

Magazyn  
**BEZPŁATNY!**

NR 117 październik 2019

ISSN2009-3802

**mir**

magazyn  
informacyjno-  
rozrywkowy  
www.mir.info.pl



# Adam Van Bendler w programie: „Światło w tunelu” już w październiku w Irlandii

str. 18



**085 PRAWNIK** 085 7729645  
01 4910010

Monika El Amki, Katarzyna Mastyło,  
Paweł Sobol, Piotr Kuderski, Beata Kozłowska  
[www.prawnik.ie](http://www.prawnik.ie)

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

**MAGUIRE McCLAFFERTY SOLICITORS**

**224, The Capel Building, Mary's Abbey  
Dublin 7, Ireland**

Zgodnie z prawem nie można w sprawach spornych ustalać wynagrodzenia jako ułamka lub odsetka uzyskanej kwoty  
Klient nie ponosi żadnych kosztów do czasu zakończenia sprawy. Płacimy za raporty medyczne.



**KUP MIESZKANIE  
W POLSCE NA KREDYT!**

Panuje powszechna opinia, że pracując w Irlandii nie dostaniesz kredytu w Polsce.  
Jednak otrzymując dochód w Irlandii możesz uzyskać w polskim banku  
kredyt na zakup w Polsce:

- > mieszkania dla siebie lub na wynajem
- > domu
- > budowę domu

SKONTAKTUJ SIĘ Z NASZYM BIUREM I SPRAWDŹ SWOJĄ ZDOLNOŚĆ KREDYTOWĄ W POLSCE

33 Cook Street,  
2nd Floor Office  
TEL/FAX. 021 424 87 60  
E-mail: [firma113@gmail.com](mailto:firma113@gmail.com)

Unit 26, Park West Enterprise Centre  
Nangor Road, Dublin 12

TEL. 018 06 65 55 ; 0833 191 536  
E-mail: [firmadublin@gmail.com](mailto:firmadublin@gmail.com)

SEBASTIAN FABIJĄSKI    BARTOSZ GELNER    WIKTORIA WOLAŃSKA    MIROSLAW BAKA    JAN FRYCZ    ANTONI PAWLICKI



44. FESTIWAL FILMOWY  
Gdynia 2019  
**KONKURS  
GŁÓWNY**

# LEGIONY

WARTO KOCHAĆ. WARTO MARZYĆ.



PIKARESOWIE MACIEJ PAWLICKI POLCAR FUNDACJA WARSZAWSKICH 100. ROCZNYCH ODZYSKANIA PRZEZ POLSKĘ NIEPODLEGŁOŚCI FILMOTERKA NABORNIWA - INSTYTUT AUDIOWIZUALNY WYTWÓRNIA FILMÓW DOKUMENTALNYCH I FABULARNYCH TELEWIZJA POLSKA S.A. KINO ŚWIAT "LEGIONY" POLSKI INSTYTUT SZTUKI FILMOWEJ WARSZAWA TOMASZ LYSIAK DARIUSZ GAJEWSKI MICHAŁ GOŁOJCZAK MACIEJ PAWLICKI WYPRODUKOWANO PRZEZ SEBASTIANA FABIJĄSKIEGO BARTOSZA GELNERA WIKTORIĘ WOLAŃSKĄ MIROSLAWA BAKĘ JANA FRYCZA ANTONI PAWLICKIEGO GRZEGORZA MAŁECKIEGO ROMANA SYCĘ PIOTRA CYRWAŁA KAROLA CZAJKOWSKIEGO WYREŻYLOWANO PRZEZ JAROSŁAWA SZCZĘPACZAKA WARSZAWA ARKADIUSZ TOMAK PSC SCENARIUSZ PRAWEL JARZĘBSKI REŻYSERIA MARGALENA RUTKIEWICZ LUTEREX MONTAŻ ANNA DĄBROWSKA MONTAŻ DŹWIĘKOWY LUKASZ PRĘPZCZYŃSKI MONTAŻ WIZUALNY MAREK KOT GASTKOWSKI PROMOCJA WARSZAWA WARSZAWA

Mecenasy Główny:

W KINACH W IRLANDII OD 11 PAŹDZIERNIKA



5



7



8



11



22

### W OBIE STRONY

- W subiektywie Czerwińskiego 4

### KRÓTKO

- Wiadomości z Irlandii 5,8,12,16

### PRZEWROTKA

- Pieskie życie 7

### BĘDZIE SIĘ DZIAŁO

- Zapowiedzi koncertów 13
- Adam w wersji Van 18

### MODA, ŻYCIE, STYL, ZDROWIE

- Trudne relacje – dlaczego w nie wchodzimy? 10
- Jak zatrzymać młody wygląd twarzy? 11

### PRAWNIK RADZI

- Roszczenia z tytułu wypadku w centrum handlowym 14

### PRZYBORNİK

- Rozliczamy P60 od ręki! 19
- Seniorzy Surfują 19

### ROZRYWKA

- Czytelnia 20
- Krzyżówka 21
- Horoskop 21
- Uśmiechnij się 21

### POLITYKA

- Uśmiechnij się do siebie 22

## Drodzy Czytelnicy,

od kiedy pamiętają najstarsi górale październik był miesiącem trzeźwości, co odzwierciedla nawet stare irlandzkie powiedzenie „Sober October”. A w XXI w. trzeźwość nie musi wcale oznaczać wyłączenia się od picia alkoholu – w nowoczesnym świecie można odurzyć się nie tylko produktami z najbliższego sklepu monopolowego. Dziś technologia poszła tak do przodu, że odurzające może być nawet zwykłe surfowanie po sieci, przeglądanie Facebooka (ciekawskim od razu zdradzimy, że nie da się znaleźć jego końca), oglądanie zdjęć na Instagramie czy innymi Snapchacie. O tym, że internet, a media społecznościowe w szczególności, mogą uzależniać, nie trzeba chyba nikogo przekonywać. Jednak to nie jedyne zagrożenie, jakie niesie ze sobą światowa sieć łącząca miliony ludzi.

O innym zagrożeniu informuje organizacja Cyber Safe Ireland, która niedawno sprawdziła, w jaki sposób z internetu korzystają jej młodzi użytkownicy. Przepytano 4 tys. dzieci w wieku 8–13 lat i zapytano je o pewne zachowania w sieci. Okazało się, że aż 43% z nich regularnie rozmawia z nieznanymi przez internet czy to przez różnego rodzaju komunikatory, czy podczas grania w gry sieciowe. Jednocześnie wszystkie dzieci, które posiadały smartfona lub inne urządzenie połączone z siecią (w tej grupie wiekowej takich dzieci było 95%) przyznały się do posiadania także kont w mediach społecznościowych. Stoi to w wyraźnej sprzeczności z polityką większości platform społecznościowych, które oficjalnie pozwalają na założenie konta jedynie osobom powyżej 13. roku życia.

Niestety dzieci, także te najmłodsze, są łakomym kąskiem dla reklamodawców, a że media społecznościowe reklamami stoją... Ci z Was, którzy mają dzieci mogą sobie zadać pytanie, czy nie warto ograniczyć im dostępu do internetu, zanim ten zamieni je w małe maszyny do zarabiania pieniędzy dla internetowych bossów. Może również warto czasami zajrzeć takiemu dziecku przez ramię i sprawdzić, z kim tak zawzięcie „klika” na swoim telefonie. Bo na razie zaledwie 10% dzieci stwierdziło, że spotkało się z treściami nieprzyzwoitymi wysłanymi przez komunikatory, ale odsetek ten jest znacząco wyższy niż jeszcze kilka lat temu, kiedy przeprowadzono podobne badanie. Z pewnością nie chcielibyście, żeby ten odsetek rósł ani aby Wasze dzieci znalazły się w tej grupie, do której nieznanymi piszą w internecie nieprzyzwoite wiadomości.

W zasadzie rozwiązanie jest tylko jedno – ograniczenie dostępu do smartfonów, do sieci, a do mediów społecznościowych w szczególności. Może czas zachęcić dzieci do spędzenia czasu z rówieśnikami na świeżym powietrzu? Może w ten sposób ochronimy ich niewinność chociaż jeszcze przez kilka lat? Bo że w końcu siłta internetu je dopadną, to nie ma wątpliwości. Uczestnictwo w postępie technologicznym ma swoją cenę i dostępność sieci oraz różnego rodzaju treści jest jedną z tych cen, które płacimy.

Na szczęście są też dobre strony internetu. Na przykład internetowe wydanie „MIR”-a. Albo e-mail do redakcji. Jedno i drugie szczerze polecamy.

Redakcja



**Wydawca:**  
Mir Press Limited  
14 Princes Street  
1st Floor Office  
Cork

**Redakcja:** e-mail:  
magazyn.mir@gmail.com  
www.mir.info.pl

**Redaktor naczelny:**  
Marta Luksander

**Reklama:**  
e-mail: magazyn.mir@gmail.com

**Zespół redakcyjny:**  
Krzysztof Wiśniewski  
Maciej Weber  
Piotr Czerwiński  
Katarzyna Śliwa

**Korekta:** Monika Szeszko

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

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.

# W subiektywie czyli opowieści dziwnej treści

## Czerwińskiego

### Słota jesień, czyli symulator Irlandii

„Zacząłbym tradycyjnie o przyrodzie, ale to już chyba nie ma sensu. Od wczoraj Wyspa Skarbów zamieniła się w myjnię samochodową; nawiasem mówiąc syn mój, słynny superinteligentny matolat – wielokrotnie wspominany na łamach tej rubryki, „symulatorem Irlandii” zwykł nazywać automatyczne myjnię samochodowe, w których na zmianę psika, sika, wieje, psika, świeci, psika i tak dalej. I podobnie jak w przypadku samochodu, Irlandia wychodzi z tego na czysto. Że się tak pięknie wyrażę. Tylko wyschnąć nie ma jak, ale z tego co wiem, tu nigdy nikogo nie suszy i nikt nie ma z tym specjalnego problemu.

„Tak czy owak znowu zaczęła się irlandzka złota jesień, a raczej słota jesień, ja zaś znowu zacząłem od

przyrody, choć zamierzałem nie zaczynać.

„Skoro już jesteśmy przy wątkach przyrodniczych, to zaobserwowałem nowy trend w sferze wszelkich seksualizmów, jakież to ostatnio wypytywają na powierzchnię ziemi w ramach politycznej poprawności. Otóż z tak zwanych fachowych źródeł, czyli na przykład magazynów kolorowych dla bezdzietnych pań, wynika, że na topie jest dzisiaj najnowszy trend seksualistyczny, który nosi nazwę „peggingu”. Jeśli dobrze rozumiem, pochodzi od czasownika „to peg”, który znaczy „zapiąć” i jest to dość plastyczne skojarzenie, pegging ów bowiem polega na tym, że pani, za przeproszeniem, zapina pana, wsadzając mu do dziury w zadku plastikowego fajfusa, którego wcześniej przytroczyła sobie tam, gdzie go nie ma.

„W tym ustępie mógłbym oczywiście wypuścić się jak ten wieszcz, na szeroki przestwór oceanu dyskusji o feminizmie, liberalizmie oraz innych izmach, w których zawiera się tak zwane usamodzielnianie się kobiet, ale się nie wypuszczę, bo mi się nie chce. Zastanawiam się tylko, jak z takiego peggingu mieć radochę po obu stronach barykady, lub raczej tego plastikowego fajfusa. O ile ktoś nie ma takich preferencji, żeby go fajfuszono, ewentualnie żeby sobie wyobrażał, że kogoś fajfusi, choć nie ma takiego narządu. Ale co ja tam wiem. Przecież ja się znam tylko na Rolling Stonesach.

„Tak czy owak zapoznałem się z pogadanką tematyczną o peggingu (po polsku „tutorial”), na portalu YouTube, gdzie nie był objęty żadnymi restrykcjami wieku i można go było obejrzeć bez logowania. Pewna rubaszna

pani opowiadała tam z pasją, jak porządnie wydupczyć pana, żeby było miło, a także dawała wiele pożytecznych skądinąd rad, by na przykład położyć pod panem ręcznik, gdy się go dupczy, gdyż w trakcie igraszek może z pana wylecieć co nieco. Mowa była rzecz jasna o panach i paniach ściśle heteroseksualnych, których to ten jakże trendowy pegging dotyczy.

„Swoją drogą chciałem później zobaczyć amatorskie wideo do piosenki „Dance Little Sister” rzeczonych Rolling Stonesów. Było zbitką domowych filmików przedstawiających dziewczyny tańczące do tej piosenki. Większość z nich była całkiem ubrana, a w najskąpszej wersji miały na sobie strój kąpielowy i film ten nie był już dostępny bez logowania, jak rozumiem obejmowały go restrykcje wiekowe ze względu na drastyczne treści, odpowiednie tylko dla dorosłych.

„O, tempora, o, mores! O, Rolling Stones...

„Oczywiście mógłbym się teraz wypuścić na szeroki bezmiar oceanu i tak dalej w tę mańkę, ale naprawdę mi się nie chce. Mam już tak dość tej tematyki, że już wolę oglądać Borisa i Donalda, a także czytywać ich tweety, czy co oni tam robią w ramach wykonywania swej jakże ciekawej pracy. Mam dość tej tematyki głównie z jednego powodu: że mass media i opinia publiczna zaczęły rzygać intymnością, przez co nie ma już w niej niczego intymnego, a sama intymność jest już teraz kartą w grze politycznej, podobnie jak martyrologia.

„Niezręcznie jest zestawiać takie dwa pojęcia, ale podlegają one podobnej prawidłowości. Sprawy, które powinny być apolityczne,

nagle stały się jądrem polityki. Kartą w grze politycznej stało się powstanie warszawskie i cała Armia Krajowa, a to już jest sfera, gdzie sprawy zaczynają dotyczyć, a wręcz dotyczyć mnie samego, ze względu na historię mojej rodziny. Zawsze fascynowało mnie powstanie warszawskie, „Kolumbów” przeczytałem chyba z pięć razy, ich ekranizację obejrzałem chyba z dziesięć, a ostatnio odkryłem film „Miasto 44”, który był moim marzeniem od czasów podstawówki: powstanie w stylu Olivera Stone’a, z wykopem godnym Hollywoodu – na coś takiego warto było czekać ponad trzy dekady. Zacząłem chwalić się znajomym, tym w Polsce, że jest coś takiego i polecać ten film, a tu nagle... kupa. Od kolegów liberalnych dowiedziałem się, że jednak jestem kryptoprawicowym debilem, skoro fascynuję się takimi rzeczami, a od kolegów prawicowych, że jako zdeklarowany świrus i dowcipniś chyba nie powinienem szargać świętości, w ogóle się o nich wypowiadając...

