

CORK

DUBLIN

LIMERICK

GALWAY

Magazyn
BEZPŁATNY!

NR30 lipiec 2012

ISSN2009-3802

mir

magazyn
informacyjno
-rozrywkowy

www.mir.info.pl



Butgaria?

Why not?

// s. 11-12

www.mir.info.pl



Tanie połączenia do Polski

HALOMAMO.IE

na telefony stacjonarne

1 cent/min

na telefony komórkowe

9,7 centów/min

więcej informacji i pełny cennik na www.halomamo.ie

Wyślij smsa o treść **DZWONIE** (drukowanymi literami)

na numer 57095 (koszt €5 + std sms)

Następnie wykręć numer dostępowy 0212439991, po wysłuchaniu wiadomości wprowadź numer docelowy (np 0048XXX) i zakończ #



By using this service you consent to the Terms and Conditions as follows: You must have an Irish mobile and have the bill payer's permission. This is a reverse-billed text service, cost of a text to 57095 will be charged at €5.00 plus your standard network text charge. A confirmation text informing you that your mobile has been charged with €5.00 will be sent shortly thereafter. Monthly limit of top-ups apply. Credit will expire 90 days after the last top-up was made. Cost of calls to the 02 access number will be charged at your standard mobile rate to a landline or can be used as part of your mobile inclusive minutes. Calls are charged per minute. Prices are subject to change without any prior notice. Calls made to mobiles may cost more, unless specifically mentioned in the destination list.

When you are connected to the access number, calls are charged from time of connection to the service. The charge is incurred even if the destination number is engaged or the call is not answered. Therefore we advise to replace the handset after a short period if your calls are engaged or unanswered.

We will automatically top you up with €5.00 credit before your calling credit is about to run out. We will then charge your mobile with €5.00. To opt out, simply text STOP to 57095 at any time. If you choose to opt out of automatic top up, calls will disconnect once the credit has finished and a new text request with keyword to 57095 will have to be made for a further top-up. If you wish to opt in to the automatic top up, simply text YES to 57095 at any time. Refunds for this service are available to unused credit only. Service provider: Story Telecom Ltd, 960 High Road, London, N12 9RY, helpline 0208 497 9210.



6



10



12



23



32

W OBIE STRONY

- Wakacyjne refleksje s. 4-5

TURYSTYKA

- Urlopów nadszedł czas... Jak zorganizować tanie wakacje? s. 6-7
- Bułgaria? Why not? s. 10-11

STYL ŻYCIA

- Pij piwo, które sobie nawarzysz s. 8-9

ZDROWIE

- Univers of Life s. 12
- Jak pokonać stres przed wystąpieniem publicznym? s. 18-19

KUCHNIA

- Na grilla najlepsza karkówka s. 14-15

PRZYBORNİK

- Karta Medyczna – Medical Card s. 16
- Jak ubiegać się o mieszkanie komunalne w Irlandii? s. 17

BASIA BLOG

- Basia Cieślík dotarła do Rosji s. 20

BĘDZIE SIĘ DZIAŁO

- Zapowiedzi koncertów s. 22-23

ROZRYWKA

- Horoskop s. 24
- Krzyżówka panoramiczna s. 25
- Uśmiechnij się s. 25

KULTURA CAFE

- Recenzje s. 28-29

SPORT

- Sylwia Gruchała: liczy się tylko Londyn s. 32-33

OD REDAKCJI:**Drodzy czytelnicy!**

W tym miesiącu w Mirze nie zabraknie stońca i relaksu.

Temat przewodni to wakacje. Urlop to wymarzony czas aby złapać oddech po długich miesiącach życia w nieustannym biegu. Jak rozplanować podróż idealną, a przy okazji nie nadszarpnąć domowego budżetu? Odpowiedź na te i wiele innych pytań w artykule **Urlopów nadszedł czas. Jak zorganizować tanie wakacje?**

Pierwsze podstawowe pytanie na które musimy sobie odpowiedzieć zanim zaczniemy dogrywać szczegóły to pytanie – gdzie? Czy do Polski – która niewątpliwie kryje wiele przepięknych zakątków, a każdy z nich wiąże się z jakimś wspomnieniem? A może bardziej egzotycznie i wcale nie drożej. **Wakacyjne refleksje Piotra Słotwińskiego** choć w małym stopniu pomogą Wam podjąć tę nietatwą przecież decyzję.

Bułgaria to nieco zapomniany kierunek, a wciąż atrakcyjny i godny polecenia. **Stoneczny urlop w Bułgarii? Czemu nie?**

Co więcej w tym numerze? Pozostajemy w sielskich klimatach...

Jak przygotować pyszną karkówkę na grillu?

Gdzie i kiedy zaśpiewa Madonna i co ciekawego czeka nas w tym miesiącu Galway?

Przeczytajcie od deski do deski – warto!!! Ze stonecznym pozdrowieniem,

Redakcja

W NUMERZE:



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

Zespół redakcyjny:
Anita Olszewska
Anna Gacek
Ewelina Mucha
Joanna Karczmazyk
Piotr Czerwiński
Piotr Słotwiński
Marta Luksander

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

Redakcja i skład:
czarnystudio.pl

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.

Wakacyjne refleksje

Sezon urlopowy w pełni. Tysiące Polaków z Irlandii wybiera się na wakacje. Również – do KRAJU. To bardzo dobrze, bo jak wiadomo – podróże kształcą, a niektórzy z tych wykształconych przez podróże do KRAJU dochodzą do wniosku, że Polska to wspaniały kraj. Ale tylko – na wakacje.

Jestem jednym z tych Polaków, którzy z reguły dłuższy czas wolny spędzają w KRAJU, pomimo że jest to cenowe samobójstwo. W tym roku w zimie byłem w Krynicy Zdroju, a teraz, zamiast znacznie taniej wygrzewać się gdzieś w Hiszpanii, Italii czy na Malcie, gdzie pogoda jest niemal gwarantowana, będę to robił na Mazurach, gdzie pomimo upałów jest jak w filmach z Bollywood: czasem słońce, czasem deszcz. Kiedy pracowałem w Polsce nie było mnie na to stać, więc teraz nadrabiam. Tym bardziej, że zdaję sobie sprawę jeżeli ponownie zamieszkać w Polsce, znowu nie będzie mnie na to stać... Stąd najbardziej poznaję urok Polski – mieszkając w Irlandii. Oczywiście, oprócz mniej lub bardziej patriotycznej lekcji „Znaszli ten kraj”, najważniejsze jest spotkanie z najbliższymi mi osobami, które żyją tam, a nie tu.

Całe szczęście, że Euro 2012 już za nami, i wszystko wraca do normy, o ile normą można nazwać to, co się dzieje w KRAJU, w którym stadiony kończy się budować już po mistrzostwach, a otwierane z tej okazji z pompą autostrady trzeba po cichu zamykać, żeby nie doszło do jakiejś poważnej katastrofy. Nie wspominając już o finansowych problemach polskich miast – gospodarzy Euro 2012, których władze prędzej czy później dla ratowania budżetu sięgną do kieszeni podatników. Igrzyska odbyły się kosztem

chleba. Jak wspominałem, podróże nie tylko kształcą, ale i kosztują. I nie chodzi tutaj o szybko topniejący zapas eurowaluty w portfelu, bo pieniądze to rzecz nabyta (choć ja nadal nie rozumiem, dlaczego w Lublinie bywa drożej niż w Dublinie?), ale o koszt utraty złudzeń, że „jeszcze będzie przepięknie, jeszcze będzie normalnie”.

Oczywiście wakacyjne zagraniczne wojaże, nawet tak „egzotyczne” jak wizyty w Polsce, nie są dla wszystkich. Tajemnicą poliszynela jest fakt, że spora grupa Polaków w Irlandii znalazła się tutaj nie z miłości do Zielonej Wypsy, ani nawet do mniej zielonej eurowaluty, ale z powodu konfliktów z prawem w Polsce. I nie chodzi li tylko o jakieś bzdury jak niezaptacony mandat za jazdę bez biletu. Powiedzmy to sobie szczerze: wielu spośród Rodaków w Irlandii (i nie tylko) jest poszukiwanych przez policję w Polsce, i jakakolwiek wi-

zyta w KRAJU spowoduje, że przez jakiś czas musieliby oglądać świat w kratkę. W Irlandii wyraźnie występuje nadreprezentacja polskiej bandyterki, która jednak stara się tutaj za bardzo nie rozrabiać z obawy przed zbyt dużym zainteresowaniem lokalnych stróżów prawa. Nie zawsze im się to udaje, bo wilka jednak ciągnie do lasu, stąd od czasu do czasu w mediach przewinie się informacja o kolejnej grupie deportowanych bandziorów. Deportowanych z honorami należnymi vip-om: specjalny samolot tylko dla nich, oddzielne przejścia na lotnisku, etc. W końcu to, że w Polsce od 2004 roku systematycznie spada przestępczość, nie jest zasługą polskiej tak zwanej „policji” i tak zwanych „sądów”, ale tego, że polska bandyterka, choćby tylko ta osiedlowa, wołała zejść z oczu dzielnicowym, i gremialnie przeniosła się na Wyspy. Co widać i słychać, a czasami nawet – czuć. Niemniej, to



tylko polski społeczny margines, chociaż procentowo jest on znacznie szerszy – niż w Polsce.

Spora część Rodaków przeznaczają wakacje i urlopy do mniejszych lub dalszych podróży. Niektórzy robią to od dzieciństwa, inni – mogą sobie na to pozwolić dopiero teraz i tutaj. Za tzw. komuny, na wakacje jeździły głównie dzieci z „rodzin robotniczych”, bo robotnik, przynajmniej oficjalnie, hotubiony był. Oczywiście klasa robotnicza to było szerokie pojęcie obejmujące nie tylko szalejących w fabrykach młotkowych, ale także całe tabuny person imających się zajęć w różnych dziedzinach życia, a czasem wręcz i sztuki. Gorzej było z dziećmi z „rodzin chłopskich”, pomimo rzekomego sojuszu robotniczo – chłopskiego, bo te wówczas najczęściej musiały pomagać w polu. A już całkiem kiepsko miały te z rodzin „inteligencji pracującej”, no chyba że rodzice całą swoją postawą popierali miłośnicie panujący ustrój z przewodnią rolą partii robotniczej, wtedy co roku były wczasy w Bułgarii albo w NRD.

Ale że wszechświat jednak dąży do równowagi, znalazł się w końcu pewien młody wąsaty robotnik który przeskończył mur i obalił komunę. A może był to agent SB przywieziony w motorówce? Ewentualnie w motorówce siedział sobowtór robotnika skaczącego przez mur? Różne źródła różnie podają... Tak czy siak komuna szczęśliwie zdechła, a przynajmniej tak nam się wydawało, skończyły się robotnicze przywileje nie tylko w pierwszeństwie wakacyjnych wojaży, ale także choćby w postaci dodatkowych punktów „za pochodzenie” przy przyjęciu na studia. Ukoronowaniem tegoż upadku komuny było wyjście wojsk rosyjskich z Polski, które jednak zostawiły za sobą nie tylko zdezastrowane mienie, ale również całą siatkę swoich agentów, co jest zresztą normalną procedurą w takich sytuacjach. Podobnie jak normalne jest to, że ambasady poszczególnych krajów to w rzeczywistości jednostki szpiegowskie i to jest głównym celem ich działalności. Tak mnie przynajmniej uczono na studiach, na które żeby się dostać trzeba było zdać egzamin, a nie podpierać się punktami, względnie – opłatami, co wkrótce miało nieuchronnie nastąpić.

Czasy się zmieniają, za jednego wąsatego prezydenta rosyjskie wojska opuściły Polskę, a za kolejnego wąsacza na prezydenckim stolcu – niewykluczone, że wkroczą ponownie, a przynajmniej takie można odnieść wrażenie obserwując próby badania opinii publicznych za pomocą organizowania przemarszu rosyjskich „kibiców” przez stolicę Polski, opieprzenie przez premiera Tuska przez cara Putina, uwagi rosyjskich kiboli o „polskich katowniach” w których rzekomo są przetrzymywani zadymiarze z dawnego Kraju Rad, no i w końcu niemal masowym remontowaniem cudem ocalonych „pomników wdzięczności” i „braterstwa broni” dla

W Irlandii wyraźnie występuje nadreprezentacja polskiej bandyterki, która jednak stara się tutaj za bardzo nie rozrabiać z obawy przez zbyt dużym zainteresowaniem lokalnych stróżów prawa

Armii Czerwonej, czy wręcz stawianiem kolejnych.

Zmieniają się także wakacyjne destynacje Polaków. Teraz ci mieszkający

za granicą masowo przylatują do KRAJU z kieszeniami wypchanymi euro i funtami, ratując tym samym przed kompletnym krachem KRAJową gospodarkę, a ci żyjący w KRAJU chcą wyjechać za granicę, choćby tylko na wakacyjne miesiące i choćby tylko na ostawiony „irlandzki zmywak”. Wskutek tego już od kilku tygodni tabuny „młodych, wykształconych, z dużych miast”, nieprzemakalnych na oficjalną rządową propagandę w polskojęzycznych mediach informującą, że w Irlandii jest kryzys i niebezpieczne konie chodzą po ulicach, szturmują irlandzkie puby i fastfoody z plikami cv pod pachą.

Jednym i drugim – życzę udanych wakacji.

PIOTR SŁOTWIŃSKI
WWW.PIOTRSLOTWINSKI.COM

REKLAMA

**Jedynie takie łóżko w Cork.
Najniższe ceny w Cork
– od 0,50 euro za minutę**

Cena od 0,50 € za minutę

Opalanie natryskowe –GLAM TAN–

Jeśli potrzebujesz karaibskiej opalenizny na już to mamy dla Was –GLAM TAN– pierwsze w Irlandii najnowszej generacji produkty – naturalnie piękne odcienie brązu bez smug, jednolita i naturalna opalenizna. Idealny dla każdego rodzaju skóry, nie klei się i nie pozostawia tłustej warstwy na skórze, nie brudzi ubrań i pościeli, bez alkoholu, bez perfum, bez olejków i parabenów, schnie w kilka minut.

Opalenizna do 14 dni. **Cena promocyjna 30 euro (wcześniej 50 euro).**

TROPICANA TANNING STUDIO
PENROSE QUAY, UNIT 25, 0873529619

www.tropicanatanningstudio.eu
parking free for 30 minutes

W OBIE STRONY

TURYSTYKA **Urlopów nadszedł czas...** **Jak zorganizować tanie wakacje?**



Właśnie nadszedł ten długo oczekiwany czas, czas wakacyjnych urlopów, a wraz z nim odwieczne pytanie: gdzie udać się na wakacje i jak obniżyć koszty podróży, aby wyszło jak najtaniej i jak najciekawiej?

