

Magazyn
BEZPŁATNY!

NR 129 październik 2020

ISSN2009-3802
mir

magazyn
informacyjno-
rozrywkowy

www.mir.info.pl



Pożegnanie z gotówką

s. 18



Przybornik

Ulga podatkowa Stay and Spend



Aby zachęcić ludzi do wydawania pieniędzy na zakwaterowanie i wyżywienie w Irlandii, rząd ogłosił nowy program, który umożliwia ubieganie się o zwrot określonej kwoty podatku od zakwaterowania, wyżywienia i napojów bezalkoholowych zakupionych w okresie od 1 października 2020 r. do 30 kwietnia 2021 r. 19

Kultura

Olga Tokarczuk nominowana do International Dublin Literary Award

Powieść Olgi Tokarczuk „Prowadź swój pług przez kości umarłych” („Drive Your Plow Over the Bones of the Dead”) w przekładzie Antonii Lloyd-Jones znalazła się na krótkiej liście wśród 10 powieści nominowanych do International Dublin Literary Award 2020. 6

085 PRAWNIK 085 7729645
01 4910010

Monika El Amki, Katarzyna Mastyło,
Paweł Sobol, Piotr Kuderski
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.



JOIN OUR TEAM

DELI ASSISTANT

APPLY NOW!

Send your CV to jobs@polonez.ie



POLONEZ

taste of home

70

produktów w
**NAJLEPSZYCH
CENACH**

*Hello
Autumn*



Promocja obowiązuje
w dniach:

3 września - 7 listopada



5



6



7



22



23

W OBIE STRONY

- W subiektywie Czerwińskiego 4
- Nabór Otwarty na Wystawę „Razem jako Jedno – Moje Doświadczenia Covid – 19” “Together as One – My Covid-19 Experience” 17
- Pożegnanie z gotówką 18

KRÓTKO

- Wiadomości z Irlandii 5,6,8,13,16

PRZEWROTKA

- Na piwko nie naprzeciwno 7

MODA, ŻYCIE, STYL, URODA

- Sylwetka typu prostokąt „H” 10
- Pomysłowa mama... zrób to sama 11
- Czytelniczki radzą 11

ZDROWIE

- Jak zadbać o związek? 12

PRAWNIK RADZI

- Roszczenia odszkodowawcze dla nie-rezydentów Irlandii 14

PRZYBORNİK

- Stay and Spend Tax Credit – ulga podatkowa „ZOSTAŃ I WYDAJ” 19

ROZRYWKĄ

- Czytelnia 20
- Fryderyk Chopin – polski pianista i kompozytor 20
- Kącik malucha 20
- Krzyżówka 21
- Horoskop 21
- Uśmiechnij się 21

POLITYKA

- Naucz się szczęścia 22

POZNAJ WYSPĘ

- Garnish Island 23

Drodzy Czytelnicy i Czytelniczki,

powiedzieć, że od wybuchu epidemii żyjemy w innym świecie, to nie powiedzieć nic. Niemal każdy aspekt życia w jakimś stopniu znalazł się pod wpływem obostrzeń związanych z koronawirusem. W zasadzie każdy odczuł na własnej skórze coś, co wiąże się pośrednio lub bezpośrednio z restrykcjami epidemicznymi.

Irlandia, chociaż jest wyspą, nie uniknęła losu większości krajów świata, gdzie wirus z Chin zebrał swoje żniwo. Okazało się, że faktycznie świat jest jedną globalną wioską i trudno się wyłączać, odizolować i nie mieć z tym światowym szaleństwem nic do czynienia.

Okazuje się także, że Irlandia stała się wybitnie podatna na zalew fake newsów związanych z epidemią. Podawane z ust do ust, a częściej wirtualnie z jednego komunikatora do drugiego, sensacyjne wiadomości okazywały się czasami bardziej niebezpieczne niż sam wirus.

Informacje „z pierwszej ręki” od kuzyna, znajomego czy kogoś, kto wie więcej, dotyczące chociażby zamykania miast, drastycznych restrykcji i wyprowadzania wojska na ulice albo przymusowych szczepień i konfiskowania pojazdów w celu ograniczenia mobilności, padały często na podatny grunt przeżalonego pandemią społeczeństwa. Ludzie bez sprawdzania i weryfikacji wysyłali takie wiadomości do wszystkich swoich znajomych, by ostrzec ich przed tym czy tamtym wyimaginowanym niebezpieczeństwem. A to polecali wykupić całe zapasy wody ze sklepów, bo rząd planuje wstrzymanie dostaw (nie do końca oczywiście było jasne dlaczego), a to zalecali szybką wycieczkę na stację benzynową, bo przez pandemię dostawy paliwa będą wstrzymane na długie tygodnie, a to alarmowali, że wirus przenosi się przez ptaki/koty/myszy/owady czy inne Bogu ducha winne zwierzątka, na które właściciele nagle zaczęli patrzeć krzywo.

Ktoś może powiedzieć, że takie fake newsy nie są jakimś szczególnym problemem, że przecież i tak większość z nich jest tak oczywistym kłamstwem, że nikt w nie nie wierzy. Otóż, taki ktoś myliłby się bardzo. Bo nie dość, że ludzie wierzą i powielają, to jeszcze natłok takich fałszywek sprawia, że wśród nich giną istotne i prawdziwe informacje. A te mogą okazać się kluczowe dla naszego zdrowia czy życia wobec licznych zagrożeń, nie tylko związanych ze światową epidemią.

Sposobów na rozpoznanie fake newsa jest co najmniej kilka, ale jeden z nich jest niemal niezawodny. Jeśli autor tak konstruuje wiadomość, by zagrać na naszych uczuciach i skłonić do natychmiastowego „ostrzeżenia” innych, to możemy mieć pewność, że jest to wiadomość fałszywa. Jeśli jeszcze nie ma w niej podanego żadnego źródła, to najlepsze co możemy zrobić, to wzruszyć na taką wiadomość ramionami i przejść do porządku dziennego. Ewentualnie zająć wygodne miejsce w fotelu z najnowszym numerem Waszego ulubionego miesięcznika w dłoni. I poczytać, co słychać w wielkim świecie oraz co nasi autorzy o tym wszystkim sądzą.

Polecamy i zapraszamy.
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
(Polskie Radio SA)
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

To straszne covidzę, czyli nagły koniec wakacji

„ Szanowni Państwo, pierwszego września dwa tysiące dwudziestego roku, po sześciu miesiącach skończyły się w Irlandii wakacje. W Polsce zresztą też, co mnie w zasadzie dziwi, że nikt jeszcze nie wyprodukował tak zwanego mema, parodiującego Joannę Szczepkowską w swej wiekopomnej chwili sławy, kiedy to obwieściła w dzienniku telewizyjnym upadek komunizmu. Powrót z wakacji niektórym przeciągał się aż do połowy miesiąca, bo musieli udać się na obowiązkową kwarantannę, czyli leżeć na kanapie, jeść chrupki i katować X-Boksa. Potem niestety nastąpił moment nieuchronnego katharsis i udali się do szkoły. Niektóre dzieciaki musiały się sobie na nowo przedstawiać, ponieważ w międzyczasie przestały być takimi znowu dzieciakami. I tak dalej.

„ Z ekonomicznego punktu widzenia, najgorzej wyszły na tym świetlice, trenerzy ping-ponga, senseje od rękoczynów oraz inni specjaliści od dorabiania sobie w ramach pozaszkolnej edukacji podstawowej. Najlepiej zaś sami nauczyciele, jeśli to prawda, że przez całe te wakacje dostawali pensje.

„ Zauważyłem też, że w końcu ruszyło się na rynku masek gębowych; pojawiły się przeróżne ciekawe produkcje graficzne, w tym takie wynalazki jak macha z logiem tik-toka, macha z wąsami albo jęczorem i tak dalej, a większość tego szyte z bawełny, która przepuszcza wszystko, co można roznieść tak zwaną drogą kropelkową, od flegmy kichaczy aż po siuśki.

„ Nie widziałem co prawda ani jednego człowieka, który by publicznie sikał komuś, za przeproszeniem, na maskę, ale za to w miarę jak dni są krótsze, a słońeczko rzadsze, coraz częściej widuję w Dublinie ludzi, uprawiających swój ulubiony sport, czyli kichanie sobie nawzajem w gębę. Przynajmniej zdarza im się usłyszeć upomnienia, czego dawniej się raczej nie widywało. Swoją drogą znałem paru kretynów, którzy obrażali się na mnie śmiertelnie, kiedy odwracałem głowę na odgłos ich kichnięcia. Jest nawet taki jeden, który do dzisiaj się do mnie przez to nie odzywa. O ile wiem, jest zagorzałym przeciwnikiem *personal protection equipment*, które narusza jego swobody obywatelskie, co skłania mnie ku dygresji, że ja też chętnie naruszyłbym jego swobody, gdybym go tylko spotkał gdzieś na wyciągnięcie ręki. Na szczęście powstrzymuje mnie dystans społeczny oraz geograficzny, a także oczywiście poszanowanie dla prawa karnego.

„ Oprócz tego dotarła do mnie fantastyczna wiadomość: LOT znowu lata z Warszawy do Dublina! I to z Okęcia, które jest o rzut beretem od mojego rodzinnego domu! Czyż to nie piękne?! Patrotyczne lzy wzruszenia poleły mi się na klawiaturę i nawet chciałem kupić sobie od razu bilet, gdyby nie to, że do następnego urlopu jeszcze trochę za daleko. Tak czy owak spełniło się jedno z moich marzeń natury podróżniczej. Niech Was Bozia błogostawi, braciszkuwie i siostrzyczki. W końcu ktoś tam u Was zrozumiał, że my tu bez Was jak te owce bez pastuszka. I że wreszcie dzięki Wam ktoś przestanie nas robić w barana.

„ W temacie zaś dystansu, to ja już mówiłem, że lubię stać w kolejkach. Od razu przypomina mi się dzieciństwo. I można wejść w interakcje z innymi istotami ludzkimi, aczkolwiek raz, że na dystans, a dwa, że niektórzy z nich są jedynie humanoidalni i nie podzielają mojego zapału do zawierania nowych znajomości w kolejce do sklepu. Na szczęście zawsze są pod ręką przedstawiciele pokolenia „pani tu nie stała”, chociaż ten termin właściwie dotyczy tylko polskiego oddziału tej generacji. Na Wyspie Skarbow to najczęściej zdziały towarzystwo z tysiami pałami, w koszulce z trasy Rolling Stones z 1990 roku i w butach pamiętających Tony’ego Blaira. Czyli tacy jak ja. Tacy jak ja mają też jedną ciekawą właściwość; nie spędzamy całego życia w pozycji pochylonej, a telefon wyjmujemy tylko wtedy, gdy chcemy go użyć jako telefonu, dzięki czemu możemy ogarnąć otaczający nas świat oraz wymieniać spostrzeżenia na jego temat z innymi bliźnimi, drogą gębowo-akustyczną. To dlatego

tabuny nastolatków o posturze orangutana nie są w stanie ogarnąć nas, dla odmiany. Nie widać nas znad ekranu, podobnie jak wszystkiego innego, co jest wyższe niż metr.

„ Tymczasem znowu zamknęły knajpy i naród musi wyobrazić sobie, że siedzi w pubie, wyrzucając do skarbonki pięć euro za każdym razem, kiedy idzie po puszkę do lodówki.

„ Abstrahując od śmiechu-chichu, idzie jesień i ja czarno to widzę. Covidzę, rzekłbym, ale to by brzmiało głupio. Chociaż zresztą dlaczego nie. Ta nazwa już od dłuższego czasu pojawia się w formie różnych mniej lub bardziej udanych neologizmów i gier słownych. Mój faworyt to czołówka w niedawnym wydaniu Dublin Gazette, ze zdjęciem studentów balangujących na przekór restrykcjom i wielkim białym napisem: COVIDIOTS. Policja ogłosiła, że jest na tropie organizatorów tej balangi, co zabrzmiało trochę komediowo, bo jeśli dobrze pamiętam czasy studenckie, takie rzeczy dzieją się spontanicznie, więc organizatorów było około setki, bo tyle osób znalazło się, jak to mówią, w miejscu zdarzenia. Co oczywiście nie zmienia faktu, że było to stu durniów, nie inaczej.

„ Covidiotów na szczęście nie ma w mojej okolicy aż tylu, może dlatego, że mieszkają tu głównie stare dziady i dzieci. Ewentualnie dzieci ze starymi. Żadna z tych kategorii nie baletuje raczej zanadto. Oprócz tak zwanych samotnych yummie mummies po czterdzieści, ale to już jest temat na tak zwaną osobną gawędę.

CORDIALMENTE,
PIOTR CZERWIŃSKI

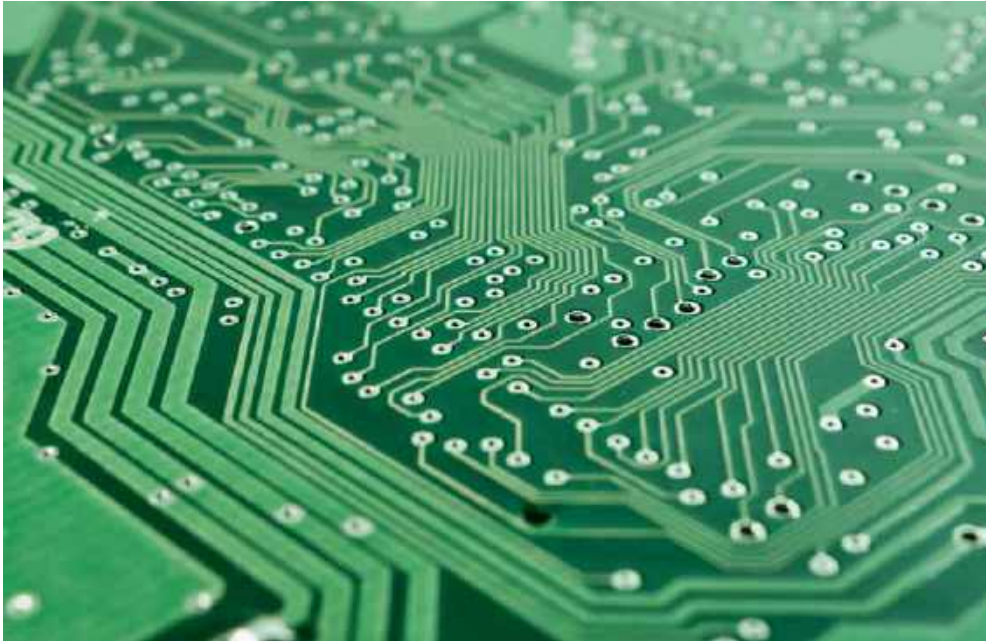


Irlandia centrum informatycznym Europy

Od 2010 r. do końca czerwca 2020 Irlandia przyciągnęła najwięcej w Europie inwestycji technologicznych gigantów: Amazona, Facebooka, Google'a i Microsoftu – poinformował „fDi Magazine” z grupy „Financial Times”.

W rankingu miast, w których powstaje najwięcej centrów danych (wszystkich firm), Dublin jest co prawda dopiero czwarty, ale Londyn jest pierwszy, a również brytyjskie Slough piąte. Czwórka amerykańskich gigantów wybrała jednak Irlandię, w której ma też europejskie siedziby.

Najwięcej projektów w Europie w ostatniej dekadzie ogłosił Amazon – 29 nowych inwestycji w infrastrukturę ICT i internet, Microsoft zapowiedział 23, Google 15, a Facebook sześć. Google ogłosił w czerwcu, że zainwestuje 2 mld USD w nowy region chmury w Warszawie. Podobny projekt zapowiedział w maju we Francji. Również w maju Microsoft poinformował, że wyda w Mediolanie 1,5 mld USD. W Polsce firma zbuduje nowe centrum danych za 1 mld USD.



Unijny komisarz rezygnuje po złamaniu restrykcji

Unijny komisarz ds. handlu, Phil Hogan, zrezygnuje ze stanowiska – poinformował w środę wieczorem jego rzecznik. Rezygnacja jest spowodowana złamaniem obowiązujących w Irlandii restrykcji koronawirusowych.