„I znowu, wypuściłbym się teraz na szeroki bezmiar oceanu polemiki i tak dalej, ale mi się nie chce. W końcu jestem zdeklarowanym świrusem i dowcipniem, skąd więc mam mieć prawo do dyskusowania o świętościach, c’nie? Przecież nie stoję po żadnej ze stron...

„A film naprawdę świetny. Zofia Wichłacz jest mistrzem świata, chociaż wspomnienia podobnej roli Alicji Jachiewicz w „Kolumbach” nic mi już chyba nie zamgli.

„Natomiast w Dublinie czynsze znowu idą w górę. Ale to już jest tradycyjnie temat na inną gawędę.

CORDIALMENTE,  
PIOTR CZERWIŃSKI





78 Benburb Street,  
Smithfield, Dublin 7  
Tel: 01 64000 30

- \* Odszkodowania za wypadki
- \* Nieruchomości
- \* Zakładanie spółek \* Notariusz

POLSKI PRAWNIK.IE

MARCIN SZULC info@polskiprawnik.ie

W sprawach spornych prawo zabrania ustalania honorarium jako ulamka wygranej.

## Bedą podwyżki cen benzyny

Tak jak oczekiwano atak Iranu na Arabię Saudyjską będzie mieć reperkusje dla rynków światowych. Według ocen komentatorów w najbliższych tygodniach wzrosną ceny benzyny i oleju napędowego.

Atak skierowany na saudyjskie zakłady przetwórstwa ropy wyeliminował z produkcji dziennej 5,7 mln baryłek, co stanowi ponad połowę produkcji OPEC kingpin. Trudno oszacować, jak znaczący będzie wzrost cen, ale może to być od 6 do 8 centów za litr ropy. Irlandzcy konsumenci powinni doświadczyć wzrostu cen za jakieś 4-5 tygodni.

Istnieje wiele innych czynników, które komplikują sprawy, takie jak kurs wymiany euro na dolara amerykańskiego. Ostatni wzrost o 20 proc. ropy Brent jest największym wzrostem od czasu wojny w Zatoce Perskiej w 1991 r.



## Mieszkańcy protestowali przeciwko stworzeniu obozu dla imigrantów pod Galway

Mieszkańcy niewielkiego Oughterard niedaleko Galway protestowali przeciwko planom rządu zmierzającym do utworzenia tam ośrodka dla osób ubiegających się o azyl.

Ośrodek miałby powstać w hotelu Connemara Gateway w niewielkim mieście Oughterard, znajdującym się około 26 km od Galway. Blisko 1,5 tys. mieszkańców wzięło udział w „milczącym marszu” ulicami miasta. Nie podoba im się pomysł otworzenia Centrum Zaopatrzenia Bezpośredniego (Direct Provision Centre). Skarżą się również na fakt, że Oughterard nie posiada infrastruktury do wspierania osób ubiegających się o ochronę międzynarodową na tym obszarze i oskarżyli Ministerstwo Sprawiedliwości o próbę utrzymania planu w tajemnicy. Wszyscy też zgodnie twierdzą, że Oughterard jest zbyt małym miasteczkiem, żeby poradzić sobie z przyjęciem dodatkowych kilkuset osób.



# Ubezpieczenie tylko z Finance First



Jesteśmy specjalistami w zakresie niezależnego, bezstronnego doradztwa finansowego, ubezpieczeniowego, rentowego i inwestycyjnego.

W naszej ofercie znajdują się:

- Ubezpieczenie na życie
- Ubezpieczenie na życie z ulgą podatkową
- Ubezpieczenie na poważne zachorowania
- Ubezpieczenie hipoteczne
- Emerytury
- Planowanie spadkowe



WEB: [www.financefirstpl.ie](http://www.financefirstpl.ie)  
EMAIL: [info@financefirstpl.ie](mailto:info@financefirstpl.ie)  
TEL: 016269708

Od dawna współpracujemy z takimi instytucjami jak Brokers Ireland, Irish Life, New Ireland, Aviva, Zurich, BCP, April Ireland, Royal London, Friends First, Wealth Options i wieloma innymi.

Zachęcamy do skontaktowania się z nami i pozwolenia naszemu zespołowi profesjonalnych konsultantów wskazać właściwy produkt finansowy lub ubezpieczeniowy, który będzie dopasowany do Państwa i do waszej rodziny.





MACIEJ WEBER

# Pieskie życie

nóż się w kieszeni otwiera. I otwierają się oczy. Garda zauważyła problem, ale dopiero gdy pięciu braci mniejszych pocałowało ziemię od spodu. W okolicach Galway w jeden tylko weekend z powodu zatrucia śmierć poniosło pięć psów, a nie wiadomo, czy to wszystkie przypadki. Mięso połączone z trucizną zostało rozrzucone wzdłuż drogi między Drom a Corculen, mniej więcej 10 km od centrum miasta. Pięć psów zmarło w męczarniach, a wiele poważnie zachorowało i weterynarze mieli pełne ręce roboty.

Właściciele wypowiadali się w mediach, ale zwyrodniałców pewnie nie obeszło, pewnie mieli nawet satysfakcję. Jeden z mieszkańców opowiadał, jak ośmioletnia Poppy położyła się w łóżku i rano nie żyła. Rano też zadzwonił sąsiad z ostrzeżeniem, by broń Boże nie wypuszczać psa, bo w tamtej okolicy psy padają jak muchy. Było już jednak za późno. Teraz właściciele raczej trzymają pieski na smyczach. Gorzej, że wciąż są psy bezdomne i one zjadają truciznę, bo nie ma kto ich przypilnować.

Zmarłe psy poddano badaniom, żeby ustalić przyczynę, czy na pewno chodzi o działanie z premedytacją. Badania wykazały, że użyto jednego z produktów rolnych wykorzystywanych zwykle do spryskiwania pól. Włożono go do kielbasy oraz innego rodzaju mięsa i rozrzucono wzdłuż drogi. Jak doszło do nieszczęść – to już mniej więcej wiadomo. Teraz trzeba ustalić,

jak złapać tych, którzy tak się zabawili. Wbrew pozorom nie jest to takie proste, bo mogła być to jednorazowa zabawa i łatwo mógł ślad zagaść.

Niestety opisywane przypadki to nie wyjątek wyłącznie irlandzki. W polskich miastach od ponad 2 lat toczy się batalia o ochronę psów narażonych na tego rodzaju działania. Kto wie, czy nie działa się tam nawet bardziej drastycznie. Na miejskich trawnikach – głównie w Warszawie oraz Poznaniu – rozkładano kielbasy nafaszerowane gwoździakami. Także resztki jedzenia z powbijanymi haczykami czy też szpilkami. Po zjedzeniu takiej niespodzianki psy mają równie małe szanse na przeżycie jak po potknięciu trucizny. Może jest to nawet jeszcze bardziej brutalne.

Jak przeciwdziałać czemuś takiemu? Oczywiście truciciela nie złapiemy za rękę. Trzeba po prostu bardziej uważać. Jeśli Wasz pies ma tendencję do wyszukiwania i zjadania na spacerach różnorodnych skarbów, to najbezpieczniej będzie wyprowadzać go w odpowiednio dobranym kagańcu. Nie będzie miło? Nie szkodzi, przynajmniej przeżyje. Można też pójść z pieskiem na szkolenie, gdzie na komendę nauczą go, że trzeba zostawiać takie specjalne w spokoju. Jeżeli jednak już potknie coś niedobrego, to trzeba niezwłocznie zgłosić się do weterynarza i opowiedzieć o wszystkim. Niby to oczywistość jedna z bardziej oczywistych, ale trzeba im w tym „pieskim życiu” pomagać. Inaczej będziemy żałować.

Pokazuje to, że ludzie wszędzie są tacy sami, tylko metody bywają inne. Wróćmy jednak do Irlandii, bo mamy wrażenie, że w pieskich sprawach, ogólnie rzecz biorąc, to wszystko tutaj przede wszystkim powinno wyglądać jednak inaczej. Schroniska dla psów są wszędzie. Tak w Polsce, jak i na Zielonej Wyspie jest ich

zbyt mało w stosunku do potrzeb. Ale te polskie stoją chyba na wyższym poziomie. Kilka lat temu opisywaliśmy zaniedbania w schronisku w Cork, gdzie warunki sanitarne urągały wszelkiej przyzwoitości. Brakowało w nim wentylacji, ścianki działowe nie były poprowadzone do końca, co rodziło niebezpieczeństwo przenoszenia bakterii i rozmaitych infekcji. Był problem z zamrażarką, gdzie trzymano nieżywe zwierzęta. No, słowem – bród, smród, a do tego ubóstwo.

Do tego weźmy rozpowszechnione tutaj wyścigi chartów, na które wielkie pieniądze każdego roku daje ministerstwo rolnictwa (kilkanaście milionów euro). Według reportażu w RTE, w 2017 r. zabito w Irlandii prawie 6 tys. chartów, ponieważ nie były tak szybkie, jak oczekiwano.


Co roku rodzi się tu ok. 16 tys. psów tej rasy. Zabicie charta w rzeźni to koszt zaledwie 10 euro. Aby zwiększyć prędkość psów, właściciele faszerują zwierzęta narkotykami. Od czasu wprowadzenia odpowiedniej ustawy w 2011 r. podjęto działania oskarżające w blisko 80 przypadkach. Ale gdzie 80, a gdzie 6 tys.? Sprawa właściwie nie do zwalczania.

Tym bardziej, że nic nie pomaga. Można straszyć, tłumaczyć i sytuacja się nie poprawia. Ludzi trudno do czegoś przekonać, trudno ich czegokolwiek nauczyć. Co innego z psami, tak jak w pewnym dowcipie. Otóż, rozmawiają dwaj psiarze i jeden mówi:

– Mój pies jest bardzo mądry. To widać, kiedy mówię mu: „Idziesz, czy nie”?

– I co? – pyta drugi.

– I on idzie. Albo nie.

Zawsze jest wybór. Pieskie życie wcale nie musi być złe. Trzeba tylko tak robić, żeby niktogo nie krzywdzić. I żeby każdemu było wygodnie. 

Taki zwyrodnialec nie ma pojęcia, co przeżywasz ci, którym życie czworonogów jest drogie. Ci, którzy poświęcają nierzadko ciężko zarobione pieniądze, by ulżyć pupilom w cierpieniu. Są bowiem i tacy, którzy traktują psiaki jak członków rodziny, nierzadko bardziej dbając o nich niż o krewnych dwunożnych. I jak zwierzę jest chore, nie wahają się finansować operacji i nierzadko bardzo drogiego leczenia, które kosztuje często więcej niż wtedy, kiedy leczymy człowieka.

Idiota rozsypujący truciznę nie jest w stanie pojąć takiej więzi. Gdy jednak powie: „To tylko pies”, jeszcze to można zrozumieć. Gdy jednak zadaje ból bez żadnego powodu, to

## Zatrudnimy Instruktorów Nauki Jazdy



**Airport Driving School  
LEINSTER**  
O.T.E €35 - €55 EUR

### Zatrudnimy instruktorów nauki jazdy kat. A,B,C lub D.

Airport Driving School oferuje pracę dla wykwalifikowanych instruktorów jazdy samochodami osobowymi, motocyklami, ciężarówkami i autobusami.

Airport Driving School od 49 lat szkoli kierowców samochodów osobowych, autokarów, motocyklistów, kierowców karetek pogotowia i kierowców z ograniczoną mobilnością oraz prowadzi szkolenia na wózki widłowe.

**Jesteśmy dumni z tego, że jesteśmy  
„Najlepszą Szkołą Nauki Jazdy w Irlandii”**

### Myślisz o zmianie kariery?

Jeśli pasjonujesz się jazdą, to jest oferta dla Ciebie.

Możliwość transferu uzyskanych kwalifikacji z lub do innego kraju

Oferujemy możliwość bezpośredniego zatrudnienia przez Airport Driving School wykwalifikowanym kandydatom, oraz tym, którzy posiadają pełne kwalifikacje z akredytacją RSA ADI.

### Wymagania:

- Pełne prawo jazdy
- Pozytywne nastawienie, dbałość o szczegóły oraz reprezentowanie naszej szkoły z pełnym profesjonalizmem to konieczność!
- Doświadczenie nie jest konieczne, oferujemy odpłatne szkolenie.

### Kontakt:

**Alan:** 0861521245

**Matt:** 0861521151 lub 01-8068000

Info@airportdrivingschool.com, www.airportdrivingschool.com

Wyślij sms lub e-mail jeśli chcesz uzyskać informacje w języku polskim



## Nowe prawo pozwoli na upublicznianie wizerunków przestępców seksualnych

Nowe irlandzkie prawo zakłada upublicznianie wizerunku osób zwolnionych z więzienia za przestępstwa na tle seksualnym. W ostatnim czasie monitorowano 146 takich osób.

W ramach programu dyrektorom szkół oraz sąsiadom będą podawane dane takich osób mieszkających w pobliżu. Garda będzie mogła ujawniać takie informacje w interesie bezpieczeństwa publicznego. Chodzi głównie o przestępstwa takie jak gwatwy czy napastowanie dzieci.