Dla tych, którzy lubią podróżować na własną rękę najwięcej kłopotu zazwyczaj sprawia znalezienie taniego transportu oraz noclegu.

Międzynarodowe busy czy pociągi często kosztują krocie. Okazuje się jednak, że wcale nie musi tak być. Przewoźnicy często oferują promocje, które pozwalają zaoszczędzić parę groszy. Przykładowo w Turcji pociągi są tańsze od autobusów, więc wybieramy kolej. Warto przed wyjazdem zweryfikować ceny komunikacji publicznej, żeby nie zawracać sobie tym głowy później.

Niejednokrotnie okazuje się, że samolotem będzie taniej niż lądem. Wielu osobom wydaje się to zupełnie abstrakcyjne, ale lot do Włoch za €10 czy do Afryki za €30 nie jest niczym nadzwyczajnym.

Nie ograniczamy się do jednej wyszukiwarki. Jeżeli wybieramy samolot, sprawdzimy kilku przewoźników. Czasami może się okazać, że np. jedna przesiadka

obniży koszt podróży o połowę lub np. wylot z innego miasta da spore oszczędności.

Nie ma lepszego sposobu, aby dowiedzieć się, kiedy promocja obejmie interesujący nas okres, niż regularne sprawdzanie informacji na stronie przewoźników. Najczęściej na 40 – 50 dni przed planowaną podróżą bilety pojawiają się w obniżonych cenach. Czyli promocji na wrzesień należy zacząć wypatrywać w połowie lipca.

Warto zapisać się na stronach przewoźników na tzw. newslettery. Będziemy wtedy pierwsi wiedzieć o wszelkich akcjach promocyjnych, zniżkach i różnych innych okazjach pozwalających obniżyć koszty podróży. Przewoźnicy sami nas o nich zawiadomią – radzi podróżnik i dziennikarz Marcin Jędrzejczak.

Obok dużych serwisów z forum, takich jak www.pasazer.com czy www.lotnictwo.net.pl, wielką popularność zdobywają ostatnio wyspecjalizowane strony poświęcone wyszukiwaniu konkretnych tras, lotów, połączeń lotniczych: www.fly4free.pl, www.mlecznepodroze.pl, www.loter.pl. Znajdziemy tam gotowe przepisy na tanie podróżowanie i porady.

Kolejną sprawą jest znalezienie taniego noclegu.

Mnożstwo piątek pozerają wygodne łóżka w przytulnych hotelach.

A można za to nie płać w ogóle lub prawie nic. Taką możliwość serwują strony couchsurfing.com czy hospitality.com. Couchsurfing to międzynarodowa sieć stworzona przez ludzi i dla ludzi. To projekt, dzięki któremu podróżujący mogą skorzystać z bezpłatnego noclegu lub/i zakwaterowania w prywatnym domu. Osoba, chętna przyjąć kogokolwiek pod swój dach, wypełnia profil na stronie, umieszcza zdjęcia tytułowej kanapy, wypisuje ile ma miejsca, czy oferuje łazienkę, kuchnię, koce, czy będzie na tyle chętna by oprowadzić, bądź użyć cennych wskazówek, w końcu ile dni naszego pobytu sprawi kłopot. Oczywiście nie na wszystkie prośby o udzielenie noclegu trzeba pozytywnie odpowiadać, niektórych może zniechęcić nie wypełniony do końca profil, bądź brak pozytywnych komentarzy, te ostatnie dostajemy zarówno jako gospodarze i jako goście.

Kolejnym sposobem na tani nocleg jest posiadanie własnego namiotu. Niejednemu może wydawać się to niepoważne, ale korzyść jest taka, że spać można praktycznie wszędzie. Wystarczy wrzucić te dodatkowe 2-3 kilo na plecy i używać własnego, przenośnego domu. Kolejna rzecz. Zasada tyczy się głównie Europy. Jeśli potrzebujemy prawdziwego dachu nad głową to szukamy hosteli, a nie ho-



teli. Jeszcze lepiej będzie przemocować u miejscowych gospodarzy, zawsze znajdzie się jakaś kwatery. Zdarza się, że ktoś w miasteczku/wiosce, w której jesteśmy nocuje przyjezdnych po jeszcze niższych cenach albo przenocuje, jeśli będzie miał możliwość zarobku. Podróżując na długi dystans warto wsiąść do nocnego pociągu. Kilka groszy przeznaczonych na nocleg zostanie w kieszeni.

Jeśli chcesz zorganizować tanie wczasy, to wcale nie musisz decydować się na wyjazd pod namioty czy na nocowanie na polach biwakowych. Dla tych, którzy nie chcą tracić czasu na wyszukiwanie tanich noclegów, czy po prostu lubią zorganizowane wycieczki, pozostają biura podróży.

Dzisiaj w biurach podróży można bowiem znaleźć również wiele całkiem

tanich ofert wakacyjnych wczasów i są to tak zwane wycieczki last minute, nazywane również przez większość z nas wyjazdami ostatniej szansy. Wycieczki last minute są przede wszystkim wycieczkami o wiele tańszymi od typowych wycieczek katalogowych i możemy je znaleźć w zasadzie w większości biur podróży.

Można już trafić na wakacyjne oferty w szczycie sezonu za około €450 od osoby. Za taką kwotę możemy wykupić tygodniowe wczasy np. Turcji w 3-gwiazdkowym hotelu ze śniadaniem. Oferty w tej cenie posiada co najmniej trzech touroperatorów. Za podobną kwotę możemy wyjechać także do Egiptu, a wycieczki mogą obejmować 3-, a nawet 4-gwiazdkowe hotele z wyżywieniem. Jeśli jednak

nie jesteśmy zainteresowani spędzaniem wakacji w Afryce, biura podróży oferują też wyjazdy w podobnych cenach do Bułgarii czy też do Grecji. Tam niestety za taką kwotę możemy liczyć co najwyżej na zakwaterowanie w dość skromnych apartamentach i już bez wyżywienia.

Ciekawą i tanią alternatywą jest home swapping, czyli wymiana domów. Dzięki temu można spędzić wakacje w wymarzonej miejscowości w Europie, a nawet za oceanem, i to tylko za koszty dojazdu i wydatków na utrzymanie i wyżywienie np.: www.homeexchange.com, www.knok.com.

Nie pozostaje już nic innego jak tylko zaplanować swoje wakacje i wyruszyć w drogę!

MARTA LICHAJ

REKLAMA

W odpowiedzi na potrzeby naszych klientów wprowadziliśmy szeroki wybór produktów ogólnospożywczych w atrakcyjnych cenach



DANONE
SEREK HOMOG. **0,59**



KETCHUP
PUDLISZKI 480G **1,25**



SER
KROLEWSKI **8,75/KG**



WEGIEL
DRZEWNY 2KG **2,99**



WINIARY
MAJONEZ DEK. **1,69**



Pij piwo, które sobie nawarzysz

Przyzwyczałeś się do smaku piwa ze sklepowej półki i chcesz odmiany? Co myślisz o piwie zrobionym przez Ciebie wg Twoich upodobań smakowych? Może czas pomyśleć o własnoręcznym uwarzeniu piwa?

Popatrz pan, wino w domu zrobisz, gorzałę zrobisz, a piwa nie da rady – tłumaczył Andrzejowi Sadownikowi, wykładowcy z SGGW i zapalonemu piwowarowi, kierownik stodołni. – Nic bardziej mylnego – zaprzeczył Sadownik. – Wyśmienitego piwa nawarzyć można w większości polskich mieszkań.

Smakowite wina owocowe, nalewki, a nawet biber nie są nam obce, choć niekiedy zakazane. O produkcji domowego piwa nie słyszano się często, chociaż ten napój był najważniejszy w słowiańskich trunkowych tradycjach. Niewątpliwie piwem częstowali goście nasi przapracownicy z okazji postrzyżyn swoich synów i piwem wznoszono toasty na królewskich ucztach Piastów.

Pracowite i skrzętne polskie gospoście (wspomina Gloger z wyraźnym smakiem czasy już nie tak odległe) w każdym domu przygotowywały wyśmienite, jasne, lekkie, szumujące piwo "szlacheckie", które dopiero w XIX wieku przestano warzyć

po dworach. I oto w czasach wolnego rynku entuzjaści domowego browarnictwa postanowili odkurzyć pradawne tradycje i umożliwić chętnym samodzielną produkcję złocistego napoju, o którym niemal każdy myśli z czułością. Na całym świecie warzenie domowego piwa jest powszechne – ponieważ daje możliwość picia takiego piwa, jakie chciałoby się pić a nie takiego, jakie można dostać w sklepie.

Jeżeli dokładnie przyjrzeć się butelkom piwa na półce, to oprócz etykiet, tak naprawdę nic je nie różni. Niemal wszystkie polskie piwa (z wyjątkiem piw bezalkoholowych i ciemnych mocnych porterów) należą do tego samego typu piw jasnych pełnych (tzw. lagerów). Jeżeli ktoś ma w tej masie wrażenie różnorodności, to przykro to mówić, ale dał się nabrać na reklamę.

Tymczasem piwowar domowy, który kontroluje warzenie piwa od początku do końca, może w swoim domu wyprodukować prawie każdy rodzaj piwa: od zwykłego, uniwersalnego jasnego pełnego, poprzez piwa jasne i ciemne, słabe, mocne i bardzo mocne, delikatnie gorzkie lub poczwórnice chmielone na piwach pszenicznych, owocowych i miodowych kończąc.

Aby warzyć piwo, nie potrzeba przygotowania naukowego, ponieważ receptura jest banalnie prosta. W odpowiednich proporcjach, kolejności i czasie wystarczy połączyć ze sobą wodę, słód, drożdże i chmielowe szyszki.

Jednakże bezpośrednio przygotowanie z nich piwa w warunkach domowych byłoby dość skomplikowane w porównaniu z inną dostępną metodą. Najprostszym sposobem zrobienia piwa w domowych warunkach jest zakup tzw. brewkit'a. Często jest do nich dołączona szczegółowa instrukcja warzenia piwa w domowych warunkach. Zestaw powinien zawierać: fermentator, przyrządy do kontroli jakości piwa, środki dezynfekcyjne oraz zestaw słodu, chmielu i drożdży. Najtańsze kosztują ok. €10 i pozwalają na uwarzenie ok. 10-20 litrów piwa. Fermentator kupujesz jednak tylko jeden raz, tak samo przyrządy (areometr - przyrząd do mierzenia zawartości ekstraktu, kapsłownica), tak więc kolejne warzenie będzie już sporo tańsze, gdyż będziesz potrzebować jedynie zestawu koncentratu słodowego i chmielowego oraz drożdży i cukru.

W procesie domowego ważenia piwa wyróżnia się kilka faz, są nimi:

- przygotowanie fermentatora – mycie i dezynfekcja, (potrzebny czas 10 min),
- przygotowanie zacieru – czyli zaczynu do fermentacji ze składników wbrewkit'cie (koncentrat, cukier, drożdże, woda), (45-60 min),

REKLAMA

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

kupon na 1 godzinę jazdy*

STOP

Polska Szkoła Nauki Jazdy
School of Driving

Tel. 086 40 869 54

ad RSA Approved Driving Instructor

* szczegóły na stronie www.stop-naukajazdy.com

- fermentacja w fermentatorze (beczce), (ok. 7 dni),
- rozlew do butelek, (30-60min),
- leżakowanie (dojrzewanie), (minimum 3-4 tygodnie);

- Warzenie piwa ma w sobie coś ze sztuki, tak jak wykwińtne kucharzenie. Ale także coś z magii, choć procesy z nim związane są dość dobrze poznane i zdefiniowane naukowo – zachwyca się dr Sadownik.

Podczas warzenia niezbędny będzie dostęp do kuchni. Proces ten trwa kilka godzin więc upewnijmy się, że

zajęcie jej na tak długi okres czasu nie będzie nikomu przeszkadzać. Fermentujące piwo nie zajmuje na szczęście dużo miejsca, ale ma pewne wymagania dotyczące temperatury. W zależności od zastosowanych drożdży, górnej lub dolnej fermentacji, potrzebować będziemy temperatur z zakresu 18-24°C lub 5-10°C. Oczywiście istnieją techniki umożliwiające schłodzenie brzeczki do zadanej temperatury, ale nie jest to trywialne zadanie. Przygotowanie piwa, od momentu przygotowania zacieru do otwarcia butelki to proces długotrwały. Przy mocnych piwach może trwać nawet rok, choć przeważnie po trzech miesiącach można się delektować samodzielnie zrobionym piwem. Nie licząc też na to, że uwarzone piwo będzie tańszą alternatywą piwa ze sklepu.

Potraktuj to raczej jako hobby, które może dostarczyć niezapomnianych wrażeń i smaków.

Gotowe piwo, jeśli zachowaliśmy wszelkie zasady czystości, można przechowywać nawet do dwóch lat w butelkach. Czasami można nabyć w sklepach fajne butelki na zamyczkę – specjalny korek na sprężynującym drucie. Kiedyś piwo sprzedawano się tylko w takich butelkach nim kapsle wyparty je na dobre. Jednak do przechowywania naszego piwa własnej produkcji, można pokusić się o zdobycie takich atrakcyjnych butelek. Może nawet uda nam się znaleźć oryginały u dziadka na strychu. Pamiętać tylko należy by butelka została dobrze umyta i wysterylizowana wrzątkiem.

Domowe warzenie piwa, tak jak gotowanie, jest prawdziwą sztuką i czasem potrzeba wiele prób i eksperymentów z doborem proporcji składników, czasów i temperatur aż uda nam się osiągnąć efekt, który podbije nasze podniebienie.

Przepis na piwo domowe z miodem z pisma "Pszczelarz polski i ogród" z roku 1937.

Na 4,5 litra wody bierzemy 60 dkg. miodu, gotujemy przez 30 minut zabierając szumowiny. Gdy woda wygotuje się dolewamy nowej, tak aby po skończonym gotowaniu było 5 litrów płynu. Po odszumowaniu płynu zamykamy w woreczku z rzadkiego płótna 1 dkg chmielu i gotujemy chmiel w płynie przez dalsze 30 minut. Szumowiny zbieramy, następnie wyjmujemy woreczek i wyciskamy z niego płyn. Całość odstawiamy od ognia, aby ostygła. Odlewamy 1 litr płynu i studzimy przez wstawienie naczynia do zimnej wody aż stanie się letnim (około 30°).

Trochę drożdży (na koniec noża) używanych do ciasta rozrabiamy letnim płynem i wrzucamy do mniejszego naczynia, które ustawiamy w ciepłym miejscu. Gdy drożdże zaczną pracować (wydzielać bańki gazu), przelewamy ostudzoną już resztę płynu do gąsiora i dolewamy płyn z drożdżami czyli zaczyn. Szyjkę gąsiora zamykamy czystą gazą lub wstawiamy weń rurkę fermentacyjną. Gąsior należy trzymać w ciepłym miejscu. W ciągu 3 do 5 dni będzie się odbywać burzliwa fermentacja.

