

Magazyn
BEZPŁATNY!

ISSN2009-3802

NR 133 luty 2021

mir

magazyn
informacyjno
-rozrywkowy

www.mir.info.pl



Zdrowym być – felieton Macieja Webera

s. 7

KINO MANIAK.EU

LEGALNE ŹRÓDŁO

DOSTĘP DO WSZYSTKICH FILMÓW

€3.99
MIESIĘCZNIE

Przybornik

Zmiana uprawnień do programu dopłat do wynagrodzeń pracowników (EWSS) w 2021 r.

19

WIRTUALNE BIURO DUBLIN

USŁUGI:

- ADRES DO REJESTRACJI SPÓŁKI
- ODBIÓR KORESPONDENCJI ZWYKŁEJ I POLECONEJ
- INFORMACJE O OTRZYMYWANIU PRZESYŁEK DROGĄ MAILOWĄ
- WYSYŁANIE SKANÓW KORESPONDENCJI



Koszt €35 + VAT /miesiąc
Stała opłata roczna €250 + VAT

telefon : +353 16 12 06 20

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

UP TO 40 % OFF
FOR 50 PRODUCTS

February 4th - March 3rd 2021

Love
is all around



Follow us on  
[@polonez.ireland](https://www.instagram.com/polonez.ireland) and www.polonez.ie



5



12



17



18



19

W OBIE STRONY

- W subiektywie Czerwińskiego 4
- Kiedy „fejs” stał się bogiem 18

KRÓTKO

- Wiadomości z Irlandii 5,16

PRZEWROTKĄ

- Zdrowym być 7

MODA, ŻYCIE, STYL, URODA

- Sportowa elegancja 10
- Stylowe MUST HAVE: bluzka 11

ZDROWIE

- Miłość: jak zakochać się na nowo w tej samej osobie? 12
- 7 Ullenkowych rad dla ciała i duszy 13
- Psychoterapia – fakty i mity 17

PRAWNIK RADZI

- Odszkodowanie za śmiertelny wypadek drogowy 14

PRZYBORNIK

- Zmiana uprawnień do programu dopłat do wynagrodzeń pracowników (EWSS) w 2021 r. 19

ROZRYWKA

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

POLITYKA

- Jednomysłność 22

Drodzy Czytelnicy,

Czyż nie macie już powoli dosyć tych wszystkich restrykcji i obostrzeń? Tych limitów, zakazów i nakazów? Ograniczeń i blokad? Jeśli macie, na pewno nie jesteście w tym osamotnieni. Na pewno Wasze zdanie podziela coraz więcej ludzi mieszkających obok Was, a także tych w całym kraju i na całym świecie.

Świadczą o tym coraz częstsze przypadki łamania przepisów sanitarnych, naruszania restrykcji i jawnego drwienia z obostrzeń związanych z pandemią. Jak chociażby tworzenie nielegalnych pubów czy organizowanie spotkań towarzyskich naruszających restrykcje nałożone na całe społeczeństwo.

Do tego, że Irlandia stoi kulturą pubową nie trzeba przekonywać nikogo. I nikt tak jak Irlandczycy nie cierpi z powodu zamknięcia owych pubów i niemożności wychylenia kufła Guinnessa czy innego ulubionego piwa. Dlatego niektórzy postanowili wziąć sprawy w swoje ręce i zaczęli organizować pubowe podziemie.

Nie ma tygodnia, żeby Garda nie likwidowała tak zwanego „shebeen” czyli po polsku zwyczajnej meliny. Z tym że te irlandzkie meliny nie są tym samym, co my Polacy znamy pod tą nazwą. Nie są to podłe spelunki, gdzie strach wejść i gdzie panuje prawo pięści. Na Zielonej Wyspie są to często w pełni profesjonalnie wyposażone bary, gdzie porządnie schłodzone piwo leje się z prawdziwych nalewaków (często nawet z logiem browaru), gdzie klienci mają spory wybór mocniejszych alkoholi i gdzie dostęp mają wprawdzie tylko wtajemniczeni, ale nikt na nikogo krzywo nie patrzy ani nie zamierza nikogo łąć.

Nie ma też tygodnia, a może nawet dnia, żeby ta sama Garda nie zatrzymywała, czy chociaż „rozpraszała” uczestników różnorodnych imprez. Irlandczycy, szczególnie ci młodzi, gromadzą się na domówkach, na nielegalnych zjazdach samochodów, na spędach rodzinnych czy nawet na małych festiwalach organizowanych wśród znajomych znajomych lub wyłącznie dla członków zamkniętych klubów.

Bo ludzie mają wewnętrzną potrzebę spotykania się, bycia ze sobą, rozmawiania czy po prostu przebywania w towarzystwie innych ludzi. Jesteśmy gatunkiem stadnym i oprócz kilku naprawdę introwertycznych jednostek wszyscy czujemy mniejszą lub większą chęć spotykania się z innymi przedstawicielami naszego gatunku. I żadna pandemia mniejsza czy większa tego nie zmieni, a działanie wbrew ludzkim instynktom na pewno nie przysporzy popularności ani jednemu rządowi, który słowo „restrykcje” odmienia przez wszystkie przypadki.

Trzymajmy się zatem razem, wytrzymajmy jeszcze trochę i przetrzymajmy ten dziwny czas. Normalność musi powrócić, choćby była to owa słynna „nowa normalność”, nieco zmodyfikowana względem tego, co znaleźliśmy przed niesławnym rokiem 2020. Oby to oczekiwanie było jak najkrótsze, tak jak najkrótszy jest ten miesiąc, w którym oddajemy w Wasze ręce nasz i Wasz ulubiony miesięcznik.

Pozdrawiamy,
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:
marcin.magazynmir@gmail.com
Tel. +353833973952

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

Partizanka Beograd, czyli zryty superpower

” No i mamy, Drodzy Państwo, rok 2020 Part II. Spodziewam się, że jak prawie wszystkie sequele, tak i ten będzie dużo bardziej gówniany niż oryginał. A mogło być tak pięknie. Niestety komuś zachciało się świętowania McSanty i wszyscy podchwycili ten wątek, świetnie udając, że żadnego wirusa nie ma, podczas gdy wirus był krnąbrny i nie zniknął. Cytując towarzysza Grzegorza Halamę-Oklasky z jego wcześniejszych wystąpień: *ja wiedziałem, że tak będzie. Ja wiedziałem.*

” Wiedziata o tym również większość kacyków na świecie, rzecz jasna z wyjątkiem Frywolnego Dyzia za oceanem, ponieważ on żyje we własnym mikrokosmosie, a nawet w innym wymiarze. Niestety kacykowie myślą tylko portfelami, a także są mistrzami w dziedzinie hipokryzji, która w ich środowisku występuje pod nazwą „dyplomacja”.

” Aczkolwiek muszę przyznać, że poczyniłem pewne kroki, by nowy rok był trochę weselszy. Bo widzicie, nie chcę się chwalić, ale odkryłem jakiś czas temu, że mogę zmieniać świat. Dzieje się to z bardzo prostego powodu: cały rok jest taki, jaki jest film, który oglądam w poprzedzający go sylwestrowy wieczór. Długo mi to zajęło, by zauważyć ten jakże mózgowbijny superpower. Od jakiegoś czasu spędzam sylwestra w domu, jak przystało na dziadziatego tatułka, nie mieszczącego się w żaden ze swoich trzech garniturów, z których jeden jest po ojcu i został wyprodukowany w innej galaktyce przez instytucję o nazwie „Partizanka Beograd”. A krawat jest od krawca Kieszowskiego z Warszawy, Solec 50, też inna galaktyka, zresztą wróćmy do tematu.

” Otóż mam superpower, który pozwala mi kierować losami świata. W sylwestra 2018 obejrzałem „Pasażera” Antonioniego oraz „Czas Apokalipsy” w wersji reżyserskiej. Oba filmy są poniekąd kinem drogi i kończą się krwawo *vel* tragicznie i taki też był rok 2019. Był niezłą jazdą po bandzie; w jego zwiariowanych ramach zaliczyłem bliższą znajomość z jedną panią z Ameryki (ja rozwodnik, nie pomstujcie), dostałem awans, który odrzuciłem (dłuższa historia, nie pomstujcie), a także po raz pierwszy od 25 lat odwiedziłem Pragę, w towarzystwie swojego legendarnego syna, co mnie kompletnie zbijało z tropu na każdym rogu ulicy, ponieważ gdy poprzednio byłem w tym mieście, kwestie potomstwa były mi tak obce, jak dzisiaj obce mi jest posiadanie grzebień (po prostu nie pomstujcie). Rok skończył się wezwaniem z *Revenue*, bym przytulił na ich koncie parę zyla. Nic strasznego, parę setek. Których nie miałem, trzeba zatem było opylić zabytkowego Voksa AC 15 za pół ceny, na *cito*, bo szły święta. Potem przyszła wiadomość z Chin, że szaleje tam wirus nieuleczalnej choroby, co

przez chwilę wzięłem za tajną akcję służb specjalnych, mającą na celu położyć kres protestom w Hong Kongu. W wieczór sylwestrowy, z powodów, których nie potrafię wyjaśnić, obejrzałem na płatnym YouTube „Pasję” Mela Gibsona, a konkretnie Jezusa Chrystusa. Rok 2020 był adekwatnie zryty i cierpiętniczy.

” Możecie sobie zatem wyobrazić, jak straszliwą presję czuje na sobie człowiek o takich mocach, kiedy nadchodzi kolejny sylwestrowy wieczór. Konsultowałem się nawet z kolegami. Były różne opcje, z załączeniem prospektów wizji przyszłości. Jeden dowcipniś proponował „Armageddon”, no ale to byłoby już lekkie przegięcie. Inny „Hubala”, co zaś by znaczyło, że będzie wzniośle i kawaleryjsko, ale potem wszyscy padniemy. Odrzuciłem wersję „Stallone-Schwarzenegger-Jason Statham”, ponieważ to by oznaczało, że do szczęścia prowadzić nas będzie ciernista droga usłana trupami. Była również sugestia w postaci „Emmanuelle”, że niby lajczkowo i przyjemnie, i w tropikalnej scenerii, ale ja, przyznaję, mam obrzydzenie do latawicy, obu ptci. Sam się dziwię, dlaczego jeszcze nie zamówiłem sobie koszulki z napisem „No Sluts”.

” W rezultacie, walcząc z treścią i bolesną odpowiedzialnością za los naszej planety, zażerając się uszkami wigilijnymi, które zapakowano w wersji mega-turbo-jumbo na sto osób, a miały tylko kilka dni ważności, włączyłem telewizor, który oświecił mnie wiekiustym światłem mocy, nadając kretański rom-com pod tytułem „27 Dresses”, z udziałem Katherine Heigl, a potem jeszcze bardziej kretański jeszcze bardziej rom-com „Ugly Truth”, również z udziałem tejże. Nie znam, niestety, polskich wersji tych tytułów i nie chce mi się ich poznawać. W zasadzie to nie żałuję tego przypadkowego skądinąd wyboru, bo lubię Katherine Heigl, a konkretnie jej postacie, chociaż nie lubię filmów,

w których te postacie występują. Robiłem z nią kiedyś wywiad przy okazji sesji zdjęciowej do „Maxima”, w czasach gdy była małolatą i grała w serialu „Roswell”, i już wtedy miała taki krótki nos, co było przedmiotem rozterek fotoedytorów oraz motorem sporu wewnątrzredakcyjnego, ponieważ fizjonomia Katherine miała tyle samo wrogów, co zwolenników.

” Zresztą, nieważne. Tak naprawdę to nie lubię też wspominać tamtych czasów, chociaż w teorii miałbym wszelkie powody do ich szczęśliwego wspomnienia. Skupmy się na teraźniejszości, a nawet na przyszłości. Jaki będzie rok 2021? Przyznaję, że nie zwracałem większej uwagi na fabuły obu filmów, skupiając się wrywkowo na scenach z udziałem głównej bohaterki, ale z obydwu płynie mesydz stosunkowo pozytywny, acz nie od razu to zobaczymy: na początku będzie przygnębienie, nuda i rutyna. I chyba jeszcze kot albo inny piesek-pizdoliz. Potem będzie nadzieja i poruszenie, ale się prędko zrujnuje, więc jeszcze potem będzie *le debauchery*, co należy uznać za objaw względnie zaśluzony i pozytywny. Potem nastąpi lekka skrucha i parę „cichych dni”; sądzę, że chodzi o kac po Wielkanocy (patrz punkt wyżej o syndromie McSanty). Później serce mocniej zabije nową krwią, co można określić jako euforię bądź stan przedzawałowy, a zatem trochę podjaru i męczącej niepewności, by wreszcie eksplodować feerią światła, pompujących duszę do rozmiarów planety Ziemi, epatujących radością, energią i ciepłem, przy którym bomba atomowa to zwyczajna mikrofalówka... Ach jak pięknie.

” Ale wiecie co? Pierwszego stycznia obejrzałem film pt. „This Is 40” o tym, co się dzieje, kiedy już ciepło i energia ulotnią się w cholere i przechodzą w prozę życia. Coś mi mówi, że 2022 będzie przerąbany;-) Ale to już jest temat na inną gawędę.

