabaw dominacji i uległości jest cała masa i możecie – w zależności od upodobań – wprowadzać je do swojego związku. A może marzy Ci się zobaczyć jak to wygląda w wydaniu swingerskim? Porozmawiaj o tym z partnerem – być może jemu coś podobnego będzie chodziło po



głowie? Lub idź sama! Seksu uprawiać tam nie trzeba, a wielu parom wystarczy popatrzeć, jak „robią to” inni, aby wprowadzić urozmaicenie do własnej sypialni.

7. Pielęgnuj zmysły – w łóżku to ważne podwójnie. Co Ty na to, aby „wyłączyć” któregoś razu jakiś zmysł? Przywiąż ręce partnera albo pozwól, aby on zrobił to Tobie. Zastłońcie sobie oczy – pamiętaj, jeśli jeden lub więcej zmysłów wyłączysz, pozostałe działają jeszcze bardziej stymulująco. Pozwól partnerowi na swobodny dotyk i pieszczotki Twojego ciała. Kiedy masz związane ręce, sprawdź jak reaguje Twoje ciało, kiedy nie widzisz swojego partnera i kiedy z ufnością dajesz mu się pobudzać. W takich sytuacjach skóra w każdym miejscu jest jedną wielką strefą erogenną! Weź olejki do masażu, posmaruj ciało partnera pachnącymi kosmetykami – na rynku są też takie, które bezpiecznie możesz później zlizać ze skóry partnera. Czekoladowa farbka do malowania stóp na ciele partnera, do zjedzenia później, a jakże! Mniem!

8. Spróbuj czegoś nowego – może być to nowa pozycja, nowa technika lub czas i miejsce uprawiania seksu. Jeśli do tej pory kochaliście się wieczorem, spróbujcie rano – to daje energię na cały dzień! Do nowych pozycji seksualnych nie trzeba znać Kamasutry – choć może dać Wam to mnóstwo inspiracji – czasem wystarczy zmiana ułożenia ciała, nóg, żeby mieć intensywniejsze doznania. Załóż nogi na ramiona partnera przy pozycji klasycznej, usiądź plecami do partnera przy pozycji na jeźdźca, usiądźcie na krześle od tyłu – to drobiazgi, ale które mogą być iskra, która rozpala. Może to być też szybki seks przed imprezą albo wyjdźcie z przyjęcia „po angielsku” po to, żeby spełnić swoje marzenia. Porozmawiajcie o seksie oralnym, o analnym – najczęściej nasze przekonania, obawy są przeszkodą do tego, aby otworzyć nową bramę do jeszcze większego spełnienia.

9. Odwiedź sex shop! A jeśli się wstydysz, zrób zakupy przez internet. Zwykły wibrator, wibrator z masażerem techtaczki, kulki gejszy (wzmacniające również mięśnie Kegla!), podwójne zabawki dla Ciebie i partnera, kajdanki, pejcze, jajeczka sterowane bezprzewodowo (partner reguluje Twoimi doznaniem), kulki analne, masażery prostaty – wszystko dostosowane do Waszych upodobań i otwartości na nowe doznania!

10. Spędzajcie ze sobą quality time, czyli czas niezamarnowany, czas mądrze wykorzystany – nie tylko ten, kiedy jesteście obok siebie po powrocie z pracy, zajmując się swoimi obowiązkami, tylko ten, kiedy jesteście tylko dla siebie, i kiedy możecie spędzić ten czas tak, jak lubicie. Porozmawiać, wziąć wspólną kąpiel, przytulać się, całować się (dużo i jeszcze więcej) na spacerze parku, na śniegu – seks jest fizycznym okazaniem bliskości emocjonalnej, a ją trzeba pielęgnować na co dzień, pokazując, że jest się na siebie uważnym.

11. Piszcie do siebie liściki, zostawiajcie w torbie, portfelu notatki, seksowne wieczorne obietnice na lustrze w łazience – wszystko, co będzie dla Was inspirujące.

12. Pozwalaj sobie na przyjemność, na brak pruderii, uwalniaj głowę od obowiązków związanych z dbaniem o dom, o dzieci, o pracę. Nie traktuj seksu jako obowiązku, który trzeba „mieć z głowy”. Żeby mieć satysfakcję seksualną, osiągnąć orgazm, trzeba pozwolić sobie, aby ogarniająca rozkosz rozplynęła się po całym ciele i nim wstrząsnęła. Bo seks jest w głowie.

Rzecz jasna, żeby jakakolwiek zmiana była możliwa, trzeba dostrzec jej potrzebę. Wyrazić chęć ku polepszeniu jakości życia seksualnego, ku zmianie swoich nawyków lub zrozumieniu partnera. Nowy Rok to dobra okazja, by zacząć! ←

ŹRÓDŁO: WWW.FOCH.PL





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



# Nie palisz – nie zaczynaj,

## czyli o psychologicznych mechanizmach nałogu nikotynowego



EWELINA MUCHA-ZAWIERUCHA

**P**alenie jest szkodliwe – wszyscy to wiedzą, wielu ignoruje. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) palenie jest największym, pojedynczym, możliwym do prewencji śmiertelnym zagrożeniem dla zdrowia w Europie.

Każdego roku ponad 3 miliony ludzi umiera przedwcześnie z powodu chorób wywołanych paleniem tytoniu. „Powoduje raka”, „Doprowadza do zawału”, „Powoduje impotencję” – można przeczytać na każdym opakowaniu papierosów. Wydaje się, że wiedza o skutkach palenia tytoniu, choć powszechna, nie jest wystarczająca, aby zarówno rzucić palenie, jak i nie zacząć palić. Zastanówmy się więc, skąd bierze się potrzeba używania nikotyny? Co wpływa na to, że chcemy po nią sięgnąć i dlaczego tak łatwo się uzależnić?

### Kto pali i dlaczego?

W Polsce pali regularnie 30,7% osób dorosłych i obserwuje się tu tendencję spadkową. W krajach Europy Zachodniej odsetek osób palących nie spada. Ciekawe, że tendencja spadkowa dotyczy wyłącznie populacji mężczyzn. Nie sposób pominąć też faktu, że z wyrobów tytoniowych korzystają dzieci i młodzież. Zdarza się, że już kilkuletni dzieci próbują tytoniu. W Polsce 70% dwunastolatków przyznaje się, że próbowało palić papierosy. W wieku ponadgimnazjalnym pali 25% dziewcząt i 21% chłopców.

Nie można także zapomnieć o zjawisku biernego palenia, które może być tak samo poważne w skutkach – boczny strumień dymu tytoniowego zawiera 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż dym, który wdychają palacze.

### Uzależnienie

Uzależnienie to stan, w którym w strefie fizycznej, psychicznej i społecznej rozwija się zależność od substancji psychoaktywnej, czyli takiej, która wpływa na funkcjonowanie mózgu. W tym wypadku taką substancją jest nikotyna. Stan ten, czyli nałóg, powoduje poczucie przymusu przyjmowania danego środka, tendencję do zwiększenia jego dawki, aby uzyskać ten sam efekt – uzależnienie psychiczne (zależność od stanu przyjemności lub redukcowania stanu nieprzyjemności wywołanego daną substancją)

oraz fizyczne (trudne do zniesienia skutki w organizmie w przypadku nie przyjmowania substancji). Skąd się bierze uzależnienie? Wyróżnia się trzy grupy czynników, które wzajemnie na siebie oddziałują i powodują, że człowiek może się uzależnić od tytoniu: właściwości chemiczne tytoniu, warunki środowiska i wzorce zachowania (wpływ najbliższego otoczenia) oraz indywidualne predyspozycje – wrodzone lub nabyte cechy charakteru i temperamentu, sposoby radzenia sobie ze stresem, itd.

### Wpływ nikotyny na mózg

Wbrew przekonaniu, że uzależnienie od nikotyny jest „łżejsze” i mniej niebezpieczne niż używanie narkotyków, okazuje się, że działa ona na mózg kilkakrotnie silniej niż alkohol, opiaty i inne narkotyki. Mechanizm jej działania na centralny układ nerwowy jest natomiast analogiczny jak w przypadku heroiny czy amfetaminy. Przy używaniu nikotyny wytwarza się tolerancja farmakokinetyczna – oznacza to, że następuje zwiększenie aktywności enzymów, które metabolizują nikotynę, a także farmakodynamiczna (zmienia się liczba receptorów odbierających nikotynę). Według badań główną rolę w powstawaniu uzależnienia odgrywa uaktywnianie przez nikotynę neuronalnej „drogi przyjemności”. Nikotyna pobudza w mózgu układ dopaminergiczny – uwalnia dopaminę i uruchamia mechanizm nagrody – substancja staje się nagrodą, gdyż daje poczucie przyjemności. Mechanizm ten angażuje także obszary mózgu związane z kontrolą emocji i pamięcią. Brak substancji w tym przypadku powoduje napięcie z powodu braku nagrody – przyjemności lub nagrody w postaci zakończenia stanu nieprzyjemności spowodowanego odstawieniem.

### „Wszyscy w szkole palili!”

Wpływ społeczny i wzorce przejęte w wychowaniu i dorastaniu są wyznacznikiem wielu zachowań, także tych nałogowych. Wydaje się jednak, że w wieku młodzieńczym największą rolę w rozpoczęciu palenia odgrywa grupa rówieśnicza. Dlatego tym bardziej istotna jest rola rodziny, która może zapobiec nałogowi, nie tylko poprzez podejście do palenia tytoniu, ale poprzez prezentowanie adekwatnych sposobów rozwiązywania problemów, radzenia sobie ze stresem, reagowania na trudne sytuacje. Ważna jest także więź między członkami rodziny, która warunkuje wsparcie i tym samym możliwość zaprzestania szkodliwych czynności, takich jak nałogowe palenie.

Nie można zapomnieć także o ważnym czynniku, jakim jest przyzwolenie społeczne – papierosy są niekiedy sprzedawane nieletnim, a widząc palące dzieci, wiele osób z różnych przyczyn nie reaguje.