Po upływie tego czasu przenosimy gąsior w chłodniejsze miejsca na 3 dni, zlewamy piwo do czystych butelek i korkujemy wyparzonymi korkami. Butelki z piwem miodowym należy trzymać w chłodnym miejscu – przechowywane w ciepłym mieszkaniu mogą powysadzać korki.



WOJCIECH CYBULSKI



TURYSTYKA **Bułgaria? Why not?**



Lato w pełni, pogodyнки zapowiadają fale upałów w całej Europie, czego niestety nie potwierdza widok za oknem. W Irlandii słońce nie jest regularnym gościem. Natomiast udział wiatrów jest ogromny i regularnie pada deszcz.

Większość z nas w tym momencie marzy o znalezieniu się w miejscu, gdzie z plaż robi się użytek, słońce pozostawia na ciele pocałunek w postaci brązowej opalenizny, a piwko kosztuje jednego „eurusia”. Miejscem, które spełnia wszystkie te kryteria z pewnością jest Bułgaria.

Bułgaria pod względem turystyki ma w dalszym ciągu do zaoferowania bardzo wiele – piaszczyste plaże, wspaniałe krajobrazy, bogaty folklor, interesującą historię, unikatowe zabytki kultury starożytnej i średniowiecznej, a także przystawia już bułgarską gościnność. Turyści odwiedzający Bułgarię po raz pierwszy, wracają oczarowani bułgarską kulturą, wspaniałą przyrodą i piękną architekturą – rzymskimi warowniami, bizantyjskimi twierdzami oraz chrześcijańskimi kościołami i tureckimi meczetami.

Panujący w tym kraju klimat waha się od śródziemnomorskiego w skierowanych na południe dolinach, do skrajnie kontynentalnego w górach i na północy

kraju. Niekwestionowanym numerem pierwszym atrakcji turystycznych w Bułgarii jest wspaniałe, czarnomorskie wybrzeże, ciągnące się tu na przestrzeni 354 km, i przyciągające rokrocznie rzesze zagranicznych turystów. Wybrzeże Morza Czarnego to plaże ze złocistym piaskiem, czyste morze i źródła mineralne. Działają tutaj wypożyczalnie sprzętu turystycznego i panują świetne warunki do uprawiania sportów wodnych takich, jak: żeglarstwo, windsurfing, parashuting (skydiving) i wielu innych.

Latem temperatura powietrza i wody jest tu niemal taka jak na Riwierze Włoskiej. Niemal, ponieważ kilka stopni mniej sprawia, że urlop spędza się tu bez narzekania na upał. Wszystko to jest dostępne w 2 do 3 godzin samolotem już za kilkadziesiąt euro w obie strony, z większości krajów Europy.

Bułgaria spełnia oczekiwania wszystkich. Szczyty Starej Płaniny, Rodopów i Pirinu kuszą alpinistów, zbocza gór narciarzy, tajemnicze jaskinie speleologów, malownicze górskie szlaki wędrowców, a uzdrowiska klimatyczne i ośrodki balneologiczne z gorącą źródłaną wodą oczekują kuracjuszy. Ci, którzy lubią spędzać swoje wakacje aktywnie, czyli zgrabnie balansować pomiędzy jednym nocnym klubem a drugim, z drinkiem z palemką w dłoni, nie zawiodą się.

Nocne życie w Bułgarii stoi na wysokim poziomie, nie brakuje dyskotek, nocnych klubów i barów. W dodatku cena piwa na imprezie to wydatek rzędu 2 euro!

Nie zawiodą się też amatorzy smacznych potraw, a także zwolennicy biesiad mogą poznać bułgarską gościnność.

By przekonać się o gościnności Bułgarów wystarczy udać się na tradycyjny wieczór bułgarski, gdzie już przy wejściu goście witani są chlebem. Trzeba wiedzieć, że posiłki odgrywają znaczącą rolę w życiu Bułgarów. Dość często są spożywane w szerszym gronie i trwają naprawdę długo. Kuchnia bułgarska jest mało znana w Polsce. Jeżeli jednak ktoś lubi potrawy lekkostrawne, obfite w warzywa i zasadniczo różniące się od większości dań, które znamy to dobrze trafił. Na stołach bułgarskich królują zupy, potrawy ze zsiadłego mleka i jagnięciny. W tym kraju rakiję pije się powoli, a szprotki je jak frytki. Bardzo popularny jest tu ajran. Ten napój ma w sobie coś perwersyjnego. Zsiadłe mleko zmieszane z wodą, podawane z lodem i przyprawami. Niebawem! Nie wiele osób zdaje sobie sprawę, z tego, że Bułgaria jest ojczyzną wina, gdzie uprawia się ponad 60 odmian winogron na terytorium 160 tys. hektarów. Trudno wyobrazić sobie życie Bułgarów bez tego trunku. Wino jest nieodzownym



elementem każdego bułgarskiego święta, a tych nie brak. Ciekawostką jest, że Polacy są największymi amatorami bułgarskich win w całej Unii Europejskiej.

Temperament Bułgarów można określić słowami: wino, muzyka, otwartość, tolerancja... Lubią biesiadować, słuchać muzyki i dobrze się bawić. Ich osobliwością jest przyjazna atmosfera w relacjach międzyludzkich, niski stres, zdrowe odżywianie, uprawianie sportów i długowieczność.

Walutą obowiązującą w Bułgarii jest lew (BGN), który dzieli się na 100 stotinek. W przybliżeniu 1 lew to €0.50. Bułgaria jest nadal krajem stosunkowo tanim. Przykładowe ceny: piwo w barze to koszt od 1 do 3 lew, butelka dobrego, bułgarskiego wina 4 lew, obiad w restauracji 10-15 lew, wypożyczenie samochodu oscyluje w granicach 60 lew za dzień. Oczywiście ceny te różnią się w zależności od miejscowości, w jakiej spędzamy urlop, czy pory roku.

Dużym, atutem Bułgarii jest położenie w bliskim sąsiedztwie Grecji, Turcji czy Rumunii, co sprawia, że stanowi świetną bazę wypadową do zwiedzania Półwyspu Bałkańskiego. Wiele miejscowych biur podróży oferuje np. jednodniowe wycieczki do Istantbulu, czy przeprawy promowe do Odessy.

Turystyka i budownictwo to dwa „motory napędowe” bułgarskiej gospodarki. Rynek turystyczny rozrasta się z roku na rok. Bułgaria posiada ogrom walorów turystycznych, przez ciepłe morze, zdrowotny klimat i naturę (balneoterapia) po urozmaiceniu terenu (góry). Sezon letni trwa około 5 miesięcy – rozpoczyna się w maju i kończy się w połowie październi-

ka. Według prognoz Światowej Organizacji Handlu, 12 mln turystów odwiedzi Bułgarię w 2020 r., co stworzy z kraju jedno z najbardziej obiecujących miejsc w regionie Europy Wschodniej.

Rynek nieruchomości w Bułgarii nadal charakteryzuje się dużym potencjałem wzrostu. Według Bułgarskiej Agencji Inwestycji przez ostatnie 15 lat w Bułgarii zainwestowano około czterdziestu miliardów euro. Przewidywalny dochód z wynajmu apartamentów przyciąga inwestorów w branży nieruchomości. Podstawowym celem lokowania tam środków są wzrosty cen przysłowiowego metra kwadratowego, jednak nie bez znaczenia jest osiągnięcie zysku z wynajmowania zakupionej nieruchomości. Ceny nieruchomości w Bułgarii wzrastają o kilkanaście procent rocznie, a większość analityków nawet w czasach kryzysu sugeruje wzrost wartości nieruchomości na przestrzeni najbliższych lat.

Aktualnie na rynku królują kupcy z byłego bloku socjalistycznego: Rosjanie, Ukraińcy, Litwini, Łotysze, Estończycy, Polacy, Niemcy, dla których Bułgaria jest nie tylko najbliższym geograficznie kierunkiem wakacyjnym, lecz również znaną od lat marką turystyczną. Nie bez znaczenia jest również łatwość porozumiewania się nie tylko w języku angielskim. Wielu inwestorów do zakupu przekonuje niewielka ilość formalności wymaganych przy zakupie. Będąc członkiem Unii Europejskiej Bułgaria posiada przejrzysty system prawny. Podobnie jak w Polsce, funkcjonują tam umowy przedwstępne, zadatki, akty notarialne i odpowiednik polskich Ksiąg Wieczystych (Sądowy Rejestr Nieruchomości).

Bułgaria zaliczana jest do krajów o najniższych podatkach w Europie. Na system podatkowy składają się: podatki ogólnokrajowe i podatki miejscowe. Podatki ogólnokrajowe obejmują: podatki bezpośrednie - od osób fizycznych i od przedsiębiorstw oraz podatki pośrednie - VAT i akcyzę. Natomiast podatki miejscowe obejmują: podatki od nieruchomości, podatki od spadków, podatki od darowizn, podatki od środków transportu, podatek drogowy.

O wycenie nadmorskich nieruchomości w Bułgarii decyduje przede wszystkim ilość ruchu turystycznego do danego kraju i regionu. Bułgaria ma kilka niepodważalnych atutów które od lat przyciągają turystów z zagranicy: ugruntowaną markę turystyczną, stabilność polityczną i prawną (ważną zwłaszcza w sferze własności nieruchomości) gwarantowaną przez członkostwo w Unii Europejskiej i NATO oraz jedne z najniższych cen wycieczek w obszarze Europejskim. Bułgaria jest stabilnym gospodarczo krajem, dynamicznie się rozwijającym. Nie posiada ryzyka kursowego gdyż kurs lewa do euro jest od wielu lat stały i nie podlega zmianom.

Bułgaria to kraj kontrastów, bogatej historii i ciekawych tradycji, dzięki którym turystów wciąż przybywa i przybywa. Bułgaria to kraj, gdzie setki ulic mają jednakowe nazwy (np. w Sofii aż 558 ulic), to kraj gdzie rodzice są karani za wagary swoich dzieci, to kraj gdzie nasycenie aut wyprzedziło Nowy Jork. Bułgaria to z pewnością kraj gdzie w lecie świeci słońce, plaże służą do opalania się, a piwko kosztuje przysłowiowe euro.



MARTA LUKSANDER

Univers of Life



Photographer: EOS Photography MUA: Naoise Galvin Hairstyle: Inga, Aukse, "Artist Salon " in Mallow

Według artykułu w „Irish Examiner”, „Irish cancer rate second highest in world”- Fiachra Ó Cionnaith z dnia 25.01.2011-Irlandia jest drugim krajem na świecie pod względem ilości zachorowań na raka. Powstawanie nowotworów związane jest z takimi czynnikami jak nieodpowiednie odżywianie organizmu, środowisko, nadużywanie tytoniu i alkoholu oraz niedobory witamin i minerałów.

10 sierpnia 2012 roku w hotelu Montecote w Cork o godzinie 19.00 odbędzie się konferencja na temat zapobiegania nowotworom, zorganizowana przez Cancer Prevention Group. Przemówienia i prezentacje uświetni pokaz mody oraz loteria z atrakcyjnymi nagrodami. Grupa ta została założona przez ludzi o podobnych zainteresowaniach. Jej głównym celem jest promowanie zdrowego trybu życia i dostarczaniu wiedzy o tym, jak można

w naturalny sposób zabezpieczyć swój organizm przed wieloma chronicznymi chorobami. Założycielami są Michał Sikora, Ruta Jonauskaite, Marta Luksander i Ola Jędrzcowska. Projekt CPG codziennie zyskuje nowych zwolenników i angażują się nowe osoby. Z CPG współpracują światowej klasy artyści, między innymi Miki Barlok, EOS Photography, Claire Garvey i wielu innych fotografów, projektantów i stylistów. Podczas wieczoru będzie można zapoznać się z kreacjami wielu znanych projektantów, poznać ciekawych ludzi, a przede wszystkim dowiedzieć się jak skutecznie zapobiegać chorobom. Celem CPG jest pokazanie, że zarówno odpowiednie odżywianie, jak i dbanie o cały organizm może być nie tylko bardzo ekscytujące, ale również łatwe do wprowadzenia i utrzymania w codziennym życiu.

„Nie jesteśmy kolejną grupą, która próbuje uzyskać fundusze na sponsorowanie czyjejs chemioterapii. Nie promujemy i nie sprzedajemy „magicznych” pigulek. Naszym zadaniem nie jest spełnianie marzeń nieuleczalnie chorych dzieci. Rak to proces i musimy zrozumieć, co wywołuje tę chorobę, a przede wszystkim, co możemy zrobić, aby jej zapobiec.

Naszym celem jest uświadamianie społeczeństwa oraz zbudowanie wiary w to, że przed chorobą można się uchronić przez chociażby niewielkie zmiany w codziennych rutynach. Każdy wie, że należy jeść dużo warzyw, owoców oraz ćwiczyć. Niewiele osób jednak zdaje sobie sprawę z tego, jak bardzo styl życia, jaki prowadzimy wpływa na nasze zdrowie. Dla wielu ludzi jakakolwiek zmiana wydaje się być albo zbyt trudna, zbyt nudna bądź też zbyt oczywista. Chcemy udowodnić, że tak nie jest. Robimy to w głębokiej wierze, że możemy pomóc innym poprzez dzielenie się wiedzą oraz dostarczanie gotowych rozwiązań, które nawet bardzo zapracowane osoby będą mogły z łatwością wprowadzić do swojego trybu życia. Świadomość jest bardzo ważna, ponieważ daje możliwość wyboru własnej drogi. Wiedza to POTĘGA!”

MICHAŁ SIKORA

Więcej informacji można znaleźć na facebooku Cancer Prevention Group, bilety wkrótce do nabycia na [tickets.ie](#), przez stronę Facebook, w BaDaCzu oraz w dniu występu. Serdecznie zapraszamy!

www.piramidpizza.ie



CRAZY PIRAMID PIZZA

Piramid Pizza
tylko

€11.99

dostawa +
2 puszki coli
gratis

Pizza XL 42 cm

Skomponuj sam swoją pizzę
ser, sos, przyprawy +
4 dowolne składniki

dostawa w obrębie Cork
+ 2 puszki coli gratis

Opening Hours:

Mon-Thur: 12.30 pm - 9.00 pm

Fri-Sat: 12.30 pm - 10.00 pm

Sunday: 12.30 pm - 9.00 pm

T: 021-4949808

ZAPRASZAMY NA WASHINGTON ST, CORK

Wakacyjna promocja trwa aż do 14 sierpnia 2012

Na grilla najlepsza

Każdy z nas wie, jak dużo przyjemności może sprawić towarzyskie spotkanie przy grillu. Jest to rozrywka, na jaką decydują się ludzie w każdym wieku. Potrawy, jakie smażymy na grillu mogą być jak najbardziej różnorodne. Poczynając od najpowszechniejszych – grillujemy kietbaski, kaszanke, kurczaka, warzywa. Bardzo znanym i lubianym mięsem na grilla jest karczek – przy nim niezwykle ważne jest, ażeby był dobrze usmażony i pikantnie doprawiony.