CORDIALMENTE,
PIOTR CZERWIŃSKI



Ryanair otworzy bazę w Shannon

Ryanair w kwietniu planuje otwarcie stacji bazy w Shannon. W okresie wakacyjnym mają funkcjonować loty m.in. do Faro, na Lanzarote, Malagę, Majorcję, ale uruchomione zostaną również trasy biznesowe do Londynu i Manchesteru oraz inne do Warszawy, Wrocławia i Kowna. Otwarcie stacji bazy oznacza 330 miejsc

pracy związanych z bezpośrednią obsługą pasażerów. Na początku zostanie uruchomionych 14 tras, a w lecie będą już 22. Wcześniej zastanawiano się, czy uda się uruchomić trasy z Shannon, a nawet z Cork, ale linia uznała, że są przesłanki, iż sytuacja zacznie się normalizować, a wirus będzie w odwrocie.



Większość Irlandczyków za wprowadzeniem obowiązkowych szczepień

Zmieniły się preferencje mieszkańców Irlandii. Obecnie większość deklaruje przyjęcie szczepionki przeciwko koronawirusowi, a trzy czwarte pytanych chce nawet wprowadzenia obowiązkowych szczepień.

Tak wynika z ankiety przeprowadzonej przez „Sunday Times”. Rząd natomiast nadal podkreśla, że szczepienia będą dobrowolne. Większość mieszkańców Irlandii twierdzi, że obowiązkowemu podaniu szczepionki powinny być poddani opiekunowie osób starszych, lekarze i uczniowie,

ale też zagraniczni turyści. Ta sama grupa respondentów odpowiedziała, że zezwolenie na podróżowanie, uczęszczanie na zajęcia szkolne i niektóre inne czynności związane ze spotkaniem powinny być możliwe, ale dopiero po uzyskaniu potwierdzenia wykonania szczepień.

Główne pytanie ankiety dotyczyło problemu, kto powinien być poddawany obowiązkowemu szczepieniu. Aż 74 procent odpowiedziało, że każdy odwiedzający Irlandię i przebywający w zagrożonym środowisku.



Z Cork na lotnisko w Dublinie pojedzie do 12 osób

Jeden z głównych irlandzkich przewoźników, firma Aircoach, postanowiła w znacznym stopniu ograniczyć usługi. To oczywiście w związku z pandemią koronawirusa.

Chodzi o przewożenie pasażerów z wielu irlandzkich miast na lotnisko w Dublinie. W związku z wprowadzeniem restrykcji na poziomie piątym przepustowość autobusów ma

spaść do poziomu 25 procent. Na trasie z Cork do Dublinu w autobusie będzie mogło jechać maksymalnie 12 osób.

Firma powróci do świadczenia usług w normalnym wymiarze, o ile pozwolą na to ograniczenia. Najnowsze informacje można znaleźć na stronie internetowej i kanałach Aircoach w mediach społecznościowych.

Irlandia Północna obawia się brexitu

Unioniści, zwani również lojalistami, zwolennicy bliskich związków z Londynem w Irlandii Północnej obawiają się brexitu. Przeciwnicy wpływów Wielkiej Brytanii w Belfaście mogą wykorzystać brexit do próby zbliżenia z Irlandią.

56 procent mieszkańców Irlandii Północnej zagłosowało w referendum za pozostaniem Wielkiej Brytanii w Unii Europejskiej, a 44 procent chciało, aby Brytyjczycy wyszli z Unii Europejskiej. Obecnie istnieją poważne obawy, czy decyzja o brexicie nie spowoduje zbliżenia Irlandii Północnej z Irlandią i ostabnięcia więzów z Londynem. *Mam 50 lat i od kiedy byłam*

dzieckiem co roku słyszałam, że zbliża się zjednoczona Irlandia, że nadchodzi. Nic takiego się nie wydarzyło i nie wydarzy – stwierdziła minister Irlandii Północnej Arlene Foster, broniąc związków Belfastu z Londynem.

Partia Arlene Foster, Demokratyczni Unioniści, lobbuje za tym, aby brexit miał jak najmniejszy wpływ na związki Irlandii Północnej z Wielką Brytanią. Z kolei Sinn Féin z północnoirlandzkiej partii przekonuje, że brexit dał szansę na zjednoczenie Irlandii w następnych dekadach. *Chciałbym być Europejczykiem chronionym przez zjednoczoną Irlandię – stwierdził John O’Dowd, współpracownik Sinn Féin.*



Morderca może wyjść na wolność z powodu naruszenia jego prywatności

Skazany w 2015 r. za morderstwo Irlandczyk Graham Dwyer może wyjść na wolność. Wyrok Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej ma zapaść w najbliższych tygodniach.

Ceniony, odnoszący sukcesy architekt Graham Dwyer nie zostałby skazany, gdyby nie SMS-y odczytane z dwóch telefonów – jego i ofiary. Według sądu Dwyer zamordował w 2012 r. 37-letnią opiekunkę dziecięcą Elaine O’Hare, a jej zwłoki ukrył w górskim lesie nieopodal Dublinu. W pobliżu zwłok policjanci znaleźli dwa telefony, a w nich wiadomości wymieniane między „panem” a „sługą”, w których fantazjowali na temat sadomasochistycznego seksu i zadżgania w jego trakcie „sługi”. Prokuratura nie miała żadnych świadków ani fizycznych dowód zbrodni – to właśnie SMS-y stanowiły główny dowód.

Teraz Dwyer zaskarżył wyrok z powodu naruszenia unijnych zasad prywatności. Skazany uważa, że śledczy nie mieli prawa odczytywać wiadomości w jego telefonie. Irlandczyk ma duże szanse usłyszeć korzystny dla siebie wy-

rok. Trybunał Sprawiedliwości UE konsekwentnie orzeka, że państwa członkowskie nie mają prawa pozyskiwać prywatnych danych obywateli. Przetomowy wyrok w tej sprawie zapadł rok przed tym, jak irlandzkie sądy skazały Dwyera.

Wyrok, który zapadnie w Luksemburgu, jeśli będzie korzystny dla skarżącego, nie będzie automatycznie oznaczał wyjścia skazanego na wolność, ale będzie musiał zostać wzięty pod uwagę podczas rozpatrywania apelacji w Irlandii – sąd oceni, czy wyłączywszy SMS-y, były przesłanki do skazania mężczyzny.

Decyzja unijnego trybunału może wywołać spore kontrowersje. Są jednak eksperci, którzy przekonują, że uznanie skargi będzie słuszne. *Cel nie może uświęcać środków. To niebezpieczny krok w stronę autorytaryzmu. W otwartym społeczeństwie każdy ma prawo do zajmowania się swoimi sprawami bez bycia inwigilowanym – stwierdził Fred Louge, prawnik specjalizujący się w ochronie prywatności.*

Kolejne połączenie portowe z Cork

Firma z Luksemburga uruchomiła kolejne połączenie towarowe pomiędzy Cork a terytorium Unii Europejskiej. Dotyczy to belgijskiego Zebrugge.

Dla importerów i eksporterów oznacza to unikanie zbędnych kontroli granicznych, za-

pewniając tym samym bardziej efektywny i oszczędny przepływ ładunków z Irlandii bezpośrednio na kontynent. W ostatnich miesiącach obserwowany jest stały wzrost zapotrzebowania klientów na niezawodny, tani i „odporny na brexit” transport.

KINOMANIAK.EU

**LEGALNE
ŹRÓDŁO** ©

KIEDY DZIECI
PÓJDAĆ SPAĆ...
MOŻNA NAWET SIĘ
JUŻ BAĆ!

DOSTĘP DO WSZYSTKICH
FILMÓW

€3.99
MIESIĘCZNIE



MACIEJ WEBER

Ze srebro i złoto – to nic, chodzi o to, by młodym być – więcej nic”. Tak głośno słowa piosenki, choć można było się domyślać, że jak człek młody, to i zdrowy zazwyczaj. Niedługo każdy ma poczuć się młody, bo mamy szczepionkę. Nie każdy jednak wie, jak jej używać. Co kraj, to obyczaj.

Od razu zaznaczę, że nie chcemy tutaj nauczać, jak używać strzykawek, jak wbijać igłę i robić to wszystko od strony technicznej. W żywieniu figurów na przykład zbiera się oceny w dwóch skalach. Pierwsza obejmuje wartość techniczną – i to już zostawmy fachowcom. Jest jednak jeszcze wrażenie artystyczne – i tym chcielibyśmy się zająć w kwestii szczepionek. Wszędzie (no prawie) procesy robienia zastrzyków przeciw COVID-19 ruszyły mniej lub bardziej sprawnie, ale nigdzie nie zrobiono tego z takim przytupem jak w kraju nad Wisłą. To znaczy, tak nam się wydaje – po prostu inne kraje aż tak jak Polska nigdy nas nie interesowały, więc może



jest to mylne wrażenie. W każdym razie – że cytujemy Szekspira – wiele hałasu o nic. Choć może nie tyle o nic, ile chodzi o to, że z tradycyjnej igły da się zrobić co najmniej widły albo jeszcze inne, większe, bardziej niebezpieczne narzędzie.

W Irlandii trochę narzekano, że szczepienia zaczęto dopiero pod koniec grudnia, chociaż sąsiedzi spod flagi brytyjskiej zaczęli to robić wcześniej o tydzień. Ale się zaczęło i jakoś idzie. Rząd ogłosił, że do końca lutego po dwie dawki szczepionek otrzyma 135 tysięcy osób i na razie wszystko miarowo zmierza ku temu. Według

zaleceń producenta druga dawka powinna być podawana trzy tygodnie po pierwszej. Wielka Brytania, a później kilka innych krajów, zdecydowały, że priorytetem jest zaszczepienie jak największej liczby pierwszą dawką. I to też w porządku, zależy od wewnętrznych ustaleń. Pewną kontrowersję w Irlandii wzbudza pomysł, aby ozdowieńców – to znaczy tych, którzy już się zarazili, a następnie zwalczyli koronawirusa – przesunąć na koniec kolejki, bo dla nich to raczej żadna różnica. Ale to takie tam dylematy. Być może zresztą na początku niektórzy z Państwa mogli mieć jakieś kłopoty, ale za wiele o tym prasa nie pisze, niewiele mówi też telewizja.

Natomiast w Polsce awantura za awanturą. Taka już rzeczywistość „made in Poland”. To już znana nawet na świecie sprawa, ale warto ją przypomnieć, bo grały nią w Polsce obie strony sceny politycznej. W ramach akcji Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, a właściwie ogólnokrajowej kampanii, do szczepień mieli zachęcać celebryci, głównie uznane postacie kultury. Gdyby tylko zachęcały, jak w spotach reklamowych robił to choćby Cezary Pazura, to nic takiego by się nie wydarzyło. W ramach kampanii celebryci jednak nie tylko zachęcali, ale wzięli też udział w szczepieniach. Poza kolejnością, bo najpierw miała się szczepić służba zdrowia, potem seniorzy, zresztą tak jak i w innych krajach. Tymczasem szczepionkę przyjęli m.in. Krystyna Janda, Wiktor Zborowski, Krzysztof Materna, Andrzej Seweryn i Maria Seweryn, a także dyrektor programowy telewizji TVN Edward Miszczak (co już zupełnie się nie mogło spodobać, także jego znacznie młodsza partnerka aktorka) czy polityk Leszek Miller. Ten ostatni robił tu za seniora, choć biorąc pod uwagę, że w pierwszej kolejności mieli się szczepić pacjenci po osiemdziesiątce, to i on by nie spełnił kryteriów. Zaszczepił się też brat Cezarego – Radosław Pazura. Większość z nich, w tym pani Janda, była zdziwiona zarzutami, że nie wiedzieli, iż robią źle. I z drugiej strony nie ma o co kruszyć kopii. Kto z nas by nie skorzystał, gdyby mu po znajomości zaproponowano na przykład przełożenie wyznaczonego na czerwiec badania od razu na styczeń. Jeżeli bowiem protekcja nas dotyczy, to wszystko OK, a jak robią to znani, to jasne – myślą, że im wszystko wolno. No i pewnie tak myślą, ale bez przesady. Na pewno nikomu nie zabrali kolejki. Z innej jednak stro-

ny warto było wcześniej zapytać, co naród na to. A tak wygląda to na – chociaż niepełną – protekcję. Z wymienionych Zborowski oraz Materna zadeklarowali, że zgłoszą się do szpitali jako wolontariusze. Innym to jakoś do głów nie wpadło. I choć nie musimy tego procederu pochwalać, to w innych krajach by takiej afery nie było. Gdyby w Ameryce taki Tom Hanks zaszczepił się – i to pokazowo, przed kamerami – to jeszcze by go za to chwalono. No, ale powiedzą złośliwi, Hanks już miał koronawirusa. To może kto inny. Na przykład Anthony Hopkins (w dodatku senior, ale to Brytyjczyk, więc niekoniecznie), a najlepiej Morgan Freeman, bo i senior i w dodatku ciemnoskóry. Czyli wariant optymalny. W dzisiejszych czasach superpoprawności politycznej to dodatkowo istotne.