### Indywidualne predyspozycje biologiczne i psychiczne

Istotny jest wiek rozpoczęcia palenia – im osoba jest młodsza, tym trudniej wyjść z nałogu. Badania wskazują, że w powstawaniu uzależnienia od substancji psychoaktywnych dużą rolę odgrywają geny. Istotne znaczenie mają

także czynniki temperamentalne, takie jak: nadaktywność emocjonalna oraz trudności w kontroli emocji i zachowań, oraz następujące cechy osobowości: niedojrzałość emocjonalna, niska tolerancja na frustrację, impulsywność, agresywność, obniżona samokontrola.

Ryzyko uzależnienia od nikotyny zwiększają zaburzenia osobowości, jednak nie wykazano bezpośredniego powiązania uzależnienia od palenia z konkretnym zaburzeniem. Istnieje hipoteza, że można wyróżnić dwa wzorce funkcjonowania osobowości, które zwiększają ryzyko uzależnień. Pierwszy związany jest z wzorcem braku zahamowań w zachowaniu, który charakteryzuje się zwiększonym zapotrzebowaniem na stymulację, impulsywnością, obniżoną samokontrolą, skłonnością do zachowań dewiantycznych oraz niezdolnością do odraczania przyjemności. Drugi wzorec wiąże się z negatywną emocjonalnością lub neurotycznością, charakteryzuje się przeżywaniem lęku, cierpieniem psychicznym oraz obniżonym nastrojem. W innych badaniach próbowano określić, jakie cechy osobowości mają osoby palące w porównaniu ze średnią z populacji. A są to: preferowanie spędzania czasu samotnie, większe napięcie, ostrożność w kontaktach, preferowanie przewidywalności, nieśmiałość, niskie poczucie własnej wartości. Jednak nie wiadomo, czy te cechy są przyczyną powstawania nałogu, czy też wynikają ze zmian osobowości spowodowanych długo trwającym uzależnieniem.

### Dlaczego nie palić?

Osoby młode opisują, że zaczynają palić z powodu zaspokojenia ciekawości, zapewnienia sobie niezwykłego doznania. Często chcą zaprezentować siebie jako osoby bardziej dorosłe lub ciekawe i zwrócić tym na siebie uwagę otoczenia, zwiększyć poczucie własnej wartości. Z czasem palenie staje się sposobem radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i przykrymi stanami emocjonalnymi. Papieros jest natychmiastową nagrodą. Z biegiem lat palenie zaczyna zajmować coraz ważniejsze miejsce w życiu – osoba paląca planuje czas tak, by zdążyć zapalić, bywa w miejscach, w których palenie jest dozwolone, nawiązuje relacje z ludźmi, którzy także palą. Zarówno osobowość, jak i sposób życia organizuje się wokół nałogu. Wyjście z uzależnienia jest zatem nie lada wyzwaniem – wymaga zmiany organizacji czasu, miejsc, relacji z innymi. Dlatego warto przyrzeć się, jakie potrzeby kierują nami, kiedy myślimy o tym, żeby zacząć palenie i spróbować znaleźć alternatywne sposoby poradzenia sobie z trudnymi sytuacjami. ←

### Bibliografia:

- Bętkowska-Korpała B. Palenie tytoniu jako problem kliniczny, w: *też: Uzależnienia w praktyce klinicznej. Zagadnienia diagnostyczne*. Wydawnictwo Edukacyjne Parpamedia. Warszawa 2009.





Zeskanuj kod QR  
i pobierz aplikację TRD



**TWOJE RADIO DUBLIN**

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

# Rudy lepszy model



MACIEJ WEBER

**R**ude jednak jest piękne. Trzy lata temu Red Lips pojawili się w telewizyjnym show i „pozamiatali” polską scenę muzyczną. „To, co nam było” wspięło się na pierwsze miejsce list przebojów stacji radiowych. A przyszłość dopiero przed nimi. Na Walentynki zobaczymy ich w klubie „The Village” w Dublinie. Początek koncertu o godzinie 20.00.

W roku 2011 Polsat rozpoczął nadawanie show dla muzycznych talentów „Must be the music. Tylko muzyka”. Zasiadająca w jury Kora Jackowska nie mogła oderwać oczu od charyzmatycznej rudej wokalistki i jej kolegów. Ostatecznie Red Lips dotarli do półfinału, ale z tamtej edycji, oprócz także robiących karierę zwycięzców, czyli chłopaków z Enej, zapamiętano tylko ich i tylko oni pozostali na polskiej scenie. Po zakończeniu programu zespół nagrał single „Lepszy model” oraz „Instrukcja obsługi”, do którego powstał również teledysk. Od tamtej pory rudej kolor włosów nie kojarzy nam się już tylko z Mickiem Hucknalem i Simply Red. Od tej pory ruda w rocku to Joanna Czarnecka i jej charakterystyczna chryпка. Co wypada przyznać, mocno seksowna.

## To, co im było

Milowy krok to rok 2013. Dokładnie 3 czerwca na rynek trafił singiel „To, co nam było”, napisany przez Rocha Poliszczuka i Joannę Czarnecką, która z gitarzystą Łukaszem Lazerem stworzyła też linię melodyczną kompozycji. Kilka dni później z tą właśnie piosenką zespół wystąpił na festiwalu Top Trendy i to właśnie było to. Utwór stał się przebojem, zresztą do tej pory największym w dorobku. Na serwisie YouTube został już odtworzony 25 milionów razy.

Bardzo dobrze poradził też sobie na radiowych listach przebojów. Był na pierwszym miejscu m.in. w Esce, RMF i RMF MAXXX. Z tym właśnie

utworem zespołu występował później na festiwalach (Eska Music Awards, Sopot Top of the Top Festival 2013). To był faktycznie największy przebój, ale przecież nie jedyny. We wrześniu 2013 roku wyszedł singiel „Czarne i białe”, który też sobie znakomicie poradził, dochodząc do 13. miejsca w zestawieniu utworów najczęściej granych we wszystkich polskich stacjach radiowych. W październiku ukazał się debiutancki album „To, co nam było”. Może 36. miejsce na liście nie robi przesadnego wrażenia, ale dla debiutanta to jednak spore osiągnięcie. Single „Zanim odejdziesz” oraz „Hej Joe!” ugruntowały pozycję grupy.

W czerwcu ubiegłego roku Red Lips pokazali się w koncercie Superjedynki w ramach 51. Krajowego Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu. Podczas koncertu dostali „Superjedynkę”. Rzecz jasna za „To, co nam było”.

W sierpniu wystąpili na Eska Music Awards, gdzie byli nominowani w kategorii Najlepszy Zespół. Podczas koncertu otrzymali złotą płytę za sprzedaż albumu „To, co nam było” w nakładzie przekraczającym 15 tysięcy egzemplarzy.

## SKŁAD

Joanna Czarnecka – wokół  
Łukasz Lazer – gitara  
Marcin Romanowski – gitara basowa  
Robert Sopala – perkusja

## Tacy już jesteśmy

Zespół Red Lips powstał w 2010 roku. Muzycy promują się jako „ludzie, którzy komponują, tworzą, grają koncerty, myślą niekonwencjonalnie, są niezależni i kochają filmy Quentina Tarantino. Największą siłą zespołu jest pozytywna energia, drapieżne, przesterowane brzmienie gitarowe, nadające wyrazisty charakter ekspresyjnym kompozycjom oraz charyzmatyczna i elektryzująca wokalistka – Ruda”.

Zaczynali na obrzeżach Warszawy i początkowo nic nie wskazywało na to, że wypłyną na szerokie wody. Teraz to już profesjonalści pełną gębą. Zwłaszcza od czasu, gdy obok Rudej i Lazera skład uzupełnili basista Piroman i perkusista Sopol.

Sukces wypadło jakoś przypieczętować. Pod koniec ubiegłego roku, tuż przed świętami do sprzedaży trafiła specjalna edycja albumu „To, co nam było”, stanowiącego swego rodzaju podsumowanie dotychczasowej działalności.

*Ten podwójny album to nie tylko nowy, śnieżnobiały layout pierwotnie czarnej okładki. Wydanie zawiera dwie płyty, na których słuchacze znajdą aż 20 utworów – przedstawia Ruda. Dwupłytowe wydawnictwo Red Lips na jednym CD zawiera reedycję debiutanckiego albumu. Na drugim znajdziemy niepublikowaną wcześniej EP-kę „Akustycznie” z poprzednimi trzema singlami – „Telefony 2014”, „Hej Joe!” i „Szanta”.*

*Nasza akustyczna płyta to spełnienie marzeń wszystkich członków zespołu. Zwykle kapele rockowe nagrywają akustyczne wersje po 5, 10, czy 15 latach. Chcieliśmy zrobić inaczej, tacy już jesteśmy. Dzięki temu słuchacze nie będą musieli czekać latami, żeby usłyszeć nowe aranżacje. To jest możliwość doświadczenia Red Lips z nowej perspektywy – powiedział z kolei Łukasz Lazer. Na Facebooku co jakiś czas publikują filmiki „Duży w maluchu”. Jeżdżą małym fiatem i podśpiewują. Oryginalny pomysł na dobrą promocję.*

Nowy rok zespół świętował na rynku w Krakowie podczas imprezy organizowanej przez TVN. Ruda zaśpiewała „Telefony”, „To, co nam było”, „Hej Joe!” i standard „I love rock'n'roll”. Używając terminologii znanej z polskiego futbolu, to już zdecydowanie pierwsza liga. Teraz czekamy na awans do ekstraklasy. ←