KARCZEK Z GRILLA

Składniki:

- 1,2 - 1,5 kg karczku

Marynata:

- 0,5 szklanki oliwy lub olej
- 5 ząbków czosnku

- 1 duża cebula
- 2 liście laurowe
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu ziołowego
- 1 łyżka dowolnej przyprawy grillowej
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- 1 łyżeczka suszonego majeranku
- 1 łyżka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka musztardy
- 2 łyżki ketchupu

Sposób przygotowania:

Mięso kroimy w cienkie plasterki i rozbijamy delikatnie.

Czosnek przepuszczamy przez praskę. Podobnie cebulę. Aby cebulę przepuścić przez praskę, trzeba ją drobno posiekać i po kawaleczku zgniatać.

Cebula puści wtedy sporo soku lepiej aromatyzując mięso. Wszystkie składniki marynaty łączymy w misce i dokładnie mieszamy, dodajemy mięso i odstawiamy do lodówki na co najmniej 24 godziny.

Najlepiej mięso przygotować rano, jeśli grilla planujemy zrobić na drugi dzień wieczorem. Tak zamarynowane mięso układamy na mocno rozgrzanym ruszcie, wystarczy opiekać je po dwie minutki z każdej strony (po to cienko je kroimy i dodatkowo rozbijamy). Podajemy z lekką sałatką i pieczywem.

SZASZLYKI DROBIOWE Z SZAFRANEM I CYTRYNĄ

Składniki

- 1 kilogram piersi kurczaka
- sól
- pieprz
- sok z 1 cytryny
- szczypta szafranu
- świeży tymianek

Sposób przygotowania:

Piersi kurczaka umyć, osuszyć, odciąć ewentualne skórki, włókna i kostki. Pokroić wzdłuż na paski, oprószyć solą oraz

GRILUJ Z NAMI WIELKA PROMOCJA

PRZY ZAKUPACH POWYŻEJ



~~10,99€~~
SCHAB 9,99€*

~~9,99€~~
KIEŁBASA GRILOWA 4,99€

karkówka

pieprzem. Do miski wlać sok z cytryny i wsypać szafran. Włożyć piersi kurczaka i wymieszać. Odstawić na 15 minut. Paski kurczaka wyjąć z marynaty i naktuć na szaszłyki zawijając je jak w harmonijkę. Pozostałą marynatę (jeśli taka będzie) ewentualnie wykorzystać do innych celów. Szaszłyki ułożyć na rozgrzanej patelni grillowej i grillować przez około 5 minut, następnie przelożyć na drugą stronę i grillować przez kolejne 5 minut. Pod koniec na szaszłykach ułożyć gałązki lub listki tymianku. Podawać z białym ryżem i ewentualnie z oliwą oliwek. Czas przygotowania: 45 min.

GRILLOWANY STEK ZE SCHABU

Składniki:

- 800g schabu bez kości
- 0,25 l soku jabłkowego
- 4 jabłka
- 100 g cukru
- 80 ml oleju
- 60 g masła

Sposób przygotowania:

Mięso pokrój na niegrube plastry. Lekko rozbij tłuczkiem. Z połowy oleju i przyprawy do grilla i marynaty staropolskiej zrób zalewę i zamarynuj nią mięso.

Z cukru zrób karmel, rozcieńcz go sokiem jabłkowym, pod koniec dodaj masło. Jabłka wypestkuj, pokrój w grube plastry, posmaruj olejem, pokrop octem jabłkowym i grilluj krótko, aby nie rozmiękły. Mięso połóż na rozgrzanym grillu i upiecz.

Do sosu karmelowego dodaj kardamon. Na talerzu ułóż mięso na przemian z jabłkami maczanymi w sosie. Resztą sosu polej mięso.

Czas przygotowania: 45 min.
Smacznego!



REKLAMA

WAKACYJNA U SAUSAGE MAN-A



39€ W PREZENCIE GRILL



~~12,99€~~
SZYNKA 10,99€*



~~12,99€~~
POŁĘDWICA 11,49€/KG*



~~11,49€~~
KIEŁBASA
SEROWA 8,99€*

Godziny otwarcia: poniedziałek - piątek: 9:00-19:00 sobota 9:00-17:00

Karta Medyczna – Medical Card

Karta medyczna wydana przez Zarząd Służby Zdrowia (HSE) upoważnia posiadacza do bezpłatnego korzystania z wybranych usług medycznych.

Małżonek i dzieci pozostające na twoim utrzymaniu są zazwyczaj również uprawnieni do bezpłatnego korzystania z wybranych usług medycznych. Karty medyczne są małymi plastikowymi kartami (wielkości karty kredytowej). Na karcie medycznej zapisane jest imię i nazwisko twojego lekarza. Karta ta jest zazwyczaj wydawana na okres jednego roku, po którym musi zostać zaktualizowana.

Posiadacze karty medycznej są zwolnieni z płacenia składek zdrowotnych (Health Levy) w ramach ubezpieczenia społecznego. Mogą być również zwolnieni z opłat za transport szkolny oraz opłat za egzaminy państwowe w publicznych szkołach ponadpodstawowych. Ponadto mogą być uprawnieni do otrzymywania pomocy finansowej na zakup podręczników w niektórych szkołach.

Karta opieki lekarza rodzinnego: Jeżeli nie posiadasz karty medycznej, wizyty u lekarza rodzinnego są odpłatne.

Jeżeli nie kwalifikujesz się do otrzymania karty medycznej na podstawie dochodów, możesz być uprawniony do karty opieki lekarza rodzinnego. Karta ta jest wydawana na podstawie oceny dochodów, ale limity dochodów są wyższe niż w przypadku karty medycznej.

Osobom posiadającym kartę medyczną przysługuje prawo do:

- Korzystania z nieodpłatnych usług świadczonych przez lekarza rodzinnego
- Otrzymywania recept na lekarstwa (z pewnymi wyjątkami)



- Korzystania z usług szpitali publicznych, usług ambulatoryjnych i sprzętu medycznego

- Usług dentystrycznych, okulistycznych i otolaryngologicznych
- Usług położniczych i usług opieki nad niemowlęciem
- Niektórych usług opieki socjalnej i indywidualnej, na przykład opieki pielęgniarki środowiskowej,

usług opieki społecznej i innych usług opieki środowiskowej

- Jednorazowych świadczeń pieniężnych wypłacanych po urodzeniu dziecka w wysokości 10,16 EUR na każde dziecko


Jak składać podanie?

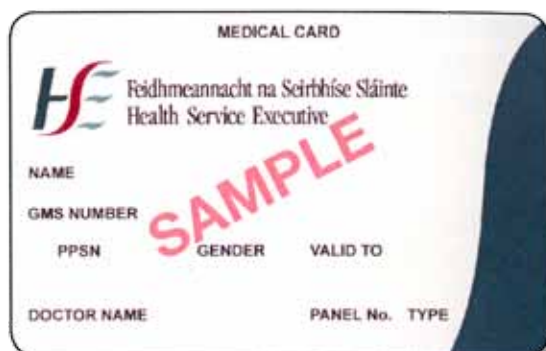
Jeśli masz jakieś pytania przed wystąpieniem prośby o kartę medyczną możesz zadzwonić na tanią linię 1890 252 919

lub skontaktować się z lokalnym ośrodkiem zdrowia.

Formularz wniosku oraz listę uczestniczących lekarzy można otrzymać w lokalnym ośrodku zdrowia w swoim rejonie. Można również pobrać formularz wniosku o kartę medyczną online na: www.medicalcard.ie. Wybrany przez ciebie lekarz powinien prowadzić praktykę w odległości nie większej niż 7 mil od twojego miejsca zamieszkania. Lekarz musi wyrazić zgodę na przyjęcie cię jako swojego pacjenta. Lekarz rodzinny, który przyjmuje cię jako pacjenta, podpisuje formularz. Twój pracodawca musi również podpisać formularz oraz poświadczyć wysokość twojego wynagrodzenia albo jeśli otrzymujesz zasiłek w ramach pomocy społecznej, formularz musi zostać podpisany w lokalnym urzędzie pomocy społecznej. Osoby prowadzące działalność gospodarczą w ramach samozatrudnienia muszą przedłożyć ostatni formularz zeznania podatkowego lub sprawozdania sprawzone pod względem rachunkowym.

Formularz należy złożyć w lokalnym biurze ds. zdrowia.

Jeżeli twoje dochody przewyższają ustalone warunki, twój wniosek zostanie automatycznie oceniony pod względem możliwości wydania karty opieki lekarza rodzinnego. 



Jak ubiegać się o mieszkanie komunalne w Irlandii?

Informacje ogólne

Local Authority Housing, znane również jako Social Housing, Council Housing i Public Housing, to mieszkania komunalne, zapewniane w Irlandii przez samorządy lokalne. Mieszkania te przeznaczone są dla ludzi, których nie stać na kupno własnego lokum. Wysokość czynszu uzależniona jest od dochodów każdego członka rodziny ubiegającego się o takie lokum.

Od 1 kwietnia 2011 wprowadzono nowe regulacje prawne w odniesieniu do przyznawania mieszkań komunalnych. Najważniejsze zmiany w przepisach to:

- Można aplikować tylko do jednego organu, upoważnionego do wydania decyzji o przyznaniu mieszkania.
- Należy mieszkać w obszarze objętym przez ten organ.
- Aplikacja będzie brana pod uwagę, tylko jeżeli twój dochód nie przekroczy progu ustalonego dla danej dzielnicy

Zasady

Aby ubiegać się o mieszkanie socjalne należy udowodnić, że jest ono ci potrzebne, oraz należy spełniać kryteria dochodu. Lista oczekujących jest długa, a mieszkań mało. Czas oczekiwania może trwać nawet kilka lat.

Gdzie składać podanie?


Aby ubiegać się o mieszkanie komunalne należy pobrać odpowiednią aplikację z Urzędu Miasta, w wydziale mieszkaniowym, oraz formularz, który musi wypełnić pracodawca lub departament opieki socjalnej jeżeli pobierasz zasiłek. Z wypełnionym formularzem należy udać się do lokalnego Tax Office, oraz posterunku Gardy, w celu potwierdzenia danych.

Przy wypełnianiu aplikacji potrzebne będą następujące dokumenty:

- Numer PPS
 - Dowód tożsamości
 - Akt urodzenia
 - Zaświadczenie o dochodach
- Wniosek należy składać osobiście.

Program mieszkań dostępnych

Program Mieszkań dostępnych ma pomóc osobom z niskimi dochodami w kupnie domu. Władze lokalne ogłaszają w lokalnej prasie informacje o domach na sprzedaż, które są dostępne w tym programie. Można ubiegać się o udział w programie jeśli:

- Potrzebujesz mieszkania, a twój dochód spełnia określone wymogi
- Jesteś zarejestrowany na liście oczekujących na mieszkanie komunalne
- wynajmujesz mieszkanie od władz lokalnych lub wynajmowałeś mieszkanie od władz lokalnych, a teraz chcesz kupić prywatne mieszkanie i zwrócić obecne władzom lokalnym
- wynajmujesz mieszkanie przez ponad rok od spółdzielni, która korzysta z Programu Pożyczkowego (Capital loan Scheme) 



REKLAMA



THUNDER

PRZESYŁKI KURIERSKIE ORAZ TRANSPORT WIELKOGABARYTOWY

PACZKI DO 31 KG ZA JEDYNE €35

PRZEPROWADZKI OD €1,1/KG

PRZEWÓZ PALET, SAMOCHODÓW, MASZYN BUDOWLANÝCH...

Thunder Transport & Parcels LTD., Huntsman House, Ballymount Cross Ind. Est., Dublin 24
tel. 0857844966
e-mail: biuro@thundertransport.ie
www.thundertransport.pl

ZDROWIE **Jak pokonać stres**

przed wystąpieniem publicznym?



Nieśmiałość czy fobia?

Są osoby, które na piedestale czują się jak ryba w wodzie. Jednak zdecydowana większość z nas nie lubi występów publicznych i generalnie ich unika. Jednak często dobra praca, wysokie stanowisko, kariera wymagają publicznych przemówień – wtedy być może okazać się, że to nie tylko nieśmiałość, ale tzw. fobia społeczna. Same pojęcie fobii społecznej sięga dalej i rozciąga się na wszystkie sytuacje społeczne. Człowiek cierpiący na fobię w sytuacji kontaktu z innymi ludźmi przeżywa lęk przed odrzuceniem, wyśmianiem, oceną. W rezultacie, aby uniknąć dyskomfortu związanego z objawami lęku unika sytuacji, które mogą wywołać lęk, czyli unika ludzi. Wystąpienie publiczne jest sytuacją kiedy czynnik oceny nas przez innych zyskuje największe znaczenie. Każdy człowiek, nawet wprawiony mówca, odczuwa pobudzenie podczas przemówienia – wynikający z samej obecności innych ludzi. U osób, u

których stres przybiera formy nieopanowanych reakcji: bijące serce, rumieńce na twarzy, drżące ręce i głos, może uniemożliwić przemowę. Nie trudno sobie wyobrazić, że osoba z fobią nie będzie miała ochoty na podobne wyzwanie w przyszłości. Mechanizm napędzania się lęku i unikania stanowi błędne koło. Im bardziej się czegoś boimy, tym bardziej tego unikamy. A że lęk wywołują sytuacje nieznanne i nieoswojone – boimy się tym bardziej tego, czego często unikamy.

Jak pokonać ten lęk?

Zła wiadomość: Nie da się pokonać lęku unikając go. Niektórzy z nas mogą przejść przez życie bez jednej przemowy – to dobra wiadomość dla niektórych. Dobra wiadomość dla wszystkich – lęk przed wystąpieniami nie jest wrodzony, lecz wyuczony – więc: można nauczyć się go pokonać.

Założmy, że czeka nas prezentacja. Jakie, oprócz przygotowania merytorycznego, podjąć kroki, żeby odnieść sukces?