Przed tygodniem Hogan wziął udział w kolacji zorganizowanej przez parlamentarny klub golfowy, na której obecnych było 81 osób, choć dzień wcześniej irlandzki rząd ogłosił przywrócenie w trybie natychmiastowym niektórych restrykcji, w tym m.in. zmniejszenie maksymalnego limitu uczestników zgromadzeń w pomieszczeniach zamkniętych z 50 do sześciu osób. Ponadto wcześniej, po przyjeździe 31 lipca z Brukseli do Irlandii, nie poddał się obowiązkowej 14-dniowej kwarantannie. W związku z udziałem w kolacji klubu golfowego do dymisji podali się już minister rolnictwa i wicelider współpracującej partii Fianna Fáil, Dana Calleary oraz przewodniczący Senatowi Jerry Buttimer, zaś w niedzielę premier Micheal Martin zasugerował, że również Hogan „powinien rozważyć swoją pozycję”.

We wtorek Hogan złożył wyjaśnienia przewodniczącej Komisji Europejskiej Ursuli von der Leyen, zaś później przekonywał w irlandzkiej telewizji RTE, że 5 sierpnia poddał się testowi na obecność koronawirusa, a ponieważ nie wykazał on zakażenia, uznał, iż zwalnia go to z obowiązku izolacji przez pozostałe dni. Przekonywał, że nie złamał przepisów, choć przyznał, że popełnił błędy. Jednak irlandzkie Ministerstwo Zdrowia wyjaśniło, że negatywny wynik testu nie zwalnia z obowiązku kwarantanny, o ile



dany kraj nie znajduje się na rządowej „zielonej liście”, a Belgia na niej nie jest. Natomiast szefowie trzech partii tworzących koalicję rządową w Irlandii wydali wspólne oświadczenie, w którym napisali, iż opóźnione i niechętnie przekazywanie przez Hogana informacji na temat jego pobytu w Irlandii podważyło zaufanie społeczne do wprowadzonych przez władze działań w związku z epidemią.

Hogan był komisarzem ds. handlu od 1 grudnia zeszłego roku, gdy stanowiska przejęła nowa komisja kierowana przez von der Leyen. W poprzedniej komisji, Jean-Claude'a Junckera, odpowiadał za rolnictwo. Natomiast jeszcze wcześniej był przez ponad trzy lata ministrem środowiska w rządzie irlandzkim.

Władze Hongkongu odmówiły wizy irlandzkiemu dziennikarzowi

Władze Hongkongu po sześciomiesięcznym oczekiwaniu odmówiły przyznania wizy pochodzącemu z Irlandii dziennikarzowi bez podania oficjalnego powodu – przekazał portal Hongkong Free Press, oceniając to jako przejaw erozji wolności mediów w mieście.

Irlandczyk Aaron McNicholas, który według AFP wcześniej pracował m.in. dla Bloomberg, miał zająć stanowisko redaktora w HKFP, ale we wtorek władze Hongkongu odmówiły wydania mu wizy, nie wskazując „żadnego oficjalnego powodu” – podał portal. Do niedawna Hongkong uchodził za oazę

wolnej prasy, a wiele międzynarodowych mediów ma tam swoje regionalne biura. Reputacja byłej brytyjskiej kolonii w tym zakresie jednak się pogarsza, ponieważ komunistyczny rząd centralny ChRL zacieśnia nad nią swoją kontrolę.

Wcześniej hongkońskie władze odmówiły wydania wizy doświadczonemu korespondentowi „New York Timesa” Chrisowi Buckleyowi, co było związane z narastającymi napięciami na linii USA-Chiny. Tym razem jednak decyzja władz dotyka lokalnego, nieamerykańskiego portalu informacyjnego.

VFI domaga się wprowadzenia zakazu sprzedaży alkoholu

Szef Vintner's Federation of Ireland uważa, że w czasie pandemii powinien zostać wprowadzony zakaz sprzedaży alkoholu. Ale tylko w przypadku, gdy rząd podejmie decyzję o ponownym wprowadzeniu lockdownu.

Padraig Cribben stwierdził, że najczęściej do zarażeń dochodzi podczas przyjęć domowych. Na takich przyjęciach zwykle pojawia się alkohol, a więc należy wprowadzić zakaz jego sprzedaży w sklepach i supermarketach. Innym rozwiązaniem miałyby być wprowadzenie minimalnej ceny detalicznej po to, by utrudnić decyzję o zakupie. Natomiast odniósł się negatywnie do zamykania pubów, bo taka decyzja generuje ogromne straty dla właścicieli i pracowników. Można byłoby odnieść wrażenie, że w pubach – chociaż zbiera się tam znacznie większa liczba osób (i to niekoniecznie znajomych) – nie można się zarazić i tam można spokojnie popijać alkohol. Cribben nie mówił nic o tym, by w pubach nie sprzedawano napojów alkoholowych.



Trasa lekkiej kolei w Cork

Firma Jacobs Engineering przeanalizuje i opracuje wstępny projekt trasy lekkiej kolei w aglomeracji Cork. Transport Infrastructure Ireland (TII) i National Transport Authority (NTA) przeznaczą na inwestycję 1 mld euro.

25 przystanków rozmieszczonych na odcinku 17 km linii potoczy węzły Ballincollig na zachodnich przedmieściach oraz Mahon Point na wschodzie miasta. Lekka kolej obsłuży w ten sposób Cork Science & Innovation Park, Cork In-

stitute of Technology, Cork University Hospital, University College Cork, ścisłe centrum, stację Kent larnrod Eireann oraz Docklands. Czas przejazdu na trasie oszacowano na 47 minut. Linie obsłuży w sumie flota 27 pojazdów, które będą jeździć w pięciominutowym cyklu. Liczbę podróży spodziewa się na poziomie 46 mln rocznie.

Drugie co do wielkości miasto w Irlandii zlikwidowało linie tramwajowe pod koniec września 1931 r. Pojazdy na szynach, obsługujące trzy trasy (Blackpool – Douglas, Summerhill – Sunday's Well i Tivoli – Blackrock) wyparty wówczas autobusy i samochody. Projekt reaktywacji tego środka komunikacji, pod postacią już lekkiej kolei, został uwzględniony w Strategii Transportu Obszaru Metropolitalnego Cork, zatwierdzonej na początku roku. „Lekka kolej sprawdziła się w wielu miastach, w tym w Dublinie” – podkreślił Michael Noland, prezes TII.

Strategia Transportu Obszaru Metropolitalnego Cork zakłada również inwestycje w podmiejską sieć kolejową. Planowana jest przebudowa stacji Kent larnrod Eireann oraz budowa nowych przystanków w Tivoli Docks, Dunkettle, Water Rock, Ballynoe i Carrigtwohill West na linii Cork – Middleton-Cobh oraz w Blackpool-Kilbarry, Monard i Blarney-Stoneview na trasie Mallow – Cork.



Olga Tokarczuk na liście nominowanych do International Dublin Literary Award

Powieść Olgi Tokarczuk „Prowadź swój pług przez kości umarłych” („Drive Your Plow Over the Bones of the Dead”) w przekładzie Antonii Lloyd-Jones znalazła się na krótkiej liście wśród 10 powieści nominowanych do International Dublin Literary Award 2020. Wynik zostanie ogłoszony 22 października.

Z powieścią Olgi Tokarczuk konkurują książki: brytyjskiej pisarki Pat Barker „The Silence of the Girls” (Hamish Hamilton Ltd.), irlandzkiej autorki Anny Burns „Milkman” (Faber & Faber / Graywolf Press), irańsko-francuskiej powieściopisarki Negar Djavadi „Disoriental” (Europa Editions), kanadyjskiej autorki Esi Edugyan „Washington Black” (Serpents Tail Ltd., HarperCollins Canada, Alfred A. Knopf), amerykańskiej pisarki i wykładowczyni Tayari Jones „An American Marriage” (Algonquin Books), francuskiego autora Edouarda Louisa „History of Violence” (Harvill Secker), amerykańskiej pisarki chińskiego pochodzenia Sigrid Nunez „The Friend” (Virago Press Ltd.), amerykańskiego autora Tommy’ego Orange’a „There There” (Harvill Secker, Alfred A. Knopf, McClelland & Stewart Inc) oraz hinduskiej pisarki i dziennikarki Anuradhy Roy „All the Lives We Never Lived” (MacLehose Press / Atria Books).

„Świętująca 25-lecie nagroda jest najcenniejszą coroczną nagrodą na świecie za dzieło literackie opublikowane w języku angielskim. Jej wartość wynosi 100 tys. euro. Jeśli przypadnie przekładowi, autor otrzymuje 75 tys. euro, a tłumacz – 25 tys. euro” – poinformowano na stronie Instytutu Książki (IK).

Powieści, które znalazły się na tegorocznej krótkiej liście kandydatek do nagrody, zostały nominowane przez biblioteki publiczne Kanady, Francji, Niemiec, Grecji, Irlandii, Jamajki, No-



wej Zelandii, Polski, Wielkiej Brytanii i USA. Powieść Tokarczuk „Prowadź swój pług przez kości umarłych” ukazała się w 2009 r. nakładem Wydawnictwa Literackiego. Angielski przekład powieści dokonany przez Antonię Lloyd-Jones opublikowano pt. „Drive Your Plow Over the Bones of the Dead” w Londynie w 2018 r.

Właściciel ciężarówki, w której znaleziono 39 ciał, przyznał się do winy

Domniemany przywódca gangu zajmującego się przemytem nielegalnych imigrantów do Wielkiej Brytanii przyznał się do nieumyślnego zabójstwa 39 Wietnamczyków. Ciała znaleziono w zeszłym roku w naczepie ciężarówki w hrabstwie Essex.

40-letni Ronan Hughes, który w kwietniu został aresztowany w Irlandii, a następnie wydany Wielkiej Brytanii, stanął przed sądem w Londynie. Podczas trwającej nieco ponad 10 minut rozprawy przyznał się on do 39 zarzutów nieumyślnego zabójstwa, a także do zarzutu pomocy w nielegalnej imigracji do Wielkiej Brytanii w okresie między 1 maja 2018 r. a 24 października 2019 r.

Sprawa dotyczy wydarzenia z nocy z 22 na 23 października zeszłego roku, gdy na terenie parku przemysłowego w Grays na wschód od Londynu w kontenerze-chłodni znajdującym się na naczepie ciężarówki odkryto ciała 31 mężczyzn i ośmiu kobiet. Wśród zmarłych było 10 nastolatków, w tym dwóch 15-letnich chłopców. Wszyscy zmarli byli Wietnamczykami. Kontener tej samej nocy przyplął promem z Zeebrugge w Belgii. W marcu poinformowano, że wszyscy zmarli w wyniku niedoboru tlenu lub wychłodzenia bądź połączenia tych czynników.

Hughes, pochodzący z przygranicznego hrabstwa Monaghan w Irlandii, ale używał też

adresu w Irlandii Północnej, miał być według prokuratury szefem gangu. To do niego należała ciężarówka, w której znaleziono ciała, i to on zatrudniał kierowców. W piątek przed sądem stanął także 23-letni Eamonn Harrison, który – jak się podejrzewa – dowiózł kontener z imigrantami do Zeebrugge, gdzie został załadowany na prom. Harrison nie przyznał się ani do nieumyślnego zabójstwa, ani do pomocy w nielegalnej imigracji. Za pośrednictwem tądca wideo zeznanie złożył także 42-letni Gazmir Nuzi. Przyznał się jedynie do pomocy w nielegalnej imigracji.

W kwietniu do 39 zarzutów nieumyślnego zabójstwa przyznał się Maurice Robinson, który kierował ciężarówką w momencie, gdy znaleziono w niej ciała, a wcześniej także do zarzutu pomocy w nielegalnej imigracji. W tej sprawie oskarżonych jest jeszcze czterech innych domniemanych członków gangu – Irlandczyk Christopher Kennedy oraz trzech Rumunów mieszkających w Wielkiej Brytanii – Gheorge Nica, Valentin Calota i Alexandru-Ovidiu Hanga. Spośród tej czwórki tylko ostatni przyznał się do zarzutu pomocy w nielegalnej imigracji. 5 października ma się rozpocząć właściwy proces Harrisona, Kennedy’ego, Nicy i Caloty. Może potrwać nawet pięć tygodni.

Irlandia testuje dostarczanie zakupów przez drony

Tesco w Irlandii zapowiedziało, że w przyszłym miesiącu rozpocznie pilotażowy projekt dostarczania zakupów bezpośrednio do domów klientów z wykorzystaniem dronów. Maszyny będą w stanie dostarczyć paczki o wadze do 4 kg w ciągu 30 minut od złożenia zamówienia.

Tesco w Oranmore wspólnie z producentem dronów Manna Aero od przyszłego tygodnia zacznie testować dostarczanie klientom niewielkich zakupów za pomocą dronów. Maszyny poruszające się z maksymalną prędkością 80 km/h będą w stanie dostarczyć paczkę o wadze do 4 kg na odległość ok. 1,5 km w ciągu zaledwie trzech minut. Zakupy pakowane będą w specjalne skrzynki dostawcze i opuszczane przez dron przed domem klienta. Tesco zapowiada, że zakupy będą trafiać do odbiorców w ciągu 30 minut od złożenia zamówienia.

Manna Aero realizuje już na terenie Irlandii pilotażowe loty dostawcze leków, recept dla pacjentów i podstawowych środków ochrony zdrowia. Producent jeszcze w marcu chciał rozpocząć testowe dostawy żywności z wyko-

rzystaniem dronów, jednak z powodu pandemii COVID-19 tymczasowo zawiesił te plany na rzecz dostarczania produktów medycznych.

Tesco nie jest pierwszą firmą, która chce w swojej działalności wykorzystywać drony. Jeszcze w 2016 r. Amazon testował dostarczanie produktów za pomocą maszyn w Wielkiej Brytanii – pierwsze zamówienie z magazynu firmy w Cambridge zostało dostarczone do klienta w ciągu 13 minut od zakupu. W kwietniu br. brytyjski rząd zapowiedział, że większe drony typu UAVs będą mogły być regularnie wykorzystywane do transportu środków medycznych z lądu do szpitala znajdującego się na wyspie Isle of Wight.

Tymczasem ubiegłoroczny raport opublikowany przez brytyjskie stowarzyszenie Institution of Mechanical Engineers wskazuje, że tylko jedna czwarta mieszkańców kraju popiera pomysł dostarczania produktów za pośrednictwem dronów, pozostali obawiają się, że tego typu loty będą niebezpieczne i hałaśliwe.



Irlandia oskarża Borisa Johnsona o sabotowanie procesu pokojowego

Rząd irlandzki oskarżył Borisa Johnsona o próbę sabotowania procesu pokojowego w Irlandii Północnej „jednostronnym prowokacyjnym aktem”, opartym na fałszywych twierdzeniach o porozumieniu wielkopiątkowym.

Thomas Byrne, irlandzki minister spraw europejskich, określił twierdzenia rządu Wielkiej Brytanii, że zależy mu na ochronie procesu pokojowego jako „całkowicie fałszywe”. Chodzi o przedstawiony w środę w Izbie Gmin projekt ustawy o rynku wewnętrznym Zjednoczonego Królestwa, która ma zapewnić jego integralność po zakończeniu okresu przejściowego po brexicie.

Krytycy ustawy uważają, że w praktyce unieważni ona postanowienia protokołu do-

tyczącego Irlandii Północnej, który jest częścią zawartej w październiku zeszłego roku umowy o wyjściu Wielkiej Brytanii z Unii Europejskiej. Zgodnie z tą umową Irlandia Północna ma pozostać częścią jednolitego rynku UE w zakresie obrotu towarami. Thomas Byrne powiedział: *To, co się stanie, jeśli ta ustawa stanie się prawem, jest całkowicie nie do pomyślenia.* Wielka Brytania odrzuciła brukselskie żądania wycofania tej części ustawy. Rozmowy handlowe między Unią Europejską a Wielką Brytanią będą kontynuowane w przyszłym tygodniu, jednak perspektywy wyjścia z impasu nie rysują się dobrze.



MACIEJ WEBER

Na piwko nie naprzeciwiwko

Puby pozostaną zamknięte. To dla Irlandczyka najgorsza rzecz od czasu, gdy na jego ziemię najechało więcej niż dwóch Anglików. Miało to się zmienić we wrześniu, ale wrócił koronawirus i tyle tego dobrego.