## „TO, CO NAM BYŁO”

To, co nam było  
Co nam się zdarzyło  
Napisać list  
I szybko z domu wyjść  
Nie potrafiłam spać  
O tak  
Na pozór zły  
A tak potrzebny mi  
Pęknięte serce nam  
(zostań)  
Napięty ból  
Przed nami stawał mur  
Odbierał resztki sił  
(mów mi)  
Czy tylko ja  
Walczyć o to mam  
Czy pomożesz mi?  
To co nam było  
Co nam się zdarzyło  
Do utożenia w głowie mam  
To nic nie znaczyło  
To nie była miłość (o-o-o-o)  
A wciąż mam nadzieję  
Nowy plan  
x2  
Tak dużo spraw  
Łączyły kiedyś nas  
Myślałam to ma sens  
Już wiem  
Że kiedy ja  
Stawiałam domy z kart  
Nie miałeś do nich wejść  
(O nie)  
Ostatni raz  
Pocałuj tylko mnie  
Ja schowam moje tzy  
(Bo wiem)  
Że tylko jak  
Odwrócę nagle twarz  
Nie zatrzymam ich  
To co nam było  
Co nam się zdarzyło  
Do utożenia w głowie mam  
To nic nie znaczyło  
To nie była miłość  
A wciąż mam nadzieję  
Nowy plan  
x2  
(Roch)  
Teraz słuchaj ziom, będzie głośno  
Jedziemy...  
Teraz ja coś zapadam w temacie  
Gdy Red Lips i Roch jest na chacie  
To ręce w górę Siostrzy i Bracie!  
Bo za chwilę się zaczniesz  
Będzie wielki szal  
Szaleństwo ciał  
Będzie dokładnie tak jak bym chciał  
Będzie Ruda i wielkie WOW!  
Lazer wygrywa dziś cuda  
Zajebicie się czujecie w tym gronie  
Może wreszcie wystrzeli barometr  
Ludzie to nie wszystko skończone  
Dajcie Red Lipsom się ponieść  
Ta historia opowiada, że  
Czasem warto zastanowić się  
Ref. x2  
To co nam było  
Co nam się zdarzyło  
Do utożenia w głowie mam  
To nic nie znaczyło  
To nie była miłość  
A wciąż mam nadzieję  
Nowy plan



**KONCERTY.IE**

KONCERT

# RED LIPS

Twórcy hitu "To co nam było"



**14**  
**LUTY**

**THE VILLAGE  
DUBLIN**

**20:00**  
**START**  
wstęp od 18 lat

**BILETY DO NABYCIA NA WWW.KONCERTY.IE ORAZ GAZETA.IE**



**KIERUNEK  
COOPERATION  
IRLANDIA**

**GAZETA.IE**



**bilety.gazeta.ie**



**IRLANDIA  
KONCERTY**

**POLSKI LIMERICK.COM.PL**

**Water  
POL.ORG**



**Ambasador**

**gigujemy.com**

**PLKA**

**FREE GŁOS**

**Polska  
Gazeta**



## II Irlandzki Kabareton

**S**pecjalnie dla Państwa na jednej scenie kabaretowej wystąpią: po raz ostatni w pełnym składzie Łowcy.B, Kabaret Młodych Panów oraz Tomasz Jachimiek.

### Kabaret Młodych Panów



Kabaret tworzą artyści z dużym doświadczeniem i dorobkiem scenicznym, którzy wciąż są bardzo „młodzi”. Młodzi Panowie już na pierwszych występach zaczęli odnosić sukcesy, co świadczyło o trafności pomysłów. Z dnia na dzień było coraz lepiej i tak jest do dziś. Gdy wychodzą na scenę, publiczność wpada w szat i płacze ze śmiechu. Nie boją się satyry społecznej i politycznej, ale dawkują ją z pomysłem i ze smakiem. Inteligentny dowcip i zaskakujące pointy są domeną ich występów. Są teraz w pełni sił, u szczytu sławy, co nie znaczy, że nie mogą nas jeszcze zaskoczyć...

### Łowcy.B

Łowcy.B (wym. łowcy kropka be) to kabaret – teatr absurdu, który stworzyła grupa studentów



(zresztą długoletnich) Uniwersytetu Śląskiego, a konkretnie jego filii w Cieszynie. Tam właśnie na południowym cyplu naszego pięknego kraju grupę przyjaciół połączył niezwykle sposób obserwowania rzeczywistości i jej parabolizowania na scenie.

Z dniem 1 stycznia 2015 szeregi kabaretu opuszczają Paweł i Mariusz, którzy poprosili o urlop i odpoczynek od spraw łowieckich. Jednak specjalnie dla Was Łowcy wystąpią raz jeszcze w starym składzie razem z Pindurem i Kałamagą.

Ich spektakl to przede wszystkim gigantyczna dawka dobrej zabawy doprawiona muzyką. Cała ta mieszanina przyprawiła już wielu ludzi o ból mięśni w okolicy przepony. Trzeba zobaczyć ich show na żywo – to jedyny sposób, aby przeżyć sweterkowe katharsis :)

### Tomasz Jachimiek

Polski artysta kabaretowy, konferansjer, dziennikarz. Współpracownik Programu III Polskiego Radia oraz stały gość „Szkła Kontaktowego”.



Autor felietonów w „Newsweek Polska” z cyklu „Pięciopak Jachimka”. W listopadzie 2007 roku ukazała się płyta DVD Tomasza Jachimka, a 20 października 2010 roku odbyła się premiera jego pierwszej książki pt. „Handlarze czasem”.

Bilety dostępne na: [www.koncerty.ie](http://www.koncerty.ie), [www.bilety.gazeta.ie](http://www.bilety.gazeta.ie) oraz w wybranych sklepach.

- 14 marca 2015 – Dublin RDS Concert Hall, Ballsbridge, Dublin 4
- Drzwi 18.00, start 19.00
- 15 marca 2015 – Cork School of Music, Curtis Auditorium
- Drzwi 19.00, start 19.30
- Wstęp bez ograniczeń wiekowych.

**Gdzie:** Dublin i Cork

**Kiedy:** 14–15 marca 2015

## Red Lips

**N**a szerokie wody muzycznego świata wypłynęli w 2013 roku, szturmem podbijając większość polskich stacji radiowych piosenką „To, co nam było”. Liczba fanów rosta w tym czasie lawinowo, a wraz z nią popularność piosenek Red Lips.

Na samym tylko YouTube w ciągu roku liczba odtworzeń przekroczyła 25 mln. Red Lips zagrali na koncertach Eska Music Awards 2013, Sopot Top of The Top Festival 2013, Top Trendy 2014, na KFPP w Opolu i w ponad stu innych wyjątkowych miejscach. Zwieńczeniem tego fenomenalnego roku była nagroda TVP w postaci Superjedynki, w kategorii „Super Przebój”. Powrót do klasyki rocka, proste i melodyjne kompozycje oraz polskie teksty okazały się tym, czego szeroka polska publiczność potrzebuje najbardziej. Rockowe brzmienie lat dziewięćdziesiątych, świeżość XXI wieku i ogromna żywotowość, która na scenie osiąga imponujące rozmiary sprawiły, że ludzie pokochali Red Lips. To jednak dopiero początek. Drugi, dojrzalszy i z pewnością pełen energii album grupy jest już w drodze... Rock'n'roll nie umarł!

Drzwi 19.30. Początek koncertu 20.00.

Wstęp od 18 lat.

Bilety do kupienia na [koncerty.ie](http://koncerty.ie) oraz [www.bilety.gazeta.ie](http://www.bilety.gazeta.ie).

**Gdzie:** Dublin

**Kiedy:** 14 lutego 2015



CZESŁAW  
ŚPIEWA  
SOLO ACT  
KONCERT

21.01.2015

DOORS  
7PM  
START  
8PM

DUBLIN



**ŚRODA 21 STYCZNIA**  
CITYWEST HOTEL SAGGART

Bilety w cenie 18€ (w dniu koncertu 21€) do nabycia na [www.gazeta.ie](http://www.gazeta.ie) oraz [biletomat.pl](http://biletomat.pl)



## Pokahontaz



**P**o sukcesie zeszłorocznej trasy koncertowej, grupa Pokahontaz powraca do Irlandii. To właśnie Dublin znalazł się na liście miast, które Fokus, Rahim, DJ Bambus i Minix odwiedzą podczas zagranicznej trasy koncertowej, promującej najnowszy album „Reversal”. Jako support wystąpi SWS Studio Własnym Sumptem. Koncert odbędzie się 31 stycznia o godzinie 20.00 w klubie Workman’s Club w Dublinie.

Pokahontaz to polska grupa muzyczna wykonująca hip-hop. Powstała w 2003 roku w Katowicach na kanwie rozwiązanej tego samego

roku tria Paktofonika. W jej skład wchodzi rapery Rahim i Fokus oraz DJ Bambus. Debiutancki album Pokahontaz zatytułowany „Receptura” ukazał się w 2005 roku. Twórczość zespołu charakteryzuje odejście od typowego dla polskiej sceny hip-hopu opartego na konfrontacji i nacisku na przekaz artystyczny. Muzyka Pokahontaz zawiera wpływy szeroko pojętej muzyki elektronicznej z tekstami skoncentrowanymi na warsztacie wykonawczym. Wstęp od 18 lat. Bilety do kupienia na [www.bilety.gazeta.ie](http://www.bilety.gazeta.ie).

**Gdzie:** Dublin  
**Kiedy:** 31 stycznia 2015

## Edyta Bartosiewicz na Dzień Kobiet



**W** 2010 roku Edyta powróciła na dobre występem na Orange Warsaw Festival, gdzie zaśpiewała swoje nowe piosenki i zapowiedziała premierę długo oczekiwanego albumu. 22 czerwca 2013 ukazał się nowy singel zatytułowany „Rozbitkowie”, promujący jej pierwszy od 15 lat album „Renovatio”, którego premiera miała miejsce 1 października tego samego roku.

Stęsknieni fani błyskawicznie doprowadzili piosenkę na sam szczyt Listy Przebojów Programu Trzeciego. 7 marca 2015 Edyta Bartosiewicz uświetni swoim występem w londyńskim HMV Forum II edycję Dnia Kobiet organizowaną, podobnie jak koncert zeszłoroczny, przez BUCH IP.

W Dniu Kobiet Edyta Bartosiewicz zagra koncert w dublińskim klubie The Academy.