Nowe prawo zostanie zastosowane tylko w okolicznościach, w których zarejestrowany przestępca seksualny pozostaje wyraźnym i aktualnym zagrożeniem. Przepisy prawne ujawniają tożsamość przestępcy, miejsce jego zamieszkania oraz zagrożenie, jakie stanowi. Kolejnym nowym środkiem będą działania mające na celu

wprowadzenie przeszkolonych zespołów oceniających skalę niebezpieczeństwa stwarzanego przez przestępców seksualnych po zwolnieniu z więzienia. Państwo będzie miało również prawo do całkowitego zakazania przestępcom seksualnym pracy z dziećmi i osobami „bezbronnymi”. Chodzi m.in. o osoby niepełnosprawne umysłowo, intelektualnie, fizycznie lub chorujące bądź cierpiące na upośledzenie fizyczne wynikające z obrażeń, choroby lub wieku.

Nowe przepisy zmieniają ustawę o przestępach seksualnych z 2001 r. Inne zmiany prawne oznaczają, że przestępcy seksualni muszą poinformować Gardę o miejscu swojego zamieszkania w ciągu 3 dni od wyjścia z więzienia, a nie w ciągu obecnie funkcjonujących 7 dni. Mają także tylko 3 dni na zgłoszenie każdej zmiany adresu.



## Polska Biblioteka w Limerick

26 września nastąpiło otwarcie Polskiej Biblioteki w Limerick (adres: Unit B11 John's Street).

Polska Biblioteka w Limerick jest całkowicie prywatną i oddolną inicjatywą społeczności Po-

laków, która powstała dzięki wsparciu rodaków i dzięki prywatnym sponsorom. W zbiorach biblioteki znajdują się dzieła zarówno polskiej literatury dawnej, jak i współczesnej.



## Płaca minimalna w Polsce idzie w górę

W wywiadzie dla Polskiego Radia minister rodziny, pracy i polityki społecznej Bożena Borys-Szopa powiedziała, że sukcesywne podnoszenie najniższego wynagrodzenia do poziomu europejskiego skłoni do powrotu Polaków, którzy wyemigrowali po 2004 r. do różnych państw europejskich. Minister powołała się na badania przeprowadzone ostatnio w Anglii i Irlandii, zgodnie z którymi ponad 60 proc. pytanym stwierdziła, że wyjechała z kraju ze względu na bardzo niskie płace. Przyjmując, że PiS zrealizuje swoje przedwyborcze obietni-

ce, czyli podniesie pensję minimalną w przyszłym roku do poziomu 2600 zł, a w 2024 do 4 tys. złotych brutto, to wynagrodzenia w Polsce nadal będą o wiele niższe od tych obowiązujących w państwach, do których najliczniej wyemigrowali Polacy (w przeliczeniu: 4 tys. zł to około 950 euro). Tymczasem minimalne płace w państwach skandynawskich potrafią być 4-5 razy wyższe, a w Niemczech 3 razy wyższe.

Źródło: Emito.net.



Książki dla polskich pacjentów

Pomóż nam zbudować małą i otwartą dla wszystkich biblioteczkę w Mercy University Hospital z polskimi książkami od Ciebie.

Więcej info: info@together-razem.org





PALETY  
z Polski  
od 120 euro\*

PALETY  
do Polski  
od 80 euro\*

# TRANSPORT POLSKA-IRLANDIA

\* oferta cenowa przeznaczona dla podmiotów gospodarczych,  
podana cena nie zawiera podatku Vat

## PACZKI z Polski do Irlandii

# THUNDER

T R A N S P O R T

### Co. Dublin

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

### Poza Co. Dublin

do 10 kg - €25  
do 20 kg - €30  
do 30 kg - €35  
do 40 kg - €45  
do 50 kg - €55

Paczka do 30 kg  
**€20**

przy dostawie do naszego  
magazynu w Dublin 15

## PRZEPROWADZKI z Polski do Irlandii

### Co. Dublin

od 101 kg do 300 kg - €1,2/kg  
od 301 kg do 500 kg - €1,0/kg  
od 501 kg - €0,9/kg

### Poza Co. Dublin

od 101 kg do 300 kg - €1,3/kg  
od 301 kg do 500 kg - €1,1/kg  
od 501 kg - €1,0/kg

O szczegóły zapytaj  
obsługę lub zadzwoń:

# 0857844966

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

# Trudne relacje – dlaczego w nie wchodzimy?



**MARTA BICZOWSKA,**  
PSYCHOLOG, SEKSUOLOG,  
DUBLIN

**K**ażdy z nas doświadczył w swoim życiu trudnej, może nawet toksycznej relacji. Czasem tkwimy w niej całe życie, bo jest to relacja rodzic - dziecko, relacja partnerska bądź przyjacielska. Pomimo tego, że w trudnych relacjach odczuwamy dyskomfort, lęk, niepewność, bezsilność, często złość i żal nie potrafimy zmienić dynamiki jaka nimi kieruje, albo ich zakończyć. Bycie w trudnej relacji powoduje, że mamy wrażenie kręcenia się w kółko. Nie ważne co zrobimy, co powiemy, jak się zachowamy wydaje nam się, że prędzej czy później i tak wrócimy do punktu wyjścia i niewiele się zmieni. Zanim zrozumiemy dlaczego tak się dzieje, warto uświadomić sobie czym jest zdrowa, dojrzała relacja.

## Zdrowa relacja

W jakimkolwiek zdrowym związku dwóch dorosłych osób (nie chodzi tu wyłącznie o relacje partnerskie) ważna jest świadomość odpowiedzialności za nasze reakcje. Jeśli jesteśmy niezadowoleni z zachowań drugiej osoby, należy zdawać sobie sprawę, że niezadowolenie jest naszym problemem, a nie problemem drugiej osoby. Dojrzała osoba potrafi wziąć odpowiedzialność za swoje zachowania, odczucia i reakcje. Może poprosić o zmianę, wytłumaczyć na czym polega dyskomfort i jeśli odbiorca weźmie to pod uwagę, nadal mamy wybór. Niezależnie od reakcji osoby, którą prosimy o zmianę zachowania to my ponosimy odpowiedzialność za samych siebie. Często słyszymy „on mnie zdenerwował”, „to przez nią jestem zły”. Tylko my sami powodujemy nasze reakcje i tylko my sami możemy na nie wpłynąć, jeśli tego chcemy i jeśli mamy taką potrzebę. Jeśli się okaże, że relacja, którą tworzymy sprawia nam dyskomfort, cierpienie, a druga osoba nie przyjmuje do wiadomości, że jest problem i należy nad nim popracować, nadal mamy wybór. Nie możemy zmienić zachowania drugiej osoby, jeśli ona tego nie chce, bądź nie jest na to gotowa. Jednak możemy podjąć decyzje, które wpłyną na relację i będą to nasze decyzje i należy za nie wziąć odpowiedzialność. Takie podejście działa w dwie strony. Inni mają prawo prosić nas

o zmianę naszego zachowania, a my mamy prawo to przyjąć i próbować zmienić to, co jesteśmy w stanie lub odmówić i nie zmieniać nic. Manipulacje i szantaże w zdrowych relacjach nie działają. Każda strona potrafi odróżnić i odgraniczyć własne problemy od problemów innych i wziąć za swoje problemy odpowiedzialność.

## Trudna relacja

Wiele osób boryka się z problemami spowodowanymi niezdrowymi relacjami. Psychiatra Steven Karpman stworzył ciekawą i przydatną teorię obrazującą trudne relacje międzyludzkie. Zauważył, że często odgrywamy role, których nie jesteśmy świadomi. Jest to jasne, że nie są to wrodzone cechy charakteru, ale wyuczone zachowania, które nazywamy „rolami” dlatego, że wykształcają się one w konkretnych warunkach. Podobnie jak role w teatrze, w które wciela się aktor. Role mogą się zmieniać w zależności od sytuacji. Karpman wyróżnia trzy główne role, które odgrywamy tworząc trudne związki. Są to: rola wybawiciela, rola prześladowcy i rola ofiary. Nieświadome odgrywania ról osoby kręcą się w błędnym kole zachowań, nie umiejąc przerwać dramatycznego tańca emocji. Karpman nazwał ten schemat Dramatycznym trójkątem.

## Wybawiciel

Jest to dość trudna rola, dlatego, że na pierwszy rzut oka wydaje się, że wszystko jest w porządku, a zachowania w tej roli są dobre i sprzyjają poprawnym relacjom. Jednak tak myśli tylko wybawiciel. Ta rola to zbiór zachowań polegających na wyręczaniu innych, bez pytania czy potrzebują pomocy, czy też nie. Wybawiciel podejmuje decyzje za innych, wierząc, w swoje wspaniałomyślne intencje. Zapomina jednak o tym, by zapytać czy inni chcą jego pomocy, nie pozostawia drugiej osobie wyboru. Czuje się odpowiedzialny za samopoczucie innych, więc robi wszystko, co w jego mniemaniu może ich uszczęśliwić. Rola wybawiciela jest na tyle silna, że wybawiciel nie zastanawia się nad własnymi potrzebami, nie stawia zdrowych granic, zgaduje czego chcą inni i opiera się na domysłach. Często robi więcej, niż się od niego oczekuje, więcej niż jest to konieczne. Wynika to głównie z jego potrzeby bycia potrzebnym, nie licząc się z prawdziwymi potrzebami tych, których wybawia. Wybawiciel ma cechy kameleona, dostosowuje się do sytuacji, bez względu na to jak się w danej chwili czuje i czy tego chce. Wybawiciel rzadko odmawia pomocy, ale często ją później wypomina, czasem na głos, a często w myślach. Ma w sobie dużo gniewu, ale nie lubi się do tego przyznawać, nawet przed samym sobą. Nosi w sobie przekonanie, że wybawianie jest dobre i że wynika to z dobroci jego serca. Odpoczywa wtedy, gdy musi, nie wtedy, gdy tego potrzebuje: kiedy jest wykończony, chory lub sam na sam może



pozwolić sobie na odpoczynek. W sytuacji, gdy jest pomiędzy ludźmi musi być czujny i skupiony na innych. Rzadko prosi o to czego pragnie. Osoby, które żyją w relacji z wybawicielem często odczuwają wyrzuty sumienia i poczucie winy, spowodowane konfliktem wewnętrznym jaki budzą zachowania wybawiciela. Z jednej strony czują, że powinny być wdzięczne za pomoc wybawiciela, z drugiej mają poczucie, że wcale o pomoc nie prosiły. Osoba żyjąca w relacji z wybawicielem często czuje się bezradna i bezsilna, ponieważ jej działania i tak są mało ważne, przecież wybawiciel zrobi wszystko najlepiej.

## Prześladowca

Karpman zauważył, że trudne relacje to nieświadome wchodzenie przynajmniej w trzy role. Wybawiciel to rola odgrywana przez osobę, która też ma swoje potrzeby i prędzej czy później zmęczy się wybawianiem i pomaganiem innym. Jego energia się kończy i wybawiciel zaczyna odczuwać frustrację. Ma wrażenie, że inni nie są mu wdzięczni, nie doceniają jego starań i poświęcenia. W tej fazie wybawiciel zamienia się w prześladowcę. Te role są powiązane, jeśli odgrywasz rolę wybawiciela, odgrywasz również rolę prześladowcy. Rola prześladowcy, w przeciwieństwie do roli wybawiciela, jest nieprzyjemną rolą. Prześladowca przeważnie odczuwa dyskomfort, a nawet cierpi w trakcie odgrywania tej roli. Stara się obwiniać innych np. werbalnie poprzez kpiny, krytykę, sarkazm, dokuczanie lub wściekanie się. Ma dobrą pamięć do błędów swoich rodziców i bliskich. Obwinia winą kogoś innego, nie potrafi wziąć odpowiedzialności za swoje reakcje. Ma poczucie, że to ktoś go zdenerwował, nie widzi swojej winy. W relacjach stosuje porzucenie, przestaje się odzywać z niewiadomego dla innych powodu. Izuluje się, zamyka w sobie, ciężko do niego dotrzeć. Ma poczucie, że jest naładowany złością. Jest pogardliwy, potrafi również umniejszyć czyjś sukces.

## Ofiara

Pamiętajmy, że prześladowca to zmęczony zbawianiem innych wybawiciel. Nie czuje się dobrze w roli prześladowcy. Nie chce w niej tkwić. Zaczyna odczuwać wyrzuty sumienia, ma poczucie winy, nie jest pogodzony ze złością, którą odczuwa. Często po wybuchach złości, gdy emocje opadną, ma do siebie żal za swoje zachowanie. W tej fazie wchodzi w kolejną i ostatnią rolę w tym układzie - rolę ofiary. Wybawianie nie przyniosło efektów, złość nie się tym bardziej, więc pozostaje poddać się poczuciu, że jego działania nie mają sensu i pojawia się poczucie bezradności i bezsilności. Chce uchodzić za bezsilnego lub bez winy. Osoba będąca w roli ofiary często mówi/ myśli: „To beznadziejne” albo „Czemu ja?” czy też „To nie moja wina”. Kiedy słyszy praktyczne rady na rozwiązanie problemu przeważnie odpowiada „Spróbuję”, ale potem i tak ignoruje rady tkwiąc nadal w poczuciu bezsilności. Często używa sformułowania ‘Tak, ale...’. Osoba w roli ofiary czuje się zraniona, zszokowana, załamana lub wściekła, gdy ktoś ośmieli się zasugerować, że przyczynia się do stworzenia sytuacji w której się znajduje. Ma poczucie, że nikt jej nie rozumie.

W kolejnym artykule opiszę skąd biorą się powyższe role i jak przestać je odgrywać.



**Marta Biczowska**  
Psycholog, seksuolog  
Konsultacje indywidualne  
i par

## Problemy, którymi się zajmuję:

### Psychologiczne:

- depresja
- DDA – doroste dzieci alkoholików
- lęki, ataki paniki
- nerwica natręctw
- PTSD (zespół stresu pourazowego)
- silny stres
- problemy w związkach oraz relacjach międzyludzkich
- problemy z wyrażaniem emocji

### Seksuologiczne:

- zaburzenia erekcji
- zaburzenia popędu płciowego (za wysokie, za niskie libido)
- zaburzenia orgazmu
- przedwczesny wytrysk
- uzależnienie od seksu
- ból podczas stosunku

Zapraszam serdecznie na konsultację  
0860453005

[martabiczowska@gmail.com](mailto:martabiczowska@gmail.com)  
<http://martabiczowska.blogspot.com/>



**Karol Jakubowski**  
Hair Artist



**UPoSH Aesthetic**

**MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ.**

Wszystkie zabiegi są wykonywane przez naszych lekarzy!!  
Umów się już teraz na darmową konsultację : 014547094

**UPOSH TANNING STUDIO**  
JUŻ OTWARTE!!!

- \* Najwyższej jakości lampy
- \* Szeroka gama kosmetyków do opalania
- \* Oferty specjalne
- \* Gratisowe kosmetyki!!!!