Wizualizacja

Technika ta wydaje się banalna. Opiera się na fakcie, że ludzki mózg nie odróżnia obrazu rzeczywistego od wyobrazonego. Kiedy wyobrażymy sobie jakąś scenę z życia bardzo realistycznie, przeżywamy na poziomie fizjologicznym te same emocje. np. kiedy wyobrażamy sobie dokładnie atak dzikiego zwierzęcia zauważysz wtedy, że Twoje serce bije szybciej. Fakty te wykorzystuje się na co dzień w sporcie. Prawie każdy olimpijczyk, oprócz zwykłego fizycznego treningu, ćwiczy we własnym umyśle, czyli robi wizualizację. Mięśnie odbierają bowiem takie same sygnały nerwowe w trakcie ćwiczenia fizycznego, jak i podczas wizualizacji. Ma to ogromne znaczenie. Wizualizując sytuację stresową możemy uczyć nasz mózg odpowiedniej reakcji na nią w sytuacji wystąpienia. Bardzo ważne jest, by obrazy te były żywe – wyobrażaj sobie zapachy, kolory... Twórz dwa rodzaje obrazów. Obrazy

w asocjacji – czyli takie, w których Ty jesteś aktorem, widzisz swoimi oczami; i obrazy w dysocjacji – czyli takie, w których obserwujesz siebie z boku, widzisz jak świetnie idzie Ci występ, jak ludzie reagują na Ciebie.

Afirmacje i przekonania

Zanim zaczniesz przemawiać, zapytaj się siebie, czy naprawdę sądzisz, że jesteś do tego kompetentny? Być może to brak pozytywnego spojrzenia na siebie odbiera Ci odwagę mówienia. Niekiedy to proces długotrwały. Są osoby, które w tym celu potrzebują nawet psychoterapii. Ale większość z nas potrafi wzbudzić pozytywne nastawienie na temat własnej osoby. Nie należy przede wszystkim powtarzać w myślach negatywnych przekonań na temat siebie, oczekiwać „że i tak się nie uda”, można wypisać sobie stwierdzenia, takie jak „Jestem dobry w...”, „Potrafię...”.

Relaksacja

Człowiek przemęczony jest bardziej podatny na odczuwanie stresu. Warto zapoznać się z technikami relaksacji albo przynajmniej pozwolić sobie na sen, odpoczynek w dniu i nocy poprzedzającej wystąpienie – jeśli jesteśmy wypoczęci organizm łatwiej znosi dodatkowe napięcie pojawiające się podczas wystąpienia publicznego.

Kierowanie uwagą

W trakcie wystąpienia należy kierować swoją uwagą, przenieść z odczuwanego przez siebie stresu, na to co się dzieje na sali, np. na tym jak schodzą się kolejni słuchacze. Zwracanie uwagi na emocje i wmawianie sobie „nie stresuj się” nie jest dobrym pomysłem i tylko napędza mechanizm lęku.

Oswojenie

Pomocne może być oswojenie się z miejscem prezentacji, przybycie wcześniej i zapoznanie się z salą. W szczególności należy oswoić się z miejscem, z którego będziemy przemawiać, jaki będziemy mieć widok na słuchaczy. Należy sprawdzić, czy sprzęt audiowizualny funkcjonuje bez zarzutu, by nie powodować dodatkowych sytuacji napięcia. Pomocne może być także oswojenie się z widownią – przywitanie się ze znanymi osobami na widowni przed wystąpieniem i zapoznanie się z tymi, których nie znamy. Boimy się zawsze czegoś, co jest dla nas nieznanne.

Postawa

Należy zadbać o postawę pewną siebie i uśmiech. Z badań wynika, że – odgrywanie (udawanie) jakiejś emocji owocuje odczuciem jej. Znaczy to tyle, że kiedy stoisz pewnie i dumnie, za jakiś czas tak się poczujesz. Pozycja skulona, z opuszczonymi ramionami jest charakterystyczna dla

osób wystraszonych, przyjmując tą postawę możemy odczuwać większy lęk.

Szczerść wzbudza sympatię

Półowa sukcesu w przemowie to szczerść. Nie należy emocji wypięrać. Badania dowodzą, że okazywanie emocji sprzyja wzbudzeniu w widowni sympatii – wyznaczenie widowni ze szczerem uśmiechem, że odczuwamy stres przed wystąpieniem może oswoić lęk i wzbudzić pozytywne nastawienie słuchaczy.

Oddech

Najczęstszym symptomem fizjologicznym stresu jest spłylenie oddechu. W stresie trudno się przemawia: przyspieszone krążenie, pobudzona aktywność hormonalna, suchość w ustach. Oddech jest także fantastyczną bronią w odzyskiwaniu równowagi. Oddychanie przeponowe (dolną częścią płuc) i skupienie na powolnym wydechu powietrza relaksuje w krótkim czasie. Pozwala także opanować podwyższenie tonacji głosu, tak charakterystyczne dla osób pobudzonych. Kilka oddechów przeponą przywraca tempo normalnej wymiany powietrza w płucach.

Przed wszystkim należy pamiętać, że stres, który odczuwamy ma nam pomóc się zaadaptować, a ludzka zdolność adaptacji jest naprawdę duża.

EWELENA MUCHA

REKLAMA

SKLEPY WISŁA
z nami najwygodniej, najtaniej

NASZE PROMOCJE
OFERTA WAŻNA OD 1 DO 31 LIPCA

0,89 KUPIEC Waflę ryżowe naturalne

0,99 TYMBARK Limonka i Kokos 1 Litr

0,59 MAKA TORTOWA 1 kg

0,99 LUBELLA Mlekołaki czekoladowe

0,79 ŻYWIEC gazowana i niegazowana 1,5 Litra

1,79/KG POMIDORY

1,45 COSTA 2 litry Wszystkie smaki

0,32 HORTEX Napój "Leon" 200 ml

1,49 WINIARY Majonez dekoracyjny 400 ml

0,85 PIATNICA serek wiejski naturalny

0,85 ŻYWIEC woda smakowa jabłko, cytryna, truskawka, malina 1,5 l

1,69 Ciasteczka MAFIINE

11,99/KG SZYNKA SPOD STRZECHY

11,99/KG SZYNKA ŚLĄSKA

W lipcu do każdego zakupu powyżej 30 euro danie łowickie gratis!

Zapraszamy w czwartki na świeże owoce i warzywa z Polski

Nowość - świeże mięso w każdej piątce (możliwość zamówienia)

Chcesz zamówić jakiś produkt? Nie zwlekaj, napisz do nas biuro@sklepwisla.com

Więcej informacji na naszej stronie [WWW.SKLEPWISLA.COM](http://www.sklepwisla.com)

Basia Blog

Wszystkie teksty Basi Cieślik pojawiają się na portalu www.kierunekirlandia.eu

Moi współpasażerowie to starsza pani z wnukiem oraz mężczyzna prawdopodobnie w moim wieku. Uprzejmie zaproponował zamianę miejsc, a ja jeszcze uprzejmiej odmówiłam. Górne łóżko bardzo mi się podoba. Nadaje złudzenie intymności, ogranicza możliwość przypadkowej kradzieży. Można nawet puścić cichego bąka bez narażania się na wymowne spojrzenia współpasażerów. Choć z bąkami, wiadomo, bywa różnie. Czasem bywają mniej dyskretne, niż by się tego spodziewać, czasem są tak okrutne, że samemu chce się od nich uciekać. (...)



Do tej pory jechaliśmy w trojkę, teraz dołączyła do nas jeszcze jedna osoba. Po przedziale rozlat się mdły zapach nieświeżej pachy i niezmiętych skarpet. I wrócił temat bąków... Teraz, gdy tyłek owej pani skierowany jest wprost we mnie, zastanawiam się co jest bardziej szkodliwe dla mojego zdrowia (również psychicznego) wielodecybelowe chrapanie czy dyskretne acz siarczyste bąki?



NAJLEPSZE CENY W MIDLETON



KUBUŚ

MINI CASH & CARRY

PO PROSTU TANIE ZAKUPY
UWAGA JUŻ WKRÓTCE OTWARCIE NOWEGO SKLEPU W FERMOY



UNIT 4 CORABBEY COURT
MIDELTON

65 MAINE STREET
YOUGHAL

Uliczny Festiwal Artystyczny "Galway"



Festiwal Artystyczny w Galway to ogromna dawka tradycyjnej, irlandzkiej kultury, uliczne teatryki, wystawy dla dzieci, przedstawienia i koncerty, które warto zobaczyć! Festiwal w Galway jest największym tego typu wydarzeniem w Irlandii. Od 1978 roku, kiedy miała

miejsce pierwsza jego edycja, z lokalnej imprezy przekształcił się w ogromny międzynarodowy festiwal, który w ostatnich latach co roku przyciągał do Galway prawie 170 000 widzów – w dużej mierze zagranicznych. W ciągu dwóch tygodni trwania Festiwalu Galway będzie można

zobaczyć prawie 200 różnych występów, spektakli oraz wystaw organizowanych w teatrach i na ulicach w 27 różnych miejscach miasta.

Gdzie: Galway
Kiedy: 16-29 lipca

Goło, Wesolo, Artystycznie



Stowarzyszenie Cork Body Painting razem z Camden Palace wspólnie organizują tegoroczną imprezę, której celem jest pobicie Rekordu Guinnessa na największą liczbę pomalowanych osób. Do pobicia obecnego rekordu potrzeba co najmniej 264 śmiałków. Każdy może wziąć udział: poszukiwani są artyści, wolontariusze oraz modele i modelki. Impreza odbędzie się w Camden Palace Hotel o godzinie 9.30. Później, w ciągu dnia, chętni będą mogli wziąć udział w wycieczce rowerowej dookoła miasta. Zapowiada się dzień kreatywności, sztuki i zabawy! Zapisy pod adresem: corkbodypaintingguinnessrecord@gmail.com.

Gdzie: Cork, Camden Palace
Kiedy: 28 lipca

Strongman – najsilniejsi ludzie

Dnia 15 lipca na Stadionie Claremont w Navan co. Meath odbędzie się impreza z udziałem najsilniejszych ludzi świata. Nasz kraj reprezentować będą Janusz Kulağa, Sławomir Toczek oraz Rafał Wilczyński. Reszta Europy - Zyndrunas Savickas, Laurence Shahlaei oraz James Fennelly. W przerwach między konkurencjami wystąpią gwiazdy polskiej estrady i sportu Duo Focus oraz W-ce Mistrz Świata w trialu rowerowym Marcin Bugajewski.

Gdzie: Stadion Claremont w Navan
Kiedy: 15 lipca 2012



Madonna – Królowa Pop w Dublinie

MDNA Tour czyli dziewiąta trasa koncertowa amerykańskiej piosenkarki Madonny, promująca jej album studyjny MDNA (2012). Rozpoczęła się 31 maja 2012 w Tel Aviv, stolicy Izraelu. Do końca tego samego roku Madonna da ponad osiemdziesiąt koncertów stadionowych, halowych i plenerowych na Bliskim Wschodzie, w Europie i obu Amerykach. Na rok 2013 planowane są występy w Australii. Koncerty będą się odbywać na scenie, z której wychodzić będą dwa wybiegi łączące się na końcu. Powstanie trójkąt, do środka którego będą mogli wejść fani. Na scenie znajdzie się potężny, trzyczęściowy ekran, który organizatorzy nazwali największym, jaki kiedykolwiek powstał. Kostiumy na trasę zaprojektowali: Jean-Paul Gaultier, Riccardo Tisci z domu mody Givenchy i Adrienne Phillips, osobista projektantka Madonny. Próby do koncertów rozpoczęły się 1 maja 2012 w hali Nasau Coliseum zlokalizowanej w Uniondale, w okolicach Nowego Jorku. Kilka dni przed pierwszym koncertem zaczęto z kolei próby na stadionie Ramat Gan w Izraelu. W Irlandii Madonna wystąpi w Dublinie na stadionie Aviva.

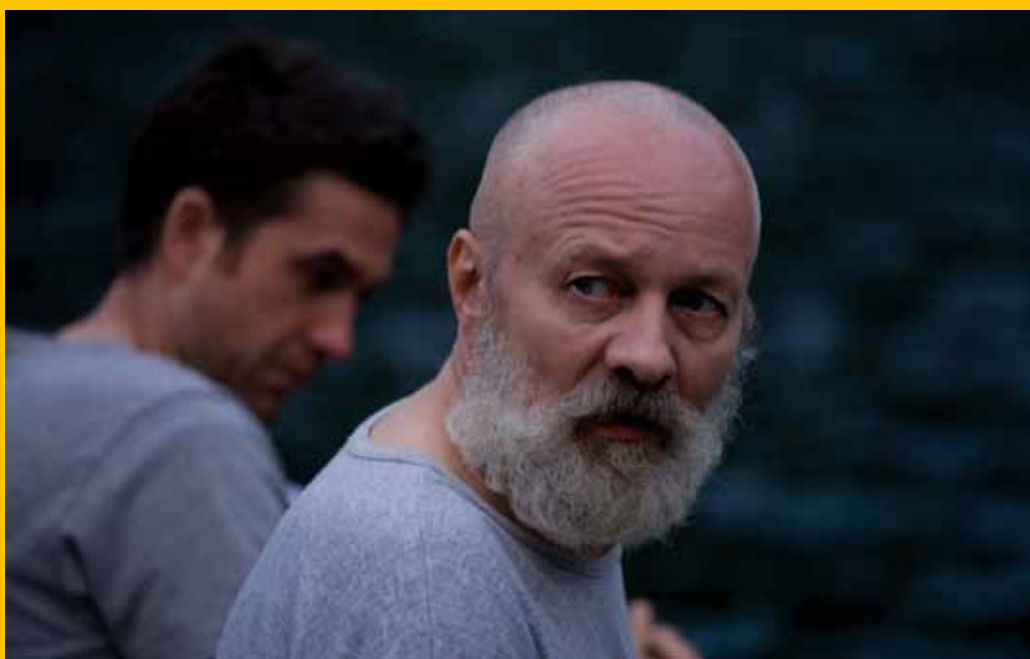
Gdzie: Dublin
Kiedy: 24 lipca



Polskie filmy na festiwalu w Irlandii

W dniach 10-15 lipca odbędzie się 24. Galway Film Fleadh, jeden z czołowych irlandzkich festiwali filmowych. W programie imprezy znalazły się filmy współfinansowane przez PISF - Polski Instytut Sztuki Filmowej. Festiwal skupia się na prezentacji najlepszego kina irlandzkiego, europejskiego oraz międzynarodowego, a jego nieodłączną częścią jest bogata oferta skierowana do przedstawicieli branży filmowej. W programie imprezy obok projekcji najnowszych filmów znajdują się retrospektywy, debaty, seminaria i wykłady mistrzowskie. Festiwalowi towarzyszą również targi filmowe.

Wśród 26 tytułów reprezentujących w Galway kino światowe znalazły się 3 produkcje z Polski. Widzowie w sekcji World Cinema zobaczą „Lęk wysokości” Bartka Konopki, „Kreta” Rafała Lewandowskiego oraz „Młyn i krzyż” Lecha Majewskiego. Filmy prezentowane w tej kategorii powalczą o przyznawane przez publiczność nagrody dla Najlepszego Międzynarodowego Debiutu Fabularnego i Najlepszego Międzynarodowego Filmu Fabularnego. W ramach sekcji prezentującej najnowsze kino irlandzkie odbędzie się premiera polsko-irlandzkiej koprodukcji „Sanctuary” w reżyserii Norah McGettigan. Pełnometrażowy debiut tej urodzonej w Irlandii reżyserki



i scenarzystki jest pierwszą pełnometrażową produkcją Studia Wajdy. Galway Film Fleadh Festiwal skupia się na prezentacji najlepszego kina irlandzkiego, europejskiego oraz międzynarodowego, a jego nieodłączną częścią jest bogata

oferta skierowana do przedstawicieli branży filmowej. W programie imprezy obok projekcji najnowszych filmów znajdują się retrospektywy, debaty, seminaria i wykłady mistrzowskie. Festiwalowi towarzyszą również targi filmowe.

H O R O S K O P

lipiec 2012

Baran



Barany w tym miesiącu będą żyć przede wszystkim wakacjami... Na początku miesiąca ich samopoczucie może się pogorszyć, w pracy trudno im będzie skupić się na zadaniach i obowiązkach, ponieważ wciąż będą rozmyślać o wolnych dniach. Mogą mieć spadek sił witalnych i brakować im będzie chęci do działań. Sytuacja zmieni się dopiero w drugiej połowie lipca, kiedy będą mieć najlepszy czas do spędzenia fantastycznych wakacji.

Byk



Byki w lipcu będą rodzinne i wiele czasu poświęcą swoim najbliższym. Organizować będą pociechom wakacje i czas wolny. Niektóre z nich wyjadą na zasłużony urlop i będą się świetnie bawić. Ich życie towarzyskie będzie teraz bardzo urozmaicone, chętnie też będą zwiedzać nowe miejsca i zawierać ciekawe znajomości. Szczególnie korzystnie wyglądać będą kwestie zawodowe. Byki otrzymają atrakcyjne propozycje pracy, a te z nich, które jeszcze nie mają stałego zajęcia powinny wykorzystać dobrą passę na szukanie czegoś dla siebie.

Bliźnięta



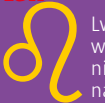
Bliźnięta będą w lipcu ożywione, ruchliwe, pełne wigoru i sił witalnych. Będzie je nosić z miejsca na miejsce, a ponieważ rozpoczął się okres wakacji i urlopów, to będą miały okazję często zmieniać miejsce pobytu i zwiedzać nowe miejsca. Ich życie towarzyskie również będzie ożywione i urozmaicone. Zawierać będą teraz nowe ciekawe znajomości, które wprowadzą wiele radości i szczęścia. Równocześnie Bliźnięta wiele uwagi poświęcać będą swoim pociechom, podopiecznym lub osobom starszym z rodziny.

Rak



Raki będą w lipcu radosne, wesole i chętne do działania. Ich optymistyczne nastawienie do życia sprawi, że wszystko będą widzieć teraz w różowych okularach. Przy tym będą skupione na otoczeniu innych troską i opieką. Te z nich, które mają pociechy szczególnie dużo ucuć przeleją na swoje dzieci. Jeśli w tym miesiącu Raki wybiorą się na wakacje, to mogą liczyć na bardzo dobry i udany urlop, który przyniesie im chwile wytchnienia i relaksu.

Lwy



Lwy będą w lipcu rodzinne, uczuciowe i towarzyskie. Chętnie będą organizować swoim dzieciom wakacje, a na przyjęciach będą błyszczeć. Mogą spodziewać się przytychu inwencji twórczej i dobrych pomysłów. Urlop najchętniej spędzą nad wodą, gdzie w dzień zażywać będą kąpiele, a wieczorami spacerować będą po deptaku oddając się przyjemnościom i rozrywkom. Wakacje będą sprzyjać rozluźnieniu i Lwy będą teraz skłonne do romansowania, flirtowania, wcho-

dzenia w relacje uczuciowe. Te z nich, które poszukują nadal swojej drugiej połówki będą adorowane i oblegane przez wielbicieli, u których cieszyć się będą dużym powodzeniem.

Panna



W lipcu Panny będą sentymentalne, uczuciowe i bardzo rodzinne. Chętnie zajmować się będą swoimi pociechami i zaplanują im cały szereg wakacyjnych atrakcji. W tym całym zamieszaniu zapomnieć mogą o swoich własnych potrzebach, co może niekorzystnie wpłynąć na ich samopoczucie. Ustawiczne poświęcanie się dla innych nie wpływa również pozytywnie na relacje z najbliższymi, nieświadomie mogą się oni czuć winni złego samopoczucia Pann. Pod koniec lipca odczuwają zmęczenie i mogą wtedy być bardziej rozkojarzone. Trudno będzie im skupić się na całości, mogą też sporo narzekać. W pracy powinny wykorzystać sprzyjającą passę i postawić na samodzielność, bo może im to otworzyć nowe możliwości i perspektywy na przyszłość.

Waga



Wagi w lipcu mogą czuć się przytłoczone nadmiarem obowiązków rodzinnych i domowych. Spowoduje to napięcia w relacjach z innymi i dysharmonię wewnętrzną. Pomocne w poprawieniu sobie nastroju może być dla nich czytanie książek, oglądanie filmów, czy też malowanie, które pozwoli pozbyć się chandry. Pod koniec lipca ich nastrój ulegnie jednak poprawie, co może być spowodowane czasem urlopowym lub wyjazdami wakacyjnymi. Staną się wtedy także towarzyskie, wesole i dowcipne. Relacje z ludźmi będą pełne ciepła i zrozumienia. W sprawach zawodowych będą kierować się twórczym podejściem do wykonywanej pracy.

Skorpion



Skorpiony będą w lipcu rozproszony i roztargniony, ponieważ wiele się będzie działo wokół nich. Trudności mogą mieć jednak przede wszystkim w komunikowaniu się z ludźmi. Zachowanie innych osób wydawać im się będzie dziecinne i mało poważne, przez co będą czuli się odpowiedzialni za wszystkich. Szczególnie trudne będzie to dla Skorpionów, które teraz zajęte będą organizowaniem wakacji dla rodziny i dzieci. Dochodzić może tu do sprzeczek i kłótni, ponieważ każdy będzie chciał czegoś innego i trudno będzie każdemu z osobna dogodzić. W uczuciach te z nich, które jeszcze są bez pary będą nastawione do życia bardzo romantycznie i uczuciowo.

Strzelec



Strzelce w tym miesiącu będą dowcipne i pełne humoru. Zainteresowane będą wszystkim, co ma związek ze słowem pisany lub mówionym. Chętnie wdawać się będą w dyskusje filozoficzne lub polityczne. Okres wakacji sprzyjać będzie zawieraniu nowych znajomości

i przyjaźni, a także podrójom. W uczuciach zapowiadają się ekscytujące zmiany, które będą spowodowane poznawaniem atrakcyjnych osób płci przeciwnej. Wolne Strzelce mogą trafić na swój ideał, jednak szybko się rozczarują, gdy spostrzegą, że tracą dotychczasową wolność i niezależność. W stałych związkach mogą czuć się nadmiernie kontrolowane przez partnera

Koziorożec



Koziorożcom będzie w lipcu dopisywać szczęście, choć one same mogą popaść w przygnębienie i melancholijne nastroje. Powinny jednak zacząć dopatrywać się pozytywów w swoim życiu, zamiast szukać dziury w całym. Mają teraz duże szanse na przeżycie wspaniałych chwil, więc jeśli tylko otworzą się na nowe możliwości to sprawią, że do ich życia napłyną niespodziewane okoliczności. Sporo czasu poświęcą w tym miesiącu swoim najbliższym, a możliwości oderwania się na chwilę od pracy i obowiązków pozwoli im nabrać bardziej optymistycznego podejścia do życia. Mogą więc teraz zdecydowanie skorzystać z choćby krótkiego urlopu. W sferze zawodowej pojawiają się nowe okazje i nowe możliwości, których nie powinny przegapić.

Wodnik



W lipcu Wodniki będą wesole, towarzyskie, komunikatywne i radosne. Wakacyjny czas sprzyjać będzie podróżom, zwiedzaniu nowych miejsc i poznawaniu nowych ludzi. Wiele z nich odwiedzi także rodzinę, która mieszka daleko. Czas będzie sprzyjający umacnianiu więzi z rodzicami, partnerami i dziećmi. Wodniki, które zdecydowały się na urlop z pociechami mogą liczyć na wspaniałe i niepowtarzalne chwile dobrej zabawy. W stałych związkach partner będzie oczekiwał od nich poświęcenia większej uwagi sprawom rodzinnym. Nie będzie zadowolony, kiedy Wodniki zaczną codziennie sprowadzać do domu kogoś nowego, jednocześnie nie interesując się jego potrzebami. Te z nich, które jeszcze nie są w stałym związku, mogą się w tym miesiącu kilkakrotnie zakochać i jeszcze szybciej odkochać

Ryby



Ryby w lipcu będą bardzo uczuciowe, nastawione na rozwijanie więzi rodzinnych i miłosnych. Wakacje i czas urlopu wykorzystają do zbliżenia się z partnerem i rodziną. Będą miały teraz zwiększoną wrażliwość na emocje i mogą często uciekać w fantazje i świat marzeń. Będzie to sprzyjać relaksacji, wypoczynkowi i te z nich, które teraz wybierają się na urlop będą bardzo zadowolone. Gorzej radzić sobie będą Ryby ze sprawami praktycznymi, wymagającymi stapania twardo po ziemi. Ważne decyzje lepiej odłożyć na inny czas. W sprawach uczuciowych mogą spodziewać się szczęścia. Z łatwością wyczuwać będą nastroje i emocje innych osób, co znacznie poprawi relacje w związkach.

ŚWIETLISTY KRĄG NAD GŁOWĄ ŚWIĘTEGO FILMOWY CZŁOWIEK-NIETOPERZ	RZEZBA BEZ NÓG CZĘŚĆ SZWAJCARII	2	PTAK, OWOC ALBO PASTA DO BUTÓW	FIKOŁEK SAMOCHÓD DOSTAWCZY	21	ZUCH	11	NACZYNIĘ DO PODAWA- NIA ZUPY	IMIĘ AKTORA DOUGLASA, OJCA ... CHROBRY	15	DUCH PODZIEMIA PRZYJEMNY ZAPACH	DOWCIP, KAWAŁ	
KRAJNA W RUMUNI I NA UKRAINIE						CÓRKA HRABIEGO BIAŁY W KINIE					7		
12			19	WYLEWANIE BYŁY MIA- STEM WOJE- WÓDZKIM	20			ROBIĘ SZPADA, ZNAK "Z" W FILMIE			16	KOMPAN ARAMISA I PORTOSA	
BATOG AGNIESZKA RADWAŃSKA								OKREŚLA ZAWARTOŚĆ ALKOHOLU W ORGANIZMIE		6			
KŁĘBEK				GŁÓWNA TĘTNICA ZACZĄCZNIK				DUMA			ZJAWISKO ŚWIETLNE NA NIEBIE	DYSCYPLINA	LINA DO NACIĄGANIA I USTAWIANIA ZĄGŁA
					1	BEZKRY- TYCZNY NAŚLA- DOWCA	PARTNERKA WARSZA	MARTA, REŻYSER MARKA RO- SMETYKÓW					
TUŻĄCA JEDNOSTKA						CZUBEK BUTA		SĄSIAD LITWINA					
NORWESKI BADACZ POLARNY	MÓWIENIE NIEWYRAŻ- NIE, CICHÓ	IMIĘ SANTOR MIASTO WE WŁOSZECH, Z UNIWERSYTETEM ZAŁOŻONYM W XII W.					10	PIENIĄDZ W ALGIERII	26			18	27
REWOLWER BĘBENKOWY													
OJCIEC MAKSYMIL- LIAN, ZGINĄŁ W OBOZIE W OŚWIECIMIU	28	ODPROWA- DZA ZAPACHY Z KUCHNI	25	RZĘKA W POWIEŚCI CZESŁAWA MIŁOSZA			WERSET KORANU			WYSOKOŚĆ CZŁOWIEKA	17		
JEDNA Z PAPUG			8	DZIELNICA WILLOWA W WARSZAWIE		AUTOR OPO- WIEŚCI LOTN- CZYCH DLA MŁODZIEŻY	DO UDOWODNIENIA	PRYCZA		POGODA		MIASTO NAD SANEM	MIASTO NAD WISŁĄ
													ODCINEK UTWORU MUZYCZNE- GO DODANY JAKO ZAKOŃ- CZENIE
				WOLNA POSADA				NARZĘDZIE DO ROBIENIA NACIĘC NA PILNIKACH					22
GĘSTE PŁÓTNO BAWEŁNIANE						BYŁY PREZYDENT USA	24					JAPONSKI NARODOWY INSTRUMENT MUZYCZNY	
				PIŁYN				4	GENEZA, POCHODZENIE				14
NAMIOT INDYAN AMERYKI POŁNOCNEJ	13	BYŁA KOLONIA BRYTYJSKA W AZJI				POSTĘPUJE WEDŁUG OBMYŚLANE- GO PLANU				5		RZĘKA W ROSJI	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

Uśmiechnij się :)

☺
Co by się stało, gdyby wystąpić wszystkich policjantów z Polski do Irlandii? I tam i tu podniósłby się poziom inteligencji.

☺
Franek i Zdzichu wyjechali do Irlandii za robotą. Po trzech miesiącach wraca sam Zdzichu.
A gdzie Franek – pytają koledzy. – Otworzył sklep. – Jak to otworzył sklep? Po trzech miesiącach? – Normalnie, tomem.

☺
Irlandzki sposób na wkręcenie żarówki: Zapraszasz 15 Irlandczyków. Jeden trzyma żarówkę, a reszta pije, aż pokój zacznie wirować.

☺
Czy wiesz, że to Polacy w Irlandii wymyślili triathlon? – Bo tylko Polak idzie na basen pieszo, a wraca rowerem.

☺
Czym się różni Polak w Irlandii od ET, ufoludka z filmu Spielberga? – ET mówi po angielsku, chce wracać do domu i nie kradnie rowerów, bo ma swój.

☺
Pyta się facet swojego kolegę o dobrego stomatologa. Tamten mu odpowiada: – Znam świetnego, ale on jest Irlandczykiem. – Spoko, spoko, poradzę sobie. Przychodzi więc na wizytę, siada na fotelu i pokazując lekarzowi szczękę mówi: – Tu! Dentysta wyrwał mu dwa zęby. Na drugi dzień znów spotykają się obaj faceci i pierwszy mówi: – Kurczę, jakiś głupi ten dentysta. Ja mu pokazuję bolący ząb, mówię tu, o on wrywa mi dwa... – Ale ty głupi jesteś. Two po angielsku znaczy dwa... – Aaa, było tak od razu, następnym razem coś wymyślę. Przychodzi więc na wizytę, siada na fotelu, wskazuje ząb i mówi: – Ten!

Rozwiązanie krzyżówek: 1 przy liściach pokrzywę się rodzą.

AIR★SOFT★GUNS.IE

BEZ LICENCJI

WIATRÓWKI KALIBER 6 MM



WWW.AIRSOFTGUNS.IE

OFFICE@AIRSOFTGUNS.IE

30 WILLIAM STR.
LIMERICK

OTWARTE
PON. - SOB.
10:30 - 17:30

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**



Twoje zdrowie w naszych rękach

- + **Bezpłatna cytologia**
pytaj o szczegóły na recepcji
- + **Bezpłatny przegląd stomatologiczny**
- + **Bezpłatna konsultacja koncepcyjna**
(planowanie dziecka)

www.medicus.ie

Godziny otwarcia

Pon - Sob 8:00 - 20:00,
Niedziela 10:00 - 15:00

Dublin:

01 8686121

Cork:

021 45 00 908

Lekarz Rodzinny, Internista, Ginekolog, Stomatolog, Laryngolog,
Dermatolog, Chirurg, Fizjoterapeuta, Psycholog, USG, EKG

Bezpłatnie również: Szczepienia dzieci,
prowadzenie ciąży przez ginekologa.

GAZETA.ie

PORTAL DLA POLAKÓW
W IRLANDII

bilety.gazeta.ie

Bilety na imprezy i koncerty w Irlandii

my
playerz.com

Chcesz zagrać w piłkę?
dołącz do sportowej społeczności



Mama i Ja®

www.mamajja.ie
Odzież ciążowa

GETSAFEPASS.COM

KURSY BHP

SAFE PASS

CZYTELNIA

**Paryż na widelcu.
Sekretne życie miasta**
Autor: Stephen Clarke



Każdy, kto miał już do czynienia z twórczością Stephena Clarke'a, wie mniej więcej czego można spodziewać się po jego najnowszym dziele „Paryż na widelcu. Sekretne życie miasta.” Tak jak pisze Clarke o Paryżu, paryżanach, ogólnie o Francuzach, nie pisał dotąd nikt. Tak więc, bez wątpienia, każdy kto w najbliższym czasie chciałby wybrać się do stolicy Francji, powinien przeczytać ten niecodzienny przewodnik. Paryż, różne jego twarze, jakich nie poznamy w żadnym dostępnym przewodniku, autor odkrywa dla czytelnika w dwunastu tematycznie podzielonych rozdziałach. W celu dopełnienia informacji, Clarke zamieścił także adresy dotyczące miejsc opisanych w książce oraz listę polecanych książek, napisanych przez paryżan o ich własnym mieście. Bardzo dobra pozycja na czas wakacyjnych wyjazdów, niewątpliwa gratka dla wszystkich fanów twórczości Stephena Clarke'a.

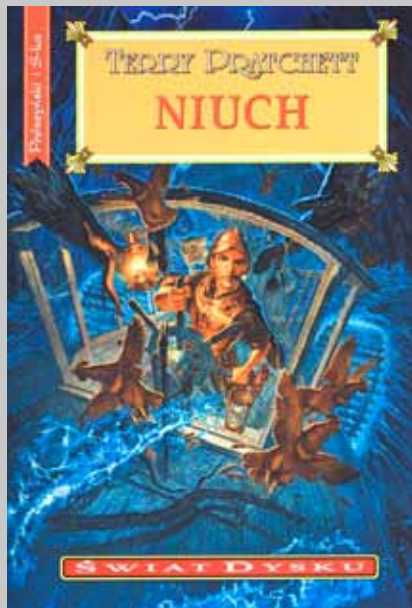
Więziń Nieba
Autor: Carlos Ruiz Zafon

Najnowsza powieść autora bestsellera „Cień Wiatru”. Rok 1957. Interesy rodzinnej księgarni Sempere i Synowie idą tak marnie jak nigdy dotąd. Daniel Sempere, bohater Cienia wiatru, wiezie stateczny żywot jako mąż pięknej Bei i ojciec małego Juliana. Następny w kolejce do porzucenia stanu kawalerskiego jest przyjaciel Daniela, Fermín Romero de Torres, osobnik tyleż barwny, co zagadkowy: jego dawne losy wciąż pozostają owiane mgłą tajemnicy. Ni stąd,



ni zową przeszłość Fermína puka do drzwi księgarni pod postacią pewnego odrażającego starucha. Daniel od dawna podejrzewał, że skoro przyjaciel nie chce mu opowiedzieć swej historii, to musi mieć ważny powód. Ale gdy Fermín wreszcie zdecydował się wyjawiać mroczne fakty, Daniel dowiódł się rzeczy, o których Barcelona wołałaby zapomnieć. Jednak niepogrzebane upiory przeszłości nie dadzą się tak łatwo wymazać z pamięci. Daniel coraz lepiej rozumie, że będzie musiał się z nimi zmierzyć. I choć zakończenie powieści wydaje się ze wszech miar pomyślne, to Ruiz Zafón mówi nam wprost, że prawdziwa Historia jeszcze się nie skończyła. Dopiero się zaczęła.

Niuch
Autor: Terry Pratchett



Poznaj kolejną część magicznego Świata Dysku! Powszechnie uznawana prawda głosi, że kiedy policjant wyjeżdża na urlop, zanim jeszcze zdąży otworzyć walizkę, już znajduje pierwsze zwłoki. Komendant Sam Vimes ze Straży Miejskiej Ankh-Morpork jest właśnie na urlopie na wsi - niewinnej i wesolej, ale nie dla niego są zwykłe trupy w szafie. Trupów jest więcej, bardzo wiele, a także pradawna zbrodnia, straszniejsza niż morderstwo. Vimes znalazł się poza swoją jurysdykcją, poza kompetencją, niekiedy zagubiony i poza granicami zrozumienia, pozbawiony kanapek z bekonem, ale nie przebiegłości. Podobno w końcu wszystkie grzechy zostają wybaczone. Ale chyba nie całkiem wszystkie...

Finanse po zawale
Autor: Paul H. Dembinski

Paul H. Dembinski
Finanse po zawale



Od euforii finansowej do gospodarczego ładu

Studio Emka

Od połowy lat 70. gospodarki najpierw zachodnie, a potem światowe przeżywały okres euforii finansowej. Techniki i produkty, te najbardziej klasyczne, jak dług czy kredyt, i te bardziej tajemnicze, jak derywaty, były postrzegane jako lekarstwo na wszelkie bóle – zarówno gospodarcze, jak i polityczne. Po 2007 roku euforia finansowa opadła, odstawiając tym samym poważne – choć nie śmiertelne – schorzenia współczesnego kapitalizmu. Tematem tej książki jest analiza spuścizny systemowej oraz diagnoza kierunków działań koniecznych do odnalezienia ładu gospodarczego. „Zrozumieć świat, w którym żyjemy. Autorzy piszą książki, a my, czytelnicy, je czytamy. Kolejna pozycja Studia EMKA, tym razem pióra prof. Paula H. Dembinskiego, prowadzi nas po krętych drogach współczesnych finansów. Pokazuje ich twórczą rolę, gdy służą dla zysku. I niszczącą siłę, gdy zysk zamienia się w chciwość”

Waldemar Pawlak
wicepremier, minister gospodarki

Sanktuarium



W piątek 13 lipca na najważniejszym festiwalu filmowym w Irlandii, The Galway Film Fleadh, odbędzie się premiera irlandzko-polskiej koprodukcji Norah McGettigan „Sanctuary”, w której główne role zagraли Jan Frycz, Anne-Marie Duff oraz Agnieszka Żulewska. Film Nory Mc Gettigan to opowieść o zmieniających się relacjach ojca i córki, którzy w obliczu trudnej sytuacji, próbują odbudować swoją więź.

Jan Michalski (Jan Frycz), odnoszący sukcesy chirurg plastyczny, po powrocie z delegacji znajduje pod drzwiami trzydniową prasę. Jest pewien, że po trzydziestu latach wspólnego życia odezła od niego żona. Tak się jednak nie stało. Jej martwe ciało Jan odnajduje w ogrodzie.

Mężczyzna postanawia uciec od problemów, a zwłaszcza od córki, Nadii (Agnieszka Żulewska). Pod pretekstem wyjazdu służbowego leci do Irlandii, gdzie jego czarowi ulega Maire (Anne-Marie Duff).

Jednak Jan nie potrafi zapomnieć o żonie - młoda kobieta mu ją przypomina. Nadia, w obawie przed utratą ojca, postanawia pojechać za nim do Irlandii i sprowadzić go do domu. Ale czy Jan jest gotów, by wrócić?

W katalogu The Galway Film Fleadh o „Sanctuary” czytamy: „Norah McGettigan stworzyła refleksyjny, prowokujący a jednocześnie piękny film umacniający jej pozycję debiutującej reżyserki”. Film zostanie pokazany w największym festiwalowym obiekcie - Town Hall Theatre.

Producentem „Sanctuary” ze strony polskiej jest Wajda Studio, ze strony irlandzkiej - firma Venom. Film powstał przy współfinansowaniu Irlandzkiego Instytutu Filmowego (Irish Film Board) oraz Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej. Zdjęcia zrealizowano w Polsce i Irlandii.

Tytuł: Sanktuarium (Sanctuary)

Gatunek: Dramat

Premiera: Październik 2012 (Polska), październik 2012 (świat)

Produkcja: Irlandia, Polska

Reżyseria: Norah McGettigan

Mroczny Rycerz Powstaje

Minęło już osiem lat od zniknięcia Batmana, który w jednej chwili z bohatera stał się zbiegiem. Biorąc na siebie winę za śmierć prokuratora okręgowego, Harveya Denta, Mroczny Rycerz poświęcił wszystko dla tego, co on oraz komisarz Gordon uznali za wyższe dobro. Przez pewien czas kłamstwo było skuteczne, a działalność kryminalna w Gotham City została zmiażdżona dzięki Ustawie Denta, stworzonej w celu walki z przestępczością. Wszystko zmienia się wraz z przybyciem sprytnego włamywaczki, kobiety-kota, realizującej własny, ukryty plan. O wiele bardziej niebezpieczne jest jednak pojawienie się Bane'a, zamaskowanego terrorysty, którego bezwzględne zamiary wobec Gotham City zmuszają Bruce'a do powrotu z dobrowolnego wygnania. Ale nawet jeżeli Batman znów założy pelerynę i maskę, może okazać się zbyt słaby, by pokonać Bane'a.

Jak podaje British Board of Film Classification, trzecia odsłona serii będzie trwać 164 minuty i 27 sekund, czyli nieco ponad 2 godziny i 44 minuty. Pierwszy film z cyklu, „Batman - Początek” trwał 140 minut a „Mroczny Rycerz” 152 minuty.

Szykuje się imponujące zakończenie historii Człowieka-Nietopierza.

Tytuł: Mroczny Rycerz Powstaje (The Dark Knight Rises)

Gatunek: Akcja, Science-Fiction

Premiera: 27 lipca 2012 (Polska) 18 lipca 2012 (świat)

Produkcja: USA, Wielka Brytania

Reżyseria: Christopher Nolan



20% zniżki przy zakupie powyższych książek z magazynem MIR

Pierwszy Polski Salon Prasowy w Irlandii

www.BaDaCz.eu

adres: 10 Paul Street, Cork, Irlandia
e-mail: sklep@badacz.eu

tel./fax.: +353 (021) 427 94 72
sklep: +353 085 815 8797

Książki
Prasa
Filmy
Gry

Znamy już najpiękniejszą Polkę w Irlandii



www.RossiterPhotography.com

30 czerwca w Liberty Hall w Dublinie odbyła się Gala Miss Polonia Irlandii, królową piękności została 26 letnia Kamila Moraczewska pochodząca z województwa kujawsko-pomorskiego. Kamila zwodowo zajmuje się modelingiem w dublińskiej agencji Morgan.

Kamila zachwyciła nie tylko Jury, ale przede wszystkim publiczność, otrzymując obok tytułu Miss Polonia Irlandii 2012, tytuł Miss Publiczności.

Pierwszą Vice Miss, oraz Miss Foto została 18 letnia Klaudia Kos, licealistka z Dublina.

Tytuł Drugiej Vice Miss przypadł w udziale kandydatce z numerem 5, 24 letniej Dianie Majcher.

Kandydatki zaprezentowały się w 5 kreacjach, największy aplauz wśród męskiej publiczności wzbudził pokaz dziewcząt w strojach kąpielowych, panie zaś uznały, że dziewczyny najlepiej wyglądały w sukniach ślubnych.

Laureatka konkursu będzie prezentować irlandzką polonię w wyborach najpiękniejszej Polki w Warszawie.

Trzymamy kciuki!





OSZCZĘDZAJ
Z SuperMax!

Super MAX

CASH&CARRY

MIDDLETON



Nowy Sklep

Super  MAX
CASH&CARRY

w MIDDLETON:
UNIT 1B,
DESILLERY LANE
MIDDLETON, CO.CORK
(obok polskiego solarium)



Super  MAX

Zapraszamy na zakupy w pozostałych sklepach:

- CORK, PAUL ST. SHOPPING CENTRE • BALLINCOLLIG, WESTPOINT TRADE CENTRE, LINK RD.
- BANDON, MARKET PLACE • ENNIS, PARNEL CAR PARK • CLONMEL, MARY STREET
- MALLOW, BANK PLACE • MIDDLETON, BRODERICK STREET •
- TRALEE, MILE HIGH BUSINESS PARK
- (NEXT DOOR TO SOUND STORE, T.K. MAXX, TESCO & DEBENHAMS)

Sylwia Gruchala: liczy się tylko Londyn

Medale włożyłam do szuflady. Zamykam pełną, otwieram pustą. Chcę do niej włożyć to na co czekam - złoty medal olimpijski w Londynie - deklaruje Sylwia Gruchala, która w Seulu wygrała zawody florecistek o Puchar Świata z udziałem wszystkich najlepszych.

Nie tylko dobra, ale i wyjątkowo ładna. Trzykrotna mistrzyni Europy, wice-mistrzyni świata i brązowa medalistka igrzysk olimpijskich. To indywidualnie, bo drużynowo ma srebrny medal igrzysk, dwa tytuły mistrzyni Europy i trzy mistrzyni świata. Plus trzy srebrne i dwa brązowe z tych ostatnich zawodów. Fakt, że ostatni sukces był dawno - w 2007 roku - ale ostatnio wybierana wielokrotnie na miss rozmaitych szermierczych imprez jakby wróciła do grona najlepszych. W kraju mieliśmy piłkarskie Euro, ale koniec lipca to królestwo innych sportów. Igrzyska olimpijskie w Londynie, podczas których nie mamy wcale wielu szans na medale. A już naprawdę niewiele na złoto. Po ostatnich tegorocznych sukcesach Sylwia Gruchala to jedna z większych polskich nadziei.

Szermierkę zaczęła Pani trenować bardzo wcześniej. Nie zdziwiło się jeszcze?

- Szermierkę zaczęłam trenować, gdy miałam 12 lat. Kiedy miałam lat siedem przyszedł trener szermierki na zajęcia WF. Byłam w drugiej klasie i wybierał dzieci utalentowane sportowo. Nie chciałam, chociaż trener nalegał. Mój starszy brat trenował szermierkę, ale kiedy przyszło do wyboru klasy o profilu lekkoatletycznym bądź szermierczym - chodziłam do podstawówki sportowej - tę pierwszą zlikwidowano i siłą rzeczy trafiłam na planszą. Kiedy zaczęły przychodzić sukcesy to mi się spodobało i zostałam. Jestem



już w szermierce 20 lat. I wcale mi się nie nudzi.

Za Panią fajna kariera. Medale mistrzostw świata, igrzysk olimpijskich.

- Wspaniała przygoda związana ze sportem to już przeszłość. Teraz liczy się tylko Londyn. Medale włożyłam do szuflady. Otwieram pustą, żeby tam włożyć to na co czekam. Na co pracuję każdego dnia. Z igrzyskami olimpijskimi wiąże wielkie aspiracje. Zdobycie medalu jest moim marzeniem i robię wszystko w tym kierunku. Ostatnio udało mi się bardzo dobrze powalczyć. Niecałe

dwa miesiące przed igrzyskami to bardzo dobry moment, żeby się wzmocnić. Na początku sezonu brakowało mi pewności siebie. Wygrana w Seulu dała mi pewność, że mogę wygrać w Londynie. Moimi konkurentkami są Włoszki, trzy bardzo dobre florecistki, Rosjanka i dwie Francuzki. To do medalu. Do złotego będzie nieco mniej osób.

Ma Pani już brązowy medal indywidualnie. Teraz celem jest złoto?

- Ciężko jest zwyciężać. Nie każdy to umie. Łatwiej być drugim, trzecim. To będą moje czwarte igrzyska, naj-



prawdopodobniej ostatnie. Jestem najbardziej zdeterminowana właśnie z tego powodu. W wieku 31 lat mam się dobrze, nie mam poważnych kontuzji, bardzo dbam o siebie. Tak, moim celem jest mistrzostwo olimpijskie. Chociaż, że je zdobędę nie mogę obiecać.

Zamieniła Pani Gdańsk na Warszawę.

- Od niecałego roku jestem w Warszawie. Wcześniej przez 20 lat mieszkalam i trenowałam w Gdańsku. Aby coś zmienić postawiłam na stolicę. Tym samym postawiłam wszystko na jedną kartę. Pół roku przed igrzyskami zmieniłam trenera, a to bardzo ryzykowny ruch. Chciałam jednak rozwinąć skrzydła całkowicie. Jestem w dobrej formie. Zdobyłam dziewiąty raz mistrzostwo Polski. To dla mnie coś. Cieszę się, że zapisałam się w historii. Nie sztuką jest wygrywać, sztuką jest bronić. Ale to wszystko w porównaniu z igrzyskami nie jest aż tak istotne.

Igrzyska olimpijskie to presja, nerwy, odpowiedzialność.

- Nie czuję presji jaka towarzyszyła mi wcześniej. Mam już medale olimpijskie, przeżyłam już swoje w sporcie, wiem czym to się je. Dzięki temu, że mam dystans do tego co robię to wielka radość się pojawi. Będzie większa łatwość wejścia w stan euforyczny podczas zawodów, potrzebny do osiągnięcia sukcesu. Będzie to wielki sprawdzian. Dostanę dwie szanse - w konkurencji indywidualnej 28 lipca i drużynowej 2 sierpnia.

Na czym opiera Pani swoje nadzieje?

- Wyznaczam sobie nowe cele. Miałam jak w filmie bollywoodzkim chwile dobre i złe, wloty i upadki - czasem

słońce, czasem deszcz. Z każdego niepowodzenia umiałam jednak zrobić coś pozytywnego. W Seulu stoczyłam doskonale pojedynki. Pokonałam znakomite zawodniczki, jak wicemistrzynię olimpijską z Pekinu zawodniczkę koreańską, Włoszki. Zaprezentowałam tam świetny styl walki, który ostatnio towarzyszył mi sześć lat temu. A to w karierze bardzo długi okres. Z tą formą chciałam pojechać do Londynu.


Jak wygląda trening przyszłej mistrzyni olimpijskiej?

- Trenuję systematycznie, ale wcale niedużo. Na intensywne treningi nie ma miejsca, bo to było przed sezonem. Każdy dzień do igrzysk mam rozplanowany, wiem co będę robiła.

Poprzednie igrzyska były nieudane.

- Może i dobrze się stało, bo byłabym już spełnioną zawodniczką i może dziś bym nie startowała. Ta porażka dała mi jeszcze większą siłę, aby pokazać, że na coś mnie stać.

31 lat to wcale nie podeszły wiek jak na sportsmenkę. Może to nie ostatnie igrzyska?

- Im jestem starsza, tym lepiej się czuję. Jeśli chodzi o florecistkę to bardzo dobry wiek. Jest w dalszym ciągu szybkość, predyspozycje fizyczne. A do tego to co najważniejsze - doświadczenie. Jadę na kolejne igrzyska z bagażem doświadczeń i wiarą, że będzie dobrze. Ale do następnych są jeszcze cztery lata. A w życiu kobiety to bardzo wiele czasu. 





Coakley Moloney,
49 South Mall,
Cork

contact:
David Gaffney
mob: 087 8054668
e-mail:
dgaffney@como.ie
tel: 021 427 3133
fax: 021 4276948
web:
www.como.ie

Kancelaria prawna

COAKLEY MOLONEY SOLICITORS

Coakley Moloney Solicitors,
założona w 1890, jako jedna z najstarszych
kancelarii prawnych działających w Cork.
Zapewnia wszechstronną pomoc prawną
zarówno osobom prawnym jak i fizycznym.

- * Prawo Pracy
- * Prawo rodzinne
- * Sprawy karne
- * Sporządzenie aktów przeniesienia własności
- * Sporządzenie i urzędowe zatwierdzenie testamentu
- * Egzekwowanie odszkodowań drogą sądową
- * Spory handlowe
- * Sporządzanie umów handlowych
*przedstawicielstwo, agencje, franczyza, udziały
oraz ich podział między wspólników*



KOMIS MEBLOWY
SPRZĘT AGD i RTV

„Jakość za grosze”



Meble i komplety wypoczynkowe

Mon. to Fri. 09.00 – 17.30
Saturday 11.00 – 16.00



Stoły i krzesła

CJM Secondhand Furniture Ltd
Unit B2, Marina Commercial Park,
Centre Park Road, Cork.



Łóżka i meble do sypialni



Przedmioty do aranżacji wnętrz



Meble kuchenne



Meble biurowe, Sprzęt AGD, RTV

Sprzedaż i skup mebli używanych

U nas na pewno znajdziesz
godne uwagi meble,
a także okazjne przedmioty.
Zapraszamy do zapoznania się
z naszą stroną.

www.cjmfurniture.ie
Zmieniłeś wystrój mieszkania?
Wymieniłeś wyposażenie kuchni?
Zostały Ci zbędne przedmioty?
My kupimy je od Ciebie!
My sprzedamy je dla Ciebie!

Tel: +353 21 484 7475
Mob: +353 87 1777595



CJM Secondhand Furniture Ltd
Unit B2, Marina Commercial Park,
Centre Park Road, Cork.



CYFRA+

HD



M&H Satellite systems

PIERWSZY POLSKI SALON SPRZEDAŻY

TELEWIZJI SATELITARNEJ

- » instalacja, serwis
- » anteny i akcesoria satelitarne
- » dekodery, konwertery, piloty
- » punkt opłat abonamentów
- » angielska telewizja SKY
- » przesyłki kurierskie
- » przesyłki pieniężne do Polski
- » rezerwacja biletów lotniczych

**NASZ OBSZAR
DZIAŁANIA
OBEJMUJE:**

- Co. Cork
- Co. Dublin
- Co. Limerick
- Co. Galway

TEL. 021 489 7917, KOM. 086 895 0892

EMAIL: POLSKATELEWIZJA@ONET.PL

WWW.POLSKATELEWIZJA.COM.PL

SALON SPRZEDAŻY TELEWIZJI SATELITARNEJ:

3 Tramway Terrace, East Douglas Street, Douglas, Cork

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:

087 098 92 14, fmurphy@famurphyco.ie

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



Paul W Tracey Solicitors

KANCELARIA PRAWNA



WYPADKI ORAZ OBRAŻENIA

- wypadki drogowe
- obrażenia w pracy
- wypadki w miejscach publicznych
- porady w sprawie obrażeń osobistych *

WYKROCZENIA DROGOWE

- jazda pod wpływem alkoholu
- niebezpieczna jazda



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

Proszę dzwonić do Agnieszki Siwiera 085 150 26 26

Paul W Tracey Solicitors 34 Westmoreland Street, Dublin 2, Ireland.
T : +353 1 649 9900 W : www.prawne.ie E : paulwtraceys@gmail.com



www.ubezpiecz.ie

email: kontakt@ubezpiecz.ie

Chcesz żyć bez żadnych obaw o przyszłość?

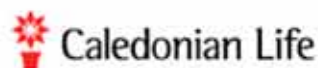
Nikt nie planuje wypadku, choroby ani śmierci.

Przychodzą nagle i bez pytania rujną życie całej Twojej rodziny.

Nikt nie planuje biedy na emeryturze,
bo wszyscy chcemy ją godnie przeżyć.

KAŻDY MOŻE zaplanować przyszłość bez żadnych
obaw o wypadki, choroby a nawet śmierć.

DZIŚ zrób to dla siebie i swoich bliskich, by nie martwić się o jutro.



Twoja Firma

Księgowo - Doradcza



www.dmaccountancy.ie

Powierzenie spraw księgowo-rachunkowych oraz socjalnych wyspecjalizowanej firmie pozwoli Państwu zaoszczędzić cenny czas i pieniądze oraz zagwarantuje finansowe bezpieczeństwo

Oferujemy usługi dla firm oraz klientów indywidualnych w zakresie:

**KSIĘGOWOŚCI
RACHUNKOWOŚCI**

**ROZLICZEŃ
PODATKOWYCH**

**SPRAW
PRACOWNICZYCH**

**ŚWIADCZEŃ
SOCJALNYCH**

Dla Osób indywidualnych

- ✓ Księgowość korespondencyjna, możliwość obsługi drogą pocztową lub e-mailem
- ✓ Zwrot nadpłaconych składek zdrowotnych
- ✓ Odzyskiwanie podatku dochodowego do 4 lat wstecz
- ✓ Rozliczanie ulgi podatkowej za mieszkanie, wywóz śmieci oraz związku zawodowe
- ✓ Zasiłki dla bezrobotnych z możliwością transferu do Polski
- ✓ Rozliczanie ulgi podatkowej za wydatki medyczne
- ✓ Zasiłki rodzinne (Child Benefit, FIS, One Parent Family)
- ✓ Supplementary Welfare Allowance, Rent Allowance, Karty Medyczne
- ✓ Tłumaczenie dokumentów prawnych (akty urodzenia, akty małżeńskie, wyroki rozwodowe, zaświadczenie o niekaralności)
- ✓ Tłumaczenia ustne
- ✓ Sprawy sporne z pracodawcą

Dla Firm

- ✓ Rejestracja spółek limitowanych, partnerskich oraz samozatrudnienia
- ✓ Rejestracja nazwy firmy
- ✓ Book-keeping prowadzenie księgowości miesięcznej, kwartalnej i rocznej
- ✓ Księgowość korespondencyjna, możliwość obsługi drogą pocztową lub e-mailem
- ✓ Rejestracja i rozliczenie podatku VAT
- ✓ Sprawozdania roczne dla CRO
- ✓ Rejestracja i rozliczenia subkontraktorów, certyfikat C2
- ✓ Kompleksowa obsługa spraw pracowniczych, rejestracja i rozliczenia (Payslips, P30, P35)
- ✓ Sporządzanie Biznes Planu

Zapraszamy!

D&M Accountancy Services
2nd Floor Office, 4 Washington Street, Cork

Tel/Fax 021 427 83 49 / 083 31 91 536

e-mail: firma113@gmail.com



Więcej informacji o naszych promocjach
na stronie www.pewex.ie

Latem Taniej

zapraszamy do zakupów!!!



Musztarda stolowa
sarepska 450g Roleski

€0.99
super cena!



Ketchup łagodny /
pikantny 480g Pudliszki

€1.29
super cena!



Sok Kubuś 0.9L
Maspex

€1.09
super cena!



Kawa Family Classic
mielona 250g Tchibo

€1.97
super cena!



Mleko Łaciate 1L
Mlepol

€0.79
super cena!



Węgiel drzewny

€2.50
super cena!



Woda mineralna 1,5L
Żywiec

€0.69
super cena!



Kaszka ryżowa 180g
Bobovita

€1.59
super cena!



Kaszka mleczno-ryżowa
230g Bobovita

€1.99
super cena!



Kielbasa Śląska 1kg
Szubryt

€3.99
super cena!



Grilluj z Pewexem!

ZBIERAJ PUNKTY PREMIUM
ZGARNIAJ ATRAKCYJNE NAGRODY
więcej na www.pewex.ie





DESIGNER - ALTERATIONS - DRESSMAKER

K.T.
Studio

Godziny otwarcia

Wtorek - Piątek 11:00am - 18:00pm
Sobota 10:00am - 15:00pm

Szycie na Miarę

Suknie ślubne
Sukienki wieczorowe
Żakiety
Bluzki
Spódnice
Spodnie



Przeróbki

Skracanie spódnic
Skracanie spodni, itp
Zwężanie na linii talii i bioder
Poszerzanie
Wymiana zamków
Skracanie zasłon
Inne



K.T.
Studio

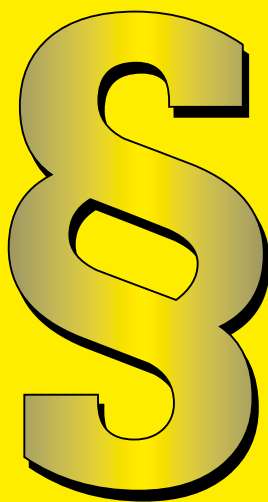
Unit 1, Desmond House Main Street
Carrigaline, Co. Cork

k.t.studiofashion@gmail.com

T: 087 15 22 002

**WYPADKI PRZY PRACY • PRAWO PRACY
NIERUCHOMOŚCI, PRZENIESIENIE WŁASNOŚCI**

www.prawnik.ie



01 49 100 10

085 PRAWNIK

085 7729645

**Marcin Szulc, Monika El Amki, Monika Szubert, Monika Baranowska,
Sylvia Kolasińska, Rafał Springer, Katarzyna Mastyło**

MAGUIRE McLAFFERTY SOLICITORS, 8 Ontario Terrace, Portobello Bridge, Dublin 6

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