**Gdzie:** Dublin  
**Kiedy:** 8 marca 2015

## Pidżama Porno



**P**o kilkuletniej przerwie zespół Pidżama Porno wznowia działalność. Grupa powstała w 1987 roku z inicjatywy Krzysztofa Grabowskiego (Grabaża) i Andrzeja Kozakiewicza (Kozaka). Marcin Świetlicki, poeta i powieściopisarz, określił zespół „cudownie odnalezionym, brakującym tańcuszkiem w historii polskiego rocka”.

Sukces kolejnych albumów wydaje się potwierdzać tę tezę. Któż bowiem nie zna takich kawałków jak: „Ezoteryczny Poznań”, „Stąpając po niepewnym gruncie”, „Bal u Senatora '93” oraz

„Nasze nogi są jak z gumy”, „Do nieba wzięci”, „Antifa”, „Gdy zostajesz u mnie na noc” czy „Wściekła Mariola”? Jeśli chcielibyście, by zabrzmiały jeszcze raz, wykonane przez niezapomnianego Grabażę, zapraszamy na koncert w Dublinie. Widzimy się 14 lutego (2015) o godz. 19.00 w klubie The Button Factory. Jako support wystąpi londyński zespół Gabinet Looster, który z pewnością rozgrzeje publikę, zanim na scenie zagości Pidżama Porno. Bilety do kupienia na [bilety.gazeta.ie](http://bilety.gazeta.ie). Wstęp od 16 lat. Start 19.00.

**Gdzie:** Dublin  
**Kiedy:** 14 lutego 2015

# 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**

# CZYTELNI

**Busem Przez Świat. Ameryka za 8 dolarów**  
 Autor: Karol Lewandowski



USA, Kanada i Meksyk za osiem dolarów dziennie. Trzy miesiące, sześcioro przyjaciół i jeden rozklekotany samochód. Dla ekipy Busem Przez Świat nie ma rzeczy niemożliwych! Starcie z gangiem, hamburgery z alligatorem, indiańskie legendy, miasteczka widma przy Route 66. Magia Yellowstone, dzień w Dolinie Śmierci, miejskie wędrówki śladami filmów Tarantino. Awaria na spalonym stołcu pustkowiu i lekcje paddleboardingu. Przyjacielskie pogawędki z Tomaszem Adamkiem i Hardkorowym Koksą. I konfrontacja z tajemniczym stalkerem. Karol, Ola, Wojtek, Paziu, Kuba i Piotrek przeżyli znacznie więcej. Zapnijcie pasy, bo będzie się działo!

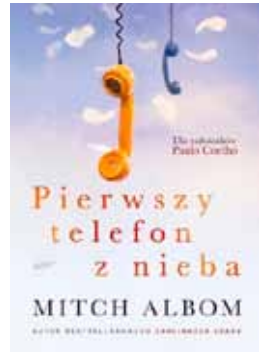
**Wszystkie świństwa świata**

Autor: Jolanta Mokrzyńska  
 Brutalne morderstwo, części poćwiartowanego ciała pojawiające się w stołecznych parkach, strach w mieście. Policja, czy telewizja – kto pierwszy poinformuje o postępach śledztwa? Znany prezenter stacji telewizyjnej nie zjawia się w pracy. Atmosfera robi się coraz bardziej nerwowa, jednak nikt nie podejrzewa najgorszego.



Kilka dni po zaginięciu Aleksandra Rawskiego przypadkowi przechodnie w warszawskich parkach dokonują makabrycznych odkryć – jakiś szalowiec rozrzucił po mieście kawałki ludzkiego ciała. Kryminalistyczne ekspertyzy dowodzą, że są to szczątki zaginionej gwiazdy telewizji informacyjnej. Kiedy śledztwo przenosi się za kulisy telewizji, okazuje się, że po drugiej stronie ekranu znajdziemy dosłownie wszystkie świństwa świata... Znakomity polski kryminał, z mocnymi elementami thrillera, bogatą warstwą psychologiczną i obyczajową.

**Pierwszy telefon z nieba**  
 Autor: Mitch Albom



Często miłość nadal łączy ludzi, choć los ich rozdziela... „Pierwszy telefon z nieba” to wzruszająca, pełna ciepła opowieść o sprawach najważniejszych i najbardziej intymnych: o pragnieniu bliskości, tęsknocie za ukochaną osobą i o sile nadziei. Mitch Albom, autor

bestsellerowego „Zaklinacza czasu”, opowiada historię o małej miejscowości położonej nad jeziorem Michigan, której mieszkańcy zaczynają odbierać telefony od... zmarłych. Niezwykle zdarzenia przyciągają uwagę reszty świata, na ulicach miasteczka aż roi się od przyjezdnych. Cud, czy oszustwo na dużą skalę? Na to pytanie będzie próbował odpowiedzieć także Sully Harding, pogrążony w żałobie wdowiec samotnie wychowujący syna...

**Wrzuć na luz. Relaksacja w siedmiu krokach**  
 Autor: Debra Lederer, Michael Hall



Współczesny świat nie daje zbyt wielu okazji do odpoczynku i rozluźnienia. Masz poczucie, że żyjesz w ciągłym stresie, pośpiechu, a niekiedy nawet frustracji? Dzięki poradnikowi „Wrzuć na luz. Relaksacja w siedmiu krokach” dowiesz się, jak szybko zrehabilitować się, nawet będąc w pracy. Znajdziesz w nim proste ćwiczenia, dzięki

którym nauczysz się, jak kontrolować emocje w chwilach stresu, zmniejszyć napięcie i szybko osiągnąć stan wyciszenia. Przedstawione metody opierają się przede wszystkim na technikach zaczerpniętych z programowania neurolingwistycznego (NLP) oraz jogi. Debra Lederer zajmuje się tą tematyką już od wielu lat, prowadząc kursy relaksacyjne. Michael Hall, posiadający ogromną wiedzę z zakresu

NLP, w przystępny sposób tłumaczy, dlaczego przedstawione w książce metody są skuteczne. Ćwiczenia te w większości opierają się na afirmacjach, pracy z oddechem, wizualizacjach oraz przyjmowaniu odpowiedniej postawy ciała gwarantującej błyskawiczną relaksację. Dzięki metodzie zawartym w książce pozbędziesz się stresu, zaczniesz cieszyć się życiem, łatwiej będziesz radził sobie z problemami, będziesz wyluzowany.

**Carte Blanche**  
 Autor: Jacek Lusiński



Inspirowana prawdziwymi wydarzeniami, poruszająca historia nauczyciela z liceum, który – aby zachować ukochaną pracę i przygotować uczniów do matury – ukrywa przed światem, że stopniowo traci wzrok. Kacper, uwielbiany przez uczniów nauczyciel historii z lubelskiego liceum, zaczyna stopniowo

tracić wzrok. Diagnoza lekarska nie pozostawia złudzeń. Mężczyźnie, z powodu wady genetycznej, grozi trwała ślepotą. Początkowo załamany, ostatecznie postanawia ukryć przed przełożonymi problemy zdrowotne, aby zachować pracę i doprowadzić do matury swoich uczniów. Jedyńm powiernikiem tajemnicy nauczyciela zostaje jego najlepszy przyjaciel Wiktor. Kacper, zmagając się z nową sytuacją i nowymi wyzwaniami, nawiązuje bliską przyjaźń z koleżanką z pracy i próbuje pomóc zbuntowanej uczennicy, która ukrywa swój własny sekret.

## TWÓJ POLSKI BROKER UBEZPIECZENIOWY

right one

“Nr 1 wśród Rodaków,”

UBEZPIECZENIA

- > NA ŻYCIE
- > RODZINNE\*
- > MEDYCZNE
- > CHOROBOWE
- > 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

Rightone Ltd is regulated by the Central Bank of Ireland.



# HOROSKOP STYCZEŃ 2015

## Baran (21.03-20.04)

W pracy czekają Cię duże zmiany. Z początku może to budzić Twoje obawy, ale nie panikuj. Jeśli będziesz uparcie obstawać przy swoim i trzymać się planów, na pewno osiągniesz zamierzony efekt. Zdecydowane i szybkie podejmowanie decyzji oraz odwaga i odpowiedzialność zrobią na Twoich zwierzchnikach ogromne wrażenie. W miłości czeka Cię czas bez afer i konfliktów, zabraknie też motylków w brzuchu.

## Byk (20.04-22.05)

Zapagniesz poprawić swoją sytuację finansową. Musisz jednak działać rozsądnie. Niekorzystny wpływ Marsa może sprawić, że skupisz całą energię na jakimś pomysle, który okaże się niewypałem. Twoje sprawy uczuciowe zmierzają we właściwym kierunku, a marzenia zaczną się spełniać. Koniec miesiąca będzie dla Ciebie zaskakujący z uwagi na ważne wydarzenie.

## Bliznięta (23.05-21.06)

Szykuje się dużo obowiązków zawodowych i domowych. Niewykluczone, że wrócą jakieś zaległe sprawy, z którymi nie udało Ci się wcześniej uporać. Nie bę-

diesz narzekać na kondycję fizyczną, ale Twój świetny refleks może być nieco słabszy niż zazwyczaj. W miłości może się pojawić nadzieja, jednak wszystko zależy od tego, czy wykorzystasz nadarżającą się szansę.

## Rak (22.06-22.07)

Styczeń będzie miesiącem wielu zmian i wyzwań, które stopniowo zaczną Cię spotykać. Czekają Ci także sporo pracy, a w szczególności nauki, poszerzania wiedzy i kwalifikacji zawodowych. Istnieje jednak duża szansa, że miło zapamiętasz ten miesiąc z uwagi na liczne niespodzianki i udane spotkania towarzyskie. Spotkasz niezwykłą osobę, która może Cię zafascynować. Jeśli potraktujesz ją poważnie, wasza znajomość przerodzi się w coś poważnego.

## Lew (23.07-23.08)

Twoje postanowienia noworoczne mają dużą szansę na spełnienie, jeśli z uporem i konsekwencją zaczniesz wprowadzać swoje plany w życie. Styczeń może również okazać się miesiącem, w którym zapomnisz o wielu problemach i nieprzyjemnych sytuacjach. Pojawiają się szybkie i gwałtowne zmiany, które mogą znacząco wpłynąć na Twoją dalszą przyszłość.

## Panna (24.08-22.09)

Możliwe, że najskrytsze i głęboko ukryte w Tobie plany zaczynają powoli wychodzić na wierzch. Istnieje duża szansa, aby w bardzo krótkim czasie zrealizować część swoich zamierzeń – optymistyczne nastawienie i konsekwentne działania mogą Ci w tym pomóc. Czekają Ci wiele obowiązków, ale i dużo satysfakcji z ich wykonania. W miłości mogą się pojawić nowe, ekscytujące plany.

## Waga (23.09-22.10)

Początek roku może sprawić Ci sporą niespodziankę i niekoniecznie musi być to związane z sylwestrem. Wiele Twoich planów nabierze konkretnych kształtów i poważnie się nad nimi zastanowisz. W życiu zawodowym czeka Cię trochę pracy i nowe obowiązki. Niewykluczone, że staną przed Tobą nowe wyzwania, których podjęcie się i pomyślne ich zrealizowanie, zaowocują na przyszłość.

## Skorpion (23.10-21.11)

Możliwe, że postanowisz coś zmienić w swoim życiu i zdecydujesz się na wykonanie odważnego kroku, który może w przyszłości zaowocować. Styczeń

napetni Cię pozytywną energią, która może Ci towarzyszyć nawet przez cały miesiąc. Masz również szansę na powodzenie w pracy i ożywienie interesów w biznesie. Ciepło, którym promieniujesz, zrobi na kochanej osobie dobre wrażenie.

## Strzelec (22.11-21.12)

Opozycyjny Jowisz sprawi, że będzie to niekorzystny czas na handel, interesy czy załatwianie kwestii prawnych. Unikaj też przedsięwzięć wymagających rozważliwej dyscypliny wewnętrznej i cierpliwości. Zastanowisz się w styczniu nad swoim dotychczasowym życiem, próbując coś w nim zmienić na Twoją korzyść. Możliwe, że bliska Ci osoba podsunie całkiem ciekawe pomysły, nad którymi dobrze się zastanowisz. Niewykluczone, że w styczniu czekają Ci także nowe, interesujące znajomości.

## Koziorożec (22.12-19.01)

To dla Ciebie wspaniały okres. Pełen optymizmu i entuzjazmu, który pomoże Ci zrobić więcej niż zazwyczaj. Na pewno spotka Cię w tym miesiącu sporo zaskakujących i ciekawych wydarzeń, które mile Cię zaskoczą. W miłości może się pojawić światełko nadziei dla osób samotnych – niewykluczone, że ktoś z Twojego otoczenia zainteresuje się Tobą, jednak Twoja beczyność może być tutaj niewskazana.

## Wodnik (20.01-18.02)

Nie jest to dobry czas na podejmowanie długofalowych decyzji, ponieważ Twoje podejście do życia będzie się zmieniać i to, czego dziś pragniesz, przestanie Cię interesować w najbliższej przyszłości. Będzie to miesiąc dość pracowity – szczególnie wśród osób uczących się. Z czasem możesz także zauważyć, że do głosu zaczął dochodzić Twoje ukryte talenty. Styczeń będzie także miesiącem, w którym Twoja intuicja będzie pracować na wysokich obrotach, dlatego Twoje przecucie będzie bardzo trafne.

## Ryby (19.02-20.03)

Fantazja i romantyzm zaczną dominować w kontaktach z płcią odmienną. To dobry czas na podejmowanie inicjatywy i rozpoczynanie nowych projektów. Jeżeli wciąż tkwisz w miejscu i czekasz na inspirację, teraz możesz to zmienić i dokonać niezwykłych rzeczy. Osoby samotne powinny jak najwięcej czasu przebywać wśród ludzi, gdyż dzięki temu zwiększą swoją szansę na poznanie drugiej połówki. Sytuacja finansowa może się układać różnie – pojawiają się nowe, większe wydatki, jednak z czasem uda Ci się wyjść z wszelkich trudności finansowych.

## Uśmiechnij się :)

Poznaniak zaprosił na randkę swoją przyjaciółkę. Spacerują po mieście i w pewnym momencie mijają elegancką restaurację.  
– Ach, jaki niesamowity zapach... - wzdycha dziewczyna.  
– Podoba ci się? Bo jeśli tak, to możemy przejść się tędy jeszcze raz.

Rozmawia dwóch kumpli:  
– Wiesz, w Walentynki zrobiono w naszej firmie ankietę i okazało się, że jestem najbardziej pożądanym facetem w robocie.  
– No to powinieneś się cieszyć!  
– Ni cholery, u nas pracują sami mężczyźni...

Ostatnio kolega miał wypadek: Pytam „jak to się stało?”  
– Patrę w pewnym momencie wszyscy w samochodzie śpią, oprócz mnie...  
... a ja siedziałem z tyłu

Jak spędzicie Sylwestra?  
– hmm są różne wersje

UKOCHANA ROMEA	18	BODO, PAUKSZA ALBO ONIEGIN KRESKA	AUTOR SZTUKI "DZIKA KACZKA"	NOSZONY I PRZY POGODZIE	21	MIASTO Z ZAMKIEM KRZYŻACKIM	KRAJ STATEK ARGONAUTÓW	SŁODKA DZIUPLA	15	MIEJSCE REMONTU LUB BUDOWY STĄTKÓW	SIĘĆ TELEWIZYJNA ... LERSKA - PIOSENKARKA	POMIESZCZENIE WIEZIENNE GRUBY KOC	DRZEWO OWOCOWE W JAPONII I CHINACH
TERYTORIUM ZAMORSKIE WIELKIEJ BRYTANII				KONKURENCJA W PODNOSZENIU CIĘŻARÓW		FILMOWE WCIĘLENIE SYLVESTRA STALLONE'A	TECHNIKA MALARSKA SAMICA OSŁA	13		KAŻDY... MA SWÓJ CZUBEK LEŃ			
CZEŚĆ OETARZA NIEZDYSYPLINOWANIE				KULSZOWA PORAZENIE			BOGINI KSIĘŻYCA W MITOLOGII RZYMSKIEJ	7		PRZYSIĘGŁYCH JEST W SĄDZIE		Z GÓRĄ SIĘ NIE ZEJDZIE	
WYSUSZONA TRAWA		ZAPORA NA RZECE	WOLNE MIEJSCE IMIĘ MICKIEWICZA				NIE ŚPI STAROPOLSKI POETA I MUZYKANT	8		ŚWIATYŃNIA PROTETANCKA		WIELKI DESZCZ Z PIORUNAMI	3
STWORZONE DO CAŁOWANIA DRZAŻGA			ŻELAZNE PRETY, CZĘŚĆ PALENISKA	19	WCIĄGNIĘCIE TABAKI DO NOSA				20	WŁÓKNO DO WYROBU		KOMISJA SĘDZIOWSKA SPOTKANIE CZAROWNIC	
ŚREDNIOWIECZNY MIESZKANIEC POŁWYSPU IBERYSKIEGO					10	STEFAN, DAWNY DZIAŁACZ RUCHU LUDOWEGO				SIECI RYBACKICH WARZYWO			
BRYAN, PIOSENKARZ KANADYJSKI	6			WACHMISTRZ, SŁUGA KMICICA		DEŁGI OKRES CZASU	CHOROBLIWE ROZSZERZENIE I WYDŁUŻENIE ŻYŁY			BARDZO ZARAŻLIWA CHOROBA		ODMIANA RZEPY	IMIĘ PIŁKARZA IBRAHIMOVIĆA
SZCZĘŚCIE	9	CZEŚĆ PIERWIASTKA CHEMICZNEGO	POKŁAD KOPALIN CYGAŃSKI ZESPÓŁ MUZ.	4			IMIE AKTORA KAREWICZA			POTRAWA MIESNA ROBIŁ ZORRO		CIERPIENIE	WŁOSKI KOMIK FILMOWY
SPRZECIW				PRZYWDZIEWAŁ ZBRÓJĘ	12					PRZEDMIOT LEKCJI KOŚCIÓŁ KATEDRALNY		2	
PRZECINEK WILLA KAROLA SZYMANOWSKIEGO				PO STRZALE PIEKARZA			PONAGLENIE			17		14	
	5			DAWNY STUDENT			POMIESZCZENIE, MIESZKANIE			RZECZ JEDYNA W SWOIM RODZAJU			BRYTYJSKI RAPER

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

# Sprawdź ile nadpłaciłeś podatku przez ostatnie 4 lata

## Jak odzyskać nadpłatę?

Dokument P60 jest to zestawienie zarobków oraz podatków i składek ubezpieczeniowych zapłaconych przez osobę zatrudnioną w systemie PAYE za rok kalendarzowy.

Takie zestawienie powinien otrzymać każdy pracownik zatrudniony w danej firmie na dzień 31 grudnia.

P45 jest to dokument zawierający podobne informacje co P60, ale wystawiany pracownikowi z dniem zakończenia pracy.

W roku kalendarzowym możemy otrzymać kilka P45 jeżeli pracowaliśmy w kilku miejscach i zakończyliśmy pracę przed końcem roku. Możemy również otrzymać kilka P60 jeżeli na dzień 31 grudnia pracowaliśmy dla kilku firm.

Powyższe dokumenty są oficjalnym potwierdzeniem naszego zatrudnienia oraz ilości oraz kategorii zapłaconych składek ubezpieczeniowych. Na ich podstawie możemy się starać o otrzymanie zasiłku dla bezrobotnych, emerytury, renty oraz innych świadczeń socjalnych.

Posiłkując się ww. dokumentami jesteśmy w stanie ustalić również czy mamy przyznane prawidłowe ulgi podatkowe i czy dobrze został potrącony podatek od naszych dochodów.

### Małżeństwo w którym pracuje jedna osoba i osiąga dochody € 24,000 rocznie, pozostają w małżeństwie cały rok rozliczeniowy :

24,000 * 20% podatku =	€4800
Ulga małżeńska	(€3300)
Ulga dla zatrudnionych	(€1650)

W tym przypadku osoba zatrudniona nie powinna mieć potrąconych podatków w ciągu roku.

W Irlandii nie ma obowiązku rozliczania się ze swoich dochodów jeżeli jesteśmy zatrudnieni w systemie PAYE. Mamy jednak takie prawo. Możemy dokonać rozliczenia maksymalnie za 4 ostatnie lata. W roku 2015 możemy jeszcze się rozliczyć za 2011, 2012, 2013, 2014.

Bardzo często okazuje się że podatek za dany rok był nadpłacony ze względu na źle przyznane ulgi podatkowe.

Jak widać na przykładach w ramach –warto sprawdzić czy przypadkiem nie należy nam się jakiś zwrot. Po 4 latach przepada możliwość odzyskania swoich pieniędzy.

Po wystaniu dokumentacji – czas trwania całej procedury nie jest ściśle określony.

Jeżeli sytuacja jest klarowna – można odzyskać pieniądze szybciej ale standardowy czas oczekiwania to 14 dni.

Jeżeli nie jesteśmy w stanie sami postarać się o zwrot podatku możemy skorzystać z pomocy firmy księgowej. Stanie się pośrednikiem pomiędzy nami a Revenue i w razie opóźnień w wypłacie będzie mogła monitorować procedurę zwrotu.

### Małżeństwo – dwie osoby pracują zawodowo. Zarobki €12,000 i 24,000 rocznie. Wynajmują apartament. Koszty medyczne na łączną kwotę €1000

36,000 * 20% podatku =	€7200
Ulga małżeńska	(3,300)
Ulga dla zatrudnionych	(3,300)
Ulga za wynajem nieruchomości	(240)
Ulga od kosztów medycznych	(200)
	160.00

W tym konkretnym przypadku podatku do zapłaty będzie € 160.

## Obowiązujące ulgi podatkowe w Irlandii:

Tax credits for the years 2014 and 2015		
Personal Circumstances	2014	2015
Single Person	€1,650	€1,650
Married Person or Civil Partner	€3,300	€3,300
Widowed Person or Surviving Civil Partner - qualifying for Single Person Child Carer Credit	€1,650	€1,650
Widowed Person or Surviving Civil Partner without qualifying child(ren)	€2,190	€2,190
Widowed Person or Surviving Civil Partner in year of bereavement	€3,300	€3,300
Single Person Child Carer Credit	€1,650	€1,650
Widowed Person or Surviving Civil Partner Tax Credit (with qualifying child) - Bereaved in 2014	---	€3,600
Widowed Person or Surviving Civil Partner Tax Credit (with qualifying child) - Bereaved in 2013	€3,600	€3,150
Widowed Person or Surviving Civil Partner Tax Credit (with qualifying child) - Bereaved in 2012	€3,150	€2,700
Widowed Person or Surviving Civil Partner Tax Credit (with qualifying child) - Bereaved in 2011	€2,700	€2,250
Widowed Person or Surviving Civil Partner Tax Credit (with qualifying child) - Bereaved in 2010	€2,250	€1,800
Widowed Person or Surviving Civil Partner Tax Credit (with qualifying child) - Bereaved in 2009	€1,800	---
Home Carer Tax Credit (max.)	€810	€810
PAYE Tax Credit	€1,650	€1,650
Age Tax Credit if Single, Widowed or Surviving Civil Partner	€245	€245
Age Tax Credit if Married or in a Civil Partnership	€490	€490
Incapacitated Child Tax Credit	€3,300	€3,300
Dependent Relative Tax Credit ( - See <a href="#">note 1</a> )	€70	€70
Blind Person's Tax Credit - Single Person*	€1,650*	€1,650*
Blind Person's Tax Credit - One Spouse or Civil Partner Blind*	€1,650*	€1,650*
Blind Person's Tax Credit - Both Spouses or Civil Partners Blind*	€3,300*	€3,300*
Employed Person taking care of an incapacitated individual**	€50,000** max	€75,000** max

# Księgowość

## ROZLICZENIA

# ROZLICZENIA ROCZNE JUŻ OD €99

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



www.dmksiegowosc.eu

TEL/FAX. 021 427 83 49

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

TEL. 018 06 65 55

4 Washington Street 2nd Floor Office / Cork

Unit 31 Coolmine Industrial Estate, Blanchardstown, Dublin 15

# 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)



# The Fastpukers, czyli jak nie założyć kapeli



PIOTR CZERWIŃSKI

**Z**akładanie zespołu rockowego przypomina mi trochę rzucanie palenia u natógowych palaczy: można to robić co tydzień przez lata. Inna analogia, o wiele mi bliższa, dotyczy pisania książek. Zakładanie zespołu rockowego jest bowiem równie trudne, co napisanie książki.

Sam pomysł na powieść zajmuje czasami wystarczająco dużo czasu i energii, by dać sobie spokój obmyśliwszy dokładnie, o czym taka książka by była. A jeśli już ktoś zmusi się do napisania pierwszej strony, jest tak przejęty i tak przemęczony tym faktem jednocześnie, że przy obowiązkowej, przynajmniej u debiutantów, niewierze we własne siły, odkłada napisanie następnej na kolejne dni, a potem tygodnie, a potem lata. Myślę, że zgodzi się ze mną każdy, kto kiedykolwiek usiłował bezskutecznie napisać rozpoczętą powieść, a nawet ci, którzy zrobili to skutecznie, skłonni będą się ze mną zgodzić. Taką samą prawidłowość odnoszę do prób rozpoczynania kariery muzyka rockowego, a nawet uzurpuję sobie pewne prawo do roli eksperta w dziedzinie zakładania zespołów. Albowiem na podobieństwo natógowych palaczy usiłujących rozstać się z nałogiem, zakładałem zespół tyle razy, że z wiekiem tracę już rachubę. Z tymże wiekiem, a od pierwszych podejść tego typu minęło już spokojnie ćwierć wieku, zaczynam powoli wierzyć, że największy fun, jak to mówią dzisiejsi szpanerzy lingwistyczni, polegał nie na tym, by złapać króliczka, ale by gonić go.... W końcu marzenia są najfajniejsze wtedy, kiedy się marzy. Kiedy się spełniają, przechodzą do archiwum. To rzecz jasna genialne usprawiedliwienie i forma rozgrzeszenia, ale na starość twierdzą również, że dobrze się stało. Znając historie wszelkiego typu zespołów, od tych trzeciologicznych, którym się nie udało, po te pierwszoliczowe, które odniosły sukces, naprawdę nie wiem czy chciałbym na trwałe takiego życia. Chciałem go w wieku siedemnastu lat, tak jak oni wszyscy. Ale potem, kiedy za późno byłoby się już cofnąć, rokendrolowy styl życia zbrzydł

mi tak okrutnie, że niewinne bajanie na jego temat jest najdalej posuniętą formą szaleństwa, na jaką mnie stać.

Zakładanie zespołu wymaga nieludzkiej cierpliwości, a kiedy się go już założy, jeszcze bardziej nieludzkiej cierpliwości w usiłowaniu dobrnięcia do celu. Nie dość powiedzieć, że w przeciwieństwie do rzucania palenia i rozpoczynania książek, na które to obie czynności człowiek może zdobyć się w pojedynkę, do założenia zespołu potrzeba przynajmniej trzech osób, z których jedna będzie drzeć gębę i ewentualnie przygrywać sobie do tego na gitarze, druga obsługuje basówkę, a trzecia będzie walić w bębny. Jak nie eprzymierzając w Nirvane. Jak się można domyślać, choć nie wiem dlaczego jest to prawidłowość o charakterze aksjomatycznym, na całym świecie występuje zasadniczy deficyt osób obsługujących basówkę i bębny, a jeszcze mniej jest takich, którzy by takie przedmioty posiadali. Częstą praktyką zdeperowanych zakładaczy zespołów jest próba nakłonienia do gry ludzi nie umiejących na niczym grać. Czasami przynosi to zaskakująco pozytywne rezultaty; tak rozpoczął karierę basista The Clash Paul Simonon, którego przyuczano do zawodu na poczekaniu. Innym przykładem jest bębniarz wspomnianej już kiedyś przeze mnie grupy Noir Desir. Ale to dwa przypadki na miliard innych, kiedy to nie ma sensu. Wiem co mówię: mam za sobą chyba z dziesięciu takich kumpłi od kufła, z których chciałem zrobić rockmanów. Niestety nie byli w stanie wydobyć ani jednego dźwięku nawet z grzebień owiniętego bibułką. Aczkolwiek nie przeczę, że byli wyposażeni w nadmiar dobrych chęci.

Na drugim miejscu listy kłopotów plasuje się wspólny gust muzyczny wszystkich delikwentów, który równie aksjomatycznie prędzej czy później okazuje się być odmienny, przez co wszelkie próby wspólnego działania mają charakter bolesnego kompromisu. Na kolejnej pozycji jest magiczne hasło „próba”. Z jakichś nieznanym mi przyczyn do pierwszej próby nowo zakładanych zespołów bardzo często w ogóle nie dochodzi, ponieważ ma ona miejsce w knajpie i polega na upianiu się przy dyskusji o znanych muzykach, a także przechwalaniu się, kto ma jaki sprzęt. Potem zwykle nadchodzi następna próba w podobnym guście i jeśli zespół jest w wyjątkowo dobrej formie, kto wie, może się nawet tak uwalać przez całe miesiące. A jeśli już dojdzie do prawdziwej pierwszej próby, o ile jest gdzie ją odbyć i czym przewieźć wszystkie graty, zwykle kończy się ona w knajpie i poleja na upijaniu się... i patrz punkt wyżej. Wygląda mi więc na to, że sam nastrój towarzyszący temu zjawisku jest o wiele bardziej rajcowny, niż jakkolwiek muzyka. No, ale odpowiedni nastrój jest przecież tej muzyki podstawą....

Jest też więc z tym zakładaniem zespołu trochę jak z seksem – są ci, którzy to robią i o tym



Marek Kowalczyk


nie mówią, oraz ci, którzy o tym mówią, ale tego nie robią.

Jeśli dobrze kojarzę, w okresie szkoty średniej zakładałem zespół rockowy równo siedemnaście razy, a to tylko kropelka w morzu. Tyle bowiem nazw kolejno obmyślanych kapel znajduje się w moich zapiskach z tamtego okresu. W wieku szkolnym prowadziłem bowiem dzienniki, zwane też pamiętnikami. Dziś już nikt nie wie co to takiego, zastąpiło je czysto polskie słowo „blog”. Niektóre nazwy były żenujące albo zbyt obrazoburcze, by je przytaczać. Największy sentyment mam do grupy „The Fastpukers”. Może dlatego, że naprawdę odbyła jedną próbę, choć należy przyznać, że oczywiście zakończoną punkowym hołdem zawartym w swej nazwie. Za każdym z tych razy oprócz nazwy tworzył się cały skład dumnych i białych członków grupy, którzy obnosili się z tym po całej szkole aż do rozpadu kapeli, czyli za jakieś dwa tygodnie, a także pełna galeria skrupulatnie obmyślanych szczegółów, z których nie obmyślana była tylko strona muzyczna.

Przyszła więc moment, kiedy dałem sobie spokój z zakładaniem zespołu na miarę własnych ambicji i wtedy stała się rzecz niezwykła: zacząłem dotaczać się do zespołów już istniejących jako grajek bądź krzykacz towarzyszący. Zwykle były to początkujące kapele, uparcie grające grunge albo cokolwiek innego, co wymagało noszenia obciążonych bojówek, bo

były wczesne lata dziewięćdziesiąte, i mnie to w ogóle, a w ogóle nie urzędało, toteż mój udział w ich poczynaniach miał charakter przejściowy. Chyba tylko jedna grupa była wyjątkiem od tej reguły, ponieważ uparta się grać lekko punkującego rhythm and bluesa, który lokował się gdzieś między The Stooges i New York Dolls. Przynajmniej na moje ucho. Dotaczałem się do nich gościnnie na koncertach, wywołując ogólną panikę na widowni, ponieważ moja maniera sceniczna zawierała szereg wyjątkowo niezdrowych pokazówek, z rytualnym rozbijaniem statywu o podłogę w roli deseru (raz rozbiłem go o sufit). Było to bardzo męczące artystycznie i po jakimś czasie kompletnie przestało mieścić się w sferze moich życiowych interesów.

Następnie minęło mniej więcej dwadzieścia lat. Nie zostałem rockmanem: piszę książki. I wiecie co? Po napisaniu pierwszej strony swojej pierwszej powieści siedziałem do rana, zmachawszy stron bodajże pięć. Mało tego, następnego dnia bez trudu siadłem do następnych dziesięciu. Potem co dnia przychodziły nowe.... A jaka to była frajda! A jaka w tym była adrenalina! A jaka determinacja! I to bez żadnych znajomych, którzy potrafili rozprawić o pisaniu wychylając kolejne kufle....

Cztery powieści później uważam, że tak po prostu miało być. Skoro pewne rzeczy w życiu dzieją się same, pozwólmy im na to. Po cholere zmagać się z przeznaczeniem? 

# „Polska Tygodniówka” w NEAR FM

## 400 wydań polskiego programu w irlandzkim eterze!!!

**A**udycja radiowa „Polska Tygodniówka”, która gości w irlandzkiej rozgłośni NEAR FM obchodziła 10 grudnia 2014 roku niezwykle jubileusz. „Polska Tygodniówka” po raz 400. pojawiła się na antenie.

Jej współautorem i prowadzącym jest Tomasz Wybranowski – prezenter, dziennikarz, poeta i publicysta, który w światku radiowym znany jest już od ponad 23 lat (między innymi III Program Polskiego Radia, lubelskie rozgłośnie Puls, Top i Centrum, IAR, kielecki TAK FM, tygodnik „Przeгляд” czy portale artimperium.pl i wNas.pl). Wspiera go od początku producentka programu i irlandzka dziennikarka, związana między innymi z miesięcznikiem „Wyspa” i dwutygodnikiem „Praca i Życie za Granicą” – Katarzyna Sudak.

Tomasz Wybranowski twierdzi, że sukces programu to mix dobrej muzyki, przemyślnych słów, na bukiety których składa się odrobina poezji, publicystyki z domieszką goryczy do brnięcia pod prąd panującym modom: Radio to dla mnie wciąż magia i klimat, który tworzy muzyka z klimatycznym słowem. Od kiedy jestem w Irlandii, marzyłem o tym, aby nie stracić kontaktu z radiem – wspomina Tomasz Wybranowski. Współpracowałem z redakcjami radia Vox FM, radiowej Jedyńki, pojawiałem się w programach TOK FM, byłem też korespondentem Informacyjnej Agencji Radiowej. Ale własny program w irlandzkim radiu był moim celem numer 1.

Marzenie to spełniło się 7 czerwca 2006 roku, kiedy to po raz pierwszy w eterze zabrzmiała „Polska Tygodniówka”. Pierwszymi gośćmi byli: gitarzysta grupy Myslovitz Przemek Myszor oraz wokalista De Mono Andrzej Krzywy. Od tamtej pory gościliśmy na antenie dokładnie kilkuset gości – z dumą mówi producentka Katarzyna Sudak. Czasami jest tak, że w jednym programie o swoich książkach opowiada Stefan Darda, najlepszy pisarz – horrorysta znad Wisły, potem o muzycznych fascynacjach opowiadał Marek Jackowski, niegdyś lider grupy Maanam, a zestaw gości zamykał Andrzej Chyra, Feliks Falk czy Paweł Kukiz.

Pojawiają się także politycy, znani pisarze, naukowcy i zwykli ludzie, którzy mają coś do przekazania – dopowiada Tomasz. Wymienię tylko profesora Normana Daviesa, Bronistawa



Wildsteina czy zaprzyjaźnionych z programem poetów i wydawców – Aleksandra Nawrockiego i Juliusza Erazma Bolka.

Zespołowi „Polskiej Tygodniówki” kibicuje także redakcja „Art Imperium” i portal wNas.pl. Przez 8,5 roku istnienia programu stał się on ważnym medialnym elementem na mapie polonijnych mediów, choć nie tylko. Program ma rzeszę fanów także w Polsce: Jedno, co ważne jest w tym fachu, to trwać przy mikrofonie w każdy środowy wieczór dla najwspanialszych Słuchaczek i Słuchaczy! Wciąż mnie zadziwia fakt, że w słabym czasie radiowym słucha mnie tysiące ludzi, praktycznie z każdego zakątka globu... – dodaje Tomasz Wybranowski.



### Najważniejsza muzyka i dobre słowo...

Wielokrotnie już się zdarzało, że premiery nagrań uznanych artystów miały miejsce w „Polskiej Tygodniówce”. Tak było między innymi z płytami Darka Duszy i Redakcji, płytą Szywnego Pala Azji, piosenkami z niezwykle krążka „Półmrok” grupy Half Light, nagraniami Izy Kowalewskiej czy Krzysztofa Jaryczewskiego, niegdyś wokalisty grupy Oddział Zamknięty. W programach debiutują także nowe zespoły, aby wymienić tylko LiteMotiv, The Shipyard, 3 Kluski Śląskie, Duch czy Scream Maker. Tomasz Wybranowski promuje także wykonawców, którzy tworzą na emigracji. W gronie muzyków, solistów, malarzy, poetów i literatów są między innymi Sylwia Malinowska, Martyna Hałas, El Grey, Aleksy Wróbel, Sebastian Szydtowski, grupa kaMPe, Almond Blue, Thy Worshiper, SuperTonic Orkiestra i wielu, wielu innych.

Najpiękniejszą laurkę wystawił „Polskiej Tygodniówce” NEAR FM, wielki nieobecny – Marek Jackowski, charyzmatyczny lider grupy Maanam: To niesamowite, jak w zalewie tysięcy stacji radiowych „Polska Tygodniówka” sprawia, że tysiące ludzi w Irlandii, Polsce i innych zakątkach czują się wielką muzyczną Rodziną i są razem.

Programu „Polska Tygodniówka” można słuchać co środę, na falach 90,3 FM w irlandzkiej rozgłośni NEAR FM. Start zawsze o 19.00 czasu irlandzkiego. Można też słuchać go w sieci. Program pojawia się także na antenie Twojego Radia Dublin.

W gronie gości programu jubileuszowego, który 10 grudnia wyjątkowo gościł na antenie nie przez 90 minut, ale przez bite 4 godziny, pojawili się między innymi: Sylwia Kalinowska (pisarka), radca Piotr Rakowski (Charge d’Affaires a.i. Ambasady RP w Dublinie), Przemysław Myszor (muzyk Myslovitz), Przemysław Wałczuk (muzyk, Fonetyka), Piotr Michalik (lider grupy PsychoPigs), Tomasz „Dziki” Likus (Buch IP), Karol Kość (muzyk i promotor wydarzeń kulturalnych), Robert „Siwy” Nowak (PP) oraz Robert Janowski. Z taśm archiwalnych przemówił Marek Jackowski. Były też muzyczne niespodzianki. Na żywo w studiu zaprezentował się gitarowy mistrz flamenco – Goran Tomic. Hejnał na pożegnanie jubileuszowego programu odegrał lider folkowej formacji SuperTonic Orkiestra – Przemysław Łozowski.

MiR

# Kamil Stoch



MACIEJ WEBER

**D**wukrotny mistrz olimpijski w skokach narciarskich, Kamil Stoch został wybrany najlepszym sportowcem Polski w roku 2014 w Plebiscycie „Przeglądu Sportowego” i TVP. Wyrzucił mistrzów świata w siatkówce i kolarstwie – Mariusza Wlazłego i Michała Kwiatkowskiego.

Jubileuszowy 80 plebiscyt miał godną oprawę. Został zorganizowany w hotelu Hilton na obrzeżach Warszawy, gdzie od ponad roku odbywają się wszelkie imprezy związane ze sportem. To tam mieli bazę siatkarze przygotowujący się do rozpoczynającego mistrzostwa świata meczu z Serbią na Stadionie Narodowym. To tam stacjonuje reprezentacja piłkarska przygotowująca się do eliminacyjnych spotkań mistrzostw Europy. Tam też odbył się bal i ogłoszenie wyników. Bal, podczas którego wiele osób próbowało wymusić na Wlazłym decyzję o zmianie decyzji i nie rezygnowaniu z gry w drużynie narodowej. Siatkarz decyzji nie zmienił, na balu nie pobyt długo, bo na-

stępnego dnia grał mecz ligowy. Długo był za to Kamil Stoch, któremu zwycięstwo w plebiscycie zdecydowanie się należało, ale zwyciężył dopiero dzięki dodatkowemu głosowaniu sms-ami. Tak to bowiem od pewnego czasu wygląda. Kibice nadsyłają kupony do redakcji „Przeglądu”, ale głosują też w internecie i w dniu balu telefonicznie. Dlatego klasyfikacja mogła zmieniać się do ostatniej chwili.

Kilka rzeczy było jednak niezmiennych i postanowionych wcześniej. Tytuły trenera roku przyznano ex-aequo prowadzącemu Stocha do olimpijskich medali Łukaszowi Kruczkowi i trenerowi złotych siatkarzy Stephane’owi Antidze. Miano imprezy roku przyznano siatkarskim mistrzostwom świata, nie zważając na fakt, że większość kraju nie mogła tego oglądać, bo turniej w telewizji był zakodowany. Także na to, że później prezesa federacji w związku z „przekretami” finansowymi trafili za kratki.

I tylko jedno w tym wszystkim zgrzytnęło. Wynika to z tego, że ludzie z telewizji publicznej są niepoprawni. Nie tylko jak zawsze podziękowali widzom, że podczas igrzysk olimpijskich w Soczi byli wiernymi kibicami, oglądając TVP (a przecież wiadomo, że ludzie oglądaliby każdą stację, która miałaby prawo do pokazywania zawodów). Jak każdego roku sami sobie wręczyli nagrodę za to, że transmitowali igrzyska i dali radę je pokazać od początku do końca. W poprzednich latach prezes TVP odbierał z rąk swojego pracownika statuetkę za najlepiej transmitowaną sportową imprezę (był nią zawsze Tour de Pologne, za ubiegły rok byłoby to dziwne, no bo w końcu były igrzyska). Aż dziw, że nagrody nie wręczono drugiemu ze współorganizatorów. „Przegląd” mógłby na przykład dostać wyróżnienie „za najwięcej artykułów o sporcie”. W takiej rywalizacji nie miałyby przecież szans żadna zajmująca się wszystkimi dziedzinami życia gazeta.



## Złota dziesiątka

**1. KAMIL STOCH** (skoki narciarskie). Po odejściu Adama Małysza zdawało się, że w polskich skokach narciarskich długo nic nie będzie się działo. Tymczasem zaraz po odejściu mistrza pojawił się pełnoprawny następca. Małysz był cztery razy mistrzem świata (plus raz wicemistrzem i brązowym medalistą), cztery razy wygrywał Puchar Świata, do tego trzykrotnie był wicemistrzem olimpijskim i raz miał brązowy medal. I wygrał Turniej Czterech Skoczni. Kamil aż tylu sukcesów nie zebrał, ale w jednym poprzednika przebił. W Soczi został podwójnym mistrzem olimpijskim, Puchar Świata także w tamtym roku zdobył. Mistrzem świata też zresztą już był. Sympatyczny, inteligentny młody człowiek. W tym roku wiele nie poskakał, bo był kontuzjowany. Chyba nie wygrał plebiscytu po raz ostatni. Małysz też wygrał go cztery razy. Trzeba więc trochę poczekać.

**2. MARIUSZ WLAZŁY** (siatkówka). Przez trzy lata nie grał w reprezentacji, nie mogli skłonić go do powrotu kolejni selekcjonerzy. Stephane Antiga grał z nim w drużynie klubowej i gdy został trenerem kadry, skłonił go do powrotu na jedną imprezę. Francuz wolał

zrezygnować z uważanego za najlepszego polskiego siatkarza ostatnich lat Bartosza Kurka, byle tylko mieć w drużynie Wlazłego. Optacito się. Na polskiej ziemi polscy siatkarze zostali mistrzami świata, a Wlazły został wybrany najlepszym siatkarzem turnieju. Szkoda, że nie chce już grać w reprezentacji, co trochę ogranicza szanse Polaków na igrzyskach w Rio. Trzeba jednak szanować takie decyzje.

**3. MICHAŁ KWIATKOWSKI** (kolarstwo). Od lat uważany za wyjątkowy talent, przez większą część roku przyćmiony sukcesami Rafała Majki. Na Tour de France początkowo jechał w czołówce, ale potem zgasł. I przyszły kolarz nie wygrał mistrzostwa świata, kiedy w popisowy sposób odjechał wszystkim rywalom. W zawodowym kolarstwie największym sukcesem było do tej pory wicemistrzostwo świata Zbigniewa Sprucha (bo w amatorskim mieliśmy mistrzów (Ryszard Szurkowski, Janusz Kowalski, Joachim Halupczok i Lech Piasecki).

**4. JUSTYNA KOWALCZYK** (biegi narciarskie). Złoto na igrzyskach zdobyła ze złamanym palcem u nogi. Potem miała kilka zakrętów związanych z powikłanym życiem osobistym. Ten rok jak na jej możliwości rozpoczęła kiepsko.

Jest rekordzistką pod względem wygranych plebiscytów. Triumfowała pięć razy.

**5. ZBIGNIEW BRÓDKA** (tyżniarstwo szybkie). Złoto na igrzyskach wygrał z Holendrem o trzy tysięczne sekundy. Najszybszy polski strażak. Czy jeszcze kiedyś doskoczy do olimpijskiego poziomu?

**6. ANITA WŁODARCZYK** (lekkoatletyka, rzut młotem). Niepokonana w ubiegłym roku. Mistrzyni Europy, odzyskała rekord świata. Co jeszcze? W tym roku ma być najlepsza na świecie, a za dwa lata ma być złoto olimpijskie w Rio.

**7. RAFAŁ MAJKA** (kolarstwo). Jako drugi Polak w historii, po Zenonie Jaskule, wygrał etap na Tour de France. Jak wygrał jeden, to od razu drugi. I podbił to zwycięstwem w Tour de Pologne, czego też żadnemu Polakowi nie udało się zrobić od ponad dekady. Jego lokatę paradoksalnie obniżył Kwiatkowski. Gdyby nie było mistrzostwa świata, to pewnie Majka byłby wyżej w klasyfikacji.

**8. KRZYSZTOF KASPRZAK** (żużel). Lobby żużlowe jest bardzo silne i sprawdza się we wszystkich takich plebiscytach. Kasprzak godnie zastąpił Tomasza Golloba. To trochę jak w skokach. Jak ze sceny zszedł, mistrz zda-

wało się, że będzie pustka. Tymczasem przed rokiem na podium mistrzostw świata stanął Jarostaw Hampel, a teraz Kasprzak. Ciągłość jest zachowana.

**9. ROBERT LEWANDOWSKI** (piłka nożna). Król strzelców Bundesligi, czyli jednej z najsilniejszych lig świata. Do tego bohater transferu do jednego z najlepszych światowych klubów, czyli Bayernu Monachium. W rozpoczynającym eliminacje mistrzostw Europy meczu z Gibraltarem strzelił cztery gole. Ale na jego miejsce w dziesiątce chyba największy wpływ miała pierwsza w historii wygrana z Niemcami – w dodatku aktualnymi mistrzami świata.

**10. PAWEŁ FAJDEK** (lekkoatletyka, rzut młotem). „Tylko” wicemistrz Europy, ale z kontuzją, a potem podbił serca wspaniałym rekordem Polski w Warszawie podczas Memoriału Kamili Skolimowskiej, gdy wziął udany rewanż na Węgrze. Zdobyl tym większe uznanie niż inny lekkoatleta Adam Kszczot, chociaż ten w biegu na 800 metrów najpierw został halowym wicemistrzem świata, a potem zdobył mistrzostwo Europy. To był jednak rok trudnych wyborów. Dawno już polscy sportowcy nie osiągnęli tak wielu spektakularnych sukcesów.

**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**



## TWOJA FIRMA KSIĘGOWO DORADZCA

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

ROZLICZENIA P60 & P45

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

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

Dlaczego warto rozliczyć się z nami?

- ▶ Działamy od ponad 6 lat na rynku
- ▶ Brak opłat wstępnych
- ▶ Brak opłat w przypadku odmowy zwrotu

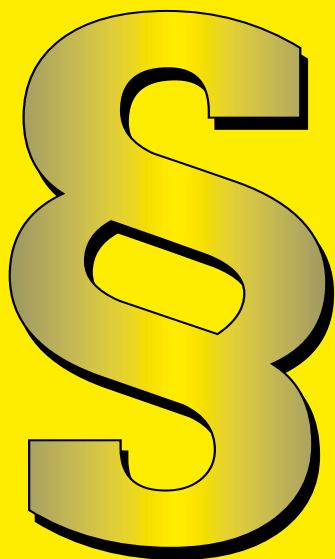
4 Washington Street  
2nd Floor Office / Cork  
TEL/FAX. 021 427 83 49  
E-mail: [firma113@gmail.com](mailto:firma113@gmail.com)



Unit 39 Coolmine Industrial Estate,  
Blanchardstown, Dublin 15  
Nad sklepem Mróz  
TEL. 018 06 65 55 0833191536

**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