Czekamy na Ciebie  
od poniedziałku do piątku 10:00 - 19:00  
sobota 10:00-17:00.

**Nasz adres:**

UPoSH , Herberton Leisure  
Reuben Plaza,  
St. Jamse's Walk, Dublin 8  
www.uposh.ie  
Tel. 014547094



**Jeśli jesteś zainteresowany reklamą na tej stronie napisz do mnie**  
[kateplum.mir@gmail.com](mailto:kateplum.mir@gmail.com)

**Masz pomysł na oko ? Wyślij zdjęcie na:**  
[kateplum.mir@gmail.com](mailto:kateplum.mir@gmail.com)  
**z podpisem autorki. najciekawsze propozycje opublikujemy w tej rubryce.**



**KATARZYNA ŚLIWA**  
KATE PLUM ATELIER

# Jak zatrzymać młody wygląd twarzy?

**P**rawidłowy owal twarzy jest równie ważny dla młodego wyglądu jak wygładzanie zmarszczek. Wraz z wiekiem skóra i tkanka podskórna ulegają osłabieniu i stają się podatne na działanie siły grawitacji - zaczynają opadać. Pojawiają się zmarszczki skórne, napięcie powiek ulega osłabieniu, a policzki oraz kąty ust obniżają się. Współczesna medycyna estetyczna ma do zaproponowania kilka zabiegów pozwalających na pozbycie się tego problemu. Należy do nich wolumetria oraz zastosowanie nici PDO: liftingujących i rewitalizujących.

Zabieg wolumetrii twarzy polega na wprowadzeniu wypełniacza na bazie kwasu hialuronowego, który zwiększa objętość tkanek miękkich w miejscach, gdzie najbardziej widoczny jest ubytek tkanki tłuszczowej. Preparat wypełnia zapadniętą objętość policzków, skroni, okolic żuchwy czy podbródka, co pozwala uwydatnić kształt twarzy i skorygować jej profil. W efekcie uzyskujemy jednolity, a przede wszystkim naturalny rezultat. Zabieg daje efekty podobne jak tradycyjny lifting chirurgiczny, jednak w przeciwieństwie do niego jest nieinwazyjny i nie wymaga długotrwałej rekonwalescencji. Wolumetria niweluje również niedoskonałości w postaci wiotkiej skóry z charakterystycznymi zmarszczkami głębokimi lub bruzdami oraz poprawia wzrost napięcia skóry. Dzięki wolumetrii możemy uwidocznić kości policzkowe, zredukować zagłębienia podoczołowe, wymodelować policzki, wymodelować linię żuchwy, zaznaczyć okolicę kąta żuchwy, usunąć asymetrię twarzy, skorygować kształt nosa. Skutkuje to przywróceniem właściwych proporcji twarzy, co powoduje spektakularne odmłodzenie i odświeżenie.

Nici PDO mają podobne działanie do wolumetrii. Napinają i liftingują skórę twarzy, szyi, dekoltu i dłoni. Jest to nowy sposób na uniesienie wiotkających policzków, opadających kątek ust, poprawę owalu twarzy, redukcję „zmarszczek palacza” czy ujędrnienie skóry szyi i dekoltu. Efekt estetyczny jest bardzo naturalny, ponieważ nie zmieniamy rysów twarzy i nie zwiększamy objętości policzków. Nowe trendy medycyny estetycznej opierają się obecnie na




zasadzie uzyskania efektu naturalnego wyglądu. Polega to na odmłodzeniu w taki sposób, abyśmy wyglądali młodo, ale bez zmiany rysów twarzy.

Dzięki niciom PDO możemy również ograniczyć siłę mięśni mimicznych twarzy. Uzyskujemy efekty estetyczne zbliżone do podania toksyny botulinowej – relaksacja mięśni i wygładzenie rysów twarzy. Efekt estetyczny jest bardziej naturalny, niż po podaniu toksyny botulinowej, ponieważ nie unieruchamiamy mięśni mimicznych, a wpływamy jedynie na osłabienie ich działania.

Nici PDO wykonane są z polidiodksanonu. Pobudza on w tkankach proces neokolagenezy i wywołuje syntezę elastyny. Neokolageneza to produkcja nowego kolagenu, odpowiedzialnego za napięcie i jędrność skóry. Natomiast powstawanie nowych białek (synteza elastyny) to przywracanie sprężystości i elastyczności

tkanek, co daje efekt jędrnej, napiętej i dobrze nawilżonej skóry.

Wprowadzając nicę PDO w skórę uzyskujemy natychmiastową poprawę jej wyglądu. Polidiodksanon to substancja, która wchłania się po ok. 8 miesiącach (180-240 dni), ale uzyskany efekt liftingu utrzymuje się ok. 2 lata. Tworzenie nowego kolagenu rozpoczyna się ok. 2 tygodnie po zabiegu. Pełny efekt widoczny jest po 2-3 miesiącach po zabiegu, ponieważ szkielet utworzony w skórze przez nici PDO zostaje wzmocniony szkieletem z nowo wytworzonych włókien kolagenowych. Technika wprowadzania nici PDO opiera się na wykorzystaniu naturalnych linii napięcia skóry, co dodatkowo powoduje efekt zbliżony do liftingu chirurgicznego. 

**Marta Łajpaj** dyplomowany lekarz medycyny estetycznej

## Pola Drabik: siedmioletnia zdobywczyni 3 złotych medali w gimnastyce artystycznej



**P**onadprzeciętną siłę Pola wykazywała już od najmłodszych lat. Kiedy jako dwulatka podciągnęła się na drążku, zrozumiałam, że trzeba to rozwijać” – mówi mama siedmioletniej Poli Drabik, która wraz ze swoją rodziną mieszka w małej miejscowości w Co. Wexford.

Pola jest utalentowaną tancerką i gimnastyką artystyczną w klubie Wexford Gymnastics Club. Pomimo swojego młodziutkiego wieku ma za sobą dość pokazną pulę zwycięstw. W jej dotychczasowych osiągnięciach znalazło się prawie 30 pucharów, zdobytych w zawodach tanecznych, oraz 3 złote medale w gimnastyce artystycznej – pierwszy w maju tego roku na National Championship oraz dwa kolejne w lipcu na National Series Super Championship.

Mistrzostwa Super Series odbyły się w Dublinie na National Indoor Arena. Z Polą po zawodach rozmawiał Michał Dziegielewski z Radia TRD. Przedstawiamy fragmenty tego wywiadu – całość można przeczytać na stronie [www.trd.fm](http://www.trd.fm).

**– Polu, powiedz nam, jak czujesz się jako zdobywczyni 3 złotych medali?**

Jestem szczęśliwa, bo zawsze chciałam zdobyć złoty medal.

**– Czy trudno było zdobyć taki medal?**

Tak, bo moje rywalki też były na wysokim poziomie, ale się udało.

**– Jak długo przygotowywałaś się do takich zawodów?**

Przygotowywałam się odkąd zaczęłam trenować gimnastykę w Wexford, około 10 miesięcy.

**– Czy między treningami znajdujesz jeszcze czas na zabawę?**

Mam mało czasu, a jak go mam to wychodzę z psem i biegam. Wychodzę też, żeby się pobawić z koleżankami i kolegami, i wtedy uczę ich gimnastyki.

**– Wiemy, że nie tylko uprawiasz gimnastykę artystyczną, ale też masz sporo osiągnięć jako tancerka. Co sprawia Ci więcej radości – taniec czy gimnastyka?**

Bardziej lubię gimnastykę, bo zawsze chciałam pojechać na zawody, zdobyć złoty medal i się udało.

**– Jesteś jeszcze dzieckiem, długa droga przed Tobą, ale czy myślałaś już o tym, co chciałabyś osiągnąć w swojej karierze sportowej? Jakie jest Twoje największe marzenie?**

Tak, chciałabym pojechać na olimpiadę, dostać się do reprezentacji Irlandii oraz zobaczyć Simone Biles i Gabby Douglas. One osiągnęły wszystko co możliwe na świecie.

**– Polu, dziękujemy Ci za rozmowę. Życzymy Ci jeszcze większych sukcesów, żeby Twoje marzenie się spełniło. Na zakończenie rozmowy mamy do Ciebie jeszcze jedno pytanie: czy jest ktoś, kogo chciałabyś szczególnie pozdrowić? Chciałabym pozdrowić wszystkie polskie dzieci w Irlandii.**

**– Super! Dziękujemy Ci bardzo za rozmowę i pozdrawiamy wszystkie polskie dzieci w Irlandii. ☘**

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

# WALKA O KLIENTA

Zdobądź nowych klientów już dziś!

Zareklamuj się z nami!



[www.mir.info.pl](http://www.mir.info.pl)  
magazyn.mir@gmail.com



## LUX DENT



- STOMATOLOGIA OGÓLNA  
- ENDODONCJA  
- CHIRURGIA  
- PROTETYKA  
- IMPLANTY  
- ORTODONCJA

ZAPRASZAMY  
70 BLESSINGTON STREET, DUBLIN 7  
014443370  
0873201900  
[WWW.LUXDENT.IE](http://WWW.LUXDENT.IE)

# APETYT NA ZDROWIE



## Z KATARZYNA BOSACKĄ

ZAPRASZAMY NA CAŁODNIOWY WARSZTAT Z KATARZYNA BOSACKĄ, DZIENNIKARKĄ PRASOWĄ I TELEWIZYJNĄ, AUTORKĄ PROGRAMU „WIEM, CO JEM I WIEM CO KUPUJĘ”, PROMOTORKĄ PUBLIKACJI NA TEMAT ZDROWIA, URODY, NAUKI, MEDYCYNY I WYCHOWYWANIA DZIECI.

**BILETY DO KUPIENIA NA STRONIE BILLETTO.IE**

**Apetyt na zdrowie z Katarzyną Bosacką**

**27 PAŹDZIERNIKA (niedziela) 2019**  
Castletroy Park Hotel **LIMERICK**  
GODZINA 10.00- 17.00



## Polska Noc Kabaretowa

Zapraszamy w najśmieszniejszą podróż Waszego życia! Na niezwykłym pokładzie PNK 2019 wyruszamy w poszukiwaniu humoru świata. Niezastąpiony przewodnik – Kabaret Nowaki zadba o to, aby było różnorodnie, dynamicznie i all inclusive. W drogę zabiorą się z nami najodważniejsi odkrywcy humoru świata: Kabaret Skeczów Męczących, Igor Kwiatkowski, Kabaret K2 oraz Ireneusz Krosny.



Zajrzmy do najbardziej dzikich zakątków świata, nie omiemy żadnej wyspy i szczytu w poszukiwaniu najśmieszniejszego żartu. Zadbamy o to, aby nasza wspólna przygoda była pełna kolorów, zaskakujących odkryć i śmiechu ponad wszelkimi granicami.

Podróż za jeden uśmiech, Rejs i Boso przez świat mogą się schować! Nadciąga Polska Noc Kabaretowa 2019!

21.11. 2019 Dublin the Helix

bilety [www.koncerty.ie](http://www.koncerty.ie)

## Stanisław Moniuszko i XIX-wieczna muzyka

Est to jedno z największych i niecodziennych polsko-irlandzkich wydarzeń kulturalnych zorganizowanych w Irlandii w ostatnich 15 latach! Stowarzyszenie Midlands Polish Community zaprasza Chór Akademii Sztuki ze Szczecina na mini-tournee oraz 2 wspólne koncerty z lokalnymi irlandzkimi chórami i muzykami. Koncerty mają również na celu upamiętnienie 200-lecia narodzin jednego z najbardziej znanych polskich kompozytorów - Stanisława Moniuszki.



**Sobota, 19.X** o godz. 19:00 - kościół St Michael's Church, Denmark St, Limerick  
**Wystąpią:** Chór Akademii Sztuki, Szczecin, Polska; Seoda Chamber Choir, Limerick; polska harfistka Justyna Kosmulska; **niedziela, 20.X** o godz. 19:00 - katedra St Mel's Cathedral, Longford **wystąpią:** Chór Akademii Sztuki, Szczecin, Polska; Longford County Choir, Longford; Athlone Choral Society, Athlone; irlandzka harfistka Niamh Columb.

Bilety €15, dostępne przez internet: [www.music-box.ie](http://www.music-box.ie) lub przed samym koncertem.

Dochód będzie przekazany na wsparcie lokalnych organizacji charytatywnych

# AGNIESZKA CHYLIŃSKA

TRASA KONCERTOWA

# 25

## LAT NA SCENIE

WARTO BYŁO SZALEĆ TAK!



22.03.2020

DUBLIN  
"THE ACADEMY"



BILETY DO NABYCIA NA [WWW.KONCERTY.IE](http://WWW.KONCERTY.IE)



## Adam van Bendler „Światło w tunelu”

Zapraszamy na premierę „Światło w tunelu” - nowego, czwartego już programu Adama Van Bendlera - człowieka który zaprzędał duszę komedii, zwierzętom i... wiecznym tarapatom dzięki którym zawsze ma coś ciekawego do powiedzenia.

W tym programie dowiemy się co siedzi w głowie introwertyka który po 5 latach bytowania w depresyjnej Skandynawii, w obawie przed samobójem powraca do ojczyzny by postawić wszystko na jedną kartę. Jeszcze nie wie, że ta karta to tylko jopek, którym sam się staje w obliczu prawdziwej wojny. Wojny kart pobudzonych tanim keczupem społecznych oczekiwań i tłuszcem własnych lęków.

Choć opis wręcz ocieka populistyczną głębią i tanią hipsterską apaszką z Pepco, to jednak wiadomo, że nie zabraknie tu znów słodko-gorzkich, niszczących do łez żartów i dziwnych hipotez w stylu, do którego przyzwyczaił nas Adam.

Jako support wystąpi Filip Puzyr

25.10 - Cork City Limits  
26.10 - Limerick Dolans Upstairs  
27.10 - Dublin Laughter Lounge



# Roszczenia z tytułu wypadku w centrum handlowym\*

**R**oszczenia z tytułu wypadku w centrum handlowym\* są bardzo powszechnym typem roszczeń z tytułu odpowiedzialności cywilnej\*. Do tego typu wypadków może dojść zarówno w sklepie, na parkingu, jak i w miejscach publicznych, które nadzoruje centrum handlowe.

Obowiązkiem właścicieli i kierowników centr handlowych jest zadbanie o bezpieczeństwo zarówno klientów jak i pracowników podczas zakupów. W tym celu należy przeprowadzać regularne kontrole i eliminować wszelkie potencjalne zagrożenia. Centra handlowe muszą przestrzegać odpowiednich przepisów dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy, aby zapobiegać wypadkom i urazom.

## Kto ponosi odpowiedzialność za wypadki?

Ustalenie, kto jest odpowiedzialny za wypadek w centrum handlowym może być trudne. W większości przypadków odpowiedzialny będzie kierownik centrum handlowego, jeśli nie zapewnił on bezpieczeństwa pracownikom i klientom. Zgodnie z Ustawą o odpowiedzialności najemców z 1995 r., najemca budynku ma obowiązek dbać o to, aby wszyscy odwiedzający byli bezpieczni podczas wizyty w centrum handlowym. Najemcy centrum handlowego muszą wyeliminować wszystkie potencjalne zagrożenia, zanim doprowadzą one do wypadku, w którym ucierpią klienci lub pracownicy.

Jednak nie zawsze winę za wypadek ponosi najemca centrum handlowego. W niektórych przypadkach wina może być po stronie pracownika, który wykonywał swe obowiązki w pracy w sposób niedbały. Pracownik mógł np. zostawić coś na podłodze lub nie uprzątnąć podłogi w sposób należyty, co w konsekwencji doprowadziło do wypadku. Jeśli pracodawca zapewnił swoim pracownikom prawidłowe szkolenie, mogą oni zostać pociągnięci do odpowiedzialności za spowodowanie uszczerbku na zdrowiu, jeśli działali w sposób niedbały i narażający innych na niebezpieczeństwo.

Wypadki mogą być również spowodowane przez lekkomyślne zachowanie innych osób znajdujących się w centrum handlowym. Większość wypadków spowodowanych jest przez pozostawienie wózków na zakupy przez klientów w nieodpowiednich miejscach lub brakiem



ostrożności podczas poruszania się po centrum handlowym.

Wnosząc roszczenie z tytułu uszczerbku na zdrowiu\* odniesionego w wypadku w centrum handlowym\*, należy ustalić, kto ponosi winę za ten wypadek. Taka informacja jest konieczna, by roszczenie mogło zostać rozpatrzone. Po ustaleniu winowajcy, zaleca się uzyskanie danych kontaktowych tej osoby. Należy także zrobić zdjęcia miejsca wypadku i uzyskać wszelkie nagrania z monitoringu, które mogą pomóc w ustaleniu, kto ponosi winę za Twoje obrażenia.

## Rodzaje wypadków w centrach handlowych

- Poślizgnięcia na śliskiej powierzchni/rozlanych płynach\*
- Potknięcia na matach/wycieraczkach i towarach pozostawionych na podłodze\*
- Urazy placów z powodu ręcznego przenoszenia przedmiotów\* w sposób niewłaściwy
- Poślizgnięcia, potknięcia lub upadki na parkingu\*
- Wypadki w windach\*

Te wypadki mogą powodować różne obrażenia zarówno u klientów, jak i personelu. Obrażenia mogą obejmować:

- Urazy głowy i mózgu\*
- Urazy kręgosłupa i rdzenia kręgowego\*
- Skaleczenia i rany szarpane
- Złamania, zwichnięcia i pęknięcia kości

## Przyczyny wypadków w centrach handlowych\*

- Rozlane płyny
- Poślizgnięcia na mokrej podłodze, gdzie brak jakichkolwiek ostrzeżeń\*
- Opakowania i towary pozostawione na podłodze
- Nieprawidłowo ustawione maty/wycieraczki
- Źle wyłożone towary
- Towary i inne przedmioty pozostawione na podłodze
- Uszkodzone wózki
- Nierówne podłogi
- Uszkodzone drzwi
- Uszkodzone schody ruchome i windy
- Zaniedbania ze strony personelu
- Wadliwy sprzęt i maszyny
- Niewystarczające przeszkolenie pracowników w zakresie ręcznego przenoszenia przedmiotów

## Opowiedz nam o swojej sprawie

Jeśli chcesz uzyskać więcej informacji na temat roszczeń z tytułu wypadku w centrum handlowym, skontaktuj się z naszym zespołem prawników ds. wypadków\* pod nr tel. 01 649 9900 lub pod adresem e-mail: [ask@traceysolicitors.ie](mailto:ask@traceysolicitors.ie) i opisz nam swoją sprawę.

W Tracey Solicitors posiadamy 30 lat doświadczenia w sprawach związanych z uszczerbkiem na zdrowiu\*, a w kontaktach z klientami unikamy prawniczego żargonu. Staramy się udzielać fachowej porady prawnej postępując się prostym językiem i mając za priorytet dobro klienta.

Tracey Solicitors. Jesteśmy firmą prawną z siedzibą w Dublinie specjalizującą się w sprawach związanych z obrażeniami ciała. Świadczymy usługi prawne polskim klientom mieszkającym w Irlandii przez ostatnie 10 lat.

Jeśli potrzebujesz pomocy prawnej skontaktuj się z Moniką Kealy pod numerem 0851502626. Udzielamy usług prawnych w języku polskim.

Tracey Solicitors, 16/17 St. Andrew Street, Dublin 2  
T: 01 6499900, W: <https://www.traceysolicitors.ie/pl/>

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



**Tracey Solicitors**

*Making law accessible*

*Twój prawnik w Irlandii*

# Kancelaria Prawna

- WYPADKI W PRACY \*
- WYPADKI DROGOWE \*
- WYPADKI W MIEJSCU PUBLICZNYM \*
- ZANIEDBANIA MEDYCZNE \*

Zadzwoń: **Monika Kealy**

**(085) 150 26 26**

📍 16/17 St. Andrew Street, Dublin 2

✉ [polishteam@traceysolicitors.ie](mailto:polishteam@traceysolicitors.ie)

🌐 [www.traceysolicitors.ie/pl](http://www.traceysolicitors.ie/pl)



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

## Polka jako jedyna ratowała rannego motocyklistę

Pochodząca z Polski Kate Michlic jako jedyna podjęła reanimację rannego w wypadku motocyklisty. Gdy inni mówili, że już nie żyje, ona sięgnęła po defibrylator... Mężczyzna wprawdzie zmarł, ale dopiero w szpitalu.

Dublinlive.ie pisze o odwadze kobiety, która jako jedyna podjęła się reanimacji rannego motocyklisty. 45-latek zderzył się z samochodem. Michlic wracała od przyjaciół, gdy natknęła się na grupę ludzi wokół leżącego

mężczyzny. Widząc, że to skutek wypadku, natychmiast podjęła się ratowania rannego. Do czasu przyjazdu służb wykonywała resuscytację krążeniowo-oddechową. Sięgnęła po defibrylator AED – będący na wyposażeniu ratowników sprzęt wywołujący w organizmie rannego wstrząs. Niestety, pomimo jej wysiłków, ranny nie przeżył wypadku. Ratownicza przedłużyła mu życie – mężczyzna zmarł w szpitalu.



## Hello Irlandia - jedyny program radiowy w irlandzkim eterze!

Polski program na antenie Dublin City FM, który stawia na polską muzykę, rzetelną informację oraz inteligentną rozrywkę. Prezentuje Polską Społeczność na Zielonej Wyspie. Nadaje w systemie internetowym oraz w eterze. Zawsze jest w centrum wydarzeń, które kształtują polską rzeczywistość pod celtyckim niebem. Informuje, wspiera i bawi, serwując najlepszą, polską muzykę, pamiętając, że najważniejszy jest Słuchacz! Hello Irlandia – nasz głos na Zielonej Wyspie!

Więcej informacji na:  
Stronie internetowej Dublin City FM:  
<https://www.dublincityfm.ie/shows/hello-irlandia>  
i Facebooku:  
<https://www.facebook.com/Irlandia24H/>



## Firma budowlana szuka pracowników do budowy szkół w okolicach Cork

Firma budowlana MMD ogłosiła nabór pracowników, który potrwa aż przez dwa lata. Ma to związek z projektem budowy szkół w hrabstwie Cork.

W tej chwili firma zatrudnia 140 pracowników, ale w związku z korzystną sytuacją w przemyśle budowlanym i nowymi projektami przez najbliższe dwa lata liczba miejsc pracy ma zwiększyć się o blisko setkę. Poszukiwani będą kierownicy, inżynierowie, ale także zwykli robotnicy, w tym stolarze i tynkarze.

Firma właśnie otworzyła nową siedzibę w Cork Airport Business Park.



## Brexit bez umowy zniszczy irlandzkie rolnictwo

Centralny Bank Irlandii ostrzega, że brexit bez umowy może spowodować, iż nawet jedna trzecia miejscowych gospodarstw rolnych może zostać zmuszona do wycofania się z działalności.

Już teraz hodowle owiec i wołowiny mają spore kłopoty. Są uzależnione od dotacji z Brukseli. W nowych, niekorzystnych warunkach, cło na wołowinę wynosić będzie blisko 50 procent. A to oznaczałoby, że na rynku eksportowym irlandzka wołowina stanie się wyjątkowo słabo konkurencyjna.

Stwierdzono też, że prawie jedna trzecia wszystkich irlandzkich gospodarstw rolnych została sklasyfikowana jako „podatna na zagrożenia ekonomiczne”. Oznacza to, że ich dochody są niewystarczające, aby utrzymać rodziny i że należy zwiększyć ten dochód poprzez działalność pozarolniczą.



  
**MW DENTAL**  
**MONIKA WOZNAK**  
CORK- BALLINCOLLIG

Godziny otwarcia  
Pon-Sob 10:00 - 18:00

**OFERUJE PELEN ZAKRES USŁUG STOMATOLOGICZNYCH**

1. *Bezpłatny przegląd stomatologiczny oraz wizyta adaptacyjna dla dzieci*
2. *Oczyszczanie z kamienia nazębnego metodą ultradźwiękową i polerowanie zębów **tylko €50***
3. *Kolorowe wypełnienia w zębach mlecznych u dzieci*
4. *Wypełnienia kompozytowe*
5. *Wybielanie zębów*
6. *Bezbolesne leczenie kanałowe*
7. *Zdjęcia zębowe RTG (radiografia cyfrowa)*
8. *Odbudowa zębów (rekonstrukcja) z wykorzystaniem włókna szklanego*

Tel. 0214873434  
Mob. 0871343482

Unit 6, Gleann An Oir  
Main Street, Ballincollig







# **KUP MIESZKANIE W POLSCE NA KREDYT!**



Panuje powszechna opinia, że pracując w Irlandii nie dostaniesz kredytu w Polsce.  
**Jednak otrzymując dochód w Irlandii możesz uzyskać w polskim banku  
kredyt na zakup w Polsce:**

➤ mieszkania dla siebie lub na wynajem ➤ domu ➤ budowę domu

***SKONTAKTUJ SIĘ Z NASZYM BIUREM  
I SPRAWDŹ SWOJĄ ZDOLNOŚĆ KREDYTOWĄ W POLSCE***

33 Cook Street,  
2nd Floor Office

TEL/FAX. **021 424 87 60**

E-mail: [firma113@gmail.com](mailto:firma113@gmail.com)

Unit 26, Park West Enterprise Centre  
Nangor Road, Dublin 12

TEL. **018 06 65 55 ; 0833191536**

E-mail: [firmadublin@gmail.com](mailto:firmadublin@gmail.com)

# Adam w wersji Van

**Adam Bendler, czy Van Bendler? Skąd wzięło się to „Van”, widoczne także w adresie Twojej strony internetowej? O co w tym chodzi?**

No więc „Van” wzięło się od mojego pierwszego samochodu – seicento w wersji van, czyli zamiast tylnych foteli – paka. Taka na 8 skrzynek piwa lub dużego owczarka niemieckiego. Los chciał, że w wieku 18 lat wyprowadziłem się razem z rodzicami z Gdyni i przez te najważniejsze kilka lat mieszkaliśmy na totalnym zadupiu, z dala od moich przyjaciół z osiedla. Bardzo chciałem chodzić razem z nimi na imprezy w centrum Gdyni, a akurat tak się złożyło, że samochód dostałem szybciej, niż zapisałem się na kurs prawa jazdy. A to auto było dla mnie jedyną sypialnią po imprezie, ponieważ ostatni autobus do Banina odjeżdżał wtedy o 21.30. Straszna lipa. Jak mnie znajomi zobaczyli któregoś dnia przez szybę jak śpię, nawalony w pozycji embrionalnej – natychmiast ochrztili mnie Van Bendler. Pierwsze 5 lat tak jeździłem bez prawa jazdy.

**Dlaczego zawsze występujesz w czapce? I to czapce z daszkiem. Co pod tym się kryje?**

Nie uwierzysz, ale pod czapką z daszkiem kryje się moja głowa, a także śladowe ilości włosów w kilku okolicach. Mam o tym kilka żartów. Po za tym zwyczajnie lubię czapki z daszkiem. Pasują mi do stylówki i maskowaty zakola. Teraz już jestem zupełnie tysi, więc muszę dbać o to, żeby się nie przeziębici (śmiech).

**Studiowałeś prawo. Co zdecydowało, że jednak zboczyłeś na lewo i trafiłeś do stand-upu, zamiast szkolić sztukę konwersacji nie ze sceny, a z sali sądowej?**

Nienawidziłem tego kierunku, a już po pierwszym semestrze byłem wściekły na siebie, że tracę czas. Wyjechałem za granicę. Najpierw do Anglii, a później do Norwegii, żeby nieco dostać wpiędoł od losu i przekonać się, czego chcę w życiu. Nie było lekko i nie sądziłem, że dostanę tak mocno. Zwłaszcza życie w Norwegii i funkcjonowanie z tamtejszą Polonią kosztowało mnie dużo zdrowia. Ale tak musiało być. Dzięki tym wszystkim czynnikom siedzę tutaj jako Adam Van Bendler i odpowiadam na te pytania. Dobrze wyszło. Obawiam się, że prędzej czy później, z różnych powodów, mógłbym stać się po niewłaściwej stronie sali (śmiech).

**Na swojej stronie internetowej zapraszasz do kontaktu tych, którzy chcieliby Cię zatrudnić. To znaczy, że jesteś sam sobie sterem i nie masz menedżera, który ustalałby te wszystkie terminy?**

Mam menedżera – Paweł Latarski to jednocześnie mój przyjaciel. Do poki nie wywinie mi jakiegoś numeru, w co wierzę, będziemy razem działać i stawać się lepszymi ludźmi. Myślę, że wiele się od siebie nauczyliśmy przez te dotychczasowe lata. Wcześniej sam sobie pilotowałem, ale nie ukrywam, że turbulencje bywały srogie. Na tę chwilę bez Pawła nie mógłbym się skupić na pisaniu żartów i scenariuszy, zatem telefon na stronie jest bezpośrednio do niego.

**Występowałeś trochę w polskich stacjach telewizyjnych, m.in. w programie Kuby Wojewódzkiego.**

Tak, ale to był epizod. Natomiast bardzo ciekawym doświadczeniem było zobaczyć to wszystko z bliska te kilka lat temu. Sporo się od tego czasu zdążyło zmienić w tej branży.

**Jesteś także twórcą teledysków i filmów krótkometrażowych.**

Oczywiście i bardzo za tymi produkcjami tęsknię. Bardzo ubolewam, bo zwyczajnie brakuje



mi na nie czasu. A pomysłów w dalszym ciągu mamy dziesiątki. Jednak dzięki moim superznajomym filmowcom z Trójmiasta (m.in. Michał Grzyb z Mental Fly Production) niebawem zobaczycie nową odsłonę przy okazji naszej kolaboracji. Nakręciliśmy już kilka skeczy, które niebawem ujrzą światło dzienne.

**Stworzyłeś „Kryzys” – serial nadawany na YouTube. Opowiedz o nim.**

To nie tak. Serial „Kryzys” stworzył Abelard Giza. Ja miałem przyjemność pomagać mu w reżyserowaniu i produkcji. Bardzo jestem z tego powodu dumny, ponieważ Abelard jest moim bliskim przyjacielem i świetnie się bawiliśmy na wszystkich etapach tej realizacji. Komici okazują się naprawdę dobrymi aktorami, jeśli umiesz z nimi pracować.

**Dyplomowani aktorzy, zwłaszcza starszej daty, mawiają, że oni w kabaretach uprawiają sztukę monologu. A teraz króluje stand-up. Czym to się różni?**

Tym, że z reguły komici sami piszą sobie teksty, sami je reżyserują, sami stoją na scenie i sami odpowiadają za sukcesy lub porażki swoich zachowań przed publiką. W kabarecie bywa różnie. Ale też może być bardzo ciekawie i wesoło.

**Czy stand-up może w ogóle obyć się bez przekleństw? Czy tego po prostu oczekuje publiczność i tak już musi zostać?**

To zależy od formy przekazu. Ja staram się przeklinać jak najmniej. Nie zawsze się da, bo dochodzą jeszcze różne czynniki podczas występu, takie jak stres lub interakcje z publicznością. Trzeba zaznaczyć, że przekleństwo nie zawsze jest podbiciem puenty. Niekiedy bywa wręcz odwrotnie.

**Masz ponad 8 mln wyświetleń na YouTube. Czy coś z pokazywanych tam rzeczy będzie można zobaczyć w Dublinie?**

Nie. W Dublinie publiczność zobaczy same nowe, nieprezentowane dotąd teksty. Po to do Was jadę, żeby Was mocno zaskoczyć! I wiem, że będzie jak zwykle piekielnie dobra zabawa. 🍀

**Zapraszamy na występy**  
**25.10 – Cork**  
**26.10 – Limerick**  
**27.10 – Dublin**  
**Bilety: [www.koncerty.ie](http://www.koncerty.ie)**

# Seniorzy Surfuja

**C**entrum Together-Razem z Cork we współpracy z Biblary z Dublina oraz Age Action Ireland zapraszają osoby w wieku 60+ do uczestnictwa w projekcie #SeniorzySurfuja.

Planowany start projektu w Cork i w Dublinie: październik 2019.

Projekt obejmuje przeprowadzenie cyklu zajęć związanych z możliwościami serwisów online, poprzedzonych warsztatem z praktycznej obsługi smartfonów/komputerów. W tym zakresie w projekcie zaangażowana będzie też irlandzka organizacja dla seniorów Age Action, zdobywcy nagrody za program wsparcia informacyjnego Silver Surfers.

Następnie tematyką wykładów będą zagadnienia takie jak: mygovid.ie oraz e-puap. W trakcie zajęć uczestnikom projektu zostaną także przybliżone zagadnienia dotyczące prawa socjalnego w Irlandii.

W wyniku powyższych działań uczestnicy projektu przygotowują informator w postaci ulotki, tak by wiedza zdobyta w trakcie szkoleń była dostępna dla szerszego grona odbiorców. Ulotka będzie swoistym kompendium wiedzy na tematy, które według uczestników projektu są najważniejsze dla tej grupy wiekowej.

Projekt jest sfinansowany ze środków Community Foundation for Ireland.

Jeśli jesteś zainteresowany udziałem w projekcie, lub znasz osobę chętną z okolic Cork lub Dublina, skontaktuj się z :



## W Cork

- Telefoniczny kontakt biuro Centrum Together Razem tel. 021 4395588
- Email: e.ikwenty@together-razem.org
- 05.10.2019 o godzinie 18.00 zapraszamy na pierwsze zajęcia w siedzibie Together Razem Centre Unit 2a Business and Technology Park, Mallow Road, Blackpool, Cork.

## W Dublinie:

- Kontakt telefoniczny: 0851149973 (Aneta Kubas)
- E-mail: biblary@gmail.com
- 05.10.2019 o godzinie 18.00 zapraszamy na pierwsze zajęcia w bibliotece Biblary, adres: Library Square, Inchicore, Dublin 8

Jeżeli chcesz uzyskać dodatkowe informacje, skontaktuj się z głównym koordynatorem projektu:

- e.ikwenty@together-razem.org
- biuro Centrum Together Razem tel. 0214395588

## Wybory Parlamentarne

**O**bywatele polscy mieszkający w Irlandii będą mogli zagłosować w wyborach do Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej i do Senatu Rzeczypospolitej Polskiej w niedzielę, 13 października 2019 r. w godz. 7.00-21.00.

Zachęcamy do samodzielnego dokonywania zgłoszeń poprzez korzystanie z ELEKTRONICZ-

NEGO SYSTEMU REJESTRACJI WYBORCÓW EWYBORY, jako najwygodniejszej i najbardziej efektywnej formy rejestracji: <https://ewybory.msz.gov.pl>

Rejestracja jest możliwa od 17 września 2019 r. do 10 października 2019 r. (włącznie)

Zgłoszeń można również dokonywać do Wydziału Konsularnego Ambasady RP w Dublinie:

- telefonicznie, nr tel.: (+353) 876042810 (telefon czynny w pn, śr-pt w godz. 11.00-17.00, wt w godz. 11.00-18.00);
- e-mailowo: [dublin.wybory@msz.gov.pl](mailto:dublin.wybory@msz.gov.pl)
- pisemnie, na adres: 4-8 Eden Quay, Dublin 1, D01 N5W8
- ustnie w siedzibie Wydziału Konsularnego Ambasady RP w Dublinie w godzinach przyjęć interesantów
- faksem, nr faksu: (+353) 1 872 77 92

## Rozliczamy P60 od ręki!

**Czy wiesz, że możesz rozliczyć się z podatku bez wychodzenia z domu i dosłownie od ręki?**

Zrobimy to za Ciebie! Za darmo sprawdzimy, czy należy Ci się zwrot i dokonamy jego rozliczenia. Wystarczy, że do nas zadzwonisz lub napiszesz e-maila, a od razu uzyskasz informację o należnym podatku. Każdy, kto kiedykolwiek rozliczał się w D&M Services, figuruje w naszej bazie danych i nie musi dostarczać osobiście P60.

Na początku roku pracownicy otrzymają od pracodawców P60, czyli podsumowanie dochodów i podatków z tytułu pracy za ubiegły rok. Wystarczy, że wyślesz do nas dokument P60, a nasi księgowi sprawdzą, czy przysługuje Ci zwrot podatku.

**Dublin:**  
Unit 26  
Park West Enterprise Centre  
Nangor Road  
Dublin 12

**Cork:**  
33 Cook Street  
2 piętro  
Cork

Zobacz szczegółowe informacje na stronie [www.dmksiegowosc.eu](http://www.dmksiegowosc.eu) i skorzystaj z dziesięcioletniego doświadczenia naszego biura.



**TWOJA FIRMA  
KSIĘGOWO DORADCA**

ROZLICZENIA P60 & P45

**W SZYBKIM I ŁATWYM SPOŚÓB ODZYSKAJ SWÓJ PODATEK**  
[www.dmksiegowosc.eu](http://www.dmksiegowosc.eu)

**To bardzo proste:**

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

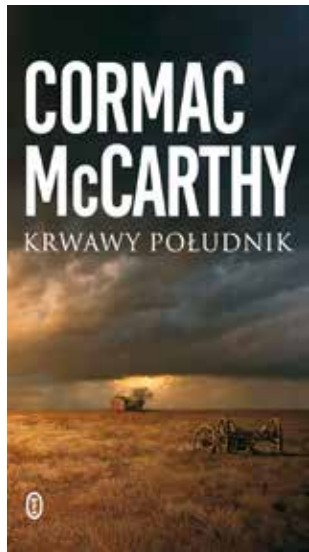
33 Cook Street  
2 piętro, Cork  
TEL./FAX 021 427 83 49  
E-mail: [firma113@gmail.com](mailto:firma113@gmail.com)

D&M Services Unit 26,  
Park West Enterprise Centre  
Nangor Road, Dublin 12  
TEL. 018 06 65 55 0833191536 E-mail: [firmadublin@gmail.com](mailto:firmadublin@gmail.com)

## CZYTELNIA

### Krwawy południk

Autor: Cormac McCarthy



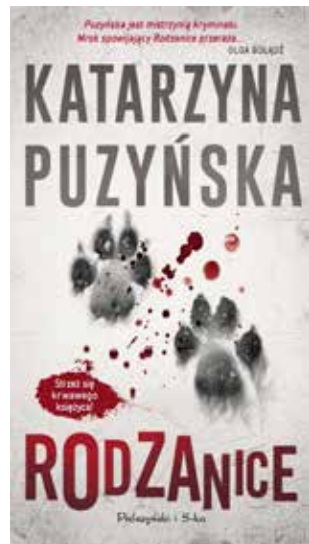
Oparta na autentycznych wydarzeniach z połowy XIX wieku historia czternastoletniego chłopca, który pewnego dnia ucieka z domu od owdowiałego ojca pijaka i wyrusza na Południe. Wkracza na drogę, która przypomina podróż Dantego w głąb Piekieł. To czasy bezlitosnej masakry Indian, ciemne karty w historii Ameryki, na-

znaczane przemocą i bezprawiem.

### Pokrzyk

Autor: Puzyńska Katarzyna

We Wnykach wszyscy wierzą, że jak ktoś odwieździ stary dwór pod lasem, to umrze. Kława jest nieubłagana. Dotknie każdego, kto przekroczy próg. Weronika Podgórska trafia



tam pełnym przypadkiem. Wkrótce okazuje się, że będzie musiała wrócić, i to w towarzystwie osoby, której nienawidzi. W tym samym czasie niedaleko umiera pewna staruszka. Przy jej ciele przyłapano emerytowaną komisarz Klementynę Kopp. Kopp podejrzana jest już o jedno morderstwo. Aspirat Daniel Podgórski nie wierzy w jej winę, mimo że dawna koleżanka sama przyznała mu się do wszystkiego. Policjant rozpoczyna śledztwo na własną rękę, ryzykując oskarżenie o przekroczenie uprawnień służbowych. Depcze mu po piętach prywatny detektyw badający makabryczny wypadek sprzed czterdziestu jeden lat. Szybko okazuje się, że Nowakowski sam ma coś do ukrycia. Wydarzenia nabierają tempa, kiedy nocą słyhać w lesie strzały, a stara maska klauna pęka na kawałki. Kto jeszcze zginie? Jak te wszystkie sprawy są ze sobą związane? Kim jest kobieta ze spaloną twarzą? A przede wszystkim: czyje ciało wisi na hakach w domku gościnnym?

rat Daniel Podgórski nie wierzy w jej winę, mimo że dawna koleżanka sama przyznała mu się do wszystkiego. Policjant rozpoczyna śledztwo na własną rękę, ryzykując oskarżenie o przekroczenie uprawnień służbowych. Depcze mu po piętach prywatny detektyw badający makabryczny wypadek sprzed czterdziestu jeden lat. Szybko okazuje się, że Nowakowski sam ma coś do ukrycia. Wydarzenia nabierają tempa, kiedy nocą słyhać w lesie strzały, a stara maska klauna pęka na kawałki. Kto jeszcze zginie? Jak te wszystkie sprawy są ze sobą związane? Kim jest kobieta ze spaloną twarzą? A przede wszystkim: czyje ciało wisi na hakach w domku gościnnym?

## KINO

### LEGIONY



Filmowa superprodukcja LEGIONY to porwijająca opowieść o legionowym pokoleniu lat 1914-1916, które wywalczyło Polsce niepodległość.

Józek, dezertor z carskiej armii, trafia między strzelców formujących polskie legiony. Nie rozumie ich zapatu ani sporów. Poznaje

Ołę z Ligi Kobiet Pogotowia Wojennego i jej narzeczonego, zabójczo przystojnego utana Tada. Bieg wypadków stawia ich naprzeciw siebie. Trudy miłości na tle spektakularnych bitew pod Rokitną i Kostiuchnowką.

Najbardziej oczekiwany polski film dekady.

Superprodukcja o pokoleniu, które dało nam wolność! Film Dariusza Gajewskiego

Obsada: Sebastian Fabijański, Bartosz Geller, Wiktoria Wolańska, Mirosław Baka, Jan Frycz, Borys Szyc, Antoni Pawlicki, Piotr Cyrwus, Modest Ruciński, Piotr Żurawski, Grzegorz Matecki i inni.

W irlandzkich kinach od 11 Października.  
[www.polskiekino.ie](http://www.polskiekino.ie)

### (NIE)ZNAJOMI



Wzruszająca i pełna humoru produkcja, inspirowana hitem, który pokochały miliony widzów na całym świecie, z doborową obsadą, jakiej dawno nie było w polskim kinie!

Występują: Tomasz Kot („Zimna wojna”), Maja Ostaszewska („Pitbull. Niebezpieczne kobiety”), Kasia Smutniak („Oni”), Aleksandra Domańska („Podatek od miłości”), Michał Żurawski („Volta”), Łukasz Simlat („7 uczuć”) oraz Wojciech Żołądkowicz („Układ zamknięty”).

W trakcie kolacji grupa przyjaciół decyduje się zagrać w nietypową grę. Muszą ujawniać wiadomości przychodzące na ich telefony, a rozmowy przetaczać w tryb głośnomówiący. Szybko okazuje się, że każdy z uczestników gry skrywa sekrety, którymi wolałby się z nikim nie dzielić, a na pozór przyjemny wieczór wywraca ich świat do góry nogami.

Film wyreżyserował Tadeusz Śliwa. Autorami adaptacji scenariusza są Katarzyna Sarnowska oraz Tadeusz Śliwa.

W irlandzkich kinach od 25 Października  
[www.polskiekino.ie](http://www.polskiekino.ie)

## Magiczna moc bajek

**C**zytanie dziecku jest skuteczną metodą wychowania wrażliwego człowieka, myślącego samodzielnie, z bogatą wyobraźnią, umiającego radzić sobie w życiu dzięki zdobytej wiedzy i umiejętnościom. Niestety kontakt z żywym słowem został zastąpiony „szklanym ekranem”, w wyniku czego dzieci gorzej posługują się językiem, ich słownictwo jest uboższe, wyobraźnia mniej rozwinięta.

Dzieci nie umieją radzić sobie w wielu trudnych sytuacjach emocjonalnych (irracjonalne lęki, pierwsze dni w przedszkolu itp.), nie znają słów określających ich przeżycia. Bywa, że nie potrafią zwrócić się do dorosłego o pomoc i przez to łatwo mogą wpaść w pułapkę własnych negatywnych emocji i braku akceptacji ze strony otoczenia. W takich właśnie sytuacjach ważną rolę odgrywa bajkoterapia, czyli terapia przez baśń, bajkę. Czym zatem jest baśń i bajka?

Baśń i bajka to dwa gatunki literackie, które odgrywają bardzo ważną rolę w rozwoju osobowości dziecka. Choć te dwa pojęcia stosowane są wymienne, należy zwrócić uwagę na ich odmienności:

BAJKA – jest podstawowym gatunkiem ustnej twórczości ludowej, przypowieścią, często o życiu zwierząt, o charakterze satyryczno-dydaktycznym; utworem głoszącym naukę moralną.

BAŚŃ – jest fantastyczną opowieścią ludową o nadnaturalnych postaciach i zjawiskach, zawierająca często naukę moralną.

Oprócz różnic pojęciowych stwierdzono również, że bajka przemawia do rozumu słuchacza, natomiast baśń – do jego uczuć.

Według psychologii poznawczej baśnie są bezpośrednio adresowane do dzieci i pomagają im w rozwoju strony moralnej ich osobowości. W utworach tych bohaterowie posiadają cechy pozytywne lub negatywne i widać skutki ich zachowań. Bajka zaś posiada morał bardzo jasno i czytelnie przedstawiające pouczenie. Dziecko uczy się rozróżniać dobro od zła i widzi zarówno pozytywne, jak i negatywne zachowanie, co w konsekwencji prowadzi do rozwoju sfery poznawczej dziecka.

Bajki i baśnie dają nadzieję, że nawet ktoś słabszy może zwyciężyć, jeśli tylko stawi czoło przeciwnościom; dają poczucie bezpieczeństwa. Kształtują cechy społeczne, takie jak umiejętność współżycia i współdziałania z ludźmi, przyrodą; otaczania opieką słabszych. Wyrabiają poczucie odpowiedzialności, zaufania, przywiązania i szacunku dla dorosłych.

Bajki kształcą i stymulują rozwój wyobraźni, wpływają na procesy intelektualne oraz emocjonalne.

Bajka, baśń – przygotowują młodego człowieka do kształtowania gustów literackich i przygotowują do odbioru literatury. Krok po kroku prowadzą do dorosłości.

Już niedługo w naszej bibliotece systematyczne głośne czytanie bajek i baśni

ABC EduLibrary Polska Biblioteka w Cork  
 52A Gould Street, Green Gate Business Centre  
[www.abcedulibrary.ie](http://www.abcedulibrary.ie)  
 fb. ABC EduLibrary.com

**Polska Księgarnia**

tel: 018749514; 0899778904

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

W Dublinie  
 w księgarni do nabycia  
**2,300**  
 tytułów książek  
 ponad **190**  
 tytułów prasy

W bazie  
 posiadamy  
 ponad **70,000**  
 tytułów książek  
 oraz **2,600**  
 tytułów prasy

lektury  
 podręczniki  
 gry planszowe  
 filmy, cd, dvd  
 polskie leki, ziola  
**przekazy pieniężne**  
 bilety na wycieczki  
 i koncerty

Sprowadzamy  
 prawie wszystko  
 Wysyłamy książki i prasę  
 pocztą, prowadzimy  
 teczki stałego klienta

**SPRAWDŹ NAS!**

58-66 Parnell Street, Dublin 1  
**MOORE ST. MALL SHOPPING CENTRE**  
 Pasaż handlowy pod Lidlem  
 centrum Dublina

# HOROSKOP NA PAŹDZIERNIK 2019

## Baran (21.03-20.04)

W tym miesiącu planety znajdują się w opozycji do Twojego znaku, co sprzyja zmianie niewygodnych układów i przyzwyczajęń. Kuś się Ci będą ryzykowne pomysły i intrygująca sytuacja, w jakich nigdy się nie znalazłeś. Samotne Barany nie będą narzekać na brak powodzenia. Opozycja Słońca skłaniać Cię będzie do podejmowania pospiesznych decyzji. Poszukujący lepszej pracy mogą znaleźć atrakcyjną propozycję dzięki pomocy znajomych lub przyjaciół.

## Byk (20.04-22.05)

Czeka Cię pracowity miesiąc. Jeśli będziesz miał dobry plan i będziesz wytrwały, to spokojnie osiągniesz swoje cele. Nowe propozycje mogą okazać się ciekawsze, niż początkowo będziesz myślał. Pamiętaj, że połączenie pracy z miłością może teraz nie wyjść Ci na dobre. W sprawach zawodowych staniesz się czujny i bardzo dokładny. Nie obiecuj tylko niczego dla świętego spokoju, a ważne dokumenty i umowy przed podpisaniem czytaj kilka razy.

## Bliźnięta (23.05-21.06)

Zapowiada się niezwykle ciekawy miesiąc. Sprawy, na których Ci zależy wreszcie ruszą do przodu, a Ty sam będziesz w o wiele lepszym nastroju. Samotne Bliźnięta będą wesołe i optymistyczne. Być może poznasz kogoś w podróży lub podczas zakupów. Październik sprzyja zawodowym sukcesom. W drugiej połowie października sytuacja w Twojej pracy może się zmienić, a Ty zyskasz dzięki umiejętności odnalezienia się w nowych warunkach.

## Rak (22.06-22.07)

We wszystkich ważnych sprawach zaczniesz potrzebować więcej spokoju i czasu do namysłu. Dobry nastrój nie powinien Cię opuścić, ale jesienne wieczory wprawiają Cię w nostalgiczny nastrój. W sprawach dotyczących miłości będziesz teraz unikać ryzykownych decyzji. Raki w stałych związkach zajmą się domowymi sprawami i rodzinnymi kłopotami. Wśród porządków, zakupów i innych spraw znajdź chwilę na rozmowę z bliską osobą.

## Lew (23.07-23.08)

W tym miesiącu zdobędziesz potrzebną Ci informację i wykorzystasz ją bez skrępowań. Uważaj jednak, aby intrygi i zawodowe spiski nie obróciły się przeciwko Tobie. Przez cały miesiąc będzie sprzyjać Ci szczęście w sprawach towarzyskich. Samotne Lwy będą myśleć o miłosnych przygodach podczas towarzyskich spotkań. Lwy w stałych związkach będą zajęte swoimi sprawami i dopiero w listopadzie poświęcą bliskiej osobie więcej czasu.

## Panna (24.08-22.09)

Czeka Cię pracowity, ale spokojny miesiąc. Bądź uparty i nie zmieniaj swoich planów. Sprzyja Ci większe niż zwykle powodzenie w sprawach finansowych. Panny w stałych związkach zapragną jeszcze raz usłyszeć miłosne wyznania. Choć dobrych pomysłów Ci nie zabraknie, to pokusa przełożenia ważnych spraw na później okaże się niezwykle silna. Nie ulegaj jej, bo Twoje dokonania w tym miesiącu mogą okazać się niezwykle ważne dla dalszej kariery.

## Waga (23.09-22.10)

Przez ten zodiakalny miesiąc poszukiwać będziesz nowych wrażeń i silnych emocji. Zwyczajne zajęcia i powtarzające się obowiązki nagle zaczną Cię nudzić, a nawet trochę irytować. Ciekawe propozycje wyjazdów sypać się będą jak z rękawa, nie przegap ich i spędź czas naprawdę miło. Szczęście w miłości wyjątkowo Ci sprzyja. Wagi w stałych związkach zapragną spędzić więcej czasu tylko we dwoje. Zadbaj o dobre relacje ze współpracownikami.

## Skorpion (23.10-21.11)

Zmienisz niektóre postanowienia i przygotujesz się do realizacji ambitnych planów. Sprawy, jakimi się teraz zajmiesz, przyniosą Ci zadolenie, choć na efekty pracy i większe pieniądze będziesz musiał poczekać do listopada. Wydarzenia związane z miłością i partnerstwem znajdują się w centrum Twojego zainteresowania. Odezwie się ktoś, z kim dawniej współpracowałeś i zacnie namawiać cię do zmiany planów. Uwierz w swoje siły!

## Strzelec (22.11-21.12)

Czeka Cię miesiąc pełen ciekawych propozycji i sympatycznych niespodzianek. Problemy, z którymi się borykasz okażą się mniejsze, a ludzie o wiele bardziej życzliwi i przyjaźni. Związek, w jaki się teraz zaangażujesz okaże się bardzo udany. Strzelce w stałych związkach mają przed sobą niespokojny miesiąc. Nadchodzi czas na pomysły i pracę, ale większe pieniądze pojawiają się dopiero w grudniu.

## Koziorożec (22.12-19.01)

Na własne sprawy i rozrywkę nie będziesz teraz miał zbyt wiele czasu. W tym miesiącu powinieneś być czujny. Sprawy związane są z Twoją pracą okazać się ważniejsze od przyjemności i rodzinnych obowiązków. Samotne Koziorożce będą tak zajęte pracą i obowiązkami, że mogą nie zauważyć starań i uśmiechów. W pracy możesz liczyć na większe sukcesy, a nawet na nagrodę finansową.

## Wodnik (20.01-18.02)

Jesień będzie dla Ciebie wesoła i udana. Będziesz uciekać od pospolitych spraw i nudnych ludzi. Nadchodzi czas sprawdzenia swoich sił jako niezależna i pomysłowa osoba. Masz wiele ukrytych talentów, którymi możesz się pochwalić przed znajomymi. W pracy staniesz się pomysłowy i pewny siebie. Będziesz zmierzać prostą drogą do celu, jaki sobie wyznaczyłeś.

## Ryby (19.02-20.03)

Dojdiesz do wniosku, że najbardziej ze wszystkiego potrzebujesz chwili spokoju, a nawet samotności. Nie rób niczego na siłę. W razie miłosnych wątpliwości, nie wpadaj w panikę, tylko zczekaj i wyjaśnij sytuację. Samotne Ryby mogą zaangażować się w tajemniczą znajomość. Październik sprzyja porządkom oraz odkrywaniu cudzych sekretów.

## Uśmiechnij się :)

☺  
Sąsied z dotu do sąsiada z góry:  
– Ależ w nocy poszaleliście z żoną. Mato mi zyrandol na głowę nie zleciał...  
– Panie sąsiedzie. Tak się właśnie tworzą plotki. Mnie nawet w nocy w domu nie było.

☺  
– Hej, dziewczyno, jesteś mężatką?  
– Nie.  
– A dlaczego?  
– Sama nie wiem... Testuję, chwałą, a nie biorą!

STANIE SIĘ ZAZDROSNYM O COŚ	GRUBY, KOSMATY KOC	KIEDY GŁODNY, TO ZYJ SIAŁA MAK	KOŃCOWA ROZGRYWKA WULKAN NA SYCYLII	PISARZ FRANCUSKI, MARKIZ	WODNY ŚRODEK LOKOMOCJI	SPIS SPRAW SĄDOWYCH MATERIAŁ O-PATRUŃKOWY	NIEPOTRZEBNE PIĄTE U WOZU	PRZECINEK	PAPUGA WARSZAWSKI KLUB SPORTOWY	19
				3			GĄSIOR Z WĄSKĄ SZYJKĄ	ŚŁODKI WYPIEK		2
PRAWIE JEDNAKOWY WYGLĄD GORLIWIEC	18		NIEMODNY TRUNEK				Z LICZNIKIEM, MIANOWNIKIEM I KRESKĄ			4
8			7 LISTOPADA 2019 ROKU				WYSPA U WYBRZEŻY AMERYKI POŁUDNIOWEJ, ODKRYTA PRZEZ KOLUMBA	ELEMENT KRATY	MADRYCKI KLUB SPORTOWY	28
DAWNY BEBEN WOJSKOWY		DŁUGI OKRES CZASU	DRZEWO LIŚCIASTE	MEBEL DO SIEDZENIA	JEDEN Z ZĘBÓW	MIASTO U STÓP WEZUWIUSZA	BIERKA W SZACHACH, WARCABACH	PRZYRZĄD, URZĄDZENIE		DO UDOWODNIENIA
PRZYNOSI WSTYD RODZINIE							JEDNOSTKA MONETARNA IRANU	BATALION		29
PODRÓŻ STATKU									CENTRUM FINANSOWO-HANDLOWE LONDYNU	9
60 SZTUK										
26			BOGINI ZE SKRZYDEŁAMI LEK PRZECIWCWÓŁOWY	27	16	CZEŚĆ KOŚCIOŁA	15	MILES DAVIS INSTRUMENT STRUNOWY		22
PTAK O OBFITYM UPIERZENIU			ALKOHOL ETYLOWY UTOPIJNE POGŁĄDY					RODZINNE STRONY KRÓLEWY BONY		21
20						MASOWY POPŁOCH			"... DO MŁODOŚCI" MICKIEWICZA	13
PRZESZKODA									KOCHANKA WODZA IZRAELSKIEGO SAMSONA	17
USTRÓJ Z CAREM						POJAZD KOLARZA PRZYBIERANIE NA WADZE				11
PIOTR, GRAŁ W SERIALU "13 POSTERUNEK"		KROPLE WYSIĘKU BITKA KARCJANA	POŻYTEK Z WIELORYBA			ŻYWICA NA NACZYNNIA I PUDEŁKA ŻONA TATY			KAMIEŃ JUBILERSKI	POTOCZNI: PIĘKA
									"... CZŁOWIEKA" SZOŁOCHOWA	5
			POWIEŚCOPISARKA ANGLIJSKA Z XX W.			DUŻY PIES	DOWÓDCA JANCZARÓW			KĘDZIOR
							PROSEK DO PRANIA			
CHOROBA UKŁADU NERWOWEGO						ULICA WIEJSKA			DRZEWO KOCHANOWSKIEGO	
WIERZBA										
PIEŚŃ POCHWALNA			CHŁÓD, ZIĄB							
23			WEDROWAŁA ZE STASIEM I NEL			JASKINIA			PRZYJMUJE I WYPŁACA PIENIĄDZE	24

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	29
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



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

**O**ptymiści żyją dłużej – to już oficjalnie potwierdzone naukowo! Zatem głowy do góry, jeśli tylko chcecie dożyć sędziwego wieku w dobrym humorze.

Grupa amerykańskich naukowców opublikowała niedawno na łamach „Proceedings of the National Academy of Sciences” wyniki badań prowadzonych od lat 80. ubiegłego wieku i dotyczących wpływu nastrojów i podejścia do życia na długość owego życia. Zdaniem naukowców badania jednoznacznie wskazują na to, że optymiści mają znacznie większe szanse na osiągnięcie sędziwego wieku w dobrym zdrowiu. Pierwsze badania zostały przeprowadzone już w roku 1986, a badane obiekty (czyli ludzie) były obserwowane aż do roku 2016, kiedy rozpoczęto formułować wnioski.

W sumie w badaniu wzięto udział ponad 70 tys. osób, które zostały podzielone na kilka grup na podstawie poziomu ich optymizmu określonego przez testy psychologiczne. Grupa badaczy kierowana przez Lewinę Lee podzieliła badanych także według wieku, płci, rasy, sposobu odżywiania, częstotliwości spożywania alkoholu, wykształcenia czy ogólnego stanu zdrowia. Okazało się, że w każdej z grup optymiści żyli dłużej niż ci, którzy charakteryzowali się pesymistycznym podejściem do życia. Według danych opublikowanych na początku tego roku, w skrajnych przypadkach długość życia optymistów była aż o 15% dłuższa niż u osób, powiedzmy ogólnie, mniej pozytywnie nastawionych do życia. Okazało się także, że optymizm ma w tym względzie większe znaczenie dla kobiet niż dla mężczyzn.

Optymistyczna płeć piękna żyje nieco dłużej niż jej męski odpowiednik, i zdecydowanie dłużej niż mężczyźni określani w badaniu jako pesymiści. Oczywiście ma to związek z tym, że kobiety zwykle żyją dłużej od mężczyzn, ale wygląda na to, że pozytywny stosunek do rzeczywistości sprawia, że można „wygrać” jeszcze kilka dodatkowych lat.

*Badania zostały przeprowadzone głównie na osobach rasy białej i stosunkowo dobrze sytuowanych, dlatego dla uzyskania pełni obrazu powinniśmy zbadać także inne grupy społeczne. Jednak już teraz, na podstawie naszego badania i kilku innych eksperymentów, można śmiało powiedzieć, że optymiści lepiej radzą sobie z emocjami oraz ze stresem. Ma to kluczowe znaczenie dla ich zdrowia zarówno psychicznego, jak i fizycznego* – mówi Laura Kubzansky z amerykańskiego zespołu badawczego. Jej zdaniem dłużej żyjący optymiści to naturalny skutek niższego poziomu stresu w ich życiu.

Badanie jednak nie dało definitywnie odpowiedzi na pytanie, w jaki dokładnie sposób pozytywne podejście do życia może wydłużyć owo życie. Naukowcy twierdzą, że uzyskanie takiej odpowiedzi wymagałoby bardziej skompliko-



# Uśmiechnij się do siebie

wanych badań, w które należałoby włączyć specjalistów od kardiologii, neurologii i innych dziedzin medycyny. Dopiero oni mogliby jednoznacznie stwierdzić, jak optymizm wpływa na fizyczne aspekty naszego życia.

Badania naukowe badaniami, jednak zastanówmy się, czy naprawdę są one konieczne do tego, by stwierdzić, że lepiej jest być optymistą niż pesymistą. Czy musimy uciekać się do wywodów naukowych, by upewnić się, że pozytywne podejście do ludzi i życia jest zdrowsze i lepsze niż podejście negatywne. Przecież to wydaje się absolutnie oczywiste. Przecież wolimy przebywać z ludźmi uśmiechniętymi i nam życzliwymi, niż z takimi, którzy nas dotłują i sprawiają, że świat wydaje się koszmarnym miejscem. Ci drudzy nie tylko sprawiają, że przestajemy się cieszyć życiem, przestajemy doceniać to, co mamy, ale dodatkowo zwiększają nasz stres i przysparzają nam zmartwień. Bo któżby się nie stresował i martwił tym, że wszystko jest źle i świat zmierza ku zagładzie?

A naprawdę często wystarczy rozejrzeć się dookoła, by docenić, jak wiele nam dano, jak wiele mamy i jak bardzo powinniśmy się z tego cieszyć. Żyjemy przecież w jednym z najbezpieczniejszych miejsc na Ziemi, mamy pod dostatkiem jedzenia (na tyle pod dostatkiem, że co roku każdy z nas marnuje średnio kilkaset kilogramów tego jedzenia), mieszkamy w domach lub mieszkaniach, które mamy czym ogrzać, jeździmy nowoczesnymi samochodami (czasami nawet w miejsca, w które moglibyśmy dotrzeć na piechotę) albo rowerami, mamy czas i pieniądze na swoje pasje, hobby czy po prostu na spędzanie wolnego czasu (i mamy ów wolny czas, co wcale nie jest takie oczywiste dla milionów ludzi na świecie).


Jeśli nam czegoś brakuje, to są to najczęściej tzw. potrzeby pierwszego świata, czyli tak naprawdę coś, bez czego możemy się obyć, a co jedynie tylko zwiększy nasz komfort życia czy wzniesie nasze przyjemności na kolejny poziom. Tak naprawdę nie jest nam potrzebna nowsza komórka, lepszy samochód, bardziej wykwintny obiad w restauracji czy bardziej egzotyczne wakacje. Nasze życie nie zmieni się drastycznie, jeśli nie obejrzymy ulubionego serialu na ekranie najnowszego modelu telewizora 3D ani jeśli nie będzie nas stać na nowego

iPhone, który miałby zastąpić tego kupionego zaledwie 18 miesięcy temu. To wszystko są zbytki, a nie realne potrzeby. To wszystko jest nam niepotrzebne do życia. Szczególnie jeśli w tym życiu będziemy się nieustannie martwić, czego nie mamy, zamiast cieszyć się tym, co już mamy. A zapewniam Was, mamy bardzo dużo. Mamy tyle rzeczy, że jest to szokujące.

To czego może nam brakować to właśnie optymizm, pozytywne podejście do życia i ludzi, uśmiech na co dzień i życzliwe słowo dla każdego. A szczególnie dla tych, którzy mają mniej, którym gdzieś tam się nie powiodło, którzy nie mieli tyle szczęścia czy takich możliwości jak my. Oni nie są gorsi, a czasami to my wiele od nich moglibyśmy się nauczyć. Najczęściej właśnie optymizmu i życzliwości dla innych.

Dzisiejsze rozwinięte społeczeństwa mają bardzo duży problem ze stresem i jego skutkami. W wielu z nich – także w Irlandii – do rangi społecznej bolączki urasta pesymistycz-

ne podejście do życia wśród młodzieży prowadzące prosto do depresji i fali samobójstw. Paradoksalnie młodzi ludzie, którzy – wydawałoby się – mają wszystko w zasięgu ręki, odczuwają nieustający brak i pustkę w swoim życiu. Optymizm jest dla nich pojęciem obcym, a przyszłość jawi się w ciemnych barwach. Co jest przyczyną? Trudno to jednoznacznie orzec bez konkretnych badań, ale z pewnością nauczenie ich doceniania tego, co mają mogłoby poprawić sytuację. Jeśli jednak nie zaczniemy od siebie, nasze dzieci nie będą optymistami. Jeśli sami nie zaczniemy uśmiechać się do siebie, do innych i do naszej przyszłości, także i młodsze pokolenie nie wyrośnie na uśmiechnięte. Jeśli nie podejmiemy do życia pozytywnie, nie będzie ono dla nas i dla innych pozytywne.

A jakie będą skutki, to już wiemy z badań amerykańskich naukowców. Starajmy się ich zatem uniknąć. Wszyscy będziemy wtedy zdrowsi, a świat będzie odrobiną lepszym miejscem. 



**To, czego potrzebujesz na swoją imprezę znajdziesz na Polonez Alcolol Shop Online**  
[www.polonez.ie](http://www.polonez.ie)

TOMASZ  
**KOT**

KASIA  
**SMUTNIAK**

MAJA  
**OSTASZEWSKA**

ALEKSANDRA  
**DOMAŃSKA**

MICHAŁ  
**ŻURAWSKI**

ŁUKASZ  
**SIMLAT**

WOJCIECH  
**ŻOŁĄDKOWICZ**



# (nie)znajomi

A CO KRYJE TWÓJ TELEFON?

scenariusz: MIMKEA reżyseria: WFS WALTER FILM STUDIO | TELEWIZJA POLSAT | POLKIMATI | CYBROWY POLSAT | ARTYPAK | PUP PUP | KASIA SMUTNIAK COOLKEYPLAY | produkcja: (nie)znajomi | obsada: ALEKSANDRA DOMAŃSKA | TOMASZ KOT | MAJA OSTASZEWSKA | ŁUKASZ SIMLAT | KASIA SMUTNIAK | WOJCIECH ŻOŁĄDKOWICZ | MICHAŁ ŻURAWSKI  
kierownictwo artystyczne: ANNA KWIATKO | obsada: ANDRZEJ KAŁEJA | obsada: MARIA BULANDA | obsada: JEREMI BROWNICHO | obsada: MATEUSZ AJAKCZYK | obsada: SEBASTIAN WITKOWSKI | obsada: MARCIN MĄCZEK | obsada: MICHAŁ BABAL | obsada: ROBERT GRZYBA | obsada: KATARZYNA SARNOŃSKA | obsada: TADEUSZ ŚLIWA | obsada: KATARZYNA SARNOŃSKA | obsada: KATA KOSMA | obsada: TADEUSZ ŚLIWA

CREDIT AGRICOLE

amba

WFS  
WALTER FILM STUDIO

POLSAT

plus

PUP PUP

AZ PARK

PUP PUP

WFS

MÓWI  
SCENY

W KINACH UK I IRLANDII OD 25 PAŹDZIERNIKA



Kontakt w Języku polskim  
**086 846 1547**

Tel: 021 427 3472,  
086 846 1547

info@finbarrmurphy.ie  
www.finbarrmurphy.ie

Lee White House,  
8, Washington St., Cork

## Kancelaria Prawnicza

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

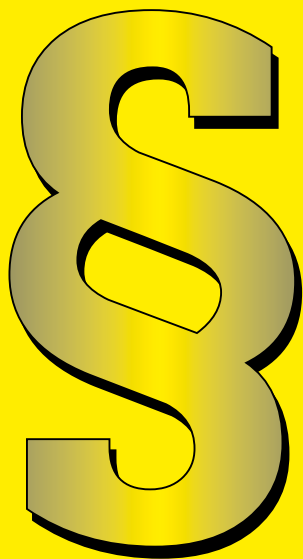
Prawo pracy

Porady prawne

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

## Wypadki w pracy, drogowe oraz w miejscach publicznych Prawo pracy • Nieruchomości, przeniesienie własności

**www.prawnik.ie**



**01 49 100 10**

**085 PRAWNIK**

**085 7729645**

**Monika El Amki, Katarzyna Mastyło,  
Paweł Sobol, Piotr Kuderski, Beata Kozłowska**

Maguire McClafferty Solicitors, 224, The Capel Building, Mary's Abbey Dublin 7, Ireland

Klient nie ponosi żadnych kosztów do czasu zakończenia sprawy. Płacimy za raporty medyczne.

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