„Nie ma, nie ma wody na pustyni” śpiewał przed laty zespół Bajm i tak to wygląda w kraju, który z picia piwa w wyspecjalizowanych do tego lokalach uczynił swój znak rozpoznawczy. To znaczy – żeby nie było – w innych krajach też piją, nie można powiedzieć, a i w Polsce nie brakuje tego rodzaju przybytków. Słowo pub w pierwszej kolejności kojarzy się jednak z Irlandią. I nie jest to chyba tylko nasze skojarzenie.

17 marca obchodzony jest Dzień Świętego Patryka. Poza tym, że wszystko przystraja się na zielono, to święto kojarzy się przede wszystkim z piwem. Jakież więc było rozczarowanie, gdy rząd zamknął puby 15 marca, a więc zaledwie dwa dni przed dniem, który przyzwyczajono się święcić. Wtedy po raz pierwszy nachalnie atakował wirus, a nagrania publikowane w inter-

necie jednoznacznie pokazywały, że w pubach trudno zachować dystans społeczny. Tłok jak zwykle panował tam niemiłosierny. Minister zdrowia Simon Harris określił wtedy taką sytuację jako zniewagę dla wysiłków pracowników służby zdrowia. Stwierdził, że niedaleko, gdy lekkoduchy bez przeszkód się bawią, pielęgniarki i lekarze pracują, aby ograniczyć wpływ globalnej pandemii. Pracują właściwie 24 godziny na dobę, a więc dłużej tego tolerować się nie da. W tej sytuacji mieszkaniec Irlandii nie mógł sobie zaśpiewać innej piosenki, bardzo już starej: „Chodź na piwko naprzeciwiwko, tam jest mały bar. Usiądziemy tam z piwkiem sam na sam”. Tak sobie, w samotności można było usiąść faktycznie, ale w tzw. cieniu domowego ogniska. To jednak przecież nie to samo. Brak atmosfery święta i możliwości pogadania z kumplami.

Po trzech miesiącach rząd zezwolił na otwarcie lokali, ale tylko tych, w których się serwuje jedzenie. A przecież nie na jedzenie głównie przychodzi się do takich przybytków. I choć większość społeczeństwa przyjęła sytuację ze zrozu-



mieniem, zdając sobie sprawę, że nie ma wyjścia i trzeba się podporządkować, to jednak spragniony naród czekał na 21 września z utęsknieniem. Wtedy właśnie miano otworzyć wszystkie lokale i sytuacja miała wrócić prawie do normy, czyli do tej sprzed pandemii. No, bo pić się chce i trudno z tym walczyć czy też polemizować.

Zanim nadeszła uznawana za wiekopomną chwila wirus znowu zaatakował. Liczba zarażonych zaczęła rosnąć w niepokojącym tempie, więc rząd nie mógł na takie doniesienia pozostać obojętnym. Najpierw miano otwierać 20 lipca, a i tak był to już trzeci termin, a ostatecznie 21 września. I w końcu także nic z tego. Zamiast – pięciostopniowy system restrykcji. Kraj umiejscowiony na początku na stopniu drugim. Natomiast Dublin, gdzie zarażeń było zdecydowanie najwięcej, nawet na stopniu trzecim. Oznaczało to praktycznie zamknięcie stolicy. W takiej sytuacji o wszelkich hulankach czy też swawolach należało ponownie całkowicie zapomnieć. Albo zostać abstynentem, co nie dla każdego było rozwiązaniem najprostszym. Optymiści wskazywali tylko, że do kolejnego Dnia Świętego Patryka pozostało jeszcze przynajmniej z pół roku. Kolejne święto nie wydaje się więc raczej mocno zagrożone. Chociaż, kto to tam wie, jak to faktycznie będzie z tą niebezpieczną pandemią. Mimo ostrzeżeń zdawało nam się przecież, że miesiąc czy dwa i wszystko zniknie. Z czasem to nawet do tego się przyzwyczailiśmy. Już mało kto, jak na początku, mył ręce po każdym wejściu do domu. A jednak nadal trzeba. I nie wiadomo, kiedy to minie.


Z drugiej strony nie brakuje też takich, którzy uważają, że nie ma sensu przesadzać. Przypominamy sobie, jak całkiem niedawno po ulicach tego pozamykanego Dublina krążyły manifestacje zachęcające do bagatelizowania nakazu noszenia maseczek. Akurat tydzień

przed planowanym, a ostatecznie niedoszłym otwarciem pubów przez stolicę Irlandii przeszedł korowód liczący blisko dwa tysiące osób. Wiele z nich nosiło transparenty z napisem „zdejmij maskę” i „to tylko przeziębienie”. Kilka ulic zostało zamkniętych, aby umożliwić przejście. Obyło się bez incydentów, ale nie to w tym wszystkim miało znaczenie. Ktoś tam chyba uderzył się w głowę, siejąc tego rodzaju teorie. Ale ludzie głupi czy nawet szaleni są podobno znacznie bardziej szczęśliwi. Nie wiedzą, co naprawdę im może grozić, dlatego nie zajmują się niepotrzebnym myśleniem.

Kiedy więc uczciwy katolik będzie w majestacie prawa mógł spokojnie się napić? Tego niestety nikt nie wie. Tym bardziej, że uczciwie nawet się pomodlić nie można, bo nakaz niebawienia obejmuje także świątynie. Niczego też młody się nie nauczy w sytuacji, gdy zamyka się szkoły. No i to życie w grzechu, bo nie można nawet zorganizować przyzwoitego wesela, a w takiej sytuacji niejedynemu nie zechce się zenić.

Nie będziemy ukrywać, że bywalcy pubów to przede wszystkim mężczyźni. Oczywiście bywają i panie, ale choć tych jest generalnie więcej na świecie, to w tych akurat miejscach panowie mają zdecydowaną przewagę. Wynika to z charakteru, tak przynajmniej wskazują stereotypy. Tak jak ten, że przeciętny Irlandczyk nie wyobraża sobie życia bez bywania w pubie. Chociaż wiadomo, że jest mnóstwo takich, którym to nie jest do życia potrzebne. I tu pojawia się dowcip:

Czy mężczyźni muszą pić tak dużo piwa? – Nie, większość robi to dobrowolnie.

gorzej, jak im to prawo wyboru zabiorą. Obecna sytuacja ma jednak i zalety. Alkohol, a nawet piwo w nadmiarze, szkodzi zdrowiu. A więc umrą zdrowsi. Choć przez ten wirus niekoniecznie bardziej szczęśliwi. 

WALKA O KLIENTA

Zdobądź nowych klientów już dziś!

Zareklamuj się z nami!

Magazyn
BEZPŁATNY!

www.mir.info.pl

magazyn.mir@gmail.com

magazyn informacyjno-rozrywkowy
www.mis.info.pl

Electric Ireland od października podwyższa ceny prądu

Electric Ireland od 1 października podwyższa ceny prądu. Podwyżka wyniesie 3,4 proc.

Według firmy podniesienie cen było konieczne, ponieważ tzw. koszty rynkowe okazały się niemitosierne. W kwietniu, w skali roku, ceny obniżano, teraz należało je podwyższyć. Od początku października trzeba będzie za prąd

zapłacić dokładnie o 2,88 euro więcej niż do tej pory.

Natomiast Electric Ireland ogłosiło jednocześnie, że zamroza ceny gazu. Oficjalnie po to, by pomóc odbiorcom indywidualnym. Wiadomo jednak, że jakimiś sposobami trzeba próbować utrzymać przy sobie klientów.

Powstanie interaktywne muzeum „Gry o tron”

W studiu filmowym Linen Mill w północnej Irlandii, gdzie kręcono m.in. „Grę o tron”, powstanie muzeum poświęcone tej kultowej produkcji. Zgodę na tę inwestycję wydały już władze lokalne.

„Gra o tron” to jeden z cieszących się największą popularnością seriali, a miejsca związane z realizacją są szczególnie często odwiedzane przez turystów. Dlatego już niebawem fani serii fantasy będą mogli odbyć przygodę, podążając śladami ulubionych bohaterów – na południe od Belfastu stanie muzeum poświęcone „Grze o tron”.

Placówka ma mieć charakter interaktywnej. Goście będą mogli zobaczyć oryginalne kostiumy z kultowego już serialu, rekwizyty, fragmenty scenografii (zamki Winterfell, Riverrun i Pyke). Przekonają się też, jak powstawały niektóre z efektów specjalnych wykorzystanych w serialu. Stworzenie fanowskiej placówki ma kosztować 24 mln funtów (ponad 115 mln zł).

Studio filmowe Linen Mill, na terenie którego powstanie muzeum, chce powtórzyć sukces przybytku powołanego przez Warner Bros pod



Londonem, gdzie znaleźć można pamiątki związane z cyklem filmów o przygodach Harry’ego Pottera. Włodarze studia liczą na 600 tys. turystów rocznie.

Zakaz podwyżki czynszów przez trzy lata

Irlandzki parlament będzie głosować nad zakazem podwyżki czynszów przez najbliższe trzy lata. Nalegać na to ma partia Sinn Féin.

Zdaniem parlamentarzystów wprowadzenie zakazu podwyżki czynszów doprowadzi w efekcie do ich obniżania. Według ostatnich danych średnia wysokość czynszu w Irlandii wynosiła

1412 euro miesięcznie, natomiast w Dublinie nawet 2030 euro. Ustawa „Ban on Rent Increases Bill” zdecydowanie miałyby stanąć w obronie najemców. Po raz pierwszy ustawa pojawiła się w parlamencie w lipcu. Jest już po pierwszym etapie, wkracza w drugi i wygląda na to, że zostanie przegłosowana.



Nowe stawki zasiłku COVID-19 Pandemic Unemployment Payment

Od 17 września 2020 do 31 stycznia 2021 r. zasiłek Pandemic Unemployment Payment będzie wypłacany w trzech różnych kwotach.

Jego wysokość będzie zależała od tygodniowych zarobków sprzed pandemii:

- zarobki do 200 EUR – kwota zasiłku 203 EUR,
- zarobki od 200 EUR do 300 EUR – kwota zasiłku 250 EUR,

- zarobki powyżej 300 EUR – kwota zasiłku 300 EUR.

Od 1 lutego do 31 marca 2021 r. zasiłek będzie wypłacany w wysokości:

- zarobki do 200 EUR – kwota zasiłku 203 EUR,
- zarobki od 200 EUR do 300 EUR – kwota zasiłku 203 EUR,
- zarobki powyżej 300 EUR – kwota zasiłku 250 EUR.

SPECJALIZUJEMY SIĘ W SPRZEDAŻY OLEJU OPAŁOWEGO



OFERUJEMY:

- KONKURENCYJNE CENY
- PROFESJONALNĄ OBSŁUGĘ
- DOSTAWY 6 DNI W TYGODNIU W DOGODNYM DLA CIEBIE CZASIE



FUELLING THE WAY
WWW.TRIA.IE

BEZPŁATNA INFOLINIA: 1800-470-470
OBSŁUGA W JĘZYKU POLSKIM: 086-820-8261



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



PROJEKTANT & STYLISTA
JOANNA RADKO

Sylwetka typu prostokąt „H”

Kobieca sylwetka przypominająca swoim kształtem prostokąt charakteryzuje się bardzo podobną szerokością linii ramion, talii i bioder. Naszym celem jest nadanie miękkości figurze oraz stworzenie iluzji wcięcia w talii. Tworząc stylizację, polecam technikę przetamywania sylwetki za pomocą kontrastowych kolorów tzw. *color blocking*. Bluzka włożona do spodni lub spódnicy z podwyższonym stanem, w kontrastowym kolorze, pomoże stworzyć iluzję smukłej talii. Sylwetka „H” doskonale prezentuje się w taliowanych żakietach, spodniach z ukośnymi detalami na linii bioder oraz w rozkloszowanych fasonach sukienek i spódnic. Najkorzystniejszymi akcesoriami są paski, ponieważ ściągnięcie talii podkreśla ją i wizualnie zaokrągla biodra.

Cechy charakterystyczne:

- Ramiona, talia i biodra są na tej samej szerokości.
- Mały, bądź średni biust.
- Brak wyraźnego wcięcia w talii.
- Płaski brzuch i pośladki.
- Stosunek proporcji biust–talia–biodra wynosi 3–3–3.

Akcesoria:

- Szerszy pasek (nie mniej niż 4 cm) w ciemniejszym kolorze, ładnie akcentuje talię.
- Przy wyborze biżuterii polecam zaokrąglone kształty, tak aby nadały lekkości sylwetce.
- Długie i bogate w formie naszyjniki przyciągają uwagę do punktu pośrodku talii.
- Broszki przy dekolcie to również atrakcyjny walor wizualny dla sylwetki „H”.

Dekolty i rękawy:

- Dekolty w kształcie litery V lub głębokie dekolty w kształcie litery U.
- Polecam rozpinanie koszul, aby stworzyć linię dekolty w kształcie litery V.
- Dekolty w łódkę, półokrągłe czy z delikatnymi marszczeniami na biuście.
- Asymetryczne dekolty odstawiające jedno ramię.
- Rękawy podwinięte do wysokości talii.
- Rękawy proste lub rozszerzające się ku dołowi typu kimono, dzwonek, balon.

Bluzki i swetry:

- Taliowane koszule.
- Koszule wiązane w talii.
- Kopertowe bluzki podkreślające talię.

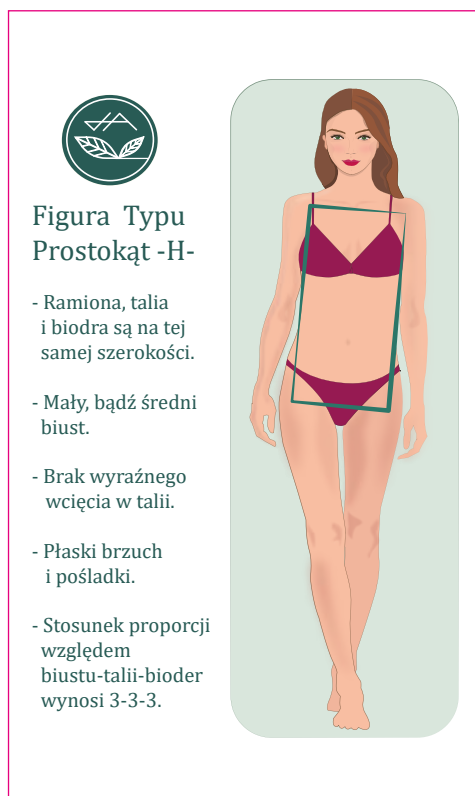


Figura Typu Prostokąt -H-

- Ramiona, talia i biodra są na tej samej szerokości.
- Mały, bądź średni biust.
- Brak wyraźnego wcięcia w talii.
- Płaski brzuch i pośladki.
- Stosunek proporcji względem biustu-talii-bioder wynosi 3-3-3.

- Swetry z głębokim lub asymetrycznym dekoltem odstawiającym jedno ramię.
- Kardigany z paskiem.
- Asymetryczne cięcia i zaskakujące detale.
- Golfy.

Sukienki i spódnice:

- Spódnice z lekko podwyższonym stanem lub szerszym pasem.
- Rozszerzane modele spódnic i sukienek z plisami, kontrafałdami, godetami czy falbanami.
- Modele spódnic i sukienek, które korzystnie podkreślają talię i nieco powiększają linię bioder: trapezowe, szyte z koła, klasyczne kopertówki.
- Modele z ukośnymi detalami i cięciami, np. diagonalnym pasem, klinem lub kieszeniami na linii bioder.
- Sukienki i spódnice o asymetrycznej linii dołu.
- Długość spódnicy minimum do kolan.

Płaszczki i żakiety:

- Żakiety z francuskim cięciem – taliowane.
- Żakiety z paskiem w talii.
- Żakiety z delikatną baskinką lub kieszeniami dodającymi krągłości biodrom.



- Żakiety z głębokim wycięciem zapinane na pojedynczy guzik.
- Płaszczki odcinane pod biustem.
- Taliowane płaszczki o kroju litery A, tzw. *princess line*.
- Jednorzędowe płaszczki z paskiem.

Spodnie:

- Spodnie z wysokim stanem podkreślające biodra.
- Spodnie wiązane w talii.
- Spodnie z ukośnymi detalami i cięciami na linii bioder np. kieszenie, zaszewki i klipy.
- Spodnie z nogawką delikatnie zwężaną ku dołowi.

Tkany i wzory:

- Wzory i printy o zaokrąglonych miękkich liniach nadających sylwetce kobiecej krągłości.
- Stosowanie techniki stylizacyjnej tzw. *color blocking* dla stworzenia iluzji talii.
- Bluzki i sukienki uszyte z jedwabnych lub szyfonowych tkanin nadających lekkości sylwetce.
- Marszczenia, drapowania oraz wzory, które optycznie zaokrąglały biodra i podkreślają talię.

Buty:

- Każdy fason w zależności od stylizacji: oksfordki damskie, botki, sneakersy czy też kozaki damskie do codziennych zestawów.
- Na szczególne okazje polecam: czótenka, szpilki lub wygodne mokasy.

Unikaj:

- Biżuterii przypominającej kształtem prostokąty i kwadraty.
- Wąskich ramiączek.
- Kwadratowych dekolców typu karo.
- Żakietów pudelkowych.
- Długich, prostych marynarek z poduszkami, pagonami i szerokimi klapami.
- Spódnic otórkowych.
- Prostych długich sukienek bez zaznaczonej linii talii.
- Spodni o prostej linii nogawki.

Stylnie gwiazdy o sylwetce „H”, które Cię zainspirują:

- Nicole Kidman
- Keira Knightley
- Magdalena Cielecka
- Gwyneth Paltrow
- Joanna Liszowska
- Anna Lewandowska
- Sarah Jessica Parker



KATARZYNA ŚLIWA
KATE PLUM ATELIER

Pomysłowa mama... zrób to sama

Kochane Mamy!

Jesień już do nas zawitała, więc mam dla Was pierwszy jesienny pomysł na kreatywność i wspólną zabawę z Waszymi dziećmi.

Jesień daje nam duże możliwości twórcze, ponieważ ze spaceru możemy przynieść dużo wspaniałych skarbów. Liście, żółędzie i kasztany

będą wspaniałym materiałem twórczym. Z tych wszystkich rzeczy możecie tworzyć do woli.

Zapraszam do wspólnej zabawy, a na zdjęciach tylko kilka pomysłów, które możecie wykorzystać do swoich prac. Jak zawsze czekam na pomysły od Was do tej rubryki i zachęcam do przesyłania gotowych dzieł.



Czytelniczki radzą

Czy wiesz, ile jest wart rynek urządzeń do pielęgnacji cery? Przygotuj się, bo to ogromna liczba... 62 biliony dolarów! A żeby podkreślić temperaturę, to powiem Ci teraz, że ta wartość wzrosnie ponad trzykrotnie w ciągu pięciu lat!

Od lat kobiety, które dbają o swoją cerę i ciało szukają rozwiązań, które pomogą im osiągnąć upragnione efekty. Dlatego firmy na całym świecie co chwila prezentują nowe urządzenia, które te efekty mają nam dać.

A jak wybrać odpowiednie urządzenie dla siebie? Najlepiej zaufaj firmie, która jest numerem jeden na świecie w produkcji urządzeń do pielęgnacji cery i ciała w domu. Od 36 lat poszukujemy najlepszych rozwiązań dla Ciebie i stawiamy na jakość, solidność i widoczne rezultaty od pierwszego użycia.

Nasze urządzenia do oczyszczania twarzy – Galvanic Spa, które działa jak „żelazko” na zmarszczki, oraz Body Galvanic do konturu ciała, podbijają serca kobiet i mężczyzn na całym świecie, łącznie z moim. Rezultaty, jakie osiągnęłam dzięki naszej technologii wprawiają mnie w zachwyt za każdym razem, kiedy patrzę w lustro, ale to rezultaty moich klientek sprawiają mi największą radość.

Jeśli szukasz urządzeń, które dadzą Ci rezultaty jak w salonie, nie zwlekaj ani chwili dłużej i skontaktuj się ze mną dziś.

FB True Glow Getter



KASIA ZIENKIEWICZ, GALWAY

JEŚLI CHCESZ SIĘ PODZIELIĆ DOBRĄ RADĄ Z ZAKRESU ZDROWIA, URODY LUB MODY, NAPISZ DO MNIE. OPIS I ZDJĘCIE PRODUKTU ORAZ SWOJE ZDJĘCIE (JEŚLI CHCESZ) WYŚLIJ NA ADRES: KATEPLUM.MIR@GMAIL.COM.



MARTA BICZKOWSKA,
PSYCHOLOG, SEKSUOLOG,
TERAPEUTA PAR
METODĄ GOTTMANA

Jak zadbać o związek?



Czy zdrowy związek to taki, w którym nie ma kłótni, nie ma płaczu i frustracji? Zdrowy związek to taki, który się rozwija, zmienia, w którym są dobre i trudne chwile. Kłótnia jest częścią związku. Nieporozumienia wynikają z wielu powodów, takich jak np. różne doświadczenia z dzieciństwa, inne wychowanie, wartości, poglądy i przyzwyczajenia. Nie ma dwóch takich samych osób – każdy człowiek jest wyjątkowy, inaczej funkcjonuje, ma inne potrzeby, cele i pragnienia.

Czy łatwiej jest, gdy związek tworzą osoby, które są do siebie podobne pod względem charakterów czy upodobań? Może tak się zdarzyć, ale nie koniecznie, to nie jest reguła. Czy przeciwności się przyciągają? Czasem tak, ale to nie gwarantuje stabilnej relacji. Nie ma złotej zasady dopasowywania. Można dobrać się na zasadzie logiki, wspólnych celów, wartości, poglądów, ale jeśli nie ma choć trochę chemii, prawdopodobnie dojdzie do rozstania bądź którejś z partnerów będzie nieszczęśliwe. Główna zasada zdrowej relacji to rozwój. W naturze nie ma stagnacji. Wszystko się zmienia, rośnie, rozwija się, czasem choruje, zdrowieje, umiera, rodzi się na nowo. To, co pozostaje w zbyt długiej stagnacji obumiera, rozpada się, aby dać życie czemuś nowemu. Staw, do którego nie wpływa świeża woda zaczyna zarastać, z czasem zamienia się w bagno, a później w tąkę. Związek, o który para nie dba jest jak staw bez świeżej wody, zarasta problemami, które się nawarstwiają, tworząc grubą warstwę, przez którą trudno się przebić. Może zamienić się w bagno, czyli toksyczną, skomplikowaną relację, w której nie ma radości, miłości, przyjemnych chwil, jedynie żal, frustracja, pretensje i niezrozumienie, które odbierają energię i chęć do cieszenia się z małych rzeczy w życiu.

Filary dobrego związku:

Komunikacja – to podstawa dobrze funkcjonującej relacji. Poprzez rozmowy para poznaje się, uczy tego, co ważne i potrzebne dla drugiej osoby i siebie. Wiele osób nie potrafi rozmawiać na trudne tematy. Gdy pojawiają się silne emocje, trudno jest wypracować kompromis i dotrzeć do sedna problemu. Zaczynając ważną rozmowę, warto zastanowić się, jaki jest jej cel. Być może chcemy, by druga osoba zrozumiała nasz punkt widzenia, potrzebujemy wyjaśnienia lub chcemy podjąć wspólną decyzję. Czasem rozmowa zaczyna się od jednego tematu, a kończy na czymś zupełnie innym i zamienia się w kłótnię, podczas której nie wiadomo o co chodzi. Wspólne ustalenie celu jest ważne, ponieważ nadaje on kierunek rozmowy, pomaga trzymać się tego, co ważne i nie skupiać się na rzeczach niezwiązanych z celem. Warto odpowiedzieć sobie na pytanie, czego oczekujemy od rozmowy, podzielić się tym z drugą stroną, sprawdzić,

czy ona/on chce osiągnąć podobny cel. Często podczas rozmowy okazuje się, że każdy dąży do czegoś innego. Jeśli nie zostanie jasno powiedziane, w jakim celu zaczynamy dialog, może się okazać, iż cele są tak różne, że nie można się porozumieć.

Praktyka słuchania i słyszenia

Ustalenie celu jest pomocne, ale nie wystarczy, jeśli nie będziemy słuchać i nie usłyszymy tego, co mówi rozmówca. Słuchanie to trudna sztuka, dlatego warto przed rozmową nastawić się nie tylko na mówienie, ale również stworzyć warunki do tego, by obie osoby mogły swobodnie rozmawiać. W przypadku gdy rozmowie towarzyszą silne emocje i trudno jest się skupić, można ustawić stoper np. na pięć minut. Podczas tych pięciu minut jedna osoba mówi, a druga słucha. Po upływie wyznaczonego czasu role się zmieniają i osoba, która słuchała zaczyna mówić. Pozwala to na zachowanie równowagi i obie osoby mają taką samą przestrzeń na mówienie i słuchanie. Jest to szczególnie pomocne, gdy jedna strona ma tendencję do mówienia dużo, a druga mniej.

Umiejętność wyciszenia, uspokajania

Podczas trudnych rozmów warto uważać, by nie dać się ponieść emocjom. Emocje są naturalne i dobrze, że się pojawiają, są ważnymi sygnałami, ale jeśli wezmą górę, mogą spowodować, że zaczniemy mówić rzeczy, których wcale nie zamierzaliśmy powiedzieć. Pomocne jest ustalenie tego, co zrobić, gdy rozmowa zacznie przechodzić w kłótnię. Można ustalić sygnał lub słowo, np. „stop”, które pozwoli na zatrzymanie się na chwilę, złapanie oddechu, wyciszenie i powrót do dyskusji.

Wspólne chwile

Jakościowo spędzony czas razem buduje relację. Im prostsze są to rzeczy, tym lepiej. Może to być pójście na spacer, seks, wspólne gotowanie, czytanie razem książki, omawianie miłych

wspomnień czy przeglądanie wspólnych zdjęć. Dla każdej pary może być to coś innego. Ważne, by mieć coś wspólnego, co sprawia, że tworzymy miłą i przyjemną atmosferę.

Umiejętność zarządzania konfliktem w związku

Konflikty w związku są naturalne i będą się pojawiać, kwestia, czy prowadzą do rozwoju, zrozumienia i pogłębienia więzi w związku, czy są destrukcyjne i prowadzą do rozpadu. Często nie chodzi o całkowite rozwiązywanie konfliktów, ale umiejętność zarządzania problemami. Dwie trzecie problemów w związku wynika z różnic charakteru, poglądów, odmiennego wychowania i doświadczenia. Ważne, aby nauczyć się rozmawiać w taki sposób, by zwiększać zrozumienie partnera i budować zaufanie. Często spotykam się z prośbą: „Proszę nam powiedzieć, kto ma rację, bo nie możemy dojść do porozumienia”. Związek tworzą dwie osoby i każda ma swoje, często odmienne zdanie i swoją rację. Bycie w relacji nie polega na ustalaniu, kto ma rację, a kto nie, ale na wysłuchaniu siebie nawzajem i szukaniu kompromisu. Nie jest to układ idealny, bo obie strony muszą z czegoś zrezygnować, ale pozwala na budowanie poczucia bezpieczeństwa i zaufania. Niektóre tematy, problemy udaje się rozwiązać, a niekiedy pozostają one nierozwiązane przez cały okres bycia razem. Pary, które dobrze radzą sobie w obszarze zarządzania konfliktem charakteryzuje akceptacja. Są świadome tego, że się różnią i mają różne potrzeby. Rozmawiają o tym, z czego one wynikają, starają się dotrzeć do źródła przekonań czy zachowań i dzięki temu traktują się łagodniej i z większym zrozumieniem. Pozostałe problemy, których jest około 30%, to kwestie, które można rozwiązać, jeśli spełnione zostaną warunki takie jak łagodne rozpoczęcie dyskusji, bez obwiniania, atakowania, jeśli coś pójdzie nie tak, np. danie sobie czasu na przemyślenie, jeśli pojawia się zbyt dużo trudnych emocji i powrót do rozmowy po


wyciszeniu, akceptacja stanów rzeczy, które się nie zmieniają.

Dostrzeganie drugiej osoby

Chodzi tu przede wszystkim o codzienne sytuacje, które budują relację. Będąc w związku, w sytuacji życia codziennego mamy przynajmniej dwie opcje: albo zwracać się ku sobie, poświęcać sobie uwagę i czas, albo się wzajemnie ignorować lub krytykować. To drugie powoduje oddalanie się i osłabianie więzi emocjonalnej pomiędzy partnerami. Zwracanie się ku sobie to m.in. małe gesty, reagowanie na to, co mówi partner, przywitanie się przytulaniem, gdy wraca do domu z pracy, rozmowy, śmiech, okazywanie uczuć i wzajemne wsparcie. Każda wspólna chwila codziennego dnia to okazja, by budować więź i wzmacniać relację.

Wspólna wizja związku, rodziny, życia

Ważne jest, by para miała wspólną wizję rodziny, domu, związku i przyszłości. Jeśli jedno z partnerów marzy o posiadaniu potomstwa, a drugie tego nie podziela, to oznacza, że mają inne wizje rodziny. Wspólna wizja to patrzenie w podobnym kierunku, rozumienie relacji w podobny sposób. Jeśli dwie osoby tworzą związek na podobnych zasadach moralnych, związek jest silniejszy i stabilniejszy od tego, w którym dwie osoby mają odmienne oczekiwania.

Nie ma związków idealnych, problemy są częścią relacji i będą się pojawiać. Bycie razem to zarówno wspieranie się w trudnych chwilach, wspólne spędzanie czasu, plany na przyszłość, jak i dzielenie się obowiązkami i dbanie o związek. Dla osób, które czerpały przykład dobrze funkcjonujących relacji od rodziców, praca nad związkiem będzie naturalna i nie będzie wymagała dużego wysiłku. Ci, którzy wychowywali się w trudnych rodzinach do pracy nad relacją będą potrzebowali wsparcia, wskazówek i wytrwałości. 



Marta Biczowska
Psycholog, seksuolog, terapeuta par metodą Gottmana
Konsultacje indywidualne oraz terapia par

Zapraszam serdecznie na konsultację
0860453005
martabiczkowska@gmail.com
<http://martabiczkowska.blogspot.com/>

Darmowa grupa na Facebooku dla kobiet:
Kobięca Seksualność
<https://www.facebook.com/groups/1935645703146045>
Do grupy zapraszam wszystkie kobiety, które chciałyby poszerzyć wiedzę na temat kobiecości i seksualności.



POLSKIE BIURO RACHUNKOWE

ROZPOCZYNASZ DZIAŁALNOŚĆ
GOSPODARCZĄ?

CHCESZ ZMIENIĆ BIURO
RACHUNKOWE?

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY!

DLA NOWYCH KLIENTÓW W LIPCU, SIERPNIU I WRZEŚNIU **50% ZNIŻKI**
NA PIERWSZE ROZLICZENIE LUB REJESTRACJE

WWW.DMKSIEGOWOSC.EU

DUBLIN

UNIT 26, PARK WEST ENTERPRISE CENTRE
NANGOR ROAD, DUBLIN 12
(+353) 016 12 06 20

CORK

33/34 COOK STREET
CORK CITY
(+353) 021 42 48 760

Roszczenia odszkodowawcze dla nie-rezydentów Irlandii

Nieważne, czy jesteś w Irlandii na wakacjach, odwiedzasz rodzinę, znajomych, czy po prostu jesteś tu przejazdem, odniesienie urazu w wypadku jest bardzo uciążliwe i z pewnością nie jest częścią Twoich planów! W wielu przypadkach ofiara wypadku nie pozostanie w Irlandii wystarczająco długo, by móc dochodzić odszkodowania w trakcie pobytu. Rodzi się więc pytanie, co osoba niebędąca obywatelem Irlandii może zrobić, jeśli w czasie pobytu w Irlandii uczestniczyła w wypadku nie z własnej winy?

Poradnik dla obcokrajowców wnoszących roszczenie z powodu wypadku na terenie Irlandii

Jeśli nie mieszkasz w Irlandii na stałe, a podczas pobytu w Irlandii zdarzył Ci się wypadek, możesz mieć prawo do wniesienia roszczenia z tytułu tego wypadku.

- Skorzystaj z pomocy medycznej

Jeśli uczestniczyłeś w wypadku, w pierwszej kolejności ustal, czy doznałeś urazu, czy nie. Najlepiej udaj się do lekarza lub na pogotowie ratunkowe (A&E).

- Zgłoś incydent

W niektórych przypadkach, np. w wypadkach drogowych, być może trzeba będzie wezwać Gardaí (policję), aby przybyła na miejsce wypadku. Jeśli z kolei wypadek zdarzył się w pracy, wówczas należy zgłosić ten fakt swojemu kierownikowi. Natomiast kiedy wypadek zdarzył się w miejscu publicznym, np. w supermarkecie, natychmiast poinformuj o zdarzeniu personel sklepu i złóż sprawozdanie na odpowiednim formularzu.

- Udokumentuj wypadek

Po przeprowadzeniu badania lekarskiego, poświęć trochę czasu na przypomnienie sobie i udokumentowanie szczegółów wypadku. Będzie to pomocne podczas rozmowy z adwokatem i pomoże mu ustalić, czy masz podstawę do wniesienia roszczenia z powodu doznanych szkód. Oto niektóre kwestie, o których należy pamiętać:

- Data, godzina i miejsce wypadku
- Szczegóły wypadku – zastanów się co się działo na moment przed wypadkiem i co spowodowało uraz
- Świadkowie wypadku – jeśli to możliwe, zbierz dane kontaktowe od wszystkich świadków wypadku, być może zajdzie potrzeba skontaktowania się z nimi w toku postępowania o odszkodowanie
- Dokumentacja urazu – sfotografuj obrażenia, niektóre skutki obrażeń mogą zanikać zanim złożysz wniosek o odszkodowanie
- Dokumentacja wypadku – zachowaj dokumentację wypadku, notatki lekarskie, pokwitowania za koszty związane z wypadkiem, korespondencję e-mailową i wiadomości tekstowe od wszystkich zaangażowanych osób



Jeśli masz zamiar założyć sprawę o odszkodowanie, zaleca się kontakt z prawnikiem specjalizującym się w sprawach powypadkowych. Adwokat pomoże Ci podjąć właściwe kroki w odpowiednim czasie i przeprowadzi Cię przez cały proces, mając na uwadze Twój najlepszy interes.

Komisja ds. Szkód Osobowych (Injuries Board)

Komisja ds. Szkód Osobowych (Injuries Board) to organ państwowy w Irlandii, który ocenia i proponuje wysokość odszkodowania z tytułu doznanych szkód osobowych*. Większość roszczeń powypadkowych rozpatruje Injuries Board. (**Istnieją wyjątki – skonsultuj się z prawnikiem w celu uzyskania dalszych informacji). Wniosek do Injuries Board o rozpatrzenie sprawy powinien

zostać złożony w ustawowym terminie znanym jako 'okres przedawnienia'. Jeśli nie złożysz wniosku w tym terminie, możesz utracić możliwość dochodzenia odszkodowania. Aby skierować sprawę do Komisji należy przedstawić raport medyczny. Taki raport może sporządzić lekarz, który udzielił Ci leczenia po wypadku. Postępowanie w przypadku roszczeń o odszkodowanie z udziałem Komisji może przebiegać następująco:

1. Injuries Board

Komisja rozpatruje wniosek i proponuje kwotę odszkodowania, jaką powinna zapłacić strona odpowiedzialna za wypadek.

2. Zgoda

Jeśli obie strony zaakceptują sugerowaną kwotę odszkodowania, Komisja wyda wezwanie do

zapłaty, a następnie strona odpowiedzialna za wypadek musi wypłacić uzgodnioną kwotę rekompensaty.

3. Postępowanie sądowe

Jeśli Ty lub strona winna wypadkowi nie zaakceptujecie kwoty rekompensaty, wówczas wszczyta się postępowanie sądowe, a Twoje roszczenie przechodzi do następnego etapu. Jeśli do tej pory nie powierzyłeś swojej sprawy prawnikowi, na tym etapie jest to nieuniknione. Adwokat, w porozumieniu z radcą sądowym, wskaże Ci właściwy sąd do wszczęcia postępowania sądowego i założy pozew w Twoim imieniu. Po załatwieniu pozostałych formalności prawnych, z którymi adwokat również Ci pomoże, otrzymasz powiadomienie o terminie rozprawy sądowej.

4. Rozstrzygnięcie sprawy

Na każdym etapie postępowania sądowego strona odpowiedzialna za wypadek może starać się zakończyć sprawę polubownie i uregulować płatność odszkodowania bez udziału sądu. W takim przypadku Twój adwokat negocjuje z zespołem prawnym strony winnej wypadku warunki ugody w Twoim imieniu.

Ugoda w sprawie roszczenia z tytułu uszczerbku na zdrowiu*

Jeżeli strona pozwana chce sfinalizować sprawę polubownie, Twój przedstawiciel prawny doradzi Ci, jakie warunki ugody powinny Cię satysfakcjonować. Adwokat ma doświadczenie w dziedzinie szkód osobowych i będzie mógł udzielić Ci pomocnych rad. Negocjacje ugody zawsze odbywają się według zasady 'without prejudice', co oznacza, że jeżeli do ugody nie dojdzie, nie można informować sądu o przebiegu tych negocjacji.

Ugoda oznacza, że zgadzasz się zamknąć całą sprawę przyjmując zaoferowaną kwotę odszkodowania. Należy pamiętać, że jeśli dojdzie do ugody, to jest to 'całkowite i ostateczne' uregulowanie sprawy Twoich roszczeń względem strony pozwanej. Oznacza, że nie możesz domagać się dalszych odszkodowań z uwagi na to, że Twój uraz uległ pogorszeniu po upływie miesięcy czy lat po podpisaniu ugody.

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

🌐 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.

Irlandzki poseł odpowiada Kaczyńskiemu



W wywiadzie udzielonym „Sieci” prezes PiS Jarosław Kaczyński mówił o ideologii LGBT, która „zniszczyła już inne społeczeństwa obywatelskie”. Jako przykład podał Irlandię. Jego wypowiedź odbiła się szerokim echem na wyspie. Zareagował na nią jeden z irlandzkich europosłów, który stanowczo odpowiedział polskiemu politykowi.

Prezes PiS Jarosław Kaczyński w wywiadzie dla tygodnika „Sieci” mówił o konieczności przeciwstawienia się ideologii LGBT, która według niego „zniszczyła już inne społeczeństwa obywatelskie”. „Ci, którzy nie walczyli - przykładów z Europy nie brakuje - przegrali. Ja ręki do tego, żebyśmy przegrywali z tym, co uważam za zagrażające samym fundamentom naszej cywilizacji, nie przyłożę. Jest to bowiem cywilizacja, jak to mówił mój śp. brat Lech Kaczyński, najbardziej życzliwa człowiekowi w dziejach świata. Z tym nurtem, który dzisiaj tak atakuje, walczyć trzeba - choć rozumnie. Rozumnie nie znaczy, że nie walczyć albo walczyć z jakąś niebywałą łagodnością czy bez gotowości użycia wszystkich środków, którymi dysponuje państwo w obronie prawa” - stwierdził Kaczyński.

„Jestem za tym, by aktywnie przeciwstawić się tym zagrożeniom dla naszej cywilizacji, bo doświadczenia bierności pokazują zawsze ten sam efekt” - ocenił prezes PiS. Jako przykład wymienił Irlandię, która w jego ocenie nie tak dawno była krajem tak bardzo katolickim, że przy nim Polska „wyglądała na państwo z szalejącą bezbożnością”, a dzisiaj „jest pustynią katolicką z szalejącą ideologią LGBT”.

Słowa prezesa PiS odbiły się szerokim echem w Irlandii - przytoczył je m.in. dziennik „Independent”. Wypowiedź Kaczyńskiego oburzyła jednego z irlandzkich europosłów, który odpowiedział polskiemu politykowi na Twitterze.

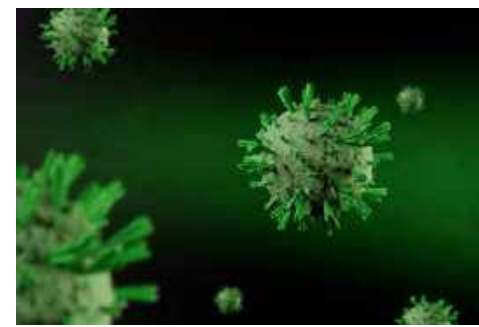
„Panie Kaczyński, Irlandia to nowoczesny, postępowy kraj, w którym ludzie mogą być tym, kim są lub kim chcą” - napisał Billy Kelleher z liberalnej partii Fianna Fáil.

Możesz być osobą LGBT i katolikiem, być katolikiem i nie być osobą LGBT, być osobą LGBT i nie być katolikiem lub żadnym z powyższych. Na szczęście jesteśmy pluralistyczną Republiką i myślę, że to wspaniałe!” - dodał irlandzki polityk.

Szczepionka na koronawirusa

Irlandzki premier Micheal Martin poinformował, że w kwietniu 2021 roku będzie gotowa szczepionka na COVID-19.

Jego zdaniem testy szczepionki w Irlandii powinny być dostępne w połowie przyszłego roku, choć mogą pojawić się opóźnienia. Wcześniej informował o tym były premier Leo Varadkar i to obwieszczenie wzbudziło powszechne zdziwienie. Martin potwierdził jednak wiadomość powołując się na informację Mike'a Ryana z World Health Organisation. Najpierw szczepionka miałaby być do dyspozycji najbardziej narażonych na zarażenie ludzi starszych.



Szkoty mogą zostać zamknięte

W związku z powracającym nasileniem pandemii koronawirusa może zostać zamknięta część irlandzkich szkół. Nauczyciele grożą strajkiem.

Association of Secondary Teachers, Ireland (ASTI), czyli związek zawodowy nauczycieli, zwraca uwagę, że warunki w jakich odbywają się zajęcia urągają podstawowym zasadom postępowania w trakcie pandemii. Nauczyciele muszą prowadzić zajęcia w zatłoczonych kla-

sach, przez co nie ma mowy o zachowaniu zasad dystansu społecznego.

ASTI postuluje też wprowadzenie testów na koronawirusa. Jeżeli nic się nie zmieni, to nauczyciele mogą odmówić wykonywania obowiązków. ASTI zamierza przeprowadzić głosowanie, kto jest za, a kto przeciwko strajkowi. To raczej kwestia czasu. A więc nie wiadomo kiedy, ale głosowanie raczej się odbędzie.

Gotowany kurczak wycofany ze sklepów

Irlandzki Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (FSAI) zdecydował o wycofaniu ze sklepów Lidl oraz Dunnes Stores partii gotowanego kurczaka. Dzieje się tak ze względu na podejrzenie obecności bakterii Listeria monocytogenes.

Bakteria wywołuje listeriozę, szczególnie niebezpieczną dla kobiet w ciąży. Jej występo-

wanie wywoływane jest najczęściej przez nieświeżą żywność, przede wszystkim mięso i wędliny, ale bywa, że także przez nabiał. Śmiercią kończy się blisko 20 procent. zarażeń. Objawami listeriozy mogą być gorączka, dreszcze, bóle mięśni czy dolegliwości układu pokarmowego - biegunka, wymioty itp.

Varadkar zaatakowany podczas wywiadu

Wicepremier Leo Varadkar został zaatakowany w parku przez kobietę. Stało się to, gdy udzielał wywiadu telewizyjnego.

Varadkar odpowiadał na kolejne pytania, otoczony ekipą realizującą nagranie. Młoda ko-

bieta podeszła do niego tak, że nikt tego nie zauważył, po czym oblała go tym, co miała w plastikowym kubku. Kobieta po wykonaniu brawurowego ataku uciekła z Merrion Square, gdzie wszystko się odbywało i nikt jej nie przeskodził.

Incydent bada irlandzka policja, która zakwalifikowała czyn kobiety jako atak na urzędnika państwowego na służbie. Sprawcy grozi kara, nawet do pięciu lat pozbawienia wolności. Niby nic się nie stało, warto jednak zwrócić uwagę na brak środków ostrożności, których podjęcie byłoby czymś naturalnym wobec jednej z ważniejszych osób w kraju.

MW DENTAL
MONIKA WOZNAK
CORK- BALLINCOLLIG

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**

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

Tel. 0214873434
Mob. 0871343482

Unit 6, Gleann An Oir
Main Street, Ballincollig

Polska Księgarnia tel: 018749514; 0899778904
www.ksiezki.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

Wszystkie książki posiadamy w formie papierowej i elektronicznej. Prekazy planiczne i abonamenty.

Sprowadzamy również wszystkie książki i prasy z zagranicy. Spracujemy książki z zagranicy. **SPRAWDZ NAS!**

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

Nabór Otwarty na Wystawę „Razem jako Jedno - Moje Doświadczenia Covid - 19”

“Together as One - My Covid-19 Experience”

Warunki Wystawy

Polish Arts Festival/Festiwal Sztuki Polskiej jest organizacją finansowaną przez Arts Council, Limerick City and County Council, Creative Ireland, Ambasadę RP w Dublinie i prywatnych sponsorów. Wystawa Otwarta dostępna jest dla artystów ze wszystkich dziedzin sztuk wizualnych i odbędzie się w prestiżowych wnętrzach The Hunt Museum Café, które znane jest z tradycji prezentowania talentów z całego sektora artystycznego. Wystawa jest zaproszeniem dla początkujących, wschodzących artystów, niedawnych absolwentów, jak i tych którzy mają już swój dorobek artystyczny i demonstrują swój potencjał poprzez jakość swojej pracy oraz ambicję i pragną rzucić wyzwanie i przetestować swoją twórczość w sferze publicznej. Zgłoszenia na wystawę przyjmowane są do 22 października do g.17:00. Prosimy o zapoznanie się z warunkami wystawy i pobraniem Formularza Zgłoszeniowego ze strony.

Zgłoszenia artystów z dziedzin wizualnych są obecnie przyjmowane w drodze otwartego naboru na dwutygodniową wystawę, która odbędzie się od 26 listopada do 13 grudnia 2020 r. w The Hunt Museum i online. Pod uwagę będą brane projekty indywidualne, dwuosobowe i współpraca projektowa. Przyjmujemy

projekty / prace, które są zakończone / bliskie ukończenia lub prace w toku z jasno wyrażonymi końcowymi założeniami, we wszystkich współczesnych formach sztuki wizualnej. Tematem wystawy jest „Razem jako Jedno - Moje Doświadczenia Covid-19”. Artyści proszeni są o zawarcie w swoich propozycjach historii związanej z pracą, którą wykonali w ramach ww tematu (maksymalnie 1 strona).

Zgłoszenia są bezpłatne, a warunki uczestnictwa i formularz zgłoszeniowy są dostępne na naszej stronie internetowej (www.polishartsfestival.ie). Termin zgłoszeń upływa w czwartek 22 października 2020 r. o godzinie 17:00.

Co otrzymuje artysta: Opłacenie kosztów wynajmu galerii, transport prac, nadzorowanie prac w trakcie wystawy, materiały marketingowe, reklama i promocja w mediach społecznościowych.

Jak złożyć wniosek: Chętni artyści powinni wypełnić formularz zgłoszeniowy i odesłać go na adres polishartsfestival@gmail.com z dokładnym tematem: „Razem jako jeden - Formularz zgłoszeniowy na wystawę My Covid-19 Experience”, a w nim następujące załączniki:

W przypadku zgłoszenia indywidualnego: 1 x dokument Word i PDF zawierający: maksymalnie 1 stronę tekstu przedstawiającego pro-

pozycję, w tym historię pracy; krótka biografia (maksymalnie 250 słów); maksymalnie 3 zdjęcia; maksymalnie 1 link do pracy video / audio; CV zawierające wszystkie najnowsze / nadchodzące projekty/przedsięwzięcia/prace. Wszystkie załączniki muszą być w języku angielskim i polskim.

W przypadku zgłoszenia 2 osób lub współpracy projektowej: 1 x dokument Word i PDF zawierający: maksymalnie 1 stronę tekstu przedstawiającego propozycję, w tym historię pracy; krótka biografia każdego uczestnika (maksymalnie 250 słów każda); maksymalnie 6 zdjęcia; maksymalnie 2 linki do pracy video / audio; CV zawierające wszystkie najnowsze / nadchodzące projekty/przedsięwzięcia/prace. Wszystkie załączniki muszą być w języku angielskim i polskim.

Więcej informacji o wystawie otwartej: Projekt ma na celu zbudowanie platformy dla artystów do tworzenia i wystawiania dzieł o istotnym znaczeniu we wszystkich formach sztuk wizualnych i mediach; poszerzanie możliwości praktyki i rozwój kariery artysty w wyniku wzięcia udziału w wystawie; zwiększenie ilości odbiorców danego artysty; dotarcie do nowych odbiorców sztuki współczesnej i wspieranie praktyk prowadzonych przez artystów. Polish Arts Festival / Festiwal Sztuki Polskiej służy jako inkubator wczesnych karier i wsparcie praktyki artystów na kluczowych etapach ich twórczości/kariery. Wystawa ukazuje wartość - i bardzo realną potrzebę - dostępnej przestrzeni galerijnej dla artystów, którzy mogliby wziąć udział w krótkiej wystawie, z naciskiem na wschodzących i niedostatecznie reprezentowanych polskich artystów. Model ten jest alternaty-

wą dla normalnego modelu instytucjonalno-komercyjnego, w którym proces wizyty studyjnej na wystawie może trwać kilka lat. W związku z tym wschodzący artyści prowadzący produktywnie praktyki studyjne mogą mieć trudności z zapewnieniem sobie wystaw indywidualnych w uznanych miejscach i z dotarciem do nowych odbiorców, zarówno profesjonalnych, jak i publicznych. Projekt odzwierciedla to, co obecnie tworzą artyści, biorąc pod uwagę rzeczywistość Pandemii Covid-19 i zachęca do eksperymentowania i podejmowania ryzyka. Wystawa zainicjowana jest przez artystów i stawia artystę i jego pomysły w centrum projektu.

Uwaga: prace zostaną wyłonione w drodze konkursu otwartego i zostaną wybrane przez Komitet Festiwalu Sztuki Polskiej / Polish Arts Festival. Artyści, którzy pomyślnie przejdą proces rekrutacji, zostaną powiadomieni o tym mailowo i zostaną zaproszeni do wystawienia swoich prac. Wystawa odbędzie się w dniach 26 listopada - 13 grudnia 2020 r. w The Hunt Museum, Limerick. Wybrani kandydaci są zobowiązani dostarczyć prace do The Hunt Museum, Ruthland Street, Limerick do nieprzekraczalnego terminu 20.11.2020 (PAF pokrywa koszty przesyłki). Wystawa będzie otwarta 26 listopada 2020 w The Hunt Museum. Decyzja Komisji PAF jest ostateczna w zakresie zgłoszeń. Ze względu na liczbę zgłoszeń PAF może nie być w stanie udzielić informacji zwrotnej w przypadku nie dostania się na wystawę. Ze względu na samodzielny charakter projektu, wystawa jest skierowana przede wszystkim do artystów, którzy są polskiego pochodzenia lub mają polskie zainteresowania/ zaplecze, które należy zaznaczyć w aplikacji. 

KIERUNEK

CODZIENNE IRLANDIA
INFORMACJE

WWW.KIERUNEKIRLANDIA.EU



CODZIENNE NAJNOWSZE INFORMACJE



Pożegnanie z gotówką



PIOTR SŁOTWIŃSKI
www.piotrslotwinski.com

Niedawno uświadomiłem sobie, że co najmniej od roku, czy to będąc w Irlandii czy w Polsce, ani razu nie zapłaciłem gotówką. Pieniądz, którego używam jest już w całości elektroniczny, nawet przy tak drobnych płatnościach jak przejazd taksówką lub autobusem. Czy to dobrze? Jak to mawiał klasyk, są tego plusy dodatnie i plusy ujemne...

Zacznijmy od tego, że obecny pieniądz, czy to wyrażony w materialnych znakach jak banknot lub moneta czy też istniejący jedynie jako elektroniczny zapis na naszym bankowym koncie, ma jedynie wartość umowną. Mamy, oczywiście w bardzo dużym uproszeniu, pewną umowę społeczną, że dany towar posiada swoją równowartość wyrażoną w tej czy innej walucie. Rzeczywista wartość materialnie istniejących znaków pieniężnych, bez wspomnianej umowy społecznej, jest warta tyle, ile materiał użyty do ich produkcji, czyli zadrukowany papier lub ten czy inny metal, a nawet plastik. Jeszcze raz podkreślam, że piszę to w dużym uproszczeniu.

Pieniądz elektroniczny podlega tym samym prawom, tyle że jest znacznie tańszy „w produkcji”, bo nie posiada swojej materialnej formy. Jest również znacznie wygodniejszy w użyciu, ułatwiając zakupy internetowe czy szybkie płatności w sklepie za pomocą karty, a ostatnio coraz częściej również telefonu i zegarka. Trudniej też o fałszerstwa, które w Irlandii ciągle mają miejsce, stąd m.in. taka obsesja przed przyjmowaniem banknotów w wyższych nominatach niż 50 euro, pomimo że są one legalnym środkiem płatniczym również na Zielonej Wyspie. Swoją drogą najchętniej chyba fałszuje się tutaj banknoty 20 euro: nikt nie przygląda się im tak jak banknotom 50 euro, a fałszowanie niższych nominatów jest już średnio opłacalne.

Pieniądz papierowy ma jednak jedną wyjątkową cechę: umożliwia zachowanie pewnej anonimowości przy płaceniu za towary i usługi lub też łatwo pozwala ukryć część dochodów przed coraz bardziej pazernym fiskusem. Ba, spotkałem się nawet z kolejną teorią spiskową, że cała ta koronawirusowa pandemia została wywołana po to, żeby wycofać używanie papierowych pieniędzy i umożliwić całkowite przejście na płatności bezgotówkowe. Faktycznie, sporo firm chyba nie do końca legalnie wywisło kartki, że przyjmują wyłącznie płatności



kartą. Wytłumaczenie jest pozornie oczywiste: bo na banknotach przechodzących z rąk do rąk łatwo o wirusy. Pewnie tak, tyle że za większe zakupy i tak nie da się zapłacić (bez)dotykowo, trzeba włożyć kartę do czytnika i wklepać PIN, co przed nami zrobiło tego dnia pewnie wielu innych klientów, a dezynfekcja tego sprzętu po każdym kliencie jest oczywiście fikcją.

No dobrze, ale skąd te obawy przed przejściem na system całkowicie bezgotówkowy? Z jednej strony, jak wspominałem, trudno w takim systemie zachować anonimowość przy płatności za towar lub usługę. To prawda, ale nie do końca. Ludzie są bardzo kreatywni i jak mawiał klasyk: na każdą technikę jest inna technika. Pomimo że rządy poszczególnych państw starają się to ograniczać, jak grzyby po deszczu wyrastają mniej lub bardziej wiarygodne instytucje finansowe, które wydają anonimowe prepaidowe karty płatnicze, które można zasilać środkami za pomocą kodów nabytych w sklepach, itp. Oczywiście korzystanie z takich kart wiąże się często z opłatami wyższymi niż te standardowe, wydane przez banki i przypisane do naszego konta, no ale – anonimowość kosztuje.

Druga kwestia, która wiąże się zresztą z pierwszą, to chęć uniknięcia opodatkowania. Doświadczeń z Irlandii nie mam (co nie znaczy, że ludzie tak nie robią), ale z Polski – tak, gdzie nie raz spotkałem się z takimi kombinacjami. O ile przy płatności za towar sprawa jest jasna: chcemy mieć potwierdzenie zakupu w razie ewentualnej reklamacji i żadna firma tego nie obejdzie, o tyle z usługami jest zgoła inaczej.

Z reguły firmy lub raczej osoby prowadzące własną działalność gospodarczą żądają wpłaty zaliczki na bankowe konto, ale później przy płatności za całość usługi zdecydowanie preferują gotówkę, nie śpiesząc się z wystawieniem faktury. A kiedy nie da się przekazać gotówki z rąk do rąk, spotkałem się kilka razy z prośbą o zapłatę przekazem pocztowym – pieniądze trafiają do odbiorcy, a śladu transakcji na jego rachunku bankowym nie ma.

Oczywiście rozumiem niechęć do dzielenia się zyskami z fiskusem, ale przy działalności gospodarczej będzie to coraz trudniejsze. Weźmy takie komunistyczne Chiny: wolność gospodarcza jest tam, jak mi się wydaje, znacznie większa od tej w Polsce czy w Irlandii. Widziałem (oczywiście na YT) babcię sprzedającą na ulicach wielkich miast gruszki i pietruszki, nie niepokoje przez jakiś tamtejszy odpowiednik straży miejskiej. Tyle że praktycznie nikt tam już nie używa gotówki. Ludzie płacą telefonami, wcześniej skanując indywidualny kod QR, który każda z babć miała wydrukowany na karcie papieru – i już. I wilk syty i owca cała: babcia zarobi swoich kilka juańów, a fiskus pobierze dolę. Można? Można.

I taka u nas będzie przyszłość. Płatności będą nie tylko elektroniczne, bo to mamy już teraz, ale po prostu mobilne. Najprawdopodobniej nawet fizyczne karty płatnicze w ciągu kolejnej dekady przestaną istnieć. Sam już jedną z kart, których używam, mam całkowicie wirtualną, bez jej fizycznego odpowiednika. Wkrótce być może będziemy się obchodzili nie tylko bez gotówki, ale i bez kart, ich czytników, itp. Wy-

starczy telefon i indywidualny kod QR, kto wie – może nawet dla wygody na stałe umieszczony na ciele, o czym już dwa tysiące lat temu ostrzegła Biblia: „... i że nikt nie może kupić ni sprzedać, kto nie ma znamienia – imienia Bestii lub liczby jej imienia” (Apokalipsa św. Jana 13: 17). Zdumiewające: jeszcze nie tak dawno był to tylko niejasny i kompletnie hermetyczny tekst, dzisiaj nagle nabiera cech bardzo dużego prawdopodobieństwa. I jak widać nie trzeba nikomu wszczepiać żadnego chipa, kod QR wystarczy.

Ale może wcale nie będzie tak źle, bo, jak wspominałem, ludzie są kreatywni. W najgorszym razie zatoczmy koto i wrócimy do handlu wymiennego: ja ci pomaluję mieszkanie, a ty dasz mi worek warzyw ze swojego ogródka. Ktoś inny zmieni kota w moim aucie, a ty tego kogoś modnie ostrzyżesz, itp. Najprawdopodobniej będzie jeszcze inaczej: owszem, zejdziemy z płatnościami do podziemia, ale przy wykorzystaniu technologii – zamiast wirtualną walutą będziemy płacili również wirtualną kryptowalutą. Jakkolwiek nie będzie, będzie ciekawie, a my mamy ten wątpliwy przywilej życia w ciekawych czasach.

Na wszelki wypadek we wszystkim warto zachować zdrowy rozsądek. Pieniądze, nawet te elektroniczne, lepiej trzymać w kilku miejscach. Może warto kupić trochę metali szlachetnych? No i koniecznie trzeba pomyśleć o własnym ogródku: naprawdę niewielkie poletko wystarczy do wyżywienia człowieka na diecie jarskiej. No i zawsze będzie można sprzedać wyhodowaną marchewkę, buraki i czosnek. Jak nie za wymienną usługę, to za pomocą kodu QR...

Stay and Spend Tax Credit – ulga podatkowa „ZOSTAŃ I WYDAJ”

Aby zachęcić ludzi do wydawania pieniędzy na zakwaterowanie i wyżywienie w Irlandii, rząd ogłosił nowy program, który umożliwia ubieganie się o zwrot określonej kwoty podatku od zakwaterowania, wyżywienia i napojów bezalkoholowych zakupionych w okresie od 1 października 2020 r. do 30 kwietnia 2021 r. – tzw. wydatek kwalifikujący.

Warunki:

Musisz wydać co najmniej 25 EUR w jednej transakcji na kwalifikujący się wydatek i przedłożyć pokwitowanie do Urzędu Skarbowego.

Możesz przedłożyć rachunki do łącznej kwoty 625 EUR lub 1250 EUR w przypadku małżeństwa.

Zyskujesz ulgę podatkową w wysokości do 125 EUR na osobę lub do 250 EUR w przypadku małżeństwa.

Aby sprawdzić, czy firma uczestniczy w programie Stay and Spend Tax Credit, sprawdź kwalifikujących się usługodawców będących na liście Urzędu Skarbowego.

Możesz ubiegać się o zwrot następujących wydatków:

- Nocleg – minimalne wydatki na transakcję to 25 EUR. Kwalifikujące się wydatki to te, które zostały poniesione między 1 października 2020 r. a 30 kwietnia 2021 r. na noclegi zarejestrowane w Fáilte Ireland, w tym:
 - hotele, pensjonaty z/bez wyżywienia,
 - parki dla przyczep kempingowych, kempingi i obozy wakacyjne.

Jedzenie i napoje bezalkoholowe

(serwowane w kawiarni, restauracji, hotelu czy pubie również mogą kwalifikować się do ulgi).

Nie kwalifikują się następujące wydatki:

- jedzenie na wynos,
- napoje alkoholowe,
- napoje (alkoholowe lub bezalkoholowe) podawane bez jedzenia,
- kwoty poniżej 25 EUR.

Możesz sprawdzić, czy Twój dostawca zakwaterowania lub usług gastronomicznych uczestniczy w programie, korzystając z listy kwalifikujących się usługodawców Urzędu Skarbowego.

Stawki:

Ulgę podatkową Stay and Spend jest przyznawana według standardowej stawki 20% do maksymalnej kwoty zwrotu 125 EUR na osobę lub 250 EUR w przypadku małżeństwa rozliczanego wspólnie.

Kwota kwalifikujących się wydatków jest ograniczona do 625 euro na osobę lub 1250 euro na małżeństwo.

Jeśli rachunek jest podzielony między dwie lub więcej osób, w rozszczeniu należy uwzględnić tylko tę część rachunku, którą faktycznie zapłaciłeś. Jeśli to możliwe, w przypadku gdy rachunek jest podzielony między dwóch lub więcej klientów, usługodawcy powinni wystawić każdemu klientowi indywidualne pokwitowanie za usługi, za które zapłacili.

Jestem usługodawcą – jak mogę zarejestrować się w programie?

Aby zarejestrować się w programie w Urzędzie Skarbowym, należy:

- świadczyć kwalifikujące się usługi,
- być zarejestrowanym jako podatnik od wartości dodanej (VAT),
- być zarejestrowanym lub akredytowanym w Fáilte Ireland i HSE Environmental Health Service (w stosownych przypadkach).

Proces rejestracji usługodawców już się rozpoczął – możesz zarejestrować się w programie w Revenue Online Service (ROS).

Aby się zarejestrować, wykonaj następujące kroki:

- Zaloguj się na swoje konto ROS.
- W sekcji „Inne usługi” kliknij „Zostań i wydaj – Rejestracja usługodawcy”.
- Wprowadź następujące szczegóły:
 - Twoja nazwa handlowa,
 - rodzaj świadczonej usługi,
 - adres, pod którym świadczysz usługę (w tym Eircode),
 - dla świadczących usługi noclegowe – numer rejestracyjny nieruchomości Fáilte Ireland.

Bardziej szczegółowy przewodnik przedstawiający procedurę, jak zakończyć proces rejestracji, znajduje się w podręczniku Revenue’s Tax and Duty (pdf).

Po rejestracji otrzymasz od Urzędu Skarbowego certyfikat potwierdzający Twój status kwalifikującego się dostawcy usług w Twojej



skrzynce odbiorczej ROS. Następnie w miejscu świadczenia usług należy umieścić logo „Stay and Spend Tax Credit” lub inny odpowiedni znak, aby upublicznić swój udział w programie.

Jestem podatnikiem – jak mogę złożyć wniosek?

Możesz ubiegać się o zwrot kosztów pobytu i wydatków tylko wtedy, gdy masz pokwitowania potwierdzające rozszczenie. Robisz to w dwóch etapach:

Etap 1: Prześlij swoje rachunki

(najłatwiejszym sposobem jest skorzystanie z aplikacji mobilnej Revenue Receipts Tracker).

Przy logowaniu zostaniesz zapytany, czy chcesz zsynchronizować wszelkie rachunki, które zapisujesz w aplikacji, z magazynem Revenue (jeśli to zrobisz, nie będziesz musiał przechowywać papierowych kopii).

- Aby zarejestrować wydatek, wybierz z listy kategorii „Zostań i wydaj”.
- Wybierz rodzaj kwalifikującej się usługi – „zakwaterowanie”, „zakwaterowanie i wyżywienie” lub „wyżywienie”.
- Wprowadź następujące dane: nazwa firmy, data wydatku, suma rachunku, ilość alkoholu (jeśli dotyczy).

- Kliknij „dodaj rachunek” i prześlij kopię potwierdzenia do aplikacji.

Możesz również skorzystać z usługi śledzenia paragonów na koncie myAccount Urzędu Skarbowego, aby przechowywać dane paragonów online.

Możesz dodawać wpływy do momentu osiągnięcia pułapu wydatków wynoszącego 625 EUR lub 1250 EUR w przypadku małżeństwa podlegającego ocenie wspólnej.

Etap 2: Złóż wniosek elektroniczny

o ulgę podatkową Stay and Spend.

- Jeśli płacisz podatek za pośrednictwem PAYE, możesz złożyć wniosek, składając zeznanie podatkowe na formularzu 12 za okres 2020 na myAccount.

- Jeśli jesteś samozatrudniony, możesz złożyć wniosek, przesyłając formularz 11 za okres 2020 w ROS.

Zarówno formularz 11, jak i formularz 12 za okres 2020 będą dostępne od 1 stycznia 2021 r. Przed złożeniem deklaracji należy złożyć pokwitowania (jako dowód wydatków) – patrz „Etap 1” powyżej.

Jak zostanie udzielona ulga?

Ulgę podatkową Stay and Spend zmniejszy kwotę podatku dochodowego, który musisz zapłacić (tzw. zobowiązanie z tytułu podatku dochodowego). Kredyt jest potrącany po przyznaniu Ci wszystkich innych dodatków, potrąceń lub ulg.

Jeśli ulga podatkowa jest wyższa niż zobowiązanie z tytułu podatku dochodowego w roku, w którym dokonano oceny, ewentualna nadwyżka może zostać pokryta z USC.

Kredyt może zostać wykorzystany do zmniejszenia do zera zobowiązania z tytułu podatku dochodowego i USC w roku oceny. W przypadkach gdy dostępna ulga podatkowa jest wyższa niż łączne zobowiązania z tytułu podatku dochodowego i USC w roku rozliczenia, nie będziesz w stanie w pełni wykorzystać należnego kredytu.

Więcej informacji o tym, jak zarejestrować się i uzyskać dostęp do myAccount lub ROS, a także jak złożyć zeznanie podatkowe za pośrednictwem myAccount lub ROS, można znaleźć na stronie internetowej Urzędu Skarbowego.

To bardzo proste:

- ▶ Zeskanuj Employment Summary i wyślij na firma113@gmail.com
- ▶ Obliczymy Twój zwrot bezpłatnie
- ▶ Przeprowadzimy procedurę odzyskania podatku w urzędzie

Cork 33/34
Cook Street Cork
TEL./FAX 021 42 48 760
E-mail: firma113@gmail.com

D&M Services Unit 26,
Park West Enterprise Centre
Nangor Road, Dublin 12, D12 N2X6
016 12 06 20 E-mail: firmadublin@gmail.com



**TWOJA FIRMA
KSIĘGOWO DORADZCA**

ROZLICZENIA PODATKU Z ZATRUDNIENIA

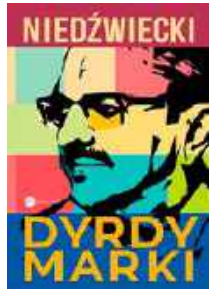
W SZYBKIM I ŁATWYM SPOŚÓB ODZYSKAJ SWÓJ PODATEK
www.dmksiegowosc.eu

CZYTELNIA

DyrdyMarki

Autor: Niedźwiecki Marek
Marek Niedźwiecki po raz pierwszy ujawnia tajemnicę swojego głosu:

- życiu na antenie i poza nią,
- muzyce i ciszy,
- PRL-u i współczesności,
- niezwykłych podróżach i zwykłej codzienności.



Marek Niedźwiecki, jeden z najpopularniejszych dziennikarzy muzycznych i być może najwspanialszy głos w historii Polskiego Radia, zaprasza do siebie. Do obejrzenia kolekcji 15 tysięcy płyt, do wysłuchania prywatnej listy płyt wszech czasów, do podróży po ulubionych miejscach na świecie.

Przyzna się do sportowych osiągnięć w jeździe (prawie) figurowej.

Ugości nas swoimi popisowymi daniami (legendarne mielone!), a potem na stół wjedzie butelka australijskiego shiraza oraz piwo z mango i zaczną się opowieści bardziej muzyczne. Pan Marek od listy zdradzi, jak czekał w apartamencie paryskiego hotelu Ritz na Madonnę i jak uratował przyjęcie Lionela Richiego. Opowie o swoich wpadkach, momentach absolutnego szczęścia, paraliżującym strachu przed wychodzeniem na estradę i o tym jak zwędził papierosy żonie Davida Bowiego...

To będzie wspaniała uczta. I piękna podróż. Momentami wzruszająca, pełna anegdot, niecodziennych historii i pięknych wspomnień, których przez dziesiątki lat byliśmy świadkami i słuchaczami.

I która, mimo starań złych ludzi, trwa nadal.

Srebrne skrzydła

Autor: Lackberg Camilla



Kobięca zemsta jest piękna i brutalna.

Po zakończeniu toksycznego związku Faye zbudowała sobie nowe życie za granicą, były mąż Jack odbywa karę więzienia, a firma Revenge odnosi sukcesy i właśnie ma wejść na rynek amerykański. Kobieta już myślała, że najgorsze ma za sobą, tymczasem jej egzystencja zostaje ponownie zagrożona. Ktoś usiłuje przejąć jej firmę i Faye musi wrócić do Sztokholmu. Z pomocą kilku innych kobiet walczy o uratowanie swego majątku, siebie i swoich najbliższych.

Nareszcie w Dudapeszcie

Autor: Daukszewicz Krzysztof,

Daukszewicz Aleksander

Najnowsza książka Krzysztofa Daukszewicza – znanego i cenionego satyryka, który od wielu lat obserwuje naszą rzeczywistość – to satyryczny rozrachunek z polską sceną polityczną ostatnich miesięcy, gdzie niepodzielnie obok pandemii rządzi pewien mieszkaniec Żoliborza. Ale tak naprawdę tę książkę napisali wszyscy, którzy wraz z obecnym rządem wstali z kolan. I Pan, i Pani, i chamska hołota, i nasi wybrańcy z ulicy Wiejskiej. Tym razem jednak do współpracy



Krzysztof Daukszewicz zaprosił swojego syna, by był „młody gniewny” i „stary wkurwiony”.

Żart, który bardzo pasuje do sposobu prowadzenia kampanii wyborczej Andrzeja Dudy przez Apostoła Mateusza.

– Co wam jeszcze w gminie potrzeba – zapytał premier wójta, wręczając mu 3 231 542 napisane na czeku z dykty.

– Mamy dwie prośby panie premierze.
– Jaka pierwsza?
– Mamy braki wśród personelu w naszym szpitalu, szczególnie na ginekologii.
– Już dzwonię do ministra zdrowia... Tu Apostoła Mateusza. Potrzebuję dwóch ginekologów. Dzięki. Załatwione, wójcie. A jaka jest druga prośba?
– W naszej gminie nie ma zasięgu.

Grube wióry

Autor: Pacześ Rafał



Rafał Pacześ żyje z rozśmieszania ludzi. Jego występy na youtube mają 50 milionów wyświetleń co czyni go najpopularniejszym polskim standuperem. Jako jedyny polski komik zapełnił katowicki Spodek! ASz Dzieńnik napisał o nim, że „umitował sobie październik polskiej codzienności i piętnuje je ze swoistym brutalnym wdziękiem” a jego twórczość to „solidna dawka lekarstwa na naszą kochaną polską codzienność”. Ale debiutancka powieść Rafała Pacześa to znacznie więcej niż beka z polskiej rzeczywistości.

„Grube wióry” to opowieść o kasacyjnym pićciu, złych kobietach, jeszcze gorszych mężczyznach, tchórzliwych szefach i tragicznym losie przedstawicieli handlowych oraz skundlonych yorków. Ale Pacześ napisał przede wszystkim brawurową, niebezpiecznie zabawną i bezwzględnie szczerą powieść o współczesnych mężczyznach. O tym, jak trudno jest im dożyć i przezwyciężyć autodestrukcyjny pęd, ale i o tym, że potrafią głęboko kochać a najlepsze lekcje w życiu dają im prawdziwi przyjaciele.

Dwudziestojednoletni Oskar i niemal dwa razy od niego starszy Wiktor spotykają się przypadkiem. Obydwaj mają powykręcane - zwłaszcza za sprawą własnych ojców - życiorysy, życiowe brudy za paznokciami, nieudane związki i problemy z pićciem. Połączy ich nieoczywista przyjaźń oraz szalony i zbrodniczy plan, który zaprowadzi ich nad norweskie fiordy i na krańcówkę katastrofy. Jego zaskakujące konsekwencje obrócą ich życie do góry nogami.

„Kiedy występuję na żywo, muszę zaspokoić głód widza. A moi widzowie są głodni rozrywki, zabawy, śmiechu. Zawsze staram się im to dać. Dużo i szybko - do tego przyzwyczaili nas świat, w którym żyjemy. Ale pisząc „Grube wióry” chciałem Wam powiedzieć coś, czego nie mam czasu przekazać na scenie. Teraz mamy czas. Dlatego niech wybrzmie każde słowo tej książki. Tej historii.

Zapraszam Cię do świata „Grubych Wiórów”. Nie szukaj mnie w tej opowieści. Odnajdź w niej siebie. A kto pochodzi z idealnego domu, niech pierwszy rzuci kamieniem.”

Fryderyk Chopin – polski pianista i kompozytor

Zył w latach 1810-1849, Był jednym z najsłynniejszych pianistów swoich czasów, często nazywany poetą fortepianu.. „Rodem – Warszawianin, sercem – Polak, a talentem – świata obywatel...” Tak Cyprian Kamil Norwid napisał o Chopinie nazajutrz po jego śmierci. Te słowa najpełniej ukazują sylwetkę naszego wielkiego rodaka – geniusza uniwersalnego, uzdolnionego zarówno muzycznie, jak i literacko, malarsko i aktorsko.



Fryderyk Chopin był kompozytorem pełnym pasji, emocji, a także przejawiającym ogromną ekspresję i dynamikę w swoich utworach. Na twórczość Chopina wpływały różne zdarzenia i to zarówno z dzieciństwa, jak i okresu młodości oraz dorosłości. W trakcie letnich wakacji Chopin jako mały chłopiec poznawał kujawski folklor i inspirował się nim w swoich dziełach. Przede wszystkim, wpływ na niego mieli jego nauczyciele, na przykład Tadeusz Elsner. Dzięki temu w okresie studiów Chopin mógł zacząć swobodnie komponować, cały czas wzbogacając swoje umiejętności techniczne. Nauczyciele świadomi talentu kompozytora pomagali mu w rozwoju jego zdolności. Na twórczość Chopina wpłynęły także uczucia, a przede wszystkim pierwsze miłości oraz przeżycia wojenne, związane z powstaniem listopadowym. W okresie, w których kompozytor był szczęśliwie zakochany lub przeżywał silne emocje, powstawało najwięcej utworów. Właśnie dlatego to właśnie w trakcie związku Chopina z George Sand powstało 57 mazurków, a także Polonez A-dur, który obecnie

grany jest na każdej studniówce. Po zerwaniu z Sand kompozytor stracił moc twórczą i udało mu się stworzyć tylko kilka utworów. Można więc uznać, że w przypadku Chopina ogromne znaczenie miały uczucia, jego sytuacja osobista, a także różnego rodzaju przeżycia miłosne.

Zapraszamy na wystawę „Chopin – życie i twórczość” do ABC EduLibrary Polskiej Biblioteki w Cork. Na wystawie prezentujemy książki i albumy o Chopinie; niezwykle wydawnictwa „Chopin w kraju” i „Chopin na obczyźnie” oraz plansze z historią życia i twórczości. A w tle muzyka: mazurki, polonezy, wale, nokturny...

Wystawa stała w siedzibie biblioteki, do końca roku 2020.

Przygotowana w ramach projektu dofinansowanego przez Ambasadę Polska w Dublinie.

Polish Culture Centre & Library ABC
EduLibrary CLG
Green Gate Business Centre
52A Gould Street, Cork

Kącik malucha - zrób to sam

SMERFNA MASA

Składniki:

- 6 łyżek mąki ziemniaczanej
- 3 łyżki odżywki do włosów
- 4 krople barwnika niebieskiego (lub każdego innego)
- miska

Wykonanie:

Do miski wsypujemy mąkę ziemniaczaną, dodajemy odżywkę. Mieszamy łyżką tak, by składniki się połączyły. Po chwili wkraplamy barwnik spożywczy. Jeśli masa nadal jest sypka dodajemy większą ilość odżywki. Następnie ugniatamy i robimy to tak długo, aż całość będzie miękka, plastyczna i aksamitna w dotyku. Gotowe!

HOROSKOP NA PAŹDZIERNIK 2020

Baran (21.03-20.04)

W tym miesiącu planety znajdują się w opozycji do Twojego znaku, co sprzyja zmianie niewygodnych układów i przyzwyczaję. Kusić Cię będą ryzykowne pomysły i intrygujące sytuacje, w jakich nigdy się nie znalazłeś. Popatrzysz z zazdrością na ludzi, którzy bez względu na okoliczności realizują swoje życiowe cele. Samotne Barany nie będą narzekać na brak powodzenia. Opozycja Słońca skłania Cię będzie do podejmowania bardzo 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. Skoncentruj się na najważniejszych sprawach, ale nowym propozycjom także przyjrzyj się w wolnej chwili. 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.

Bliznięta (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. Będziesz wszędzie mile widziany, a ludzie chętnie opowiedzą Ci o swoich troskach. Samotne Bliznięta będą wesole i optymistyczne. Październik sprzyja zawodowym sukcesom. To, nad czym pracowałeś w ostatnich miesiącach, wreszcie zacznie przynosić satysfakcjonujące efekty. 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 pierwsze jesienne wieczory wprawiają Cię w nostalgiczny nastrój. W sprawach dotyczących miłości będziesz teraz unikać ryzykownych decyzji. Wobec nowych znajomych także staniesz się nieśmiały i ostrożny. Mimo wszystko szczęście będzie Ci sprzyjać. 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 każdą 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. Uda Ci się wybrnąć z trudnej sytuacji lub zakończyć niepotrzebny konflikt. 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. Nie przebywaj w towarzystwie osób, których nie lubisz i nie powierzaj nikomu swoich miłosnych tajemnic. 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. Nie odkładaj ważnych spraw na później i rozmawiaj o swoich planach. Ciekawe propozycje wyjazdów spać się będą jak z rękawa, nie przegap ich i spędź czas naprawdę miło. Szczęście w miłości wyjątkowo Ci sprzyja. Poznane teraz osoby zagospczą w Twoim sercu na dłużej. 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 zadowolenie, choć na efekty pracy i większe pieniądze będziesz musiał poczekać do listopada. Wydarzenia związane z miłością i partnerstwem znajdują się w centrum Twojego zainteresowania. To dobry miesiąc, aby wreszcie uporządkować stare miłosne sprawy. Odezwie się ktoś, z kim dawniej współpracowałeś i zacnie namawiać cię do zmiany planów. Uwierz w swoje siły, a okażą chętnie zastukać do twoich drzwi!

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. Nie przejmuj się tylko ludzkimi opiniami, a słuchaj własnego serca i intuicji. Strzelec w stałych związkach mają przed sobą ciekawy, ale niespokojny miesiąc. Nie trać czasu na pogaduszki, tylko energicznie zabierz się do pracy. Teraz nadchodzi czas na dobre pomysły i pracę, ale większe pieniądze pojawią 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 okazują 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. Wyciągnij wnioski z cudzych doświadczeń i popatrz w przyszłość z większym optymizmem. Będziesz zmierzać prostą drogą do celu, jaki sobie wyznaczyłeś.

Ryby (19.02-20.03)

Dojdiesz do wniosku, że najbardziej ze wszystkiego potrzebujesz teraz chwili spokoju, a nawet samotności. Nie rób niczego na siłę i po prostu daj sobie wolne od codziennych trosk i smartwień. Teraz jest ważne, żebyś zrozumiał, czego Ty sam pragniesz i potrzebujesz. W razie miłosnych wątpliwości, nie wpadaj w panikę, tylko zacekaj i wyjaśnij sytuację. Samotne Ryby mogą zaangażować się w dziwną lub tajemniczą znajomość. Październik sprzyja porządkom, rachunkom oraz odkrywaniu cudzych sekretów.

Uśmiechnij się :)

☺
Kiedy babcia energicznie zdmuchnęła za jedynym razem wszystkie 90 świeczek z urodzinowego tortu, wnuki zdały sobie sprawę, że mieszkanie w centrum Warszawy nieprędko się zwolni.

- ☺
- Czym się zajmujesz?
- Jestem instagramerka.
- To super! Ja też nic nie umiem!

GRUPA WYBITNYCH LUDZI	WIERZCH STOŁU, BIURKA	OPONENT, ANTAGONISTA	WIETRZNA CHOROBA	ROZBÓJNIK MORSKI	FILM Z JANEM NOWICKIM I CEZARYM PAZURĄ	WOLNA POSADA	MIASTO KOŁO WOŁOMINA	D. POLSKI MAR-SZAEK SEJMU	
DANIEL, POLSKI AKTOR		ODPŁACENIE	ZESPÓŁ, W KTÓRYM WYSTĘPOWAŁ PRZED LATY ANDRZEJ ROSIEWICZ	AMBONA			OKRES ERY MEZOZOICZNEJ	PIOSENKARKA NORWESKA	17
					MNIJ NIŻ KOLEZANKA				
UCZEŃ SZKOŁY WOJSKOWEJ			PRZYRZĄD URZĄDZENIE						24
WYSPA INDONEZYJSKA	13		UŻYWANA DO BANDAŻOWANIA I OPATRYWANIA RAM		INSTRUMENT DETY			5	
				JEDEN Z MUSHKIETERÓW URZĘDOWE PAPIERY					10
WIELOETAPOWE STARCIE ZBROJNE WROGICH WOJSK	BLAGIER		SSAK MORSKI Z RODZINY WIELORYBÓW WŁAŚCIWYCH MAŁE, BOLESNE OWRZODZENIE W JAMIE USTNEJ		BYŁ KIEDYŚ TAKI TŁUSZCZ KUCHENNY	NIEBIAŃSKA POSTAĆ PEŁNA DOBROCI		ZAWSZE PO WTORKU	
			MIASTO W ŚRODKOWEJ PORTUGALII, MIEJSCE PIELGRZYMEK Z CAŁEGO ŚWIATA	GRUBA NIĆ W ŚWIECY		GWAŁTOWNY ATAK (ZBROJNY, SŁOWNY)			12
MIECZAK MORSKI LUB SŁODKOWODNY	ZYCZENIE POLITYCZNE LUB EKONOMICZNE	MIESZKANKA ARABII SAUDYJSKIEJ			18	WYSPA INDONEZYJSKA, ZYJĄ TAM WARANY	WYSOKA PIĘKA TENISOWA	DOLA	URZĄD MORSKI W MAŁYCH PORTACH
WIEJE KU RÓWNIKOWI				WASZMOŚĆ PANI					
			WIELKA IŁOŚĆ CZEGOŚ	IMIĘ AKTORKI ARCIUCH		AFRYKAŃSKA WYPRAWA MYŚLIWSKA			9
WIERZCH PNIA									
ODGŁOS WODY W STRUMYKU		22	OPRZED JEDWABNIKA MORWOWEGO		19	ŁĄCZENIE W CAŁOŚĆ WIELU CZĘŚCI	20	MIASTO NAD SANEM	AUGUST III... - KRÓL POLSKI
AZJATYCKI NAPÓJ Z MLEKA KLACZY	ROWER DAMSKI	3,14			TUCZ			DO POSYPYWANIA STÓP	ZJEDNOCZENIE PAŃSTW
	SERIALOWY DETEKTYW		6	WRÓŻBA FRANCIS, AUTOR MUZYKI FILMOWEJ					
		16			21	2			
PODPISYWANA W DAWNYCH CZASACH POD PRESJĄ		1				TŁUSZCZ Z RYB I SSAKÓW MORSKICH			25
			GŁÓWNA TĘTNICA					DZIELNICA WILLOWA W WARSZAWIE	
					23				11
UDZIELA KREDYTÓW								IMMANUEL, FILOZOF NIEMIECKI	
ATLAS			4			Z RODZINY KOTÓW			

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



KRZYSIEK WIŚNIEWSKI
Polskie Radio SA
chris.waterford@gmail.com

Nauucz się szczęścia



Od wieków ludzie zmagają się z nieszczęściami, z tragediami i ze smutkiem. A mimo to ludzkość przetrwała. Wydaje się, że szczęście i poczucie bycia szczęśliwym w znaczący sposób wpływa na rozwój społeczny i w rezultacie na rozwój ludzkości. Ludzie szczęśliwi tworzą szczęśliwe rodziny czy grupy, te z kolei tworzą szczęśliwe społeczeństwa, które popychają ten świat do przodu. Pesymizm prowadzi do depresji, a ta do stagnacji i upadku osobistego i społecznego. Dlatego może warto nauczyć się bycia szczęśliwym i tego, jak tym szczęściem zarażać innych. Dziś krótki poradnik.

Pokonaj negatywne myśli

Nie martw się, że czasami myślisz negatywnie o swoim życiu i różnych sytuacjach, z którymi masz do czynienia. Każdy z nas jest trochę takim Kłapouchym i czasami narzeka na drobne czy nie tak drobne sprawy. Ważne jest, by wyrwać się z tego kręgu narzekania i pójść dalej.

Nie warto na siłę unikać negatywnych myśli, bo im bardziej staramy się nie myśleć o tym, co nas martwi, tym bardziej o tym myślimy i wpadamy w spiralę prowadzącą w dół. Zamiast na siłę starać się unikać negatywnych myśli, przyznajmy, że je miewamy i sformułujmy je jasno w głowie.

A potem potraktujmy samego siebie jak przyjaciela czy kumpla, któremu chcemy pomóc. Jeśli mamy kłopoty w pracy, pomyślmy, co można poradzić komuś, kto ma kłopoty w pracy i zastosujmy tę radę do nas samych. Jeśli martwimy się o pieniądze, zastanówmy się, jaką radę dalibyśmy komuś, kto stoi wobec podobnych zmartwień. I znów tę samą radę zastosujmy do nas samych.

Pomyślmy też, czy nasze problemy wynikają z nas samych czy z czynników zewnętrznych i co w związku z tym trzeba zrobić. Jednak jedynym sposobem, by tego dokonać jest często spojrzenie na swoje problemy z dystansu, właśnie w taki sposób, jak patrzą na nas inni. Oni widzą szerzej, więcej i my także – dzięki dystansowi – zobaczymy własne problemy z innej perspektywy.

A kiedy już na nie w ten sposób spojrzemy, spróbujmy dosłownie napisać własną historię od nowa. Zamiast pograć się w myślach na temat samotności i braku przyjaciół, powiedzmy sobie jasno, że samotność można przezwyciężyć, wychodząc do ludzi, włączając się w działalność lokalnej grupy, dołączając do ludzi o wspólnych zainteresowaniach czy nawet rozmawiając z nieznanymi w sklepie.

Zamiast zamartwiać się kłopotami z pieniędzmi, pomyślmy najpierw o tym, co już osiągnęliśmy i co już mamy, a potem rozważmy różne scenariusze i możliwości poprawy naszej sytuacji. Czy to będzie podjęcie nowej pracy,

czy wdrożenie programu oszczędzania, czy dowolny inny pomysł – każdy z nich będzie lepszy niż dotowanie się i nie robienie nic.

Rusz się

Słynni amerykańscy naukowcy już dawno udowodnili, że ludzie, którzy regularnie zażywają ruchu są szczęśliwsi niż ci, którzy równie regularnie siedzą na kanapach przed telewizorami czy z komórkami w rękach. Nawet 15 minut ruchu dziennie poprawia nasze samopoczucie, nie mówiąc już o zdrowiu i ogólnej kondycji fizycznej.

Leżenie na kanapie i zamartwianie się tym, że nie jesteśmy szczęśliwi jeszcze nikomu szczęścia nie przysporzyło. Za to spacer, nawet krótki, za to częsty, sprawi, że poczujemy się lepiej, nie tylko fizycznie, ale i psychicznie.

Co więcej, wyjście z domu i spacer czy jakakolwiek inna aktywność fizyczna sprzyja spotkaniu z innymi ludźmi, a to – jak już wiemy – z kolei powoduje wzrost naszego poziomu szczęśliwości. Jak to mawiają władający językiem angielskim: *win-win situation*.

Bądź optymistą

Optymizmu można się zwyczajnie nauczyć. Nie mówię tutaj o byciu optymistą za wszelką cenę i zaprzeczaniu rzeczywistości. Mówię o pozytywnym spojrzeniu na rzeczywistość, tak aby z każdego zdarzenia starać się wyciągać naukę na przyszłość, albo przekuć ją na naszą korzyść.

Choćby taka utrata pracy. Może oczywiście być tragedią rujnąjącą nasze życie, ale może być też momentem zastanowienia nad własną przyszłością i nad kolejnymi wyzwaniami.

Co więcej, warto pamiętać, że optymizm bywa zaraźliwy. Jeśli otaczamy się optymistami, także i my będziemy pozytywnie patrzeć na świat. Jeśli wokół nas są wyłącznie narzekacze i pesymiści, także i dla nas wszystko będzie miało wymiar negatywny.

Znajdź swoje miejsce

Własne miejsce na świecie, do którego chętnie wracamy i w którym naprawdę odpoczywamy jest kluczowe dla naszego mentalnego samopoczucia. Dobrze byłoby, gdyby to był nasz dom, ale czasami chodzi bardziej o miejsce w szerszym znaczeniu – o społeczność, miasto, kurort czy ulubioną plażę.

Takie miejsce łączy nam akumulatory, dając siłę nie tylko fizyczną, ale głównie tę psychiczną do stawiania czoła codziennym wyzwaniom.

Pierwszym krokiem jest oczywiście znalezienie takiego miejsca, a kolejnym – jak najczęstsze do niego wracanie.

Według badań przeprowadzonych na 43 tys. mieszkańców z 26 krajów takie miejsca muszą spełniać przynajmniej trzy warunki:

- dawać nam poczucie bezpieczeństwa w społeczności – czy to rodzinie, czy grupie znajomych, czy sąsiadów,
- być ładne wizualnie – bo w malowniczych miejscach zwyczajnie przyjemniej spędza się czas,
- dawać szansę rozwoju – czy to osobistego, czy zawodowego, czy społecznego.

Uporządkuj swoje otoczenie

Okazuje się, że także mieszkanie w ładnym wnętrzu może sprawić, że poczujemy się szczęśliwsi. Nie tylko dlatego, że bałagan czy brak

organizacji to symptomy problemów emocjonalnych, ale przede wszystkim dlatego, że porządek wokół nas sprawia, że możemy zająć głowę sprawami innymi niż porządkowanie.

Już samo pozbycie się zbędnych rzeczy z naszego otoczenia sprawi, że będziemy łatwiej oddychać – dosłownie i mentalnie. Zatem warto raz na jakiś czas zastanowić się nad tym, czego tak naprawdę nie potrzebujemy, czego możemy się pozbyć, a potem te rzeczy rozdać czy zwyczajnie wyrzucić.


Oczywiście nie pozbywajmy się tego, co sprawia, że czujemy się szczęśliwi.

Osiągaj małe sukcesy

Jedną z najważniejszych zasad osiągnięcia szczęścia jest osiągnięcie małych sukcesów, które podnoszą naszą samoocenę. Często są to naprawdę drobne sukcesy, osiągalne dla każdego z nas.

Niektórzy mówią, że każde zdanie, które można ukończyć w ciągu jednej minuty to już mały sukces. Można do nich zaliczyć na przykład powieszenie ubrań w szafie, odłożenie dokumentów na miejsce, wypełnienie zaległego formularza, odpisanie na e-mail, oddzwonienie do kogoś, załadowanie lub opróżnienie zmywarki, wyrzucenie starych gazet, wstawienie prania... i długo by można tak wymieniać.

I jeszcze jedna uwaga na koniec. Może wydać się to truizmem, ale pamiętajmy o tym, że pieniądze szczęścia nie dają. Samo gromadzenie fortuny bez celu nie ma sensu. Dopiero znalezienie owego celu może nadać tej fortunie sens i znaczenie.

A może Wy, Czytelnicy, macie swoje własne sposoby na szczęście? A może mielibyście ochotę się nimi podzielić z innymi? Zachęcam do tego i czekam na listy i maile. 

Garnish Island

Garnish Island, Innacullin to wyspa – ogród znajdująca się w południowo – zachodniej części Irlandii, w zatoce Bantry. Słynie z pięknej flory, która zmienia się nieustannie wraz z porami roku. Jest otwarta od początku marca do końca października, a jedyną możliwością, aby dostać się na tę urokliwą wyspę jest transfer promem z głównego molo w Glengarriff w hrabstwie Cork. Warto zaznaczyć, iż opłata za prom nie upoważnia nas jeszcze do zwiedzenia wyspy – opłata za wstęp jest pobierana po przyłynięciu na miejsce. Podczas krótkiego rejsu będziemy mogli podziwiać malutką wyspę ze wspianą kolonią oswojonych fok.

Sama wyspa ma powierzchnię 15 hektarów (37akrów) i jest znana ogrodnikom i miłośnikom drzew oraz krzewów na całym świecie. Znajdują się tutaj gatunki roślin, które są wyjątkowe dla klimatu Irlandii. To dzięki wpływowi prądu zatokowego klimat jest tu pod pewnymi względami podzwrotnikowy, co sprzyja wzrostowi roślin ozdobnych z wielu części świata.

Na wyspie znajdują się też różne konstrukcje takie jak wieża Martello (z 1805 roku), świątynia grecka z wieżą zegarową, oraz świątynia i herbaciarnia włoska.

Powstanie ogrodów sięga początku XX wieku, kiedy zostały tam zasadzone pierwsze drzewa. Ogród został zaprojektowany nieco później przez Harolda Peto, który został wynajęty przez Johana Annana Brce'a i jego żonę Violet, którzy zakupili wyspę w roku 1910, a byli oni rodowitymi mieszkańcami Belfastu. W roku 1953 ich syn Roland przekazał wyspę narodowi irlandzkiemu.

Warto się tam wybrać w słoneczny dzień, aby móc pospacerować alejami i podziwiać przepiękne widoki takie jak ten rozchodzący się z wieży Martello.

Warto się tam wybrać w słoneczny dzień, aby móc pospacerować alejami i podziwiać przepiękne widoki takie jak ten rozchodzący się z wieży Martello.





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

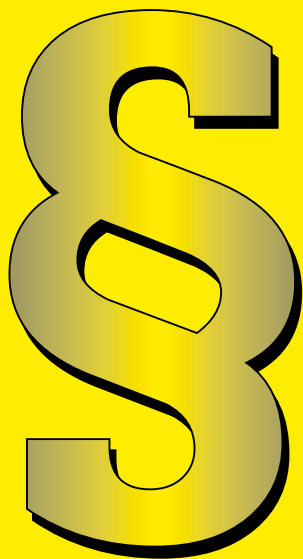
Prawo pracy

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**

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