W drugiej połowie stycznia rozpoczęła się w Polsce rejestracja potencjalnych biorców szczepionki, którzy ukończyli 80. rok życia. Miała trwać przez tydzień, ale większość starszych osób uznała, że wszystko trzeba zatąwić dnia pierwszego. Internet i odpowiednia strona do rejestracji się zablokowały, specjalne linie telefoniczne po wciśnięciu numeru ogłaszały, że z powodu przeciążenia proszą o kontakt później. Niektórzy z dzwoniących krzyčeli do słuchawki i się przedstawiali, a potem byli oburzeni, że spuszcza się ich przez brak czasu. Nie zorientowali się, że miły pan ze słuchawki jest w rzeczywistości miłym automatem i powtarza formułkę. Antyrządowa telewizja TVN24 prezentowała długą kolejkę do rejestracji przed jedną z łódzkich przychodni. I oburzonych emerytów tym, kiedy zakomunikowano im, że już zabrakło szczepionek. Jak mogło jednak zabraknąć, skoro dopiero mieli się rejestrować? Prawdopodobnie wyglądało to tak, że jedna z pań chcąc się zarejestrować, spytała, co ze szczepieniem. Osoba z recepcji pewnie odpowiedziała, że nie mają szczepionek, bo będą mieli później. Tego już pani nie usłyszała. Ktoś z tytu zapytał, o co chodzi, wtedy pani powiedziała, że już nie ma szczepionek. Drugi pan krzyknął – Jak to? Ktoś to usłyszał i już za chwilę słusznym gniewem dyszał kilkudziesięciu emerytów. Byłoby to nawet śmieszne, gdyby nie było uciążliwe.

A wszystko dlatego, że przecież zdrowie jest najważniejsze... Ze srebro i złoto to nic, chodzi o to, by młodym (zdrowym) być i więcej nic, nie rozgłos, nie sława, nie stroje, zabawa, lecz młodym (zdrowym) być i więcej nic...

WALKA O KLIENTA

Zdobądź nowych klientów już dziś!

Zareklamuj się z nami!

Magazyn
BEZPŁATNY!

www.mir.info.pl

magazyn.mir@gmail.com

Reklama: marcin.magazynmir@gmail.com, +353833973952

to polska marka zajmująca się projektowaniem i produkcją specjalistycznych narzędzi dostosowanych do potrzeb różnych stanowisk pracy. Siedziba naszej firmy wraz z całym zapleczem laboratoryjnym i naukowym oraz liniami produkcyjnymi znajduje się we Wrocławiu. To właśnie w stolicy Dolnego Śląska działamy na rzecz wspierania przedsiębiorczości i rozwoju potencjału wielu firm.

Jednym z najpopularniejszych osiągnięć naszej firmy jest przenośny system Q-LED przeznaczony do użytku w:

- firmach przemysłowych do oświetlania kabin i obudów linii produkcyjnych;
- autobusach, wagonach, lokomotywach i na statkach;
- kabinach, zbiornikach oraz silnikach.



System Q-LED sprawdza się wszędzie tam, gdzie występują problemy z zasilaniem, ciężkie warunki lub środowisko zagrożające wybuchem. Konstrukcja systemu wykonana z wysokiej jakości materiałów gwarantuje odporność na uszkodzenia i działanie silnych środków chemicznych, a przyznany systemowi **certyfikat ATEX** stanowi gwarancję zastosowania bezpiecznego źródła oświetlenia i tym samym zapewnienia odpowiednich warunków pracy.

System Q-LED jest blokową konstrukcją powstającą dzięki wykorzystaniu zaawansowanej technicznie oprawy oświetleniowej oraz wymiennej baterii **Q-POWER-BANK Li-Ion**.

Oprawa Q-LED cechuje się doskonałymi parametrami światła, płynną regulacją mocy, wyjątkową żywotnością oraz szerokim zakresem zastosowań. Wybrany zestaw podlega dowolnej konfiguracji pod względem zakresu mocy oraz sposobu zasilania, a do wyboru są wersje:

- Q-LED 120W - 20 000lm i Q-LED 240W - 40 000lm – standardowe;
- Q-LED 60W - 10 000lm i Q-LED MINI - 10 000lm – dostępne na zamówienie.

Zasilanie dla wszystkich wersji to:

- wymienny akumulator 36V 11.6 Ah;
- zasilanie stałe od 12V do 42V DC;
- zasilacz IP67 230V AC.

Metoda instalacji systemu Q-LED może być w każdym przypadku dostosowana do uniwersalnych wymagań Klienta. Dla zachowania mobilności oświetlenia rekomendujemy montaż z naszymi lekkimi aluminiowymi statywami z funkcją rozporową oraz wielofunkcyjnymi uchwytami Q-GRIP.





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

Sportowa elegancja



Stylizacja jest formą sztuki. Ulubione kolory, materiały i formy sylwetki są naszym tworzywem, z którego kreujemy dzieło indywidualnego stylu. Serdecznie zachęcam Cię do eksperymentowania przed lustrem w celu wykreowania nowych, oryginalnych zestawień. Zaskocz samą siebie i pomyśl, jak wprowadzić delikatne stylowe zmiany w kontekście nowych trendów.

Połączenie estetyki sportowej z estetyką klasycznej elegancji to jeden z moich ulubionych współczesnych trendów. Styl ten skupia się na zachowaniu balansu pomiędzy komfortem noszenia odzieży a przyjemną dla oka kompozycją.

Uważam, iż klasyczne elementy garderoby damskiej szczególnie pięknie prezentują się w stylizacjach z wygodnym obuwiem sportowym. Pamiętaj jednak, aby wybrać odpowiedni fason. Warto zainwestować w biały model sneakersów na grubszej platformie, który ma unikalną moc odświeżenia sportowego trendu. Zainspiruj się powyższą kompozycją, którą stworzyłam dla Ciebie, zestawiając białe sneakersy z turkusową marynarką o ponadczasowym kroju. Prezentowany look uzupełniłam złocistą plisowaną spódnicą i białą torebką typu Chanel. Przyjemne dla oka zestawienia kolorystyczne to jedna z najbardziej sprawdzonych metod każdej stylizacji. Postaw na kombinacje kolorystyczne, w których najlepiej się czujesz.

W kolejnym zestawie rolę pierwszoplanową odgrywa barwa koralowa, sprawiając, że sportowa sukienka nabrała subtelności. Stylizację podkreśliłam śnieżnobiałą torebką i butów. Całość kompozycji opcjonalnie możesz uzupełnić klasycznym tenczem. Delikatne złote akcenty biżuteryjne to kolejny krok w kierunku osiągnięcia oryginalności prezentowanego stylu.

Warto również rozważyć zakup torebki typu nerka, którą się nosi na pasku zapinanym w tali. Jest ona niezwykle wygodna, ponieważ umożliwi pełną swobodę ruchów. Nerka o prostym minimalistycznym kroju doda unikalnego charakteru codziennym stylizacjom. Szczególnie w dni, kiedy nie potrzebujesz wielu rzeczy, ona lekkości całej kompozycji. Torebka ta

jest przede wszystkim idealnym wyborem na spacer do parku, niezapomnianą randkę czy też niedzielną kawę z przyjaciółką.

W opisywanym trendzie, nazywanym również *sport chic*, kieruj się przede wszystkim funkcjonalnym minimalizmem. Pamiętaj, aby każdy element garderoby był w jak najlepszej kondycji, koszula musi być wyprasowana, a obuwie zadbane. Utrzymanie podstawowej czystości i dobrej jakości elementów kompozycji będzie stanowić o sile Twojej stylizacji.

Jeśli szukasz inspiracji mody, serdecznie zapraszam Cię na mojego Instagrama [style_by_joanna_radko](#) oraz [j_a_design](#) prowadzonego wspólnie z moją utalentowaną siostrą – krawcową Anetą Sawczyszyn.



KATARZYNA ŚLIWA
KATE PLUM FASHIONDESIGNER

Stylowe **MUST HAVE:** BLUZKA

W kolejnej odsłonie mojego STYLOWEGO MUST HAVE przedstawiam numer 2. w mojej uniwersalnej i ponadczasowej bazie. Jest to BLUZKA.

Bluzka to taki specyficzny asortyment kobiecej garderoby, który chce czy nie – musi pasować do swojej drugiej połowy, czyli dolnej części garderoby. Może to być spódnica lub mogą to być spodnie. Jak niewiele z nas posiada w szafie wygodną i lubianą bluzkę lub koszulę, w której po prostu dobrze się czujemy...

W temacie górnej części garderoby możemy wyróżnić już wspomnianą wcześniej bluzkę, ale też nie możemy zapomnieć o bluzce koszulowej. Jest ona bardziej elegancką wersją bluzki, której cechą charakterystyczną jest kołnierzyk i mankiety. Warto mieć w szafie tę część garderoby, ponieważ sprawdza się ona na wiele okazji. Oczywiście pamiętajmy o tym, że wybierając modele ponadczasowe, które będą się odnajdywać w każdej stylizacji niezależnie od panujących trendów. To zapewni ponadczasowość każdej bluzki i koszuli.

A teraz trochę z historii mody

Bluzka – górna część damskiej garderoby wierzchniej, która wywodzi się z męskiej koszuli. Używana w stroju ludowym od XVIII w. W XIX w. zaczęła być noszona ze spódnicą, a później także z kostiumem.

Koszula – ubiór okrywający tułów i ręce, historycznie będący płócienną bielizną zarówno męską, jak i damską. Obecnie termin „koszula” oznacza niemal wyłącznie ubiór męski, będący samodzielnym okryciem górnej części ciała bądź noszony pod marynarką. Współczesna klasyczna męska koszula jest rozpinana z przodu, ma rękawy wpuszczone w mankiety oraz kołnierzyk. Tył koszuli jest wszyty w karczek. Z przodu, po lewej stronie, może znajdować się kieszonka. Ubiór damski, podobny w kroju do męskiej koszuli, nazywany jest bluzką koszulową, szmizjerką lub koszulą damską.

Źródło: Wikipedia.

Bluzka, którą dziś przedstawiam, to model SILVES w niebanalnym połączeniu BLACK & WHITE. Jest to bluzka kopertowa, tzw. *wrap*, która jest wygodnie wiązana w talii, dzięki czemu dopasowuje się do naszych kształtów i nie krępuje ruchów.

Uszyta z rozciągliwej dzianiny pętelki, w 97 proc. z bawełny, będzie wspaniale otulać nasze ciało, dając poczucie komfortu, którego z regu-

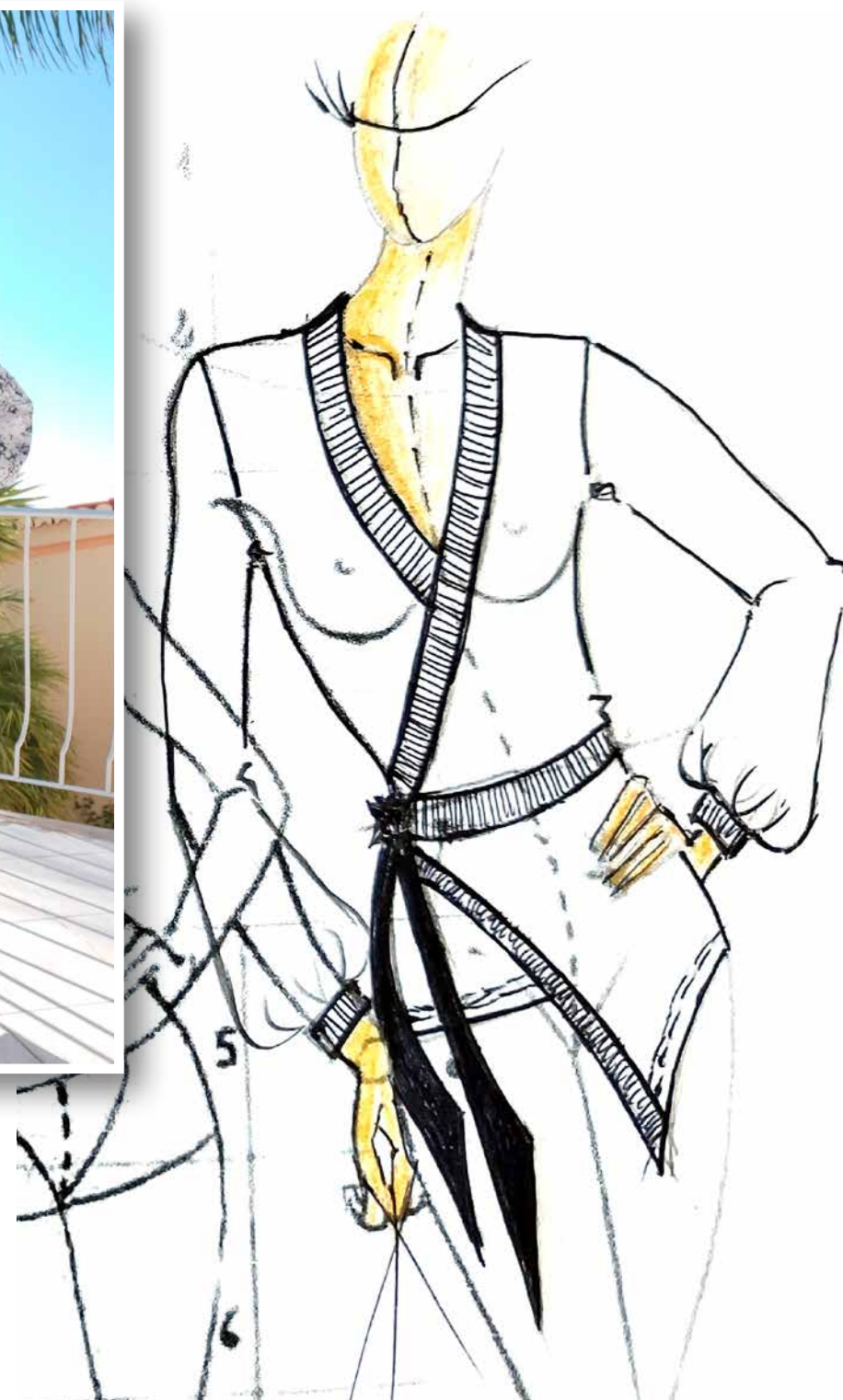


ty brakuje w koszulach i bluzkach koszulowych, często wykonanych z tkanin poliestrowych.

Ja zaliczam ten model do ponadczasowych, ponieważ w swojej prostej formie jest ponad trendami, a asymetryczne wykończenie dołu stawia kropkę nad „i”.

Ten i kilka innych modeli bluzek dostępne są w moim sklepie na FB na KATE PLUM POLSKA

oraz KATE PLUM FASHION DESIGNER. Zapraszam do zapoznania się z ofertą.





MARTA BICZKOWSKA, PSYCHOLOG, SEKSUOLOG, TERAPEUTA PAR METODĄ GÖTTMANA

Miłłość partnerska w psychologii wbrew gramatyce nie jest rzeczownikiem, ale czasownikiem. Miłość, kochanie drugiej osoby to zachowywanie się w określony sposób. Miłość to umiejętność tworzenia sytuacji, atmosfery, możliwości, które rodzą przyjemne uczucia, myśli, czyny skierowane w stronę drugiej połówki. Miłość to miłować, czyli lubić, dobrze się czuć w towarzystwie drugiej osoby. Większość osób nie ma problemu, by zakochać się w nowych osobach, tworzyć nowe relacje, dużo trudniej jest zakochać się na nowo w tej samej osobie, będąc w stałym związku. Dojrzała miłość to nie tylko uczucie, ale również logika, poskromienie potrzeby tego, by zawsze mieć rację, to uczenie siebie wzajemnie, rozwój i wspólna praca.

Miłość składa się z różnych etapów. Zainteresowanie, zauroczenie, zakochanie, silna chemia, intensywne przeżycia, mnóstwo przemyśleń, obserwacji najczęściej towarzyszą początkowej fazie. Wiele osób pragnie, by faza ta trwała cały okres związku, bo jest to czas, kiedy wiele ekscytuje, niewiele denerwuje, dużo się chce, a poświęcenie i zaangażowanie często przychodzą bez trudu. Jednak miłość, tak jak wszystko w życiu, jest zmienna. Składa się nie tylko z kilku etapów, ale przeżywana jest inaczej w zależności od doświadczenia, wieku czy przekonań wyniesionych z domu. Pierwsza miłość przeżywana będzie inaczej niż miłość osoby doświadczonej w związkach, doświadczonej w rozstaniach, powrotach, kłótniach i kompromisach. Czy istnieje „prawdziwa, jedyna miłość”? Istnieje, ale w naszej głowie. To my nadajemy sens temu, co uważamy za miłość. Każdy postrzega, odczuwa i rozumie miłość na swój wyjątkowy sposób. Warto zastanowić się nad definicją miłości, jaka funkcjonuje w naszym umyśle. Zachęcam Cię więc do refleksji nad tym, jak postrzegasz miłość, z czym kojarzy Ci się faza zakochania, a z czym miłość dojrzała. Często zdarza się tak, że osoby tworzące związek mają inne pojęcie miłości, dlatego warto o tym porozmawiać i wymienić się poglądami oraz doświadczeniami na temat miłości z partnerem/partnerką. Może się okazać, że definicja miłości w Waszym związku jest podobna lub się uzupełnia, ale możecie mieć zupełnie inne postrzeganie miłości. Dla osoby, która wychowała się w domu, gdzie było w miarę spokojnie, bezpiecznie, a domownicy okazywali sobie czułość, przytulali się, potrafili miło spędzać czas miłość będzie kojarzyła się właśnie z takim obrazem. Dla kogoś, kto wychował się w rodzinie dysfunkcyjnej, przemocowej lub gdzie pojawiał się problem na przykład alkoholowy miłość będzie kojarzyła się z wysokim poziomem adrenaliny, kłótniami, cierpieniem, niepewnością, napięciem, tęsknotą za poczuciem bezpieczeństwa.

Miłość

jak zakochać się na nowo w tej samej osobie?

Jak pisze psycholog prof. Bogdan Wojciszke, autor książki „Psychologia miłości”, zdrowa miłość składa się z trzech głównych składników: intymności, namiętności i zaangażowania w utrzymanie związku. Trudno o intymność i namiętność, żyjąc obok siebie, bez zaangażowania zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego. Co więc zrobić, by podtrzymać pierwsze dwa składniki miłości? Jeśli chcemy nauczyć się zakochać w tej samej osobie po kilka, a nawet kilkadziesiąt razy, warto zapoznać się z nawykami, zachowaniami, które w tym pomagają. Na podstawie badań oraz wieloletniej pracy terapeutycznej psycholog dr John Gottman zauważył, że pary, które są zadowolone z bycia razem, różnią się w kwestii zachowań, przekonań i odczuć od związków, które się rozpadają lub trwają w toksycznym układzie.

Co robić, by dbać o miłość?

- **Okazywanie wdzięczności** to jeden z nawyków, który warto wykształcić, by dbać o dobrą atmosferę w relacji, podtrzymać lub wzniecić miłość. Kilka dobrych, prostych słów skierowanych w stronę bliskiej osoby pokazuje, że to co on/ona robi, nie jest nam obojętne, pokazuje, że zwracamy uwagę, że nam zależy. Wdzięczność warto okazywać za małe, codzienne sprawy, takie jak na przykład zrobienie herbaty, ugotowanie obiadu, umycie podłogi, wyniesienie śmieci czy zatankowanie samochodu. Gdy przyjaciel robi dla nas herbatę, dziękujemy i jeśli nam smakuje, głośno delektujemy się jej aromatem. Gdyby przyjaciel ugotował dla nas obiad, zatankował samochód, z pewnością zwróciłibyśmy na to uwagę i z dużym prawdopodobieństwem odczuwalibyśmy wdzięczność. Czy nie byłoby miło, gdybyśmy traktowali bliskie osoby, tak jak traktujemy przyjaciół?
- **Częste okazywanie uczuć i mówienie „kocham cię”** to kolejne zachowania prowadzące do podtrzymania lub wzniecenia miłości w związku. Niektórzy boją się, że zbyt częste

powtarzanie słów „kocham cię” sprawia, że tracą one swoją moc. Oczywiście może się tak zdarzyć, jeśli są wypowiadane bez emocji, w pośpiechu bez kontaktu chociażby wzrokowego lub co gorsza powiedziane na siłę w złości. Jeśli natomiast wypowiadanie i przyjmowanie tych słów łączy się z chwilą zatrzymania, kiedy partnerzy choć na kilka sekund poświęcają sobie uwagę, wymieniają spojrzenia, dotyk czy uśmiech nadają one głębsze znaczenie relacji i podtrzymują poczucie bezpieczeństwa i poczucie bycia kochanym.

- Kolejnym sposobem na dbanie o miłość jest **dbanie o dobro partnera**. Nie chodzi tu o wybawienie i uszczęśliwienie na siłę, ale świadome zachowania, które sprawiają, że druga osoba czuje się ważna i kochana. Czasem wystarczy zrobić herbatę w odpowiednim momencie, przytulić, zaproponować rozmowę, gdy czujemy, że dzieje się coś trudnego.
- **Przeżywanie radości, zadowolenia w obecności partnera i z jej/jego powodu** sprawiają, że czuje się ona/on chciana/y i lubiana/y. Można to okazać na przykład uśmiechem lub radosnym całusem na powitanie. Jeśli ktoś stara się nas rozśmieszyć, warto to docenić. Nie chodzi tu o ironię, sarkazm ani uszczypliwość. Natomiast drobny żart rozluźniający atmosferę warto docenić i odwdziżyć się uśmiechem. Przeżywanie radości to również tworzenie takich sytuacji, kiedy można się zrelaksować, zabawić, odebrać od codziennych obowiązków, spędzić czas razem w sposób przyjemny dla dwojga.
- **Szacunek** to ważny element podtrzymujący miłość w związku. Tutaj warto dać sobie czas na przemyślenie, czym jest dla Ciebie szacunek. Warto zastanowić się, w jaki sposób chcesz go okazywać, jakie gesty, słowa świadczą według Ciebie o szacunku do drugiej osoby i jakie zachowania sprawiają, że czujesz szacunek wobec siebie.

- **Uważanie osoby, z którą tworzymy relację za ważny element własnego życia** to kolejna składowa miłości. Zdarza się, że partnerzy traktują siebie wzajemnie tak jakby byli na siebie skazani. Każdy dorosły będąc w relacji, ma prawo wyboru i nie musi w niej być, jeśli jest ona toksyczna, krzywdząca czy działa destrukcyjnie. Pary, które żyją w przekonaniu, że są ze sobą z wyboru, a nie z przymusu mają ze sobą zdrowsze, silniejsze relacje, a poziom frustracji w takich relacjach jest mniejszy.

Być może warto w tym roku spojrzeć na walentynki nie tylko jak na święto zakochanych, ale również może być to okazja do wybrania jednej lub kilku rzeczy z listy i praktykowania tych zachowań przez cały luty, a najlepiej całe życie. A pojawiające się w internecie i na wystawach sklepowych serca mogą stać się symboliczną „przypominalką” potrzeby dbania o miłość. ✂



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

Zapraszam serdecznie na konsultację
0860453005
martabiczowska@gmail.com
<http://martabiczowska.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.

7 Ullenkowych rad dla ciała i duszy



ULLENKA KASH
DETOX EXPERT

1. Proste rozwiązania

“Keep it simple” to taki wytarty frazes, ale przyświeca mi właściwie codziennie, uwielbiam prostotę w każdej dziedzinie, w każdej sytuacji. Prostota na talerzu, prostota ubioru, wyposażenia w mieszkaniu itd. Kiedy nie komplikujemy zbytnio swojego życia, to staje się ono prostsze i łatwiejsze. Czym jest ta prostota? To zwykłe rzeczy. Cieszenie się z zachodu słońca, zapachu poranka, rosy na liściu, chmurki na niebie. Ale też wdzięczność za to że jestem, że czuję zapachy, że widzę kolory, że mogę wyrażać siebie głosem i ciałem. To zwykłe dzień dobry, to pachnące świeże jabłko, szklanka soku pomarańczowego, który z radością sobie wyciskamy własnymi rękami. To poczucie radości i szczęścia w tym momencie, bez szukania go gdzieś. Prostota jest piękna i bardzo satysfakcjonująca.

2. Jedz zdrowo - “Bezśluzowo”

Co to w ogóle znaczy? Śluz to pojęcie całkowicie pomijane i nieznanne w doczesnym świecie, może nawet unikane, bo śluz nie jest niczym ładnym i eleganckim. Mamy w sobie pewną ilość śluzu i jest to element ochronny naszego systemu odpornościowego. To sposób w jaki nasze ciało oczyszcza śmieci, skleja je i wydalą w postaci kataru, kaszlu itp. Typowy katar



to nie choroba, to oczyszczanie z toksyn za pomocą śluzu i wytwarzanej przez nasz organizm infekcji z pomocą bakterii aby te toksyny usunąć. Zimno alkalizuje i jednocześnie wyzwała to oczyszczanie, dlatego większość ludzi “choruje” na jesieni i wiosną, gdy mamy zmienne pogody i zmarzniemy. Wyjątkiem są Ci, którzy odżywiają się bezśluzowo, czyli jedzą takie rzeczy, które śluzu nie zawierają, a więc głównie owoce i warzywa. Odkąd moja rodzina zmieniła sposób odżywiania, to częstotliwość zapadania na katar czy grypy spadła do....zera! A dodam, że moje dzieci chorowały non-stop!

Zapytasz na pewno - jaka to dieta bezśluzowa? Polecam odwiedzić moją stronę www.ullenka.pl gdzie znajdziesz ebook “Dieta Optymalna” a w nim ponad 50 przepisów wg zasad bezśluzowych lub przejściowych, wg której pracuję z ludźmi podczas warsztatów online i konsultacji indywidualnych.

3. Do odważnych świat należy

Bierz życie jak byka za rogi, nie czekaj, aż samo przyjdzie, aż skapnie. Może skapnie a może nie, kto to wie. Ale jak idziesz po swoje, po to czego pragniesz, to zawsze znajdziesz. Prędzej czy później. To stare przysłowie, ale bardzo prawdziwe. Czy odważnym trzeba się urodzić?

Wcale nie. Odkąd pamiętam byłam nieśmiała i wstydliwa, brakowało mi zawsze odwagi by rozpychać się łokciami, ale z czasem zaczęłam podążać za dewizą - nigdy nie jest idealny czas, nie ma na co czekać, trzeba działać. Działanie to jest odpowiedź na każdy problem. Jak czuję, że mi trudno, że spada mi energia, że przychodzi wątpliwość, to biorę się za coś prostego - sprzątnę swoje biurko, szufladę z papierami, uporządkuję szafkę z przyprawami w kuchni, coś ogarnę co uwolni przestrzeń na nowe. Jak zacznę to za chwilę mam głowę pełną pomysłów i znowu wszystko płynie, a wtedy wpadłam w ten nurt i po prostu działam.

4. Kochaj i dbaj o siebie

Nie tylko jedzenie ma znaczenie. To zaledwie połowa sukcesu, bo druga strona medalu to: ruch, świeże powietrze, relaks, czas dla siebie, sen, relacje z bliskimi, pasja i realizacja siebie. Pewnie znajdziesz jeszcze wiele innych dziedzin, które tutaj można dodać. To wszystko

pracuje na balans wewnętrzny i radość z życia. Człowiek żyje po to aby czerpać radość i odczuwać szczęście. Czasem dla kontrastu cierpimy, odczuwamy ból i smutek. Odczuwamy złość, wściekłość czy żal. Ale tylko po to, żeby na drugi dzień wyszło słońce i żebyśmy ujrzeli piękne błękitne niebo, kwiaty na łące i tęczę. Ten balans to kwintesencja pracy jaką wkładamy codziennie w jego utrzymanie. Gdy znajdziemy czas dla siebie z rana by

nie gdy płacze. Pierwszą rzeczą jaką sprawdzają rodzice, czy dziecko nie jest czasem głodne. Każda nasza potrzeba jest najpierw zaspokojana poprzez jedzenie. Potem jako dorośli sięgamy po różne formy tego samego - stoczyce, pieczywo, przekąski itd. Zapomnieliśmy że jedzenie to paliwo. Warto to sobie przypomnieć.

6. Obserwacja siebie i świata

Świat jest naszym lustrem. Odbija nasze radości i smutki, pokazuje nam to, czego nie umiemy zobaczyć bez tego odbicia. Można w to wierzyć lub nie, ale tak po prostu jest. Wszystko jest połączone i wzajemnie na siebie wpływa, jak mała kropelka gdy spadnie na zupełnie gładką toń jeziora i tworzy coraz większe kręgi, cała powierzchnia się porusza. Gdy coś nas drażni, irytuje, złości to zamiast szukać winy w tej osobie czy zdarzeniu, spójrz w siebie, w swoje wnętrze, może też robisz to samo, lecz w innej sytuacji? Zatrzymaj się na moment i zamiast reagować włącz tryb obserwatora. Spójrz na to odbicie i zaakceptuj, pokochaj, nawet gdy obraz nie jest taki jak chcesz, a być może cuda się zadzieją. Może nagle złośliwa sąsiadka zacznie się do Ciebie uśmiechać...

7. Próbuje aż do skutku

Gdyby każdy był wytrwały jak Thomas Edison, to byśmy wszyscy sprzedawali żarówki :) ale na szczęście tylko nieliczni mają w sobie taką niezwykłą wytrwałość w dążeniu do celu. I wiesz co? Oni go osiągną. A może Ty też jesteś jedną z tych nielicznych osób? Nie od razu wszystko wychodzi i nie od razu stajemy się mistrzami w swojej dziedzinie. Wymaga to wiele pracy, determinacji i zaangażowania. Ale przede wszystkim wiary w siebie, akceptacji i nie przejmowania się że coś tam nie wyszło. Po prostu próbuję jeszcze raz, aż do skutku. Ta dewiza zaprowadziła mnie już całkiem daleko w moich dążeniach i dzięki temu realizuję swoją pasję i każdy dzień jest dla mnie świętem. Nie miałam specjalnych zdolności ale próbowałam i próbuję nadal aż do skutku, jeśli też tak zrobisz to zobaczysz że Tobie też się uda.

Szczęśliwego Nowego Roku 2021



pomedytować, zrobić serię ćwiczeń, może pobiegać, a może napisać parę kartek ze słowami wdzięczności. Twoje życie należy do Ciebie i zależy od Ciebie.

5. Jedzenie to Paliwo

Nasza ukochana cywilizacja zamieniła odżywianie na zaspokajanie potrzeb wszelkiego rodzaju. Jemy nie tylko z głodu. Jemy z nudów, ze smutku, z radości, celebруемy poprzez jedzenie i biesiady, jemy dla zabawy, rozrywki, dla towarzystwa. Jedzenie zastępuje nam wiele przyjemności. Czemu tak jest? W dzieciństwie często wpycha się dziecku smoczek lub jedze-

Odszkodowanie za śmiertelny wypadek drogowy*

Niestety, do śmiertelnych wypadków drogowych dochodzi regularnie. Obciążenia finansowe, które spadają na bliskich ofiary mogą zostać złagodzone dzięki odszkodowaniu za śmiertelny wypadek drogowy. Roszczenie z tytułu śmiertelnego wypadku komunikacyjnego to działania prawne wymierzone przeciwko osobie, która spowodowała wypadek, w którym śmierć poniosła inna osoba.

Przyczyny

Śmiertelne wypadki drogowy są najczęściej skutkiem brawury kierowców. Samochód może uderzyć w pieszego, motocyklistę, rowerzystę lub inny pojazd, a to w nieszczęśliwych przypadkach może prowadzić do śmierci jednej lub więcej osób. Niektóre przykłady lekkomyślności podczas jazdy mogącej skutkować śmiertelnym wypadkiem:

- Rozmawianie przez telefon podczas jazdy
- Jazda w stanie przemęczenia
- Niebezpieczne wyprzedzanie
- Przecinanie toru jazdy innych pojazdów
- Jazda pod wpływem alkoholu lub środków odurzających
- Przejeżdżanie na czerwonym świetle

Wszyscy użytkownicy dróg są zobowiązani do przestrzegania przepisów ruchu oraz bezpiecznej jazdy. Jeśli do wypadku dojdzie w wyniku złamania przepisów ruchu drogowego przez innego kierowcę, możesz skorzystać ze środków prawnych, aby dochodzić zadośćuczynienia za popełniony błąd.

Kto może wnieść roszczenie?

Ze śmiercią zwinioną w wyniku wypadku drogowego mamy do czynienia, gdy jakaś osoba zginęła w wyniku wypadku na drodze spowodowanego zaniedbaniem lub bezprawnym działaniem innego użytkownika drogi. Osoba, która wniosła o postępowanie sądowe przeciwko osobie odpowiedzialnej za wypadek, jest nazywana osobą zależną (dependent). Odpowiednie przepisy (część 4 ustawy o odpowiedzialności cywilnej z 1961 r.) stanowią, że tylko jedno roszczenie może zostać zgłoszone przeciwko tej samej osobie w związku ze śmiercią. Roszczenie owo musi zostać wniesione w imieniu wszystkich osób, które były na utrzymaniu zmarłego. Osoby, które zwykle pozostawały na utrzymaniu osoby zmarłej:

- Partner lub były partner



- Dzieci
- Rodzice
- Rodzeństwo
- Wujostwo
- Dziadkowie
- Wnukowie
- Rodzice zastępczy
- Przybrane rodzeństwo

Reprezentant prawny zmarłego ma 2 lata od dnia jego śmierci na wszczęcie postępowania sądowego i dochodzenie odszkodowania z tytułu wypadku drogowego. Roszczenie z tytułu śmiertelnego wypadku drogowego* najczęściej

wnoszone jest w celu obrony dobrego imienia zmarłego. Jeśli okaże się, że osoba zmarła przyczyniła się do swojej śmierci, zostanie to uwzględnione w wysokości kwoty odszkodowania.

Prawo zezwala na zgłoszenie roszczenia z tytułu:

Strat finansowych

Osoba, która była zależna finansowo od zmarłego może ponieść straty finansowe w wyniku jego śmierci. Ciężar dowodu spoczywa na osobie zgłaszającej roszczenie z tytułu wypadku śmier-


telnego. Musi ona udowodnić, że poniosła straty finansowe wraz z innymi osobami, które pozostawały na utrzymaniu zmarłego. Konieczne może być przeprowadzenie wyceny aktuarialnej jako części dowodów przedstawiających, ile osoby pozostające na utrzymaniu zmarłego otrzymałyby pieniędzy, gdyby zmarły żył.

- Straty finansowe poniesione przez osoby zależne od zmarłego w śmiertelnym wypadku drogowym * wycenia się wg następujących kryteriów:
- Utrata świadczeń wypłacanych przez zmarłego,
- Utrata źródła utrzymania od dnia wypadku,
- Zmniejszenie ulg podatkowych związanych z posiadanym mieniem w przypadku śmierci.
- Utrata przyszłych dochodów przed przejściem na emeryturę,
- Utrata przyszłych dochodów po przejściu na emeryturę,

Urazu psychicznego

Kwota odszkodowania z tytułu urazu psychicznego przyznawana osobom, które pozostawały w bliskiej więzi z osobą zmarłą w wypadku śmiertelnym nazywana jest solatium (wynagrodzenie strat moralnych). Solatium jest rozumiane bardziej jako uznanie straty bliskiej osoby, niż próba rekompensaty. Oprócz tej kwoty, suma odszkodowania uwzględnia również przyszłe straty finansowe wynikające z utraty źródła utrzymania.

Kosztów związanych z pogrzebem

Koszty związane z pogrzebem obejmują typowe koszty pochówku/kremacji oraz wykonania nagrobku. Inne wydatki, które można uwzględnić, to koszty uzyskania niezbędnej dokumentacji, podróży itp. 

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.

Premier przeprosił kobiety, które przez lata trafiły do domów samotnej matki

Premier Irlandii Micheal Martin przeprosił w imieniu państwa kilkadziesiąt tysięcy kobiet, które wskutek społecznego braku akceptacji dla nieślubnych ciąż trafiły do domów samotnej matki. Przeprosiny wystosował także wobec ich dzieci.

Przeprosiny są efektem raportu mówiącego, że w domach samotnej matki zmarło – m.in. na skutek panujących w nich fatalnych warunków sanitarnych i braku opieki – ok. 9 tys. dzieci, a liczba kobiet, które trafiły do tych placówek, w stosunku do populacji, była w Irlandii najwyższa na świecie. *Państwo was zawiodło. Każda z was zasłużyła na dużo więcej* – powiedział Martin w irlandzkim parlamencie. Podkreślił, że kobiety i dzieci nie mają się czego wstydić. *Wstyd nie był ich, tylko nasz. To był nasz wstyd, że nie okazaliśmy im szacunku i współczucia, które my, jako kraj, jesteśmy im winni. To pozostaje naszym wstydem* – mówił.

W imieniu rządu, państwa i jego obywateli przepraszam za głębokie pokoleniowe zło, które spotkało irlandzkie matki i ich dzieci, które skończyły w domu matki i dziecka. Jak jasno powiedziała komisja, „nie powinno być ich tam być”. Przepraszając, chcę podkreślić, że każda z was była w instytucji z powodu krzywd doznanych od innych. Każda z was jest niewinna, żadna z was nie zrobiła nic złego i nie ma się czego wstydić – dodał irlandzki premier.

Raport jest efektem pięcioletniego śledztwa na temat sytuacji w domach samotnej matki w Irlandii, które wszczęto po odkryciu w 2014 r. masowych grobów dzieci w miejscu, gdzie w przeszłości znajdowała się jedna z takich instytucji. Śledztwem objętych zostało 18 domów samotnej matki istniejących w Irlandii w latach 1922–1998, zarówno tych prowadzonych przez zakonnice, jak i świeckie władze lokalne. Trafiły do nich kobiety, które zaszły w ciążę, nie będąc mężatkami, co w irlandzkim społeczeństwie nie było wówczas akceptowane.

„Wprawdzie domy matki i dziecka nie były zjawiskiem wyłącznie irlandzkim, ale odsetek irlandzkich niezamężnych matek, które zostały przyjęte do domów matek i dzieci w XX wieku, był prawdopodobnie najwyższy na świecie” – napisano w raporcie. Według raportu ogółem

przebywało w nich ok. 56 tys. kobiet i 57 tys. dzieci. Najwięcej kobiet trafiło do nich w latach 60. i 70. Były one w wieku od 12 do ponad 40 lat, choć najczęściej – ok. 80 procent – stanowiły matki między 18. a 29. rokiem życia.

Spośród tych 57 tys. dzieci zmarło ok. 9 tys., czyli ponad 15 procent, co było znacznie powyżej normalnej śmiertelności dzieci w tamtych czasach. Wskazano, że w latach 30. i 40. zdarzały się takie lata, w których nawet 40 procent dzieci w domach samotnej matki umierało przed ukończeniem 1. roku życia, a do roku 1960 domy te nie robiły nic, aby zwiększyć szanse przeżycia dzieci. „W latach do 1960 roku domy samotnej matki nie ratowały życia nieślubnym dzieciom; w rzeczywistości wydaje się, że znacznie ograniczyły one ich szanse na przeżycie. Bardzo wysokie wskaźniki śmiertelności były wówczas znane władzom lokalnym i krajowym i zostały odnotowane w oficjalnych publikacjach” – napisano w raporcie. Wskazano na fatalne warunki, w jakich przebywały kobiety i dzieci, bo w niektórych placówkach brakowało np. bieżącej wody, a także wsparcia emocjonalnego dla matek, występowała obojętność, a nawet pogarda ze strony personelu, co jeszcze bardziej pogarszało ich psychiczną kondycję. „Wygląda na to, że okazywano im niewiele dobroci, a szczególnie w czasie porodu” – napisano. Podkreślono, że kobiety i dzieci w ogóle nie powinny być trafiać do takich placówek.

W raporcie stwierdzono, że nie ma dowodów, aby kobiety trafiły do domów samotnej matki pod presją Kościoła katolickiego bądź lokalnych władz, ale presja społeczna związana z brakiem akceptacji w irlandzkim społeczeństwie dzieci pozamałżeńskich powodowała, że kobiety, które zaszły w ciążę, albo same się udawały do takich placówek, chcąc usunąć się z widoku publicznego, albo były tam wysyłane przez swoje rodziny. Napisano też, że nie ma żadnych dowodów, by zakony prowadzące domy samotnej matki czerpały z tego jakieś profity, placówki te zmagaly się z problemami finansowymi, a ich personel czasami nie dostawał wynagrodzenia.

Przeprosiny złożył również zwierzchnik Kościoła katolickiego w Irlandii arcybiskup Eamon Martin.

Ruszyły promy między Rosslare a Dunkierką

Od 2 stycznia kursuje prom pomiędzy Rosslare a Dunkierką. Na razie trudno z tego połączenia skorzystać, bo zainteresowanie jest bardzo duże i najbliższe rejsy zostały zarezerwowane.

Promy miały kursować od niedzieli, ale właśnie ze względu na duże zainteresowanie ruszyły już w sobotę. Pierwszy prom z Rosslare wystartował w sobotę o godz. 14.00, po brzeży wyładowany ciężarówkami. DFDS, która obsługuje rejsy transportowe na trasie Rosslare–Dunkierka, to duńska międzynarodowa firma spedycyjna i logistyczna. Zastąpi brytyjski most lądowy, z jakiego korzystali dostawcy towarów do Irlandii i tutejsi producenci, którzy

sprzedawali swoje wyroby w Europie kontynentalnej.

Podróż do Dunkierki trwa blisko 24 godziny. Dzięki wysokiej frekwencji połączeniami zainteresowały się już firmy z Belgii, Holandii i Niemiec. Francuski port ma bardzo dobre połączenia lądowe, dlatego firmy z wymienionych krajów widzą tutaj możliwość ominięcia Wielkiej Brytanii, jeżeli chcą dotrzeć do Irlandii.

Po uruchomieniu wszystkich przewozów promowych do Irlandii kraj zyska 15 kursów tygodniowo w obu kierunkach, a oprócz DFDS za rejsy mają uruchomić także Stena Line i Irish Ferries.

Irlandzki żołnierz tłumaczył po polsku, jak wykonać test na COVID

Sztab Generalny brytyjskiej armii udostępnił nagranie, na którym irlandzki gwardzista rozmawia z polskim kierowcą o procedurze wykonywania testu na COVID. Stara się przy tym mówić po polsku i wychodzi mu to bardzo dobrze.

Sytuacja w porcie w Dover jest już opanowana i ogromne korki zniknęły, ale by wydość się z Wielkiej Brytanii do Europy, kierowcy wciąż muszą przechodzić testy na obecność koronawirusa. W procedurach pomagają m.in. żołnierze sił brytyjskich. Rozmowę jednego z nich z polskim kierowcą opublikowano na oficjalnym profilu Szefa Sztabu Generalnego brytyjskiej armii na Twitterze. Nagranie, które zyskuje popularność w mediach społecznościowych, podpisano słowami: „Irlandzki gwardzista w Dover. Testowanie na COVID-19. Mówi po polsku, samouk”.

Na nagraniu słychać, jak irlandzki gwardzista instruuje polskiego kierowcę w jego ojczystym języku.

To jest test dla ciebie i tam jest mata książka w środku. Kiedy ty czytasz, to ty wiesz, jak [to – red.] zrobić. I będziesz miał 30 minut, żeby zrobić to. Ja będę wracał odebrać, by widzieć, jeśli jest dobre czy złe. Rozumiesz? Dziękuję – mówi. *Dziękuję* – odpowiada polski kierowca.

Niektórzy komentujący spekulują, że być może żołnierz jest polskiego pochodzenia lub wielokrotnie miał kontakt z językiem polskim. „Wow, imponujące”, „Od jakiegoś czasu uczę się polskiego i to jest naprawdę trudny język dla osób, których ojczystym językiem jest angielski”, „Kilka słów zamienionych w jednym języku i od razu buduje się zaufanie między rozmówcami, super” – piszą inni.

Nowe ograniczenia w sprzedaży alkoholu w Irlandii

Od 11 stycznia weszły w życie nowe przepisy dotyczące sprzedaży alkoholu w Irlandii. A raczej ograniczeń w jego sprzedaży.

Zostaje wprowadzony zakaz sprzedaży alkoholu o obniżonej cenie na podstawie zakupu

innego towaru lub usługi. Zakazane będzie przyznawanie punktów lojalnościowych za kupowanie produktów alkoholowych, a także prowadzenie krótkich, trzydniowych promocji.

Wśród zmian ma nastąpić także ustalenie ceny minimalnej za produkty alkoholowe.

Zmiany wyjątkowo, nie jak inne ostatnio wprowadzane, są efektem nie pandemii koronawirusa, ale polityki rządu zmierzającej do ograniczania spożycia alkoholu.

Ograniczenia zaczęły być wprowadzane jeszcze w listopadzie 2019 r., kiedy zakazano umieszczania reklam napojów wysokokalorycznych na przystankach ustawionych w odległości nie mniejszej niż 200 metrów od placówek szkolnych.


MW DENTAL
MONIKA WOZNAK
CORK- BALLINCOLLIG

OFERUJE PEŁEN 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 zębów RTG (radiografia cyfrowa)**
8. **Odbudowa zębów (rekonstrukcja) z wykorzystaniem włókna szklanego**

Tel. 0214873434
Mob. 0871343482

Unit 6, Gleann An Oir
Main Street, Ballincollig

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



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

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

Sprawdzamy prawie wszystko Wysyłamy książki i prasę pocztą, prowadzimy teżki stałego klienta **SPRAWDZ NAS!**

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

Psychoterapia – fakty i mity

P psychoterapia jest dla nienormalnych”, „lepiej porozmawiać z koleżanką o swoich problemach, niż płacić – co może powiedzieć ktoś, kto mnie nie zna?”, „terapeuta czyta w myślach i będzie mnie oceniać” – to tylko niektóre przekonania, które utrudniają decyzję o podjęciu psychoterapii. Niniejszy artykuł nie jest naukową definicją psychoterapii, ale próbą refleksji, czego można się spodziewać po spotkaniach z psychoterapeutą.

Psychoterapia to nie porada.

Terapeuta nie daje wskazówek dotyczących wyborów pacjenta. Może to zirytować tych, którzy chcą uzyskać gotowe odpowiedzi i szybkie rozwiązania. „Niech mi pani powie, co robić” – to częste oczekiwanie pacjenta. To zrozumiałe. Pacjent wobec swoich trudności jest często bezradny i ma prawo takie pytanie zadać. Zwykle jednak sam z biegiem czasu dostrzega, że rozmowa i pytania zadawane przez terapeutę są bardziej pomocne i pobudzające do refleksji, dające siłę do realizacji własnych potrzeb, niż recepta na konkretne działanie.

Psychoterapia nie działa doraźnie.

Często po sesji terapeutycznej (lub po kilku takich spotkaniach) pacjent „czuje się gorzej”. Nie jest to zaskakujące – na terapii porusza się



PSYCHOLOG

WWW.SENSIINSTITUTE.PL

Zapraszam do skorzystania z konsultacji/ psychoterapii online.

zakres pomocy:

- Psychoterapia Par i Rodzin (systemowa)
- Psychoterapia Indywidualna (psychodynamiczna)
- konsultacje rodzicielskie
- konsultacje



Ewelina Mucha - Zawierucha

Dyplomowany Psycholog - Psychoterapeuta

Dyplomowany psychoterapeuta, psycholog, filozof.

Absolwentka 5 letniego całonocnego kursu z psychoterapii: Psychoterapia ze szczególnym uwzględnieniem terapii rodzin, organizowanego przez Fundację Rozwoju Terapii Rodzin Na Szlaku.



ZAPRASZAM DO KONTAKTU:

SENSI INSTITUTE, UL. BOHOMOLCA 17, WARSZAWA
TEL. +48792756100, WWW.SENSIINSTITUTE.PL

przykre, bolesne tematy, niejednokrotnie po raz pierwszy w życiu. Dlatego trudno wnioskować o skuteczności terapii po nastroju wynikającym z pojedynczej sesji. Co więcej chwilowe „pogorszenie się nastroju” może oznaczać, że trudne doświadczenia pacjenta są przepracowywane, a terapia przynosi efekty, które mogą być widoczne po dłuższym czasie. Zawiedzie się zatem ten, kto oczekuje „wygadania się” przed terapeutą, by od razu lepiej się poczuć.

Psychoterapia nie jest rozmową z przyjacielem.

W przyjaźni sympatia, pomaganie, zwierzanie się są oparte o zasadę wzajemności. W terapii wzajemność także istnieje, ale nie oznacza, że życie terapeuty może być przedmiotem rozmowy w taki sam sposób, jak życie pacjenta. Wymianę stanowi to, że pacjent mówi o sobie, a terapeuta pomaga mu w profesjonalny sposób. Ponieważ terapeuta pobiera wynagrodzenie, zwierzanie się terapeuty pacjentowi jest niedopuszczalne i nieetyczne. Klient płaci za czas profesjonalnej pracy nad sobą, nie nad trudnościami terapeuty. Dlatego też między innymi terapeutami unikają odpowiedzi na pytania dotyczące swojego życia osobistego, nie zaś z braku sympatii czy chęci zignorowania pacjenta.

Psychoterapia to metoda leczenia

zaburzeń psychicznych, relacji, uczuć, zachowań, o dowiedzionej naukowo skuteczności. Oferta psychoterapeutyczna jest szeroka, a badania dowodzą, że prawidłowo przeprowadzona terapia daje efekty niezależnie od szkoły, z której wywodzi się psychoterapeuta. Niektóre opcje podkreślają rolę dysfunkcyjnych prze-

konań (psychoterapia poznawczo-behawioralna), wolności i odpowiedzialności (psychoterapia egzystencjalna), doświadczenia „tu i teraz” (Gestalt), a inne nieświadomych przyczyn trudności i zakorzenienia ich w przeszłości (psychoanaliza, psychoterapia psychodynamiczna). Ten niezwykle uproszczony opis nie oddaje oczywiście tego, co każda ze szkół oferuje, stanowi jedynie wzmiankę, że zarówno pacjenci, jak i terapeuci wybierają formę odpowiadającą ich temperamentowi.

Psychoterapia to droga do zmiany – nie musisz w nią wierzyć.

Wiara w powodzenie terapii pomaga, ale badania dowodzą, że nie jest konieczna, by terapia okazała się skuteczna. Kiedy pacjent pracuje nad zmianą (poprzez regularne uczestnictwo w spotkaniach), nie wykazując przy tym optymizmu, zmiana i tak nastąpi. Psychoterapia to proces długotrwały, ale i fascynujący. Jest odkrywaniem w sobie tego, co trudno dostrzec samemu przy innej okazji. Co leczy w psychoterapii? Relacja z człowiekiem, który nie zagraża, jest dostępny, zachowuje się stabilnie i konsekwentnie, często w znaczący sposób różny od osób, które nas ukształtowały czy zraniły. Leczy także doświadczenie bycia zrozumianym, uzyskanie nowej perspektywy na zdarzenia z przeszłości i aktualnie przeżywanych trudności oraz doświadczenie własnej wolności, podmiotowości, wartości. Leczy zmiana życia, ale i akceptacja tego, czego się zmienić nie da. Czy można zrobić to bez terapii? Zapewne tak. Ale kiedy po latach się nie udaje, a powtarzanie tych samych błędów i przeżywanie na nowo tych samych uczuć sprawia, że życie staje się trudne i smutne, warto zaufać terapeutce. **✎**



PIOTR SŁOTWIŃSKI
www.piotrslotwinski.com

W radosnych latach 90. ubiegłego wieku, kiedy Polska przechodziła transformację społeczno-ustrojową, czyli uwłaszczenie się nomenklatury i wyprzedzą za grosze majątku narodowego wytworzonego przez pokolenia Rodaków, wszelkiej maści liberałowie przekonywali nas, że „kapitał nie ma narodowości”.

Wydarzenia, jakie miały miejsce ostatnio w USA, tj. zablokowanie kont przez największe media społecznościowe jeszcze wówczas pełniącemu swój urząd prezydentowi Donaldowi Trumpowi (i wszystkim jego najbliższym współpracownikom, w tym rodzinie) oraz zablokowanie przez serwis płatniczy możliwości wpłat na jego kampanię pokazały, że kapitał nie tylko ma narodowość, ale również określone poglądy polityczne.

Rozumiem, że można Donalda Trumpa nie lubić, mnie samego niektóre jego decyzje polityczne sprawiły w ostupienie, jednak będąc Polakami, powinniśmy oceniać polityków pod kątem ich stosunku do naszej Ojczyzny. Co prawda w polityce liczą się tylko twarde fakty, ale do historii przechodzą również gesty. W 2017 r. Trump wygłosił w Warszawie jedno ze swoich najbardziej porywających przemówień, przypominając wspaniałą historię naszego kraju, którą spora część zachodniego świata usłyszała po raz pierwszy. A teraz cofnijmy się do roku 2012, gdy Barack Obama w Białym Domu użył określenia „polski obóz zagłady”, mając na myśli niemiecki obóz przejściowy w Izbicy. Poszło to oczywiście w świat, niwecząc często wieloletnią pracę wielu Polaków chcących wyrugować z języka te kłamliwe określenie, które od lat 50. ubiegłego wieku było wprowadzane do obiegu przez niemieckich pseudohistoryków. Trzeba dodać – wprowadzane dość skutecznie, dlatego później mamy takie kwiatki, gdy niedokształceni politycy z innych krajów są przekonani, że Polska współpracowała z nazistowskimi Niemcami, tak jak współpracowało z nimi wiele innych krajów Zachodu, a nawet – że w jakikolwiek sposób pomagała w Holokauście. Bo skoro powiedział to prezydent USA (przy braku natychmiastowej i zdecydowanej reakcji polskiej dyplomacji), to pewnie musi to być prawda. Oczywiście wskazują tylko na symbole, ale były też liczne decyzje polityczne podejmowane przez Obamę, które jednoznacznie osłabiały nasz kraj (jak choćby wycofanie się z budowy tarczy rakietowej), i przez Trumpa, które nasz kraj wzmocniały (sprzedaż nowoczesnego uzbrojenia, poparcie dla Grupy Wyszehradzkiej, a nawet decyzja o stacjonowaniu w Polsce wojsk USA). Niestety, kiedy ma się takie geopolityczne położenie jak Polska, za to nie ma



się własnej broni atomowej, to trzeba szukać silniejszych sojuszników.

Pal licho zablokowanie, być może tylko czasowe, dostępu do serwisów społecznościowych dla wtedy jeszcze ciągle urzędującego prezydenta USA. Co prawda paranoją jest fakt, że facet, który ma dostęp do nuklearnego guzika nie ma dostępu do własnego konta na Twitterze, ale w tym szaleństwie idzie się jeszcze dalej: już padają propozycje „wygumkowania” Trumpa z historii, od wycięcia scen filmowych z jego udziałem, w tym z tak znanych filmów jak „Kevin sam w domu”, po usunięcie jego zdjęć z oficjalnych stron rządowych dokumentujących jego prezydenturę. Tak, znam argumenty strony przeciwnej, ale stają się one śmieszne, gdy zwróci się uwagę, że cenzurze podlega tylko jedna strona sceny politycznej, a przeróżni watażkowie dalekowschodnich państw nadal mogą cieszyć się dostępem do swoich kont, z których nawołują do rozprawy z tymi czy innymi. Dzieje się to wszystko w kraju, który stawiany był za wzór demokracji i wolności słowa. Tymczasem robi się tam taka demokracja jak w ZSRR w latach 30. ubiegłego wieku, kiedy to również retuszowano zdjęcia, „wygumkując” z nich stojące przy Stalinie osoby, które popadły w niełaskę. Historia jak wiadomo lubi się powtarzać, ale z reguły jako farsa.

Przyjrzyjmy się niebezpieczeństwu, jakie niesie za sobą ta fatalna decyzja o „banie” dla Trumpa. Skoro zmowa kilku szefów mediów społecznościowych może skutecznie „uciszyć” przywódcę najpotężniejszego państwa na świecie, to tym bardziej można zamknąć usta zwykłemu zjadaczowi chleba. A przypomnę, że nie o taki internet nic nie robiliśmy. Wszyscy chyba uznaliśmy za oczywiste: sieć miała być miejscem swobodnego przepływu informacji, platformą do głoszenia własnych poglądów bez uciążliwej cenzury, tą oazą wolności na pustyni zdominowanej przez zakłamanie media mainstreamowe. Zarówno Donald Trump w 2017 r., jak i nasz rodzimy Andrzej Duda już dwa lata wcześniej, swoje kampanie wyborcze oparli właśnie na mediach społecznościowych, wiedząc, że tradycyjny mainstream mają prze-

ciwko sobie. Trump upodobał sobie Twittera, Duda Facebooka, obydwie strategie okazały się skuteczne i umożliwiły dostęp do milionów wyborców. Co z tego zostanie teraz? Zobaczmy. Politycy jakoś sobie poradzą, Trump wręcz odgraża się, że postawi sobie własną „społecznościówkę”, co przy jego niematym majątku może być całkiem możliwe. Niemniej dla nas może to oznaczać wizję internetu ocenzurowanego, w którym mogą być wygłaszane jedynie słuszne poglądy.

Zostawmy na boku politykę i pomyślimy, co się stanie, jeżeli prowadzimy nawet niewielki biznes, a konkurencja dotrze do osoby odpowiedzialnej w takim Facebooku za usuwanie nieprawidłowych treści publikowanych w języku polskim? Jak wieść niesie, kiedy w 2015 r. masowo banowano na tym serwisie polskie strony patriotyczne, narodowe itp., robiono to zaledwie czterech polskojęzycznych osobników zatrudnionych w siedzibie Facebooka w Dublinie. Da się? Załóżmy więc czysto teoretycznie, że masz rozwijającą się firmę, włożyłeś w nią całe oszczędności i pieniądze pożyczone od rodziny, zatrudniasz ludzi, liczysz pierwsze reinwestowane zyski, a tu: zonk – tracisz dostęp do swojej strony na Facebooku, na której masz tysiące obserwujących i potencjalnych klientów. Żeby nie wzbudzać podejrzeń, nie trzeba nawet blokować samej strony, wystarczy, że zostanie zablokowany profil, z którego ją prowadzisz. Pretekst może być zupełnie błahy i zastosowany z naruszeniem prawa, a zresztą – nikt się nie będzie przecież przed Tobą tłumaczył. W podobny sposób, wskutek jednej arbitralnej decyzji, możesz bezpowrotnie utracić swoje filmiki i zdjęcia z wakacji, jeżeli nierozsądnie jedynym miejscem, na którym je trzymasz jest ten czy ów portal społecznościowy. Oczywiście nikt nikomu nie każe „być na Facebooku”, ale fakty są takie, że to właśnie ta platforma niemal zmonopolizowała internetowy rynek. To już nie jest tylko miejsce odnajdywania dawnych znajomych czy podtrzymywania relacji z obecnymi, ale stało się potężnym narzędziem w handlu i reklamie. To tu nawet coraz częściej sprzedajemy nieużywane rzeczy na facebookowym mar-

ketplace, a w innym jego dziale szukamy pracy. Monopolizacja internetowego rynku przebiega wręcz wykładniczo. Kiedyś mogliśmy mieć konto na Facebooku, ale jednocześnie na Instagramie i WhatsAppie, teraz to wszystko to już tylko Facebook, który wykupił te dwa serwisy. Kiedyś można było mieć konto na Gmailu, ale również oddzielnie na YouTube czy Bloggerze, teraz to już tylko Google. No właśnie, skoro o Google mowa: kiedyś każdy większy serwis internetowy miał własną wyszukiwarkę internetową, teraz większość zaimplementowała Google, które tak jak chce manipuluje wynikami wyszukiwania. Duzi stają się z każdym przejęciem więksi, a duży jak wiadomo – może więcej.

Nie wiem, czy czeka nas powrót do początku naszego wieku, kiedy internet był jeszcze na tyle „rozproszony”, że banowanie poszczególnych stron było praktycznie niemożliwe, ale myślę, że warto sobie zadać pytanie: a co, jeżeli kiedyś ktoś zadecyduje, żebym to ja czy mój biznes zniknął z sieci? Niestety to, co jeszcze kilka lat temu wydawało się nierealne, teraz ziszcilo się na naszych oczach. Tak więc może trzeba będzie zafundować sobie powrót do przeszłości: wykupić własną domenę i niezależny serwer na wityrny? To też oczywiście nie gwarantuje pełnego bezpieczeństwa, niezależnie od tego, gdzie tę domenę i miejsce wykupimy, ale już trudniej będzie usunąć taką wityrny przez jakiegoś korpulduka z podobizną Che na koszulce, myślącego, że robi rzeczy ważne i potrzebne, bo zatrudnił go ten czy inny członek internetowego kartelu. No i kopie, róbmy kopie ważnych rzeczy, nie tylko te na wirtualnych dyskach, ale też tych jak najbardziej fizycznych. W najgorszym wypadku, gdy i po nas przyjdą internetowi cenzorzy, będziemy zdjęcia z wakacji oglądali na własnym laptopie czy ekranie telewizora. Ale przynajmniej będziemy je mieli.

Nie wiem, jak się ta cała historia z internetową cenzurą skończy, dlatego tym bardziej doceniemy „MIR”-a, którego papierową kopię mogą Państwo bezpłatnie otrzymać w polskich sklepach w Irlandii. Egzemplarz tego miesięcznika przetrwa i ze sto kolejnych lat, gdy po współczesnych cyfrowych nośnikach nie będzie już śladu...

Zmiana uprawnień do programu dopłat do wynagrodzeń pracowników (EWSS) w 2021 r.

Od 1 stycznia 2021 r. kwalifikujący się pracodawcy muszą wykazać 30-procentowe zmniejszenie obrotów lub zamówień klientów między 1 stycznia 2021 r. a 30 czerwca 2021 r. w porównaniu z tym samym okresem w 2019 r., pod warunkiem że jest ono spowodowane przez COVID-19. W przypadku gdy działalność rozpoczęła się w okresie od 1 stycznia 2019 r. do 1 maja 2019 r., zmniejszenie obrotów zostanie porównane z okresem od dnia rozpoczęcia do 30 czerwca 2019 r.



Urząd Skarbowy wprowadził następujące zasady dotyczące ściągania niedopłat:

Kwoty mniejsze niż 10 euro nie będą pobierane. Kwoty większe niż 10 euro, ale mniejsze niż 6000 euro będą automatycznie pobierane przez okres 4 lat poprzez zmniejszenie ulg podatkowych. Podatnicy mogą dokonać płatności w całości lub w części na dowolnym etapie, przy czym saldo należności jest rozłożone na okres 4 lat.

Jeżeli niedopłaty przekraczają 6000 euro i podatek nie jest w stanie spłacić zobowiązania w całości, wówczas powinien kontaktować się z Urzędem Skarbowym.

Zasady te dotyczą niedopłat za lata 2017, 2018, 2019 i 2020. Rozliczanie niedopłat rozpocznie się dopiero w 2022 r.

Informacje podsumowujące szczegóły zatrudnienia

Revenue udostępni podsumowanie szczegółów zatrudnienia (EDS) podatnikom PAYE w styczniu 2021 r. w odniesieniu do każdego zatrudnienia w 2021 r., które będzie dostępne za pośrednictwem usług PAYE na myAccount. EDS będzie oparty na informacjach o wynagrodzeniach dostarczonych przez każdego pracodawcę i będzie zawierał dotacje TWSS i ERS, jeśli takie były pobierane.

Rozliczamy podatek z zatrudnienia od ręki!

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

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

Na początku roku pracownicy otrzymają na koncie w Revenue Employment summary, czyli podsumowanie dochodów i podatków z tytułu pracy za ubiegły rok. Wystarczy, że wyślesz do nas ten dokument, a nasi księgowi sprawdzą, czy przysługuje Ci zwrot podatku.

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

Cork:
33/34 Cook Street
2 piętro
Cork

Zobacz szczegółowe informacje na stronie www.dmksiegowosc.eu i skorzystaj z dziesięcioletniego doświadczenia naszego biura.

Uzgodnienie TWSS

Revenue aktualizowało posiadane informacje wymagane do uzgodnienia programu tymczasowych dopłat do wynagrodzeń (TWSS) od większości pracodawców o kwoty wypłaconych dotacji PRSI klasy J9 i obecnie przeprowadza kontrolę tych danych. Przewiduje się, że wyniki zostaną opublikowane w styczniu 2021 r., a pracodawcy będą mieli czas do końca marca 2021 r. na zapoznanie się z tymi danymi.

Wstępne zestawienie dochodu na koniec roku

15 stycznia na stronie internetowej myAccount Revenue udostępniło podatnikom PAYE wstępne rozliczenie za rok 2020. Jest ono oparte na zagregowanych dochodach danej osoby za rok 2020, otrzymanych dotacjach TWSS (program tymczasowych dopłat do wynagrodzeń) i ERS (program zwrotu pracodawcy) zgłoszonych przez pracodawców oraz wszelkich zasiłkach dla bezrobotnych w wyniku pandemii (PUP) otrzymanych z Departamentu Ochrony Socjalnej. Jeżeli pracownik otrzymywał jakkolwiek płatność z tytułu pandemii, istnieje prawdopodobieństwo, że będzie miał niedopłatę podatku, ponieważ świadczenia te podlegają opodatkowaniu podatkiem dochodowym.

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



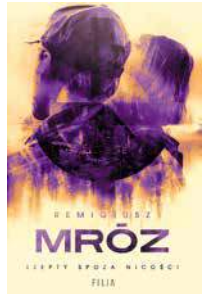
TWOJA FIRMA KSIĘGOWO DORADZCA

ROZLICZENIA PODATKU Z ZATRUDNIENIA
W SZYBKIM I ŁATWYM SPOSÓBIE ODZYSKAJ SWÓJ PODATEK
www.dmksiegowosc.eu

CZYTELNIA

Szepty spoza nicości

Autor: Mróz Remigiusz



Seweryn Zaorski po raz ostatni wraca do Żeromic, by sprzedać dom i na dobre zostawić za sobą tragiczną przeszłość. Formalności trwają dłużej, niż powinny – i wszystko wskazuje na to, że ktoś z premedytacją chce zatrzymać go w okolicy.

Tego samego dnia policja otrzymuje anonimową wiadomość, że w lasach Roztocza nieopodal miasteczka znajdują się poćwiartowane zwłoki brutalnie okaleczonego mężczyzny. Zaorski nie ma zamiaru się mieszać, ale kiedy o pomoc prosi go Kaja Burzyńska, nie potrafi odmówić.

Spoza nicości zaczynają dochodzić szeptów tych, którzy nie mieli prawa przemówić...

Mój księżę. Bridgertonowie. Tom 1

Autor: Quinn Julia



Czy może być większe wyzwanie dla ambitnych mam córek na wydaniu w Londynie roku 1813 niż księżę kawaler?

Daphne Bridgerton jest urocza i inteligentna, z jakiegoś powodu jednak mężczyźni traktują ją tylko jako przyjaciółkę i nie widać wokół niej roju zalotników. Żaden z londyńskich amantów nie poprosił jeszcze o jej rękę, o czym Daphne skrycie od dawna marzy... Za to księżę Hastings nie zamierza się rychło żenić, tyle że liczne panny na wydaniu (a zwłaszcza ich natrętne mamy) nie ustają w próbach nakłonienia go do zmiany zdania.

Księżę Simon proponuje więc Daphne niezwykle korzystną dla obu stron tajną umowę – on będzie udawał jej adoratora, dzięki czemu uwolni się od natrętek, a ona z pewnością zyska pretendenta do swojej ręki, skoro sam księżę uznał ją za pożądaną partię...

Plan wydaje się niemal doskonały, pod warunkiem że oboje zachowają go w sekrecie. I faktycznie działa znakomicie - na początku... Kiedy pływają z gracją po sali balowej, ona z rumieńcem na policzkach, on zaś wpatrzony w nią płomiennym spojrzeniem, trudno uwierzyć, że ich zaloty to tylko fikcja... Trudno, bo pośród pełnego blichtru, plotek i intryg świata elity Londynu jest tylko jedna stała rzecz: miłość, która złamie każde reguły...

Miłosne kłamstwa i prawdziwa namiętność w przesyconym subtelnym wdziękiem i humorem romansie współczesnej Jane Austen z pierwszych miejsc amerykańskich list bestsellerów.

Ratownik

Autor: Mitra Tomasz



Wypadek, katastrofa, nagła choroba, próba samobójcza... To tylko niektóre traumatyczne sytuacje, z jakimi mają na co dzień do czynienia ratownicy medyczni. Ratują życie, spieszą z pomocą, są świadkami cierpienia, rozpacz, gniewu.

Zaskakująco często spotykają się z agresją, widzą ludzkie nieszczęście, obserwują zaskakujące patologie.

Niektórzy obojętnieją, inni wypalają się psychicznie, nikt z nich po kilku latach pracy nie jest już tym człowiekiem, jakim był wcześniej.

Jak zapewnić swojemu dziecku najlepszy start. Edukacja i rozwój zgodne z naturalnymi potrzebami przedszkolaka

Autor: Marcela Mikołaj, Janeczek-Romanowska Anita



W jakim wieku postać dziecko do przedszkola i na co zwrócić uwagę przy jego wyborze? Czy warto inwestować w zajęcia dodatkowe? O co pytać wychowawców w przedszkolu? Jak znaleźć dla dziecka równowagę między nauką a zabawą? To tylko niektóre z pytań, które zadają sobie rodzice każdego z maluchów.

A może najważniejsze jest to, aby najpierw uświadomić sobie, że życie to nie wyścig. Że tak naprawdę nie ma w nim żadnego startu, ani tym bardziej żadnej mety. Dopiero zbudowanie bliskiej relacji ze swoim dzieckiem pozwala skutecznie wspierać je w procesie uczenia się, zgodnie z jego naturalnymi potrzebami.

Rewolucyjna książka psycholog dziecięcej Anity Janeczki-Romanowskiej i eksperta od metod nauczania Mikołaja Marceli to najlepsza inwestycja w rozwój twojego dziecka. Oprócz szeregu praktycznych przedszkolnych porad i podsumowania najnowszych badań naukowych, nie pozwala nam zapomnieć kluczowej prawdy: najważniejsze, z czym może wystartować w życiu dziecko to szczęśliwe dzieciństwo.

Włączamy Poezję

Tomik poezji – jak to dziś brzmi? Trąci myszką? Czytamy jeszcze czy już nie? Ale czy możliwe jest nasze człowieczeństwo bez dorobku poetów?

W poezji każdy może znaleźć coś z prawdy własnego serca; coś pięknego, ulotnego, wrażliwego. Poezja pobudza wyobraźnię, stymuluje rozwój emocji, uczy otwartości, kultury, podnosi estetykę życia codziennego. Przenosi w świat wartości, daje przeżycia intymne, osobiste, zbiorowe, patriotyczne. Jest zapisem niespełnionych pragnień, nieszczęśliwych miłości, rozstań, nieutulonego żalu, rozpacz, wzruszeń, a czasami słodkich spełnień: „Nigdy, więc nigdy z tobą rozstać się nie mogę” i „Wielkie mi uczyniła pustki w domu moim”.

To też refleksja nad życiem, śmiercią, przemijaniem i człowieczeństwem – naszym miejscem tu i teraz, bo „Nic dwa razy się nie zdarza i nie zdarzy...”

Jest też składnicą narodowej historii, strażnikiem dziejów, niezaprzeczalną pamięcią tożsamości i orężem w walce. „...pomnik trwalszy wzniostem od spizu...”, „...pieśń ujdzie cato”,

„nie rzucim ziemi skąd nasz ród” – powie poeta.

Pokolenia minionego, dwudziestego wieku, wynosiły ze szkoły, rodzinnych tradycji, jeśli już nie zachwyty i potrzebę obcowania, to przynajmniej znajomość poetyckiego kanonu. Chyba wszyscy zaczynaliśmy od Samochwały, Lokomotywy, Pawła i Gawła – bo to jeszcze edukacja przez dorosłych – rodziców, często dziadków, przedszkole.

A co później, gdy wybory są już samodzielne? Jak to jest z tą poezją w pokoleniu cyfrowych tubylców? Co czytają młodzi ludzie? Jakie wiersze budzą ich emocje i wrażliwość? Co my odnajdujemy w poezji? Co w poezji odnajdują nasze dzieci?

Zapraszamy do dyskusji o poezji, poetyckich wyborach i obecności wierszem pisanej rzeczywistości w naszym życiu...

Projekt realizowany dzięki dofinansowaniu przez Ambasadę RP w Dublinie

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

Kącik malucha - zrób to sam

Lawa w szklance

Potrzebne materiały:

- szklanka/butelka lub słoik
- olej – 3/4 szklanki
- woda – 1/4 szklanki
- barwnik spożywczy + strzykawka lub pipetka
- tabletki musujące – wapno, magnez lub witamina C.

Wykonanie:

Do szklanki wlewamy wodę (niewielką ilość).

Następnie dolewamy olej.

Czas na barwnik spożywczy – wystarczy

ok. 10 kropli. Na koniec wrzucamy tabletkę musującą.

Można ją podzielić na kilka części

i wrzucać stopniowo, albo całą od razu.

Dobra zabawa gwarantowana!



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

Na spotkanie z Jurkiem umawiam się w małej kawiarni na przedmieściach Warszawy. Na 10 minut przed spotkaniem dostaję na komunikator informację o zmianie miejsca i godziny. Mam zaledwie 20 minut, żeby wydostać się z miasta, dojechać do jakiejś wioski, o której nigdy wcześniej nie słyszałem i znaleźć bar w jakiejś bocznej uliczce za małym parkiem z placem zabaw.

Kiedy wchodzę do baru, znów odzywa się komunikator. Znów dostaję nowe wytyczne. Tym razem nie muszę jechać daleko. Po zaledwie pięciu minutach stoję przed małym sklepem i zastanawiam się, czy zaraz znów nie nastąpi zmiana planów. Zaczyna mi się lekko udzielać paranoja, a jednocześnie jestem już nieco poirytowany tą sytuacją. W końcu chciałem tylko pogadać o tym, co Jurek (jestem niemal pewien, że nie jest to jego prawdziwe imię) napisał kilka dni temu w mailu do redakcji. Nie mam przecież całego dnia na uganianie się po Warszawie i okolicach.

Przezucie mnie nie myli. Kiedy tylko podchodzę do drzwi sklepu, w kieszeni odzywa się mój komunikator. Tym razem to nie wiadomość, ale połączenie głosowe. Przez kilka sekund wpatruję się w ekran, nie rozumiejąc, co widzę. Zamiast tradycyjnego zdjęcia i danych rozmówcy widzę tylko ciąg przypadkowych znaków. Pierwszy raz zdarza mi się, że nie wiem, kto do mnie dzwoni. Owszem, słyszałem opowieści starszych kolegów o tym, że kiedyś można było wyłączyć identyfikację numeru, że można było zadzwonić anonimowo, ale te czasy to już zamierzchna przeszłość. Od czasu wprowadzenia obowiązkowego przypisania każdego komunikatora do konkretnego użytkownika takie rzeczy się nie zdarzają.

W końcu odbieram połączenie, a głos po drugiej stronie bez zbędnych wstępów mówi tylko:

– Przejdź na drugą stronę ulicy. Zaraz będę.

Połączenie się urywa, a ja nieco bezradnie rozglądam się dookoła. Zza drzwi sklepu przygląda mi się młoda dziewczyna, chyba sprzedawczyni. Nieznacznym ruchem głowy i oczami wskazuje mi ulicę. Nadal nieco oszołomiony dziwnym telefonem odwracam się i powoli idę na drugą stronę.

Mały fiat wyjeżdża zza zakrętu, zatrzymuje się obok mnie, a ja zaczynam zastanawiać się, czy naprawdę chcę wsiąść, czy może nie wolę wrócić do redakcji i napisać kolejnej bzdury o jakimś aktorze czy początkującej piosenkarce, która zrobi wszystko, żeby tylko świat o niej usłyszał. W fiacie siedzi facet koło czterdziestki i wyraźnie zaczyna się niecierpliwić. Trochę jak w transie w końcu wiadom.

– Cześć, jestem Jurek – mówi krótko.

Jedziemy w milczeniu. Wjeżdżamy w jakąś polną drogę i po paru minutach zatrzymujemy się w szczerym polu.



**Wszystko dzieje się w głowie.
A co dzieje się w głowach
wszystkich, dzieje się naprawdę.**

George Orwell „Rok 1984”

– Wybacz te podchody. Musiałem się upewnić, że nikt za tobą nie jedzie. Opowiem ci o czymś, co wielu wpływowych ludzi chciałoby ukryć – Jurek przechodzi od razu do rzeczy. – Nie wiem, czy ktokolwiek pozwoli ci to opublikować, ale przynajmniej będziesz wiedział i może z kimś się tą wiedzą podzielisz. Nie mam złudzeń, że cokolwiek zmienię albo rozpocznę jakąś rewolucję, ale podobno kropla draży skałę. W tym wypadku to ja i mi podobni jesteśmy kroplami, a społeczeństwo tą skałą.

Opowieść Jurka

Wszystko zaczęło się w pierwszej połowie XX w. wraz z ekspansją tak zwanych wtedy mediów społecznościowych. Na początku idea zdawała się atrakcyjna dla każdego – użytkownicy mieli ze sobą kontakt, a właściciele platform społecznościowych zarabiali grubą kasę na reklamach. Do tego dochodziły firmy, które szybko doszły do wniosku, że reklamy skierowane do konkretnego użytkownika są skuteczniejsze niż wysyłane w eter radiowy i telewizyjny bez kontroli nad tym, kto je odbiera. Swoją szansę zrewolucyjnyli też politycy i liczne wtedy organizacje różnego rodzaju. Każdy, dostojnie każdy, chciał być obecny w mediach społecznościowych i każdy chciał być na szczycie, każdy chciał dotrzeć do jak największej liczby użytkowników, więc płacił coraz więcej za kampanie reklamowe.

W ciągu zaledwie dwudziestu lat właściciele mediów społecznościowych stali się najbogatszymi ludźmi na świecie. Jednak jak wiadomo apetyt rośnie w miarę jedzenia. Ale czego można chcieć, jeśli na koncie widnieje kilkumiliardowa suma, swoich domów i samochodów trudno zliczyć, a wpływy z reklam rosną w postępie geometrycznym? Wtedy można chcieć mieć już tylko coś niematerialnego, na przykład wpływy albo władzę.

I właśnie jednego i drugiego zapragnęli szefowie internetu, jak zaczęto ich nazywać. Oczywiście nie było żadnej rewolucji, która wyniosłaby ich do władzy. Wszystko odbyło się małymi krokami, powoli, niemal niezauważalnie.

Zaczęli od wycinania z internetowej przestrzeni tego, co im się nie podobało albo co nie podobało się ich sponsorom. Szybko okazało się,

że największymi sponsorami są politycy. W budżetach poszczególnych polityków, partii czy całych rządów pojawiły się fundusze na tak zwane kampanie internetowe. Fundusze te rosły z roku na rok, a potem z miesiąca na miesiąc, a „kampanie internetowe” szybko okazały po prostu funduszami pompowanymi w to, co wtedy jeszcze było znane jako Facebook, Twitter, Instagram, YouTube czy Google. Konta ich właścicieli nