

CORK ■ DUBLIN ■ LIMERICK ■ GALWAY ■ WATERFORD

Magazyn
BEZPŁATNY!

NR 61 luty 2015

ISSN 2009-3802

mir

magazyn
informacyjno-
rozrywkowy
www.mir.info.pl



s. 2, s. 14

KABARET
MŁODYCH PANÓW

KABARET
ŁOWCY.B

TOMASZ
JACHIMEK



**2 IRLANDZKI
KABARETON**

KONCERTY.IE



**TWOJA FIRMA
KSIĘGOWO DORADZCA**

ROZLICZENIA P60 & P45

W SZYBKIM I ŁATWYM SPOŚÓB ODZYSKAJ SWÓJ PODATEK

www.dmksiegowosc.eu

To bardzo proste:

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

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

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



Zeskanuj kod QR
i pobierz aplikację TRD



www.trd.fm

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

KONCERTY.IE

14.03 - Dublin

RDS Concert Hall
Ballsbridge, Dublin 4

start 19:00

SPONSOR



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



IRLANDIA
KONCERTY

POLSKI LIMERICK.COM.PL





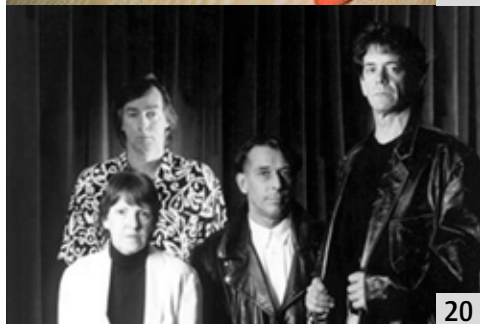
14



18



19



20



22

W OBIE STRONY

- W subiektywie Czerwińskiego s. 4
- Mnożenie przez dzielenie s. 6

POLITYKA

- Początek końca? s. 7

STYL ŻYCIA

- GMO – za, a nawet przeciw s. 8

ZDROWIE

- Nie tylko substancje uzależniają, czyli o nałogowych zachowaniach s. 10

BĘDZIE SIĘ DZIAŁO

- Zapowiedzi koncertów s. 14

ROZRYWKĄ

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

PRZYBORNİK

- Nowe dowody osobiste s. 18
- Uznanie ślubów zawartych przed konsulem s. 18

ZIELONA KUCHNIA

- Poczytajmy w kuchni s. 19

MUZYKA, KTÓRA ZMIENIA ŻYCIE

- We're not gonna make it, czyli panteon genialnych nieudaczników s. 20

SPORT

- Ręczna robota na medal s. 22

OD REDAKCJI:**Drodzy Czytelnicy,**

czy Wam też pierwszy miesiąc nowego roku minął tak niepostrzeżenie? Czy Wam też stycznia lewie się zaczął, a już się skończył? A przecież luty potrwa jeszcze krócej, bo to w końcu najkrótszy miesiąc w roku. Zresztą, co tu dużo mówić (lub pisać), świat pędzi tak szybko, że z każdym rokiem wydaje się, że lata, miesiące, tygodnie czy nawet dni uykają coraz szybciej i że coraz trudniej o choćby chwilowe zatrzymanie się w tym biegu.

A może to wcale nie świat, tylko my coraz częściej zwracamy uwagę na upływ czasu, zdając sobie sprawę, że zostaje go nam coraz mniej. Przecież jeszcze w dzieciństwie czy latach młodości byliśmy niemal pewni, że mamy przed sobą całe życie, tyle długich lat, by w pewnej chwili owo przekonanie o tym, że „na wszystko jeszcze mamy czas” zaczęło ustępować przeświadczeniu, że właśnie owego czasu na wszystko nie starczy.

Powiedzieć, że żyjemy szybciej niż nasi przodkowie byłoby truizmem, ale warto czasem poszukać przyczyn owej przerażającej niekiedy prędkości życia i może w konsekwencji warto też lekko ten pęd przyhamować. Tylko jak to zrobić, kiedy świat ucieka nieustająco i dogonić go coraz trudniej? Może rozwiązanie jest bardzo proste? Może wystarczy owemu światu właśnie pozwolić uciec, a samemu zostać w miejscu z tym jedynie, co naprawdę ważne?

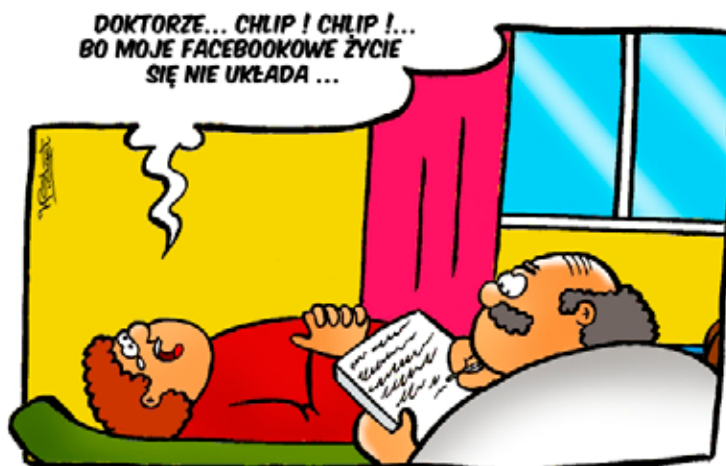
Całkiem możliwe, że przyswojenie kolejnej porcji „najświeższych” informacji z kraju i ze świata nie sprawi, że będziemy szczęśliwsi czy nawet lepiej poinformowani. Istnieje też taka możliwość, że prześledzenie całodniowej aktywności naszych znajomych na Facebooku, Twitterze czy innym Instagramie wcale nas nie wzbogaci i nie zbliży do setek czy tysięcy owych znajomych.

Może raczej zapytajmy kogoś bliskiego, co u niego słychać i cierpliwie wystuchajmy odpowiedzi. Może zatrzymajmy się w pędzie i zamiast codziennej gazety przeczytajmy dziś książkę, najlepiej taką, w której niewiele się dzieje. Może w końcu zamiast wysyłać tysiące pozdrowień do milionów znajomych, pokażmy swoje prawdziwe uczucia tym najbliższym, z którymi czasami nie mamy czasu pogadać na co dzień.

I może, aby to zrobić, poświęćmy na to nawet te chwile, które zwykle przeznaczamy na przeczytanie tego właśnie magazynu. W końcu MIR nie zajac, nie ucieknie. A za miesiąc będzie kolejny.

Zatem, do przeczytania (teraz lub kiedy indziej),

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 Czerwiński

Widget (Mosor Marek)

Korekta: Monika Szeszko

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

W subiektywie czyli opowieści dziwnej treści

Czerwińskiego

Autoironia, czyli Elvis The Pig

” Oprócz standardowych wieści ze świata, które są tak smutne, że nie śmiem podawać ich w żadnej formie, wiele ciekawych rzeczy zdarzyło się ostatnio w dziedzinie motoryzacji, a nawet motoryki, przy czym w obu sferach chodzi raczej o potknięcia niż sukcesy, i to w dość literalnym sensie. A skoro motoryzacja, to i podróże vel turystyka, a w tej z kolei dziedzinie dzieje się coraz więcej na rzecz uczciwego marketingu, a konkretnie piętnowania marketingu nieuczciwego.

” Wypada bym zaczął od wiadomości, która dla Was może nie jest specjalnie ważna, lecz dla mnie stanowi kamień milowy sezonu.



Zdołałem mianowicie kupić na naszej wyspie skarbów lekko używany samochód osobowy. Stało się to po dwóch miesiącach obcowania z tak niewiarygodnymi kanciarzami w dziedzinie sprzedaży używanych samochodów, że powinni pisać podręczniki robienia ludzi w trąbę ze stuprocentową gwarancją sukcesu. *À propos* gwarancji: kanciarze dają oczywiście gwarancję na wszystkie wraki, składane ze złomu i wystawiane jako nieskazitelnie sprawne oraz bezwypadkowe, oczywiście. Przejechawszy z Bożą pomocą kilka kilometrów jednym z takich aut, którego kierownica wymagała poważnego wychyłu w lewo, by pojazd jechał prosto, porzuciłem świat backstreet garage'ów na rzecz salonu, który sprzedaje samochody uprzednio wystawszy je na NCT. Polecam korzystać wyłącznie z usług takich dealerów i odpuścić sobie całą resztę wtórnego rynku motoryzacyjnego w Irlandii.

” Oprócz tego, z przyczyn, których wyjaśnianie zajęłoby mi zbyt wiele czasu i wysiłku, miałem ostatnio okazję przebywać w niejkiej bliskości premiera Republic Of, nazwiskiem Enda Kenny, tego, który kursuje do Angeli w sprawie europożyczek. Nawet myślałem dać mu dwie dychy na ratowanie upadającej gospodarki, a co mi tam, niech znają dobre serce Polaka. Ale niestety, Enda był tak obstawiony przez policję i ochronę, że nie szło się do niego dopchać. Przez to rząd Irlandii nie dostał moich dwudziestu euro i dlatego dalej będą mieli

kryzys. A słowo daję, chciałem dobrze.

” Ponadto w Zimbabwie tamtejszy prezydent spadł ze schodów prowadzących do mównicy. Facet nazywa się Robert Mugabe i ma dziewięćdziesiąt lat, toteż można się spodziewać, że w jego wieku człowiek zwawiej reaguje na przyciąganie ziemskie. W zasadzie to w ogóle nie jest śmieszne, ale ostatnio na świecie dzieje się tak mało śmiesznych rzeczy, że na bezrybiu i taki prezydent się zatapia.

” Zaś w Ameryce media obiegła historia faceta z Detroit nazwiskiem Robertson, któremu przed dziesięcioma laty wysiadł samochód i który przeszedł do legendy – od tamtej pory codziennie chodził do pracy pieszo, przemierzając trzydzieści trzy kilometry. Powstała nawet fundacja, która miała położyć kres jego spacerom; odniosła niedawno taki sukces, że facet mógłby sobie sprawić nowe lamborghini – zebrano bowiem trzysta tysięcy dolarów. Robertson wyznał jednak, że woli kupić sobie coś tańszego, a resztę zostawić na inne wydatki. I to jest rozsądna decyzja. O ile nie trafi na kanciarzy sprzedających wraki w roli nieskazitelnie sprawnych aut, oczywiście. Może się okazać, że Robertson nie będzie nawet musiał kupować nowego wozu, dostał bowiem wiele propozycji przekazania samochodu za darmo. Mało tego, ktoś już oferuje mu darmowe ubezpieczenie. Może warto się zainteresować drałowaniem do pracy na piechotę.

Nawet jeśli nie dadzą mi trzystu tysięcy baksów, przynajmniej kondycja będzie.

” Zmieńmy temat na rzecz podróżowania w trochę innych celach i niekoniecznie piechotą. Należało się spodziewać, że śladami portalu TripAdvisor pójda inni śmiałkowie, gotowi przystąpić się transparencji rynku turystycznego – i tak oto powstała strona oyster.com, publikująca autentyczne zdjęcia kurortów wczasowych, dla odróżnienia od korespondujących z nimi obrazów umieszczonych w prospektach biur podróży. Polecam zajrzeć, bo niektóre zestawienia są szokujące. Ku mojemu zaciekawieniu sporo takich fotoszopowych przekrętów hotelarskich wywodzi się z Jamajki, gdzie miałem okazję raz jednego naciąć się na taką machloję osobiście: pokój z internetowej oferty okazał się ruiną o standardzie wychodka na stacji kolejowej w Zagórze. Warto bym wspomniał, że obraz tego miejsca zachowałem z początku lat dziewięćdziesiątych i że być może dziś już wychodek ten wygląda przepięknie.

” Tymczasem w angielskim mieście Bristol świnia o imieniu Elvis zagryzła całą swoją rodzinę. Elvis mieszkał w tamtejszym zoo i pochodził z Filipin. To tylko dowodzi, że na emigracji prędzej czy później zawsze dostaje się szmergla i robi głupoty.

” Cordialmente,

PIOTR CZERWIŃSKI
PIOTRCZERWINSKI.COM

KONCERT

zespołu



17.04 Dublin

Opium Rooms

(dawny The Village)

26 WEXFORD ST, DUBLIN

start 20:00



KONCERTY.IE

BILETY DO NABYCIA NA WWW.KONCERTY.IE

GAZETA.IE, oraz w wybranych sklepach - więcej informacji na www.koncerty.ie



**IRLANDIA
KONCERTY**

POLSKI LIMERICK.COM.PL



Mnożenie przez dzielenie



PIOTR SŁOTWIŃSKI
www.piotrslotwinski.com

W maju czekają nas wybory prezydenckie. Są to w zasadzie jedyny wybory na tak ważne stanowisko, na które Polacy mają bezpośredni wpływ. Wybierzemy mądrze, czy jak zwykle?

W chwili kiedy to piszę (koniec stycznia), naliczyłem już dziewięciu kandydatów. Towarzystwo, trzeba przyznać, dość egzotyczne. Jest kilku „zawodowych” polityków, ale również: muzyk, transseksualista, filmowiec, aktorka i ochroniarz. O ile ci pierwsi jakąś szansę mają, o tyle ci drudzy to polityczny plankton, chociaż każdy z nich na pewno ma to i owo interesującego do powiedzenia.

Liderem według sondażu jest obecny lokator Pałacu Namiestnikowskiego. Oczywiście z sondażami jest tak jak z orkiestrą – kto płaci, ten zamawia melodię, jednak wybory Rodaków są dla mnie tak irracjonalne, że nie zdziwiłbym się, gdyby rzeczywiście wybrali go ponownie. Precedens już zresztą był w postaci Aleksandra Kwaśniewskiego, komunisty i alkoholika, który prezydentem został dwa razy z rzędu, a pewnie by został i po raz trzeci, gdyby można było. Wniosek z tego taki, że albo wybory sfa-

szowano, albo spora część wyborców to idioci. Niestety, osobiście skłaniam się ku wersji drugiej, chociaż niczego wykluczyć nie można, bo przecież cały mit założycielski PRL oparto na sfabrykowanym referendum ludowym z 1946 roku i wszelkich kolejnych wyborach, w trakcie których ludowa władza nawet niespecjalnie dbała o pozory.

Większa liczba kandydatów będących w opozycji do Partii Miłości, nawet jeżeli to wspomniany już plankton, jest na rękę wyłącznie owej partii. Demokracja to co prawda dobra rzecz, pod warunkiem jednak, że nie wybierają idioci, a konkurencja jest dobra w biznesie, ale w polityce czasami trzeba grać ponad podziałami i do jednej bramki, szczególnie gdy stawka jest wysoka. Bowiem w polityce „nie ma sentymentów” – twierdziło Stońce Narodów (nie mylić z ledwie Stońcem Peru), tow. Stalin, „co usta słodsze ma od malin”, jak to opiewali swego czasu nasi czołowi poeci, z noblistką Szymborską na czele.

Tak czy inaczej, chyba w naszej narodowej naturze leży mnożenie się przez podział. Powstają jakieś satelickie partyjki, które chociaż mogą liczyć ledwie na kilka procent głosów, są o tyle groźne, że tych kilka procent może zabraknąć opozycji, która wreszcie wysadziłaby z siodła Partię Miłości, od lat żerującą w kRAJu na tym, czego jeszcze nie rozkradziono. To nie znaczy rzecz jasna, że powinien być, parafrazując: „jeden Naród, jedna Partia, jeden Wódz”, bo to już z optakany skutkiem dla siebie i innych przerabiali nasi sąsiedzi ze Wschodu i Zachodu, ale jeżeli zbyt wielu szarpie za kierownicę, to podróz musi skończyć się w rowie. Względnie na drzewie, gdzie zamiast liści powinni wisieć... hm, nieważne.

Tymczasem, powtarzając za Piłsudskim, powinniśmy razem jechać jednym tramwajem, przynajmniej do przystanku „Niepodległość”. Później niektórzy mogą wysiąść, inni jechać dalej, ale do przystanku dojechać trzeba. Nie



patrzmy na jakieś triumfalne odtrąbienie przez obecną władzę (chciałoby się wręcz napisać: władzę okupacyjną) rzekomych „25 lat wolności”, bo to rzewna kpina dobra do mydlenia oczu cymbałów „chowających babci dowód”. Zresztą, powtarzając ponownie, tym razem za samym Janem Pawłem II: „Wolność nie jest dana raz na zawsze. Trzeba ją stale zdobywać na nowo”. Nawet jeżeli przez krótką chwilę wydawało nam się, że odzyskaliśmy wolność, to teraz wiemy, że staliśmy się tylko kolonią importującą świecidełka, a eksportującą tanią siłę roboczą, która przesyłając rzekę funtów i euro, jeszcze ratuje nasz kRAJ przed totalną zapaścią. Pytanie tylko – jak długo jeszcze?

Mnożenie przez dzielenie można zaobserwować także na naszym polonijnym poletku. Swego czasu z powodu kompletnej nudy w pracy, przeczytałem wnikliwie „Raport o sytuacji Polonii i Polaków za granicą” z 2009 i 2012 roku. To jest ogólnodostępny raport, na który składają się informacje wysyłane z poszczególnych ambasad i najważniejszych organizacji polonijnych do MSZ. W każdym kraju wygląda to nieco inaczej, ale są też kwestie identyczne niezależnie od miejsca, czyli: organizacje polonijne się mnożą i każda z nich oczekiwaby od swojej ambasady pomocy w znalezieniu lokalu i środków na działalność. To oczywiście mrzonki i szkoda tracić czas na takie bzdury, chociaż z doświadczenia wiem, że są równi i równiejsi, niezależnie od efektów. Wspólną cechą jest też fakt, że pomimo wielu organizacji polonijnych – zrzeszają one ledwie promil Rodaków na emigracji. Ot, w takim prowincjonalnym Cork w ciągu ostatnich dwóch lat naliczyłem dokładnie dziesięć (!) polonijnych ugrupowań: od polskiej szkoły, przez grupy patriotyczne, po kibiców piłki nożnej. Robi wrażenie? Robi, cho-

ciaż nie wiem, czy działa w nich razem chociaż setka osób. Ale gdyby ta setka działała w jednej organizacji, ileż świetnych rzeczy można by było zrobić. No ale tak się nie dzieje, chociaż to z jednej organizacji wyszła spora część pozostałych. Mnożenie przez podział, mnożenie przez dzielenie...

Identyczna sytuacja jest też na naszym rynku mediów. Właściwie to rynek, bo w końcu jaki kraj i jaka Polonia, takie media. O gazetach nie ma się co rozpisywać, bo większość tytułów, które się kiedyś ukazywały już została zapomniana. Jak się okazuje, na wydawanie gazety trzeba być, powtarzając za prezesem Orłenu, „dużym misiem”. A małe misie? Ano bawią się w internety, zakładając kolejne polonijne portaliki. Biznesplan jest wszędzie taki sam: zakładamy stronę, tłumaczymy na polski niusy z RTÉ i wystawiamy cennik za banery. I co? I nic, rzecz jasna. To się mogło sprawdzić przed Facebookiem, a i to pod warunkiem wyróżnienia się na rynku. Parę euro może z tego wpaść, na domenę wystarczy, na serwery i inne bajery już nie. Być może lokalne portale oraz te znane od lat, mają jakąś rację bytu, bo przez te lata zbudowały wokół siebie pewną spoleczność, cała reszta – to hobby, prowadzone z reguły przez pojedynczych zapaleńców. A gdyby tak inaczej, razem, aż się boję tego słowa – together? Gdyby zbudować jeden, dwa duże portale w Irlandii, na których oprócz zerzniętych z irlandzkich mediów wieści – można by też było przeczytać, co słychać u Polonii w Dublinie, Cork, Limerick czy Galway?

Nie ma co gdybać, do tego trzeba by schować własną ambicję do kieszeni i spoglądając dalej niż koniec własnego nosa, wznieść się ponad podziałami. Czy może nam się udać? Czy jesteśmy w ogóle zdolni do takich rzeczy? Być może przekonamy się już w maju...

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

kupon na 1 godzinę jazdy*

STOP

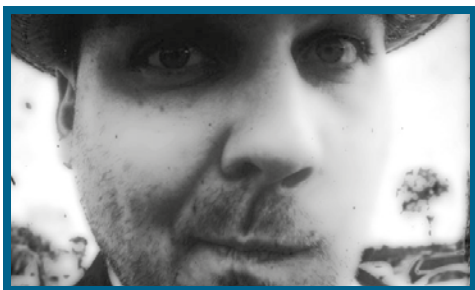
Polonia Nauk
Polska Szkoła Nauki Jazdy
School of Driving

adi RSA

Tel. 086 40 869 54

* szczegóły na stronie www.stop-naukajazdy.com

Początek końca?



KRZYSIEK WIŚNIEWSKI
chris.waterford@gmail.com

Prawdopodobnie oglądacie czasami telewizję, czytacie gazety, przeglądacie internet lub w jakikolwiek inny sposób znajdujecie informacje z kraju i ze świata. Nawet jeśli polityka ma Was obchodzić, a już szczególnie polityka zagraniczna, możliwe, że wiecie już, że ostatnie wybory w Grecji wygrała skrajnie lewicowa partia Syriza, która rzadzić będzie wspólnie ze skrajnie prawicową, nacjonalistyczną partią Nowi Grecy.

Ta ekscentryczna koalicja jest nietypowa jedynie na pierwszy rzut oka. Wbrew pozorom i klasyfikacjom politycznym, obie partie, podobnie jak ich pomniejsi polityczni partnerzy typu neonazistowski Złoty Świt, mają wiele wspólnego. Chociaż na ulicach zdarzało się bojówkarzom prawicowym ścierać ze swoimi odpowiednikami z lewej strony, to na tzw. salonach przywódcy skrajnych partii z każdej strony sceny politycznej nie mają oporów do wzajemnego bratania się ze sobą.

Sytuacja na greckiej scenie politycznej zaczyna przypominać tragikomedie, niestety mającą niewiele wspólnego zarówno z tragedią, jak i z komedią, które z tamtych rejonów geograficznych się wywodzą. Grecy zmęczeni wymuszonymi przez socjalistyczną w swoim duchu, Unię Europejską oszczędnościami i zaciskaniem pasa, zdecydowali się poprzeć jeszcze bardziej idące na lewo ugrupowanie bazujące na populizmie i tanich, choć chwytliwych, hasłach. A lewicowa Syriza czując masowe poparcie nie, nie miała oporu przed zbrataniem się z otwarcie ksenofobicznymi neonazistami i głoszącymi mocno antyunijne hasła nacjonalistami. Zwycięscy lewicowcy wiedzą, że wyborcy wiele im wybaczą, jeśli tylko uda się zawrócić z oszczędnościowej ścieżki. I to mimo ostrzeżeń, że taki powrót jest niemożliwy lub grozi co najmniej rozbięciem greckiej gospodarki (a raczej tego, co z niej zostało) w pył.

Ale to już było...

Czytelnicy dobrze obeznani z historią mogą tutaj dostrzec pewne analogie do sytuacji jednego z europejskich krajów z pierwszej połowy ubiegłego wieku. Wtedy też, w latach trzydziestych, w obliczu światowego kryzysu gospodarczego i postępującego ubożenia społeczeństwa, w Niemczech do władzy doszedł

lewicujący populistą, który porwał za sobą tłumy, by wraz z nimi potem zdemolować Europę i połowę cywilizowanego świata.

Być może nie każdy z Was, Drodzy Czytelnicy, zdaje sobie z tego sprawę, że ideologia, która doprowadziła do drugiej wojny światowej była, wbrew temu, co próbują nam obecnie wciskać skrzywione na lewo media, zdecydowanie lewicowa. Narodowy socjalizm w swojej istocie był jedynie mniej radykalnym krewnym sowieckiego komunizmu ze zdecydowanie narodowym zabarwieniem.

I tak jak trudno dziś przewidzieć, w którą stronę rozwine się sytuacja w Grecji, tak w latach trzydziestych ubiegłego wieku trudno było komukolwiek przewidzieć konsekwencje dojścia Hitlera do władzy. Absolutnie nie twierdzą, że zwycięstwo Syriza zapoczątkuje kolejny globalny, czy choćby jedynie europejski, konflikt, jednak trudno nie zauważyć pewnych podobieństw między scenariuszem obecnym a tym sprzed ponad 80 lat. Tym bardziej, że „historia uczy nas jedynie tego, że ludzie niczego się z historii nie uczą”, żeby zacytować klasyka. Tym bardziej, że Syriza już dziś brata się z politykami otwarcie przynajmiej się do fascynacji ideologią, która doprowadziła do cierpienia milionów ludzi na całym świecie. Ideologią, która zdawałoby się, powinna być całkowicie skompromitowana i istnieć jedynie na kartach podręczników do historii, a która niestety coraz śmielej poczyną sobie w kolejnych krajach unijnych.

Co się popsło?

Z czego to wynika, zapyta ktoś. Dokąd to prowadzi, zapyta ktoś inny. O ile odpowiedź na pierwsze pytanie jest stosunkowo łatwa, o tyle w odpowiedzi na drugie można jedynie stwierdzić, że jedyne, czego można być pewnym co do przyszłości, to fakt, że jest ona nieprzewidywalna. A zatem jakie są przyczyny wzrostu radykalizmu na europejskich arenach politycznych? W zasadzie odpowiedzieć można jednym zdaniem: „Unia Europejska wygląda dobrze w teorii, ale nie sprawdza się w praktyce”.

Eurosceptycyzm to prosta odpowiedź na porażkę idei unijnych, które poprzez nadmierną regulację wolnego z założenia rynku, doprowadziły do długotrwałego kryzysu gospodarczego. To także porażka wizerunkowa liderów unijnych, którzy pławiąc się w luksusach i od kilkudziesięciu lat rozbudowując nadmiernie biurokrację, nie zauważają już problemów trapiących zwykłych unijnych obywateli. Ci, którym dobrze w obecnym układzie sił w Europie, nie kwapią się do jego reformy, a wszelkie głosy krytyki i próby dyskusji albo ucinają albo wyśmiewają. Niestety, odwracanie głowy od licznych problemów Unii Europejskiej nie sprawi, że one znikną. Jednym tego skutkiem będzie dalszy wzrost grup, instytucji czy partii politycznych, które na owe problemy zwracają uwagę, a nawet proponują ich rozwiązanie.

A przecież sama idea, która przyświecała założycielom Unii, była ze wszech miar słuszną. Miała to być przecież strefa wolnego handlu w jednym z najbardziej zaawansowanych

gospodarczo rejonów planety, pozwalająca za swobodny przepływ ludzi, towarów, idei i usług. I póki Unia Europejska pozostawała właśnie taką strefą, wszystko działo się jak w zegarku, a jej mieszkańcy z optymizmem patrzyli w przyszłość. Niestety, z czasem biurokracja unijna rozrosła się do niebotycznych rozmiarów i zamiast zwyczajnie pilnować wolności handlu, zaczęła (głównie chyba po to, żeby usprawiedliwić własne istnienie) zajmować się tak nieistotnymi szczegółami jak krzywizna banana czy dotacje dla domów publicznych.

Jeśli dodamy do tego porażkę w postaci wspólnej waluty, która tak naprawdę uzależniła wszystkie kraje strefy euro od kapryśnej gospodarki najstabszych państw członkowskich, to łatwo dojrzymy powody sukcesu populistycznych socjalistów obiecujących może i gruszek na wierzbie, ale za to bardzo atrakcyjnie wyglądające dla greckiego podatnika, którego cięcia budżetowe doprowadziły często na skraj nędzy. Tym bardziej, że ów podatek, podobnie jak podatnicy w innych unijnych krajach, widzi, że kraje nie uwiązane wspólną walutą czy działające niezależnie od unijnych dyrektyw, radzą sobie zdecydowanie lepiej od samej Unii i kryzys gospodarczy mają już dawno za sobą, albo przynajmniej widzą wyraźną drogę wyjścia z niego.

Puszka Pandory

Stolice Grecji i Irlandii dzieli niemal 4000 kilometrów, jednak zwycięstwo Syriza może mieć

daleko idące konsekwencje także dla mieszkańców Zielonej Wyspy. Już samo żądanie nowego premiera Grecji, Alexisa Tsiprasa, by Europejski Bank Centralny anulował większość greckiego długu zaciągniętego w instytucjach europejskich, może poważnie zachwiać nie tylko strefą euro, ale wręcz całą Unią.

Dodatkowo oliwy do ognia dolewają liderzy innych krajów europejskich zdecydowanie żądający, by EBC nie ulegał presji lewicowych populistów z Aten. Niespodziewanie wśród tych głosów sprzeciwu mocno zabrzmiał głos premiera Irlandii, który doskonale zdaje sobie sprawę, że na jego własnym podwórku ziemia zaczyna mu się palić pod nogami, a niezadowolenie społeczne sięga wrzenia. Premier Enda Kenny zdaje sobie sprawę, że pozwolenie Grecji na niespłacenie miliardowych kredytów obudzi demony populizmu także w Irlandii, oraz w wielu innych krajach Unii.

Skutki trudno oczywiście przewidzieć, ale taki scenariusz może się skończyć wyjściem najpierw Grecji, a potem innych krajów z strefy euro, a być może w konsekwencji rozpadem całej Unii Europejskiej. To oczywiście ucieszyłoby licznych eurosceptyków, jednak jednocześnie najprawdopodobniej wywołałoby w Europie potężny chaos, nie tylko gospodarczy, ale i społeczny oraz polityczny. A jak wiemy z historii (która może czasami czegoś nas jednak uczy), chaos to równia pochyła i zawrócić z niej jest niezwykle trudno.

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

GMO – za, a nawet przeciw



ANNA LESZCZYŃSKA

Opinii na temat GMO, czyli organizmów modyfikowanych genetycznie jest wiele i są one oczywiście podzielone. Warto jednak przyjrzeć się wszystkim za i przeciw oraz dokonywać świadomych wyborów.

Przede wszystkim powinieneś uświadomić sobie, że produkty zawierające GMO codziennie pojawiają się na Twoim stole – czy tego chcesz, czy nie. W tej kwestii liczby mówią same za siebie. USA jest największym producentem soi na świecie. Ponad 90% soi produkowanej w Stanach Zjednoczonych to właśnie soja transgeniczna. Łącząc to z faktem, iż 60% światowej żywności posiada w swoim składzie soję, można bardzo łatwo przekalkulować, że całkowite uniknięcie spożywania GMO graniczny z niemożliwością. W Polsce 80% pasz przeznaczonych dla zwierząt to pasze modyfikowane genetycznie, a więc jedząc mięso, również spożywasz GMO. Biorąc pod uwagę powyższe fakty, można przypuszczać, że nie ma takiej osoby na świecie, która przez całe swoje życie nie zjadłaby żywności transgenicznej.

A więc co to jest GMO?

GMO to zmodyfikowany organizm, którego informacja genetyczna została sztucznie zmieniona dzięki zastosowaniu inżynierii genetycznej. Tego rodzaju zmiany nie zachodzą w sposób naturalny w środowisku. Najwięcej kontrowersji towarzyszy modyfikacjom genetycznym polegającym na wprowadzeniu do danego organizmu roślinnego genu pochodzącego z innego gatunku. Tak powstają rośliny transgeniczne używane m.in. do produkcji żywności i pasz dla zwierząt.

Wady i zalety GMO według przeciwników i zwolenników

Wśród zwolenników i przeciwników GMO toczy się spór. Najwięcej kontrowersji towarzyszy wykorzystaniu technik inżynierii genetycznej przy tworzeniu organizmów transgenicznych, czyli w przypadku kiedy geny z jednego gatunku są przenoszone do genów zupełnie innego gatunku. Przyjrzyjmy się najczęściej powtarzanym argumentom za i przeciw GMO.

Wady GMO według przeciwników:

1. Ryzyko dla zdrowia, ponieważ:
 - spożywanie żywności modyfikowanej genetycznie może powodować alergie, choroby układu pokarmowego, obniżenie odporności organizmu, zaburzenia płodności oraz nowotwory;

- nie można przewidzieć wszystkich konsekwencji, jakie niesie za sobą długotrwałe spożywanie żywności GMO;
- istnieje ryzyko powstawania w żywności GMO nowych alergenów oraz nasilenia się tzw. alergii pokarmowej.

2. Ryzyko dla środowiska poprzez:

- uwolnienie organizmów modyfikowanych genetycznie do środowiska, w tym niekontrolowane przechodzenie genów na inne organizmy tego samego lub innego gatunku;
- straty dla rolników upraw ekologicznych będących w sąsiedztwie upraw GMO, z uwagi na ryzyko przeniesienia cech roślin modyfikowanych na uprawy naturalne;
- zwiększenie używania coraz silniejszych środków ochrony roślin;
- negatywny wpływ na faunę i florę – GMO może szkodzić ptakom, owadom, płazom, wpływać na morskie ekosystemy i organizmy glebowe;
- zmniejszenie bioróżnorodności przyrody.

Niestety z powodu braku badań prowadzonych na ludziach, zwolennicy GMO stoją mocno na stanowisku, że nie ma dowodów szkodliwości GMO na organizm człowieka, a prowadzone badania na zwierzętach uznają za mało wiarygodne. Przeciwnicy GMO natomiast zwracają uwagę na mocny lobbing polityczny, którego źródła doszukują się wśród międzynarodowych producentów nasion roślin modyfikowanych genetycznie, których celem jest monopolizacja światowych rynków.

Zalety GMO według zwolenników:

1. Większa produktywność upraw rolnych poprzez:

- uzyskanie większej odporności organizmów modyfikowanych na czynniki zewnętrzne;
- zwiększenie zawartości składników odżywczych w żywności;
- większą produktywność zwierząt hodowlanych;
- niższe koszty upraw.

2. Korzyści dla środowiska poprzez:

- zwiększenie ilości plonów na małych obszarach;
 - zredukowanie ilości używanych pestycydów do ochrony roślin;
 - wykorzystanie mało żyznych terenów do upraw, poprzez stworzenie odmian GMO tolerujących wysokie zasolenie gleb i susze;
 - produkcję biopaliw.
3. Potencjalne korzyści dla człowieka poprzez:
- tworzenie tzw. jadalnych szczepionek, czyli wprowadzenie do roślin GMO genów odpowiadających za odporność na niektóre choroby bakteryjne i wirusowe;
 - wczesne wykrywanie chorób zwierząt i roślin w drodze badań DNA;
 - zmniejszenie głodu na świecie.

Wielu naukowców obala rzekome korzyści stosowania GMO. Brak jest konkretnych dowodów na poprawę jakości i wielkości plonów z upraw GMO, a wręcz przeciwnie – ewidencja faktów zebranych w ostatnich latach wykazała, że wysokość plonów upraw roślin transgenicznych nie wzrosła. Przykładowo, w Ameryce Północnej rolnicy zebrali plony soi o 5–10%, a niekiedy i o 20% mniej.



Pozytywny wpływ GMO na środowisko również wydaje się nieuzasadniony. Na przestrzeni ostatnich lat użycie pestycydów na uprawach GMO zwiększyło się zamiast zmniejszyć. Jest to wynikiem m.in. walki farmerów z pojawiającymi się chwastami i owadami odpornymi na działanie stosowanych oprysków, które wymagają użycia zwiększonej ilości mocniejszych pestycydów. Duża dawka środków chemicznych nie pozostaje obojętna dla fauny i flory obecnej w sąsiedztwie upraw GMO i stanowi dla niej zagrożenie.

Światowe marki naszpikowane GMO

1. Pepsi-Co (w tym Frito-Lay i Doritos). Ten moloch prawie w ogóle nie został dotknięty przez frustrację konsumentów z powodu GMO, chociaż jest tak samo winny, jak wiele innych firm, jeśli chodzi o tajemnice żywności. Jest to również firma, która musiała wydać 9 000 000 dolarów na pozew z powodu fałszywej reklamy soku – twierdziła, że produkt jest „naturalny” i że to „100% sok”, gdy w rzeczywistości zawierał GMO. Pepsi-Co wydaje duże pieniądze na kampanie anty-znakowania. Firma jest na szczycie listy z 1 620 899 dolarami darowizny, aby utrzymać Cię w niewiedzy na temat GMO.

2. Kellogg. Firma niedawno wydała 5 000 000 dolarów z powodu pozwu o fałszywie etykietowane produkty jako „całkowicie naturalne” lub „bez sztucznych dodatków”. Ona również wydała 1 600 000 dolarów na zablokowanie inicjatyw w zakresie znakowania GMO. W badaniach laboratoryjnych stwierdzono także, że Kellogg używa 100% kukurydzy modyfikowanej genetycznie do produkcji płatków śniadaniowych i innych produktów.

3. General Mills. Firma ta twierdzi: „Nie używamy składników modyfikowanych genetycznie w oryginalnych Cheerios. Nasz główny składnik – to całe ziarno owsa – i nie jest to owies GMO. Używamy niewielkich ilości skrobi kukurydzianej i tylko jeden gram cukru na porcję dla smaku. Ale nasza skrobia kukurydziana pochodzi z kukurydzy wolnej od GMO, używamy tylko

czystego cukru trzcinowego bez GMO”. Jest to tylko jeden z rodzajów płatków, które sprzedają. Tylko 2% akcjonariuszy spółki popiera całkowity zakaz GMO. Prezes General Mills mówi, że „nie widzi powodu, aby na terenie Stanów Zjednoczonych zakazywać używania składników z upraw biotechnologicznych”.

4. Nestle/Gerber Co. Firma używa GMO w żywności dla niemowląt. Wprowadzie pod presją publiczną usunęła GMO z dań dla dzieci w RPA, ale GMO nadal jest stosowane w produktach przeznaczonych na rynek amerykański. Potrawy takie jak Dobry Start i inne zawierają GMO w: oleju sojowym, lecytynie sojowej i malto-dekstrynie, jak również w syropie kukurydzianym pochodzącym z upraw modyfikowanych genetycznie. Wraz z Pepsi-Co i Coca-Colą, firma wydała ponad 1 000 000 dolarów na zablokowanie etykietowania GMO w Waszyngtonie, a nawet w stanie Oregon.

5. Coca-Cola. To imperium napojów wydało ponad 1 500 000 miliona dolarów, aby Twoje zęby gnily od spożywania ich napojów, wypełnionych GMO. Wykorzystuje ona również syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy, który jest prawie całkowicie uzyskany z kukurydzy modyfikowanej genetycznie.

Firma Kraft jest również zwolennikiem GMO. Na stronie internetowej głosi: „Wykorzystanie genetycznie zmodyfikowanych (GM) składników jest nie tylko bezpieczne dla ludzi i naszej planety, ale niesie szereg istotnych korzyści”.

Zarówno zwolennicy, jak i przeciwnicy GMO twardo bronią swoich racji, odpierając każdy argument odpowiednim kontrargumentem. W świetle przedstawionych informacji, każdy z nas powinien sam zdecydować, czy chce dokonywać zakupów żywności modyfikowanej genetycznie, czy woli wybierać produkty wolne od GMO.

Artykuł opracowano na podstawie informacji zawartych na stronach: www.wolna-polska.pl, www.mojdietetyk.pl, www.farmio.com.

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



Nie tylko substancje uzależniają,

czyli o nałogowych zachowaniach



EWELINA MUCHA-ZAWIERUCHA

Czy od wszystkiego można się uzależnić?

W przypadku uzależnienia od alkoholu, nikotyny, leków czy narkotyków sprawa jest prosta. Obecność substancji uzależniającej w mózgu wywołuje uczucie przyjemności, a jej brak – uczucie głodu i przykre doznania. Substancja psychoaktywna zmienia funkcjonowanie centralnego układu nerwowego. Zarówno jej sporadyczne używanie, nadużywanie, jak i zaprzestanie powodują dużą zmianę w naszym organizmie. Czy można zatem uzależnić się od czegoś, co nie ma bezpośredniego, chemicznego wpływu na mózg? Ale to dopiero początek pytań. Czy istnieje jedna skłonność do uzależnień, która manifestuje się różnymi formami? Czy powtarzając jakąś czynność, która sama w sobie nie jest uzależniająca, można się uzależnić? Jaka jest granica między zachowaniem nawykowym a uzależnieniem od jakiegoś zachowania?

Intuicyjnie wydaje się, że choć istnieje ryzyko uzależnienia od „wszystkiego”, to istnieją zachowania, od których uzależnić się łatwiej. Nie każde też nałogowe zachowanie jest dla człowieka równie niebezpieczne i niszczące. Załóżmy, że ktoś codziennie pije sok pomarańczowy i jak tego nie zrobi, ma gorszy nastrój. Czy to już uzależnienie i czy należy się tym przejmować? Jeśli nie ma jasnych odpowiedzi, pomaga statystyka. Najczęściej spotykane uzależnienia to hazard, pracoholizm, seksoholizm, uzależnienie od internetu, komputera czy używania innych sprzętów elektronicznych oraz uzależnienie od zakupów jedzenia (o którym można też mówić w kategoriach zaburzeń odżywiania).

Wspólny mianownik

Leszek Kapler (2001) stwierdził, że „wszystkie powtarzające się destrukcyjne nawyki mają jeden wspólny mianownik – nawyk regulowania stanów emocjonalnych, który jest napędzany podejmowanymi przez człowieka destrukcyjnymi zachowaniami”.

Zakłada się, że cechą wspólną wszystkich zachowań nałogowych jest istnienie podstawowych mechanizmów uzależnienia, które wywodzą się z koncepcji uzależnienia od substancji psychoaktywnych. Mellibruda (2006) wyróżnia trzy podstawowe mechanizmy uzależnienia: mechanizm regulacji emocji, mechanizm iluzji i zaprzeczania oraz mechanizm rozpraszania i rozdawiania „ja”. Tak więc, jeśli istnieją te same mechanizmy wszelkich uzależnień, to

można nałogowe zachowania podzielić na: uzależnienia związane z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych (np. alkoholizm) oraz zaburzenia nawyków i popędów, do których zalicza się także zaburzenia obsesyjno-kompulsywne.

Regulacja emocji

Cechy tego mechanizmu znajdziemy w każdym uzależnieniu. Różne stany emocjonalne – szczególnie te przykre – powodują pragnienie opanowania ich poprzez określone zachowania. Powstawanie napięcia powoduje chęć zredukowania go i osiągnięcia ulgi. Prawdopodobnie osoby ze skłonnością do przejawiania zachowań nałogowych mają także zwiększoną potrzebę stymulacji. Napięcie pojawia się w stanach monotonii, a zachowania takie jak korzystanie z komputera czy kontaktów seksualnych pozwalają na jej przerwanie. Skłonność ta może być wrodzoną cechą temperamentu, ale dostarczanie silnych bodźców emocjonalnych w postaci zachowań nałogowych może ją zwiększać.

Iluzja i zaprzeczanie

„To nie mój problem, to w ogóle mnie nie dotyczy, nie jestem uzależniony” – ta wypowiedź najlepiej oddaje ten mechanizm, który oznacza występowanie zniekształceń w odbiorze rzeczywistości. Może też przybierać bardziej łagodne formy, takie jak postrzeganie rzeczywistości w sposób wybiórczy, racjonalizacji („Muszę dużo pracować, żeby utrzymać rodzinę”), iluzji sprawowania kontroli („W każdej chwili mogę przestać”).

Rozproszenie i rozdwojenie „ja”

Ten mechanizm oznacza problemy osobowościowe – brak poczucia tożsamości i integralności. Osoba pod wpływem uzależnienia jest zagubiona w obrazie siebie, zaburzony jest jej system wartości i określenie własnych granic – tego na co się godzi, a na co nie. Występuje problem w podejmowaniu decyzji i realizacji jakichkolwiek planów. Rozdwojenie oznacza też funkcjonowanie w dwóch skrajnych światach: podczas wykonywania czynności nałogowej i poza nią. Człowiek w tej sytuacji nie potrafi określić, kiedy jest „sobą”. Wiele osób uzależnionych to osoby bardzo młode, u których proces kształtowania tożsamości się nie zakończył, dlatego też ten mechanizm może być zarówno skutkiem, jak i przyczyną.

Cechy zachowania nałogowego

Powołując się w szczególności na mechanizm regulacji emocji, który mówi o dążeniu do poczucia ulgi w stanach napięcia, można uprościć, że wszystkie zachowania, które mają charakter ucieczkowy, mogą stać się nałogowe. Wszystkie zachowania o tym charakterze cechują się destrukcyjnością. Mimo iż osoba uzależniona doświadcza w życiu realnych szkód spowodowanych swoim zachowaniem, np. zadłużenie czy utrata majątku na skutek uprawiania hazardu – nie jest ona w stanie powstrzymać się od powtarzania tej czynności. Nałogom towarzyszy także opór przed zmianą. Kiedy osoby bliskie proponu-

ją zaprzestanie lub dowodzą szkodliwości nałogu, osoba uzależniona złości się lub pojawia się silny lęk. Nałóg jest ciężki do przerwania, gdyż zawsze wiąże się z otrzymywaniem korzyści emocjonalnych, a niekiedy realnych, np. nałogowo handlujący przez internet może z tego czerpać realne zyski i poczucie satysfakcji. Nie zmienia to faktu, że ilość poświęcanego czasu i zaniedbanie życia poza tą czynnością, a także obecność charakterystycznych mechanizmów uzależnienia sprawia, że można to zachowanie określić jako nałogowe, gdyż jest destrukcyjne dla tej osoby. Inną cechą zachowania nałogowego jest stały, niepodlegający zmianom sposób postępowania. Ograniczenie dostępności do danej czynności nie powoduje zmiany zainteresowań, tylko odnalezienie innej możliwości dostępu – np. jeśli zamknięto by wszystkie kasyna w Polsce, osoba uzależniona postara się o wyjazdy zagraniczne. Osoba uzależniona dysponuje także systemem przekonań, który utrwała i podtrzymuje nałogowe zachowania – uznaje straty z bycia w nałogu za dużo mniejsze, niż wynika to z faktów, eksponuje zyski. Bycie w nałogu skutkuje także wzrostem tolerancji. W przypadku nałogowych zachowań objawia się to coraz większą potrzebą spędzania czasu podczas danej aktywności lub dostarczania sobie coraz większej ilości bodźców.

Problemy z kontrolą czy nałóg?

W literaturze psychologicznej nie ma zgody, co można nazwać uzależnieniem. Zachowania na-

łogowe określa się czasem jako trudności w regulacji przyjemności, braki w samokontroli lub zachowania o typie uzależnienia. Zaprzestanie czynności nałogowych ma skutki emocjonalne, nie pojawia się jednak ciężki dla organizmu syndrom odstawienia. Terapia uzależnień w przypadku substancji psychoaktywnych zakłada ochronę życia i zdrowia, których utrata jest często konsekwencją niepodjęcia leczenia. W przypadku zachowań nałogowych nie jest to oczywiste – śmiertelność i utrata zdrowia nie często jest bezpośrednim skutkiem takich czynności jak hazard czy używanie komputera. Wydaje się jednak, że kwestia nazwy zjawiska jest tu najważniejsza. Czynności nałogowe wpływają na życie osoby w nie uwikłanej, prowadzą do zaniedbania innych sfer życia. Mają dotkliwe skutki emocjonalne i życiowe, a tym samym mogą mieć konsekwencje dla stanu zdrowia. Dlatego warto myśleć o nałogowych czynnościach jako pewnym podtypie uzależnienia, który może mieć dla człowieka równie dotkliwe skutki. ☒

Bibliografia:

- Mellibruda J., Sobolewska-Mellibruda Z. *Integracyjna psychoterapia uzależnienia. Teoria i praktyka*. Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 2006.
- Olczak S. *Nałogowe zachowania*, w: Bętkowska-Korpala B. (red.). *Uzależnienia w praktyce klinicznej. Zagadnienia diagnostyczne*. Parpamedia, Warszawa 2009.





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



J&D FURNITURE

Highest Quality at factory prices

POLSKIE

W J&D FURNITURE N



ODWIEDŹ NASZE SALONY MIDELTON LUB D

WWW.JDFU

SALONY MEBLOWE W IRLANDII

NIE SPRZEDAJEMY TYLKO MEBLI, SPRZEDAJEMY WYŻSZĄ JAKOŚĆ ŻYCIA



DUBLIN WSZYSTKIE INFORMACJE NA STRONIE

MEBLARNITURE.IE

II Irlandzki Kabareton

Specjalnie 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 szal 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 potudniowym cyplu naszego pięknego kraju grupę przyjaciół potoczył 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 towarzyskich. 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, 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



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 oczekiwanej płyty.

22 czerwca 2013 ukazał się nowy singiel 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 III. 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

Ŝango – Zmiana Wibracji Ziemi

Wyobraź sobie świat bez agresji i wojny, świat, w którym wszyscy mówimy jednym językiem. Brzmi to może jak czysty idealizm czy kolejna historyjka na temat bajkowego Shangri-La... ale niekonięcznie podczas słuchania albumu Ŝango de la Vibrado de la Terglobo multiinstrumentalnego kolektywu Ŝango, gdzie każda piosenka została w języku pokoju: esperanto.

Esperanto, najbardziej rozpowszechniony na świecie międzynarodowy język pomocniczy, został stworzony w latach osiemdziesiątych XIX wieku przez polskiego okulistę Ludwika Zamenhafa, który zafascynowany był ideą świata bez wojen. Zamenhof wierzył, że można to osiągnąć dzięki pomocy nowego, politycznie-neutralnego, międzynarodowego języka.

Sercem esperanto jest koncept przekraczania barier narodowościowych, pochwała pokoju i wspólnego ludzkiego zrozumienia na ziemskim globie.



Ŝango wnosi te idee w XXI wiek, nie tylko poprzez użycie esperanto, ale również poprzez czerpanie muzycznych inspiracji z kultur całego świata. Grupa zdecydowanie unika konserwatywnego podejścia do gatunku *world music*. Kolektyw jest w takim samym stopniu otwarty na nowe technologie i elektronikę, jak również na tradycyjne instrumenty etniczne, co nie przeszkodziło grupie w wynalezieniu własnych instrumentów, jak kosmolit, który usłyszeć możemy w utworze *Grandega Ŝango*. Na albumie *Ŝango de la Vibrado de la Terglobo* zaśpiewali m.in. wrocławska aktorka i skrzypaczka Natasza Soltanowicz, węgierska szamanka Halina Bergerne Wilk, portugalski pieśniarz fado Joao de Sousa oraz wokalista Dżemu Maciej Balcar.

Gdzie: The Opium Room (dawniej The Village), Dublin 2

Kiedy: 14 marca 2015

Koncert Lady Pank

Lady Pank to jedna z najpopularniejszych grup w historii polskiego rocka, która jest obecna na scenie muzycznej od ponad 30 lat. Zespół ma na koncie niezliczone przeboje, a wśród nich: „Tańcz głupia, tańcz”, „Fabryka małą”, „Sztuka latania”, „Mniej niż zero”, „Wciąż bardziej obcy” czy „Kryzysowa narzeczona”.

Lady Pank święci tryumfy od trzech dekad. Grupa powstała, kiedy młody prawnik i poeta Andrzej Mogielnicki („Mogiel”) poznał Jana Borysewicza, który grał wówczas w Budce Suflera. Jesienią 1981 roku „Borys” opuścił Budkę i nagrał piosenkę „Mała Lady Pank”. Słowa napisał „Mogiel”. Wtedy padło postanowienie – musimy stworzyć zespół. Było już pierwsze nagranie, ale zespół nie miał jeszcze swojej nazwy. Popularność przeboju sprawiła, że od tej chwili grupa nazywa się Lady Pank. Pierwszy singiel, „Mała Lady Pank”/„Minus 10 w Rio” ukazał się w 1982 roku.

Panasewicz za rok kończy sześćdziesiąt lat, ale zapewnia, że nigdy nie czuł się lepiej. Pomimo upływu czasu, zespół nic nie stracił ze swojego wigoru, o czym musicie przekonać się sami!

- Drzwi 19.00, start 20.00.
- Wstęp od 18 lat.
- Bilety do kupienia na www.koncerty.ie oraz www.bilety.gazeta.ie.

Gdzie: The Opium Room (dawniej The Village), Dublin

Kiedy: 17 kwietnia 2015





Zeskanuj kod QR
i pobierz aplikację TRD



TWOJE RADIO DUBLIN

www.trd.fm

CZYTELNIA

Kokosowe przepisy na zdrowie.

Książka kucharska doktora Fife'a Bruce Fifew Ta książka jest adresowana nie tylko do



miłośników kokosa, ale i osób dbających o zdrowie. W każdym z 450 przepisów Autor dodaje jakiś element kokosa, na przykład olej, mleczko, wodę czy mąkę, komponując potrawę tak, aby była nie tylko smaczna, ale

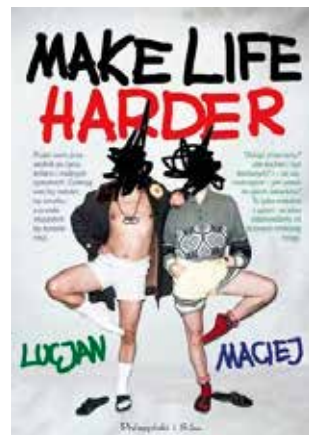
również posiadała właściwości lecznicze.

Korzystając z przepisów doktora Fife'a, z łatwością wprowadzisz do swojej diety olej kokosowy, który zyskał miano najzdrowszego oleju i jest niezwykle ważny dla sprawności mózgu, poprawy pamięci i gęstości kości. Dania z mąką kokosową zawierają dużo błonnika. Wpłyne to na uregulowanie procesów trawiennych i unormowanie wagi ciała. Ponieważ mąka kokosowa nie zawiera glutenu, może stanowić niezwykle ważny składnik w przygotowywaniu posiłków dla osób z jego nietolerancją.

Make Life Harder

Autor: Lucjan, Maciej

Książka Autorów bloga, który powstał jako pa-



stisz innego bloga – *Make Life Easier* Katarzyny Tusk. Jego twórcy, wzorem celebrytów, postanowili napisać poradnik. *Make Life Harder* to 350 stron o tym, jak się zachowywać na rynku, co robić z rękoma w windzie, gdzie siadać na dworcu

i jak wychodzić z psem, żeby to wszystko miało ręce i nogi, i łapy.

Kiedyś pewien mądry człowiek powiedział, że życie jest jak Karkonosze – niby łatwe widoczki i wszystko spoko, ale jak nie masz przewodnika, to prędzej czy później spadniesz w przepaść albo zje Cię niedźwiedź. *Make Life Harder* to właśnie przewodnik po Karkonoszach życia. Dokąd zmierzamy? Jak kochać i być kochanym? I – co najważniejsze – jaki pasek do jakich lakierków? To tylko niektóre z pytań, na jakie Autorzy odpowiadają na stronach niniejszej książki.

Uwaga! Jeśli nie chcecie, żeby niedźwiedź Was skonsumował, to kupcie prawdziwy przewodnik po Karkonoszach. Albo nie jedźcie w góry. Pojedźcie do Rowów albo coś.

Make Life Harder, czyli Maciej i Lucjan – samozwańczy eksperci zajmujący się złożoną problematyką lifestyle'u, mody i urody oraz mniej istotnymi zagadnieniami społeczno-egzystencjalnymi, takimi jak religia, polityka, przemijanie i śmierć. Ze względu na nieprzerwane pasmo spektakularnych sukcesów, zwani Jolą Rutowicz polskiej blogosfery. Są nieustającym rozczarowaniem dla swoich rodziców, nauczycieli i przyjaciół, a przede wszystkim dla samych siebie. Urodzeni i wychowani w Gdańsku, a konkretnie w Polsce.

Ja, inkwizytor. Młot na czarownicy

Autor: Jacek Piekara



Minęło tysiąc pięćset lat, od kiedy Jezus zszedł z krzyża, utopił we krwi Jerozolimę i zdobył Rzym. Światem rządzą inkwizytorzy.

Starcia z wiedźmami, demonami, często gorszymi od nich heretykami i bluźniercami oraz złowroga potęga, która rodzi się w Watykanie.

Czy do przetrwania wystarczy żarliwa wiara, stalowe nerwy i ostry niczym brzytwa umysł? Zwątpienie? Nie jest rzeczą ludzką... jest dziełem Szatana. Wątpisz? Już jesteś zgubiony.

All inclusive. Raj, w którym seks jest bogiem

Autor: Mirosław Wleki



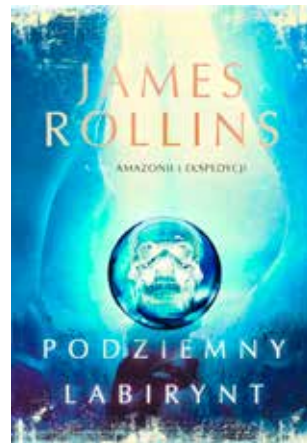
Dominikana to karaibski raj! Tak mówią ci, którzy pojechali tam w wersji *all inclusive*. Ale wystarczy, że zrobicie krok poza strzeżone strefy dla turystów, i wciągnie Was zupełnie inny świat, którego najsilniejszym żywiołem, najważniejszym bóstwem, najpopularniejszą walutą i największym

przekleństwem jest seks. Tu nawet dyktatorzy w równym stopniu opętani są władzą, jak i seksem, obalają ich kobiety, które im nie uległy, a seksualne skandale demaskują dziennikarki, które uważa się za seksbomby. W podróż po Dominikanie Autor zamiast przewodnika zabrał powieść noblisty Mario Vargasa Llosy „Święto kozła”. Z rajku na plaży wędruje na samo dno karaibskiego piekła.

Podziemny labirynt

Autor: James Rollins

Podróż w głąb ziemi prowadzi naukowców do niezwykłego miejsca, którego istnienia nikt na-



wet nie podejrzewał. Bedzie jednak miała straszliwe konsekwencje... Badający Antarktykę Andrew Blakely dokonuje nieoczekiwane odkrycia: ponad 3000 metrów pod wulkaniem Erebus istnieje niesamowicie ogromny system jaskiniowy o średnicy kilku kilometrów.

Podczas wstępnych oględzin zostaje znaleziony zaskakujący przedmiot: figurka nagiej

kobiety wykonana z diamentu. Podziemny labirynt skrywa też inne zapierające dech w piersiach cuda. Zespół specjalistów pod kierunkiem Ashley Carter bada dawno opuszczoną wioskę składającą się z setek wykutych w skale domostw. Okazuje się, że była tu wcześniej inna ekspedycja, z którą stracono kontakt i która nigdy nie wróciła. W trakcie dalszej eksploracji tajemniczego systemu jaskiń naukowcy natrafiają na... cywilizację praludzi. Przodkowie tych istot przywędrowali tu z Australii w czasach, gdy oba kontynenty były połączone, a pod ziemię zesłali, by ochronić się przed zimą. Z czasem w zamieszkiwanych przez nich grotach wytworzył się specyficzny, niezwykle delikatny ekosystem. Przybycie ludzi zakłóciło go i zagroziło życiu tubylców. Niechciani goście muszą zginąć... *Podziemny labirynt* to pasjonująca książka mistrza powieści przygodowej, Autora takich bestsellerów jak *Ekspedycja czy Kolonia diabła*.

III Konkurs

"Czytam z mamą, czytam z tatą!"

Dla wszystkich dzieci polonijnych i ich rodziców mieszkających na terenie Republiki Irlandii w grupach wiekowych

3-4 lata

5-6 lat

Nagrodą główną dla dziecka oraz rodziców w każdej grupie wiekowej jest wstęp do Centrum Imaginoty w Dublinie wraz z pokrytym kosztem paliwa oraz kuponami do Księgarni Renatka. Wszyscy finaliści dostaną kupony do Księgarni Renatka.

Krok po kroku:

- przeczytać dziecku książkę napisaną w języku polskim
- zrobić do niej ilustrację w formacie A4, w dowolnej technice plastycznej
- podpisać pracę imieniem i nazwiskiem dziecka oraz rodziców, którzy pomagali przy jej tworzeniu
- należy podać wiek dziecka i adres zamieszkania
- pracę wysłać na adres Polish School in Galway Holy Trinity National School Walter Macken Road Mervue, Galway, Ireland
- zrobić zdjęcie dziecka z ilustrowaną książką oraz zeskanować pracę konkursową
- wysłać wraz ze zdjęciem na adres mailowy renoowa79@gmail.com (tylko format jpg).

Sponsorzy

Nowe dowody osobiste

Od 1 stycznia 2015 roku będą obowiązywały w Polsce nowe dowody osobiste, dotychczasowe dowody zachowają ważność – nie będzie konieczności ich wymiany.

Zmiany, które wejdą po Nowym Roku:

- Wniosek o wydanie dowodu będzie można złożyć w dowolnej gminie, będzie też możliwość elektronicznego przesłania wniosku o wydanie dowodu.
- Wniosek będziemy musieli podpisać własnoręcznie, ale formularz będzie mógł wypełnić pracownik gminy w oparciu m.in. o dane zawarte w rejestrze PESEL.
- Z dowodu osobistego zniknie informacja o miejscu zameldowania, co automatycznie zwolni z konieczności jego wymiany w przy-

padku zmiany meldunku. Jednak wypełniając wniosek o wydanie dowodu osobistego, będzie trzeba podać adres korespondencyjny, poczty elektronicznej lub numer telefonu.

- Dowód osobisty będzie też mógł odebrać w gminie pełnomocnik.
- Dowód osobisty będzie ważny przez 10 lat od daty wydania, z wyjątkiem dowodu osobistego wydawanego dzieciom poniżej 5. roku życia, który będzie ważny przez 5 lat.
- W przypadku unieważnienia dowodu osobistego, odpowiednia adnotacja zostanie wprowadzona do rejestru dowodów osobistych.
- Zrezygnowano z umieszczania na dowodzie informacji dotyczącej wzrostu oraz koloru oczu.



Uznanie ślubów zawartych przed konsulem

Ambasada RP w Dublinie informuje, że od dnia 4 grudnia 2014 roku obowiązuje nowelizacja ustawy Civil Registration (Amendment) Act 2014 wprowadzająca zmiany do przepisów dotyczących rejestracji stanu cywilnego w Irlandii.

Jedną z głównych zmian dotyczy uregulowania statusu prawnego małżeństw zawartych przed konsulem w Dublinie. Problem nieważności w świetle prawa irlandzkiego ślubów zawartych w ambasadach pojawił się z końcem 2009 roku. Od tego czasu Ambasada RP w Dublinie podejmowała wszelkie leżące w zakresie kompetencji czynności, aby doprowadzić do uregulowania statusu prawnego małżeństw zawartych przed konsulem. Zwieńczeniem tych starań jest uchwalona ustawa. Poniżej przedstawiamy informacje dotyczące szczegółów ww. regulacji.

Uznanie ślubów

W świetle nowych przepisów, wszystkie związki małżeńskie oraz partnerskie zawarte na terenie Irlandii w placówkach dyplomatycznych do dnia wejścia w życie ustawy, będą uznane – tak, jakby zostały zawarte zgodnie z obowiązującym prawem w dniu zawarcia małżeństwa.

Wyłączenie uznania – oświadczenie o niestosowaniu przepisów ustawy

Do czasu określenia przez Ministra Opieki Społecznej w osobnym rozporządzeniu daty obowiązywania przepisów o uznaniu ww. związków, osoby zainteresowane mogą wnieść o wyłączenie uznania związku małżeńskiego poprzez oświadczenie złożone w urzędzie stanu cywilnego w Irlandii o niestosowaniu przepisów ustawy do zawartego przez nich związku.

Termin ostatecznego uznania

Ostateczne uznanie małżeństw zawartych w ambasadach, w tym przed konsulem w Dublinie, z mocy prawa nastąpi w dniu określonym

przez Ministra Opieki Społecznej w osobnym rozporządzeniu.

Rejestracja w irlandzkich aktach stanu cywilnego

Ponadto, ustawa przewiduje możliwość rejestracji małżeństwa zawartego przed konsulem w irlandzkich aktach stanu cywilnego na podstawie zgodnego wniosku stron lub jednej ze stron w przypadku zgonu drugiego małżonka.

Wyłączenie zawarcia związku małżeńskiego przed konsulem

Ustawa przewiduje, że zmiany nie będą dotyczyły małżeństw zawartych po wejściu w życie nowelizacji. Urzędnicy konsularni nie będą zatem uprawnieni do udzielania ślubów ze skutkiem prawnym w Irlandii.

Mając na uwadze powyższe, nie będzie możliwe występowanie do Konsula RP w Dublinie z wnioskiem o zawarcie związku małżeńskiego w Ambasadzie RP w Dublinie. W przypadku dodatkowych pytań, prosimy o kontakt z Wydziałem Konsularnym Ambasady RP w Dublinie: tel. (+353 1) 871 80 20; fax (+353 1) 872 77 92; e-mail: dublin.consul@msz.gov.pl.



Księgowość

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

Poczytajmy w kuchni



AGNIESZKA GREGORCZYK

getarian Union. A ja do niedawna myślałam, że wegetarianie się nie zreszają, tylko tkwią w słodkich oparach anarchii.

olgasmile.pl

Długo, na prawdę długo nie mogłam uwierzyć, że taka Olga istnieje na serio. Byłam podejrzliwa maksymalnie. A czemu? Zdjęcia jak z żurnala, przepięknie fotografowane przez nią jedzenie. Kuchnia wyposażona w sprzęty moich marzeń: blendery, wyciskarki, kielkownicę i firmowe gadżety kuchenne. Do tego robi zakupy tylko u eko-producentów, w eko-sklepach, u eko-rolników i eko-mleczarzy i w ogóle jest eko i eko po wielokroć, i jak już kupuje, to... hurtowo. A to worek eko-buraków, a to dwie skrzynki eko-jarmużu, a to ciężarówka z różnymi dyniami. Przesadzam z tą ciężarówką, ale jak już kupuje, to wyłącznie duże ilości.

Pani wydaje swoje kulinarne książki, odżywia się bardzo zdrowo i szuka rozwiązań dla swojego alergicznego dziecka. Przepisy, jak sama Pani Olga przyznaje, są publikowane dopiero kiedy danie jest dobrze sprawdzone. Wszystko co pojawia się na stronie, jest dokładnie tagowane. Można wyszukiwać i w działach i hasłowo, i w rodzajach diet: bezglutenowa, bez soli, bez mleka i jaj. Pani robi to zawodowo, i jest to zarówno komplement, jak i prawda.

Jadłonomia.pl

„Jadłonomia to blog z roślinnymi przepisami, gdzie w roli głównej występują bulwy, korzenie, liście i inne chwasty”, jak pisze jego autorka – Pani Marta. To następna „zawodowa” kulinarna blogerka. Zdjęcia są takie, że na głodzie nie radzę przeglądać, a czytając, nie ma się wątpliwości, że wykonanie dania będzie drogą przez mękę. Czytając Jadłonomię żałuje się, że przez tę emigrację nie można wziąć udziału w warsztatach, które Pani prowadzi. Obfite fotorelacje po każdym spotkaniu i gotowaniu publikowane są na Facebooku, a czytelników zazdrość lekko ściska. Absolutnie piękny inspirujący blog, a pierwsza książka kucharska pani Marty zaliczyła już trzeci dodruk.

erVegan.com

Blog wegański pana Eryka, z tabelami wartości odżywczych do każdego (w miarę możliwości) przepisu. Takie to, jak nadmieniam Eryk, ma zobaczenie zawodowe, bowiem studiuje dietetykę. Ja trafiłam niedawno na jego strony, przyciągnęły mnie jak zawsze zdjęcia, bo jestem wzrokowcem, albo... głodna byłam wtedy, albo jedno i drugie. W każdym razie, przepisy Eryka to nic trudnego, w końcu gotuje facet i opisuje konkretnie i fachowo. Nie sposób się zgubić, zawsze jest lista produktów, a pod nią szczegółowy przepis, jak zrobić z tego coś do jedzenia. A na końcu przepisu jeszcze mamy bonus. Dowiadujemy się z tabelki, jakie to zdrowe i mało kaloryczne. Czyli wszystko na wielki plus!

paleosmak.pl

W zakładce „Jak stałem się paleo” Grzegorz, autor strony, dokładnie opisuje swoje doświadczenia ze „zdrowym” odżywianiem polecanym przez główny nurt. „Wierzyłem mediom odnośnie «zdrowego» odżywiania, jadłem ciemne



pieczywo, mało tłuszczu, mało jajek, tylko chude mięso, jednak nie widziałem, żeby te ograniczenia miały jakkolwiek pozytywny wpływ na mnie, a raczej sytuacja się pogarszała zamiast polepszać”. Lubię Grzegorza, bo nasza historia jest dość podobna. Też dotarłam tu, gdzie jestem przez eksperymenty wykluczające różne pokarmy. Paleo-ludzie jedzą mięso i to całkiem sporo, więc polecam stronę wszystkim mięsożercem i jajożercem.

Na stronie Grzegorza można „utknąć” na bardzo długo. Zebrał sporo materiałów dotyczących na przykład paleo-higieny. Czyli jak uniknąć sklepowych chemikaliów i umyć zęby? Jak zrobić szampon? A może nawet domowy dezodorant? Czy paleo jest dla dzieci, co jeść, i jakie będą efekty tego sposobu odżywiania? Dlaczego przy ADHD, autyzmie i zespole Aspergera bezcukrowa dieta przynosi efekty?

Dziś zupa z batata Eryka z ErVegan.com (porcja: tylko 142 kalorie :)

Składniki na około 1,5 l zupy:

- 1 większy batat (około 400–500 g)
 - 1 por (biata i jasnozielona część)
 - 1 marchew
 - 1 ząbek czosnku
 - odrobina oliwy z oliwek
 - 2–3 łyżki masła orzechowego (najlepsze będzie to bez dodatku soli)
 - 2 cm świeżego imbiru, startego na tarce
 - 1,5 l warzywnego bulionu
 - kilka szczypt papryki (ostrej bądź słodkiej)
 - sól, pieprz
1. Czosnek obierz i posiekaj go wraz z porem, a następnie podsmaż w dużym garnku na rozgrzanej oliwie aż por zmięknie.
 2. Dodaj pokrojonego w kostkę batata i marchew (nie obieram, porządnie szoruję). Dodaj odrobinę soli oraz pieprzu, dusząc przez kilka minut.
 3. Zalej bulionem warzywnym i gotuj wszystko na średnim ogniu, aż batat i marchew będą miękkie.
 4. Gdy warzywa będą gotowe, dodaj imbir i zmiksuj całość na gładki krem.
 5. Następnie dodaj masło orzechowe, wcześniej rozrabiając je w małej misce z odrobiną kremu – tak by masło dobrze się roz mieszało. Dopraw do smaku solą oraz pieprzem i papryką. Zajadaj z grzankami, np. (pieczonym) tofu, kielkami bądź dobrym pieczywem. Smacznego!

Na początku była puszka.pl, na którą trafiłam z polecenia koleżanki z wegetariańskimi korzeniami. Puszka inspirowała mnie, choć nieraz też gasiła ładnie moją radość z samodzielnych odkryć kulinarnych na nowej, wegetariańskiej drodze życia. Pamiętam jak byłam zdziwiona, że przede mną ktoś już wymyślił czekoladki wegańskie. Ja po prostu zmiksowałam suszone owoce z karobem i syropem z agawy oraz dodałam jakies orzechy. Ohtoczyłam słodkie kulki w płatkach kokosowych i mało nie pękłam z dumy. A tymczasem drzwi były już od dawna otwarte. Strona z przepisami z puszka kropka pe-el sprowadziła mnie na ziemię. I stała się inspiracją i pomocą. Na początku bowiem wszystko domaga się „zamiany”, choć nazwy chciałyby się pozostawić. Bo czy kotlet wegański jest kotletem? Czy sernik z kaszy jaglanej czy tofu jest jeszcze sernikiem, skoro nie ma w nim ani grama sera? Czy omelet wegański z mąki z ciecierzycy jest omeletem, skoro nie ma w nim jajka? A serek z orzeszków nadal jest sernikiem? A oto kilka stron dla inspiracji i przemyśleń.

puszka.pl

Czym zastąpić jajka w diecie bezjajecznej? Jak ugotować fasolę czy inne nowo odkryte strączki? Co warto wiedzieć o olejach, jak jeść owoce egzotyczne? To, co jest jeszcze bardzo przydatne w opcji wyszukiwarki na stronie puszka.pl, to to, że można wybrać opcję swojej diety. Czy jesz warzywa i jajka? – czyli jesteś ovo-wege; czy jesz warzywa i używasz mleka? – czyli jesteś lakto-wege; czy jesz weganinie miód? A może go nie jesz? Może jesz wyłącznie surowe rzeczy? Wybierz opcję, wczytaj się w przepis, zapoznaj z komentarzami i gotuj, inspiruj siebie i siedzących z Tobą przy stole. Portal dobry także dla tych, którzy w panice czasem szukają ratunku. „Przychodzą do nas weganie, co mam im podać do jedzenia?”. Portal, który powstał dzięki dzieleniu się przepisami przez zarejestrowanych użytkowników, odpowiada na ważne pytania dotyczące wegetarianizmu oraz jest internetowym partnerem International Ve-

We're not gonna make it, czyli panteon genialnych nieudaczników



PIOTR CZERWIŃSKI

W każdej dziedzinie występują genjusze, których dokonania wpisały się na stałe w historię świata, ale niestety z opóźnieniem, przy którym internet na modemie to demon prędkości.

Ich autorzy najczęściej nie doczekali się należnego sukcesu swoich dzieł, albo doczekali się go za późno. Oprócz fantastycznych wynalazków, wyśmianych na żywo przez tłuszczyk współczesną wynalazcy, kopalnią takich przypadków jest kultura popularna, ze szczególnym uwzględnieniem literatury i muzyki. Pewnie mało kto wie, że Francis Scott Fitzgerald, autor „Wielkiego Gatsby'ego”, umarł jako trzecioliogowy pisarz znany głównie kolegom z bohemy, w pełnym przeświadczeniu że jest literackim nieudacznikiem. Że nie wspomnę o naszym Norwidzie, który miał jeszcze gorzej, bo skończył w przytułku i został odkryty dopiero przez „młodopolaków”. Dziś utwory obu panów, acz w różnych sferach, uchodzą za kamienie milowe.

Takich kamieni milowych jest całe mnóstwo w muzyce i niewielu ludzi zdaje sobie sprawę, że kiedy powstawały, olano je ciepłym moczem. Koronnym przykładem tego trendu jest grupa The Velvet Underground, a konkretnie ich pierwsza płyta z roku 1967, zatytułowana „The Velvet Underground And Nico”, dziś uznawana za kultowy album, jeden z najważniejszych w historii rocka. Historyczna jest jego biała okładka z podgnitym bananem, zaprojektowana przez samego Andy'ego Warhola, który był też opiekunem artystycznym zespołu. Trudno w to uwierzyć, ale kiedy płytę wydano, była kompletną klapą. Sprzedał się w zaledwie kilku tysiącach egzemplarzy – źródła wahają się w tym temacie, ale dość często przewija się w nich cyfra 4. Jak na rynek amerykański to faktycznie kłapa absolutna; nie bez kozery mówi się, że czasami wystarczy nagrać w Stanach jedną mierną płytę i przy dobrej promocji z jej sprzedaży ustawić się do końca życia, ponieważ prawie wszystko tam idzie w miliony. Velvet Underground, mimo wsparcia Warhola, promocję mieli wręcz negatywną; ich piosenki były nawet zakazane w radiu z powodu zbyt jawnych nawiązań do seksu i narkotyków,

a niektóre sklepy płytowe odmawiały sprzedaży krążka. Zespół pociągnął na lokalnej stawie w środowisku Warhola jeszcze do następnej płyty i rozpadł się. Co prawda lider grupy, niedawno zmarły Lou Reed, podobnie jak jego kolega z zespołu, John Cale, odnieśli potem spory sukces solowy, ale to już zupełnie inna para kaloszy. Jedno jest pewne: ich płytowa porażka dziś jest jedną z najważniejszych rockowych płyt wszech czasów. No i sprzedaż, tyle że wiele dekad później i w wersji CD, poszła sporo do góry. Niejaki Brian Eno, też muzykant, powiedział o tym albumie słynne zdanie, mając na myśli jego pierwszą edycję: „Tylko kilka tysięcy ludzi kupiło tę płytę, ale każdy z tych ludzi założył potem własny zespół...”.

Inny przypadek człowieka, którego stawia się dziś w panteonie ludzi kluczowych dla historii rocka, a który przez współczesnych sobie nie został kompletnie zauważony, to Anglik nazwiskiem Nick Drake. Założył się, że nawet wielu z tych, którzy dobrze znali historię wyżej wymienionych Velvetów, o Nicku Drake'u najprawdopodobniej słyszy pierwszy raz w życiu. Gość ten wydał trzy płyty, które łącznie rozeszły się w pięciu tysiącach egzemplarzy i to był wynik, który można bez problemu pobić samemu, sprzedając swoje produkcje na ulicy, ewentualnie, w dzisiejszych czasach, z użyciem Facebooka. Jego debiutancki album „Five Leaves Left”, wydany w roku 1969, analogicznie do wspomnianego wyżej przypadku, uznaje się za przełomową płytę w historii muzyki, z tej racji, że łączy rockową muzykę środka z folkami, całość pakując w kształty pożyczone z muzyki popowej i nakładając na to nieoczekiwany filtr w postaci melancholijnej poezji. Mówi się nawet o muzyce Nicka Drake'a, że jest to „popowy klasycyzm”. Wydaje się nawet składanki z utworami starszych wykonawców, które miały wpływ na ukształtowanie tego albumu. Popowy klasyk Drake nie doczekał tej sławy. Zszedł z tego też padatu w wieku 26 lat, pięć lat po swym epokowym debiucie, niezauważonym i niedocenionym absolutnie przez nikogo. Złośliwi twierdzą, że sam był sobie winien, ponieważ nie miał osobistej siły przebiccia i osobowości w ogóle; prawdy jest w tym tyle, że cierpiął na oficjalnie zdiagnozowaną depresję kliniczną i był obsesyjnie nieśmiały. Miał chwilami problemy z odzywaniem się do kogokolwiek, a podczas sesji nagraniowych stał tyłem do inżynierów dźwięku, przodem zaś do ściany, bo inaczej wstydził się śpiewać. No cóż, Moi Drodzy, coś za coś. W dzisiejszym świecie jest pełno ludzi, którzy ładnie wyglądają, fajnie tańczą, śmiałość sceniczną mają jak tygrysy, tylko że śpiewać nie potrafią ani trochę. Tak czy siak, Drake nie zniósł presji i przedawkował antydepresanty; oficjalnie uznano to za samobójstwo.

Trochę niezręcznie jest używać słowa „faworyt” w takim niewesołym kontekście, ale moim faworytem w dziedzinie muzycznego nieudacznictwa jest grupa Dr Feelgood, która trafiła w dziesiątkę tego trendu: pojawiła się




Velvet Underground 1993 promo photo

w niewłaściwym miejscu i czasie, spóźniając się na jedną epokę, drugą zaś wyprzedzając o jakieś dwie dekady. W drugiej połowie lat siedemdziesiątych, ogarniętej falą punka z jednej i disco z drugiej strony, z kietkującym metalem w tle, powstał zespół facetów w marynarkach, grających ostrą, elektryczną i w zasadzie rockową odmianę bluesa, z poważnym odchyłem w stronę R+B, znanego też jako R'n'B, który to skrót, wbrew mniemaniu dzisiejszych małolatów, zawsze oznaczał, oznacza i będzie oznaczał rhythm and bluesa. Podobne eksperymenty zdarzały się już wcześniej, w postaci żdziebko rhythm-and-bluesujących New York Dolls (nawiasem mówiąc, też w zasadzie nieudacznicy kapeli, która niezastępenie nie wyszła poza swoją niszową stawę), ale na taką skalę nie były to wynalazki epokowe. Dr Feelgood dokonali niemożliwego: muzycznie ożenili Chucka Berry'ego z The Clash. W dużym myślowym skrócie. Rolling Stonesi graliby coś takiego, gdyby pozostali przy rhythm and bluesie i nie odeszli od niego w stronę muzyki środka, po zaledwie paru latach. Niestety, w okolicach roku osiemdziesiątego minionego wieku, taka muzyka, w dodatku grana przez facetów z normalnymi „mainstreamowymi” fryzurami i ubranych jak Humphrey Bogart, nie miała racji bytu, choć należy przyznać, że na przekór wszystkiemu, udało im się zdobyć drobną po-

pularność i funkcjonować w tym stanie przez jakiś czas w latach osiemdziesiątych, a potem w stanie kompletnego zapomnienia aż do roku 1994, kiedy na raka zmarł ich lider Lee Brilleaux. Dziś wskrzesza się Doktorka Feelgooda nie tylko z racji odkrywczości tej muzyki, ewentualnie popularności uczesanych na bok facetów w marynarkach, grających na starą modłę elektryczne riffy. Za żywą legendę został bowiem uznany gitarzysta zespołu z pierwszych lat jego działalności, niejaki Wilko Johnson, charyzmatyczny zaiste muzyk i wykonawca, który może śmiało firmować własnym nazwiskiem swoją manierę sceniczną, polegającą na nerwowym przemierzaniu sceny szybkimi krokami w tę i we w tę, z gitarą trzymaną jak karabin w ataku na bagnety. Grał przy tym bardzo sprawnie i dość charakterystycznie na tej gitarze, nota bene będącej czarnym fenderem telecasterem, przez co, jako posiadacz podobnego instrumentu, szczególnie lubię Wilko Johnsona i grupę Dr Feelgood. Zresztą, lubitem ich już, gdy jeszcze istnieli, ja zaś właśnie kończyłem podstawówkę i zastuchiwałem się do oporu w ich szlagierze „Back In The Night”, nagrany z radiowej trójki z użyciem kasetowca bez kabla. Do dziś uważam ten kawałek za sztandarowy w swojej muzycznej edukacji, choć z perspektywy czasu już nie widzę w nim wiele odkrywczego.

A tak swoją drogą, skoro już o kłapach mowa, to nasuwają mi się dwa inne skojarzenia, które pozwolę sobie przytoczyć w roli puenty. Znana wszem i wobec grupa Dire Straits powstała z inicjatywy nauczyciela angielskiego, nazwiskiem Mark Knopfler (wiedzieliście?), który grywał sobie czasami na gitarze i miał dość swojej pracy. Zebrał kilku kolegów, którzy mieli podobnie i założyli zespół o nazwie „Kompletna Plajta”, bo o takie wolne tłumaczenie tej nazwy należy się pokusić. Spodziewali się, że guzik im z tego wyjdzie, ale przynajmniej sobie trochę pobrzdkają, bo czas leci, oni nie robią się młodszy, a zawsze chcieli grać. Niestety, los chciał inaczej. Niemal natychmiast odnieśli globalny sukces i zostali milionerami. Ale pech.

Inny zaś zespół o nazwie Presidents of The USA, który przewinął się przez dolne rejony list przebojów w latach dziewięćdziesiątych, w swym niepokąznym repertuarze, wynikającym z krótkotrwałego bytu na muzycznej scenie, miał piosenkę pod tytułem „We're Not Gonna Make It”, czyli „Nam się nie uda”. I rzeczywiście, z komercyjnego punktu widzenia nie udało im się ani trochę; mało tego, nikt ich dziś nawet nie uważa publicznie za geniuszy. Ale wiecie co – „We're Not Gonna Make It”, dla mnie przynajmniej, jest tak powalającym hymnem rockowym, i tekstowo, i muzycznie, że zaliczam go do swojego osobistego panteonu szlagierów życia.

Wszystko na tym świecie jest względne, Moi Drodzy. To, co dla jednego stanowi diamenty, dla drugiego może być absolutnym gównem. I odwrotnie. 

KUBEK Z WŁASNYM NADRUKIEM

OFERTA SPECJALNA



NOWATORSKA REKLAMA
TWOJEJ FIRMY

100 Kubków z logo
Twojej firmy w cenie

€199

UWAGA DO 31 MARCA DARMOWA DOSTAWA

złóż zamówienie na www.KTsigns.eu

Ręczna robota na medal



MACIEJ WEBER

Rok w polskim sporcie zaczął się tak dobrze, że lepiej chyba nie mógł. Reprezentacja piłkarzy ręcznych na Mistrzostwach Świata w Katarze zdobyła brązowy medal. Po twardej, heroicznej walce. Takiego wyniku mało kto oczekiwał.

W Irlandii piłka ręczna nie jest zbyt popularna. Prawdę mówiąc, nie jest też wcale aż tak popularna w Polsce. Występy ligowych zespołów wzbudzają większe emocje co najwyżej w miejscowych ośrodkach. Kiedy jednak grają biało-czerwoni, nagle przed telewizorami padają się coraz to nowe rekordy oglądalności. Wystarczy raz spojrzeć, gdy zdobywana jest bramka za bramką, jak w ruch idą pięści, nogi i łokcie. I kiedy do tego wszystkiego jest sukces, to nie ma większych emocji. Tym razem sukces był. W dodatku po turnieju, w którym pełno było rozmaitych momentów i nieoczekiwanych zwrotów.

Powrót do przeszłości

Polscy piłkarze ręczni przez ponad dwa dziesięciolecia nie notowali żadnych osiągnięć. Brązowy medal olimpijski z 1976 roku i taki sam z mistrzostw świata to prehistoria, którą słabo pamiętają nawet sami uczestnicy wydarzeń. Słabo było do czasu, aż trenerem kadry został Bogdan Wenta, pod ręką którego nasi wrócili na szczyt. W roku 2007 raczej niespodziewanie zostali wicemistrzami świata, a grali tak, że zdawało się, iż następnym razem sięgną po złoto. To akurat się nie stało, przez kolejne lata Polakom zdarzył się jeszcze brąz, czwarte miejsce na mistrzostwach Europy i piąta lokata igrzysk. Potem było różnie, era Wenty skończyła się brakiem awansu na kolejne igrzyska.

Zastużony trener w końcu zrezygnował, mając świadomość, że nic nie trwa wiecznie, a drużyna, w której zmieniały się tylko mało znaczące ogniwa, mocno mu się zestarzała. Związek Piłki Ręcznej w Polsce (czyli ZPRwP, a nie jak by się nasuwało PZPR) zaangażował selekcjonera z Niemiec. Michael Biegler początkowo nie spełniał nadziei. Jego ekipa zajęła dziewiąte miejsce na jednych mistrzostwach, siódme na kolejnych. A nie po to go zatrudniano. Zwłaszcza w kontekście przyszłorocznych mistrzostw Europy, które za rok odbędą się w Polsce. Katar to mogła być ostatnia wycieczka Bieglera z polską kadrą. Teraz jednak wiadomo, że Niemiec z Polakami jeszcze trochę pojeździ. Oglądali Państwo, co tam w Katarze się działo?

Droga przez mękę

Najpierw były eliminacje do turnieju i dwa dramatyczne spotkania z Niemcami. Polacy oba nieznacznie wygrali i wywalczyli awans. W Katarze miało być to samo, co od kilku sezonów, czyli nasi mówią, że jadą po medal, że jest osiem wyrównanych zespołów i kolejność za każdym razem może być inna. Tymczasem turniej się kończy, a pierwszą czwórkę tworzą Francja, Hiszpania, Chorwacja i Dania. A nasza drużyna gdzieś tam, na ósmej pozycji.

Początek zdawał się takie nastawienie potwierdzać. Światowa federacja handballu podjęła skandaliczną decyzję, usuwając ze składu finalistów jedną drużynę, a wkładając tam Niemców, którzy – przypominamy – w eliminacjach nie sprościli Polakom. Teraz znów dostali naszych w grupie i tym razem wygrali – 29:26 zwiastowało smutny dla nas koniec turnieju.

W następnym meczu Polacy pokonali Argentynę. Ale tylko 24:23, a do niedawna Latynosini nie sprawiali nam najmniejszego problemu. Wynik co prawda mylący, bo niecałą minutę nasi wygrywali trzema bramkami, a skończyło się jedną tylko dlatego, że dwóch Polaków siedziało na ławce kar, na pewno jednak łatwo nie było.

Następny mecz z Rosjanami powinien skończyć się kiepsko, albowiem było już 21:24. Końcowe 26:25 można było rozpatrywać w kategoriach cudu. I też nie rokowało najlepiej, bo inni mocni dużo łatwiej ogrywali Rosjan.

32:13 z Arabią Saudyjską to wynik normalny. Niepokój budziło z kolei aż siedem przestrzelonych karnych. Prawdziwym testem miała być konfrontacja z Danią – 27:31 zdawało się oznaczać właściwe miejsce w szuku.

W 1/8 finału czekała Szwecja mająca w przeszłości wiele olbrzymich sukcesów. Ci, którzy piłkę ręczną obserwują od dawna, z pewnością pamiętają, jak kilka lat temu Polska przegrywała ze Szwecją jedenastoma bramkami, a kończyła remisem. A także dziesięciobramkowe zwycięstwo przed rokiem. Tym razem było bez szaleństw, ale 24:20 i awans to właśnie to, o co chodziło.

W ćwierćfinale czekała Chorwacja, z którą na mistrzowskich imprezach nie wygraliśmy przynajmniej od 2007 roku. W Katarze raz jedna, raz druga drużyna była górą. Ważne jednak, kto triumfował na końcu – wygrana Polaków 24:22 oznaczała półfinał.

Co całkiem ciekawe, nasi pogromcy zakończyli w tej fazie udział w mistrzostwach. Duńczycy przegrali jedną bramką (straconą dwie sekundy przed końcem) z broniącą tytułu Hiszpanią. Niemcy dwoma trafieniami przegrali z Katarzem, mając uzasadnione pretensje do sposobu prowadzenia zawodów przez sędziów (podobne jak rundę wcześniej Austriacy, którzy też ulegli dwiema bramkami). Jak to jest grać z gospodarzami, mieli przekonać się Polacy w półfinale.

Katar na brąz

Zresztą, z gospodarzami to szumnie nazwane, bo reprezentantami Kataru na ten jeden turniej stali się Serbowie, Chorwaci, Macedończycy, Kubańczyk i Francuz. Rodowici obywatele Kataru w teje ekipie stanowili rezerwowi margi-



nes. Szejkowo po prostu kupili drużynę (obawy, że za dwa lata na mistrzostwach w piłce nożnej w tym samym Katarze też tak się stanie szczęśliwie nie mają podstaw, przepisy FIFA na to nie pozwalają, w futbolu naturalizują się tylko pojedynczy zawodnicy), dając im karty pobytu. Kupili też hiszpańskiego trenera, który na poprzednich mistrzostwach zdobył złoto z drużyną ze swojej ojczyzny. Katarczycy kupili też hiszpańskich kibiców po to, żeby robili szum na trybunach. Niespotykane.

Nawet to wszystko jednak by nie pomogło. Polacy początkowo grali świetnie, zdobywając bramkę za bramką. Wszystkie sporne decyzje były niestety rozstrzygane na korzyść Katarczyków (sędziowie byli z Serbii, mogli więc łatwo dogadywać się z naszymi przeciwnikami, bo w tej drużynie grało aż pięciu przedstawicieli dawnej Jugosławii!). Nasi poza tym zaczęli grać słabiej i skończyło się 29:31. Po meczu Polacy wykłaskali arbitrowi, mieli ogromne pretensje. Skończyło się jednak tylko karą finansową dla polskiej federacji i półrocznym odsunięciem od kadry lekarza polskiego zespołu, który też za dużo powiedział.

Na szczęście Katar tytułu nie zdobył, w finale przegrywając z najlepszą drużyną dekady – Francją. Naszych w meczu o brąz z jeszcze aktualnymi w tamtym momencie mistrzami z Hiszpanii skazywano na klęskę. Jednak tak się nie stało.

Polacy początkowo prowadzili 5:1, potem 7:2, ale do przerwy był remis i kiedy na początku drugiej połowy przegrywali trzema bramkami, miało już być „po meczu”. Biało-czerwoni jednak się nie poddali. Dwie sekundy przed końcem Michał Szyba wyrównał (od tej pory w Polsce obowiązuje nowa jednostka miary – 1 szyba to 2 sekundy). W dogrywce bój trwał do końca, dwa ostatnie gole zdobył Kamil Syprzak. Hiszpanie mieli pół minuty. W ostatniej sekundzie wykonywali rzut wolny, ale nie dali rady. Brązowy medal mistrzostw świata dla Polski!

W tej całej euforii warto zwrócić uwagę, że jak w każdej innej dyscyplinie, Polacy na mistrzowskim turnieju przegrali z gospodarzami. W poprzednich ręcznych turniejach zawsze przegrywali – z Niemcami, Serbią, Chorwacją, teraz z Katarzem. Wniosek pozytywny – teraz wygrać nie mogli, bo to nie ich wina. Zawinili sędziowie.

Za rok mistrzostwa Europy odbędą się w Polsce. To będzie ostatni turniej dla takich zawodników jak Sławomir Szmal, Krzysztof Lijewski, Karol Bielecki czy bracia Bartosz i Michał Jurecycy, w kadrze będący od 2006 roku, czyli jeszcze przed pierwszym sukcesem. Póki co jednak mamy drużynę, która wstydu na pewno nam nie przyniesie. I co najważniejsze: „Polacy, gramy u siebie”.

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



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

Telefon: 021 427 3472, 086 846 1547

Fax: 021 427 4512

Kontakt w języku polskim:
086 846 1547, fmurphy@famurphyco.ie

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

KANCELARIA PRAWNA



Paul W Tracey
SOLICITORS

Znajdź
nas na



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

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



Zadzwoń: Agnieszka Siwiera

34 Westmoreland Street, Dublin 2, Ireland.

✉ polishteam@traceysolicitors.ie

🌐 www.wypadekirlandia.pl

 **(085) 150 26 26**



TWOJA FIRMA KSIĘGOWO DORADZCA

To bardzo proste:

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

ROZLICZENIA P60 & P45
**W SZYBKIM I ŁATWYM SPOSÓBIE
ODZYSKAJ SWÓJ PODATEK**

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

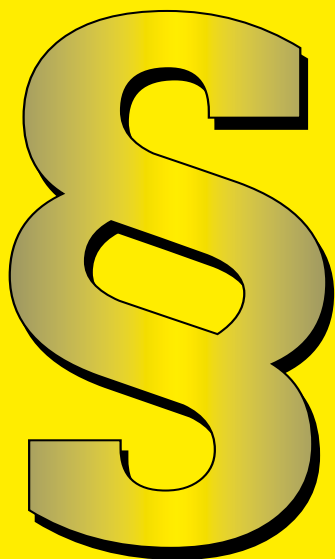
4 Washington Street
2nd Floor Office / Cork
TEL/FAX. 021 427 83 49
E-mail: firma113@gmail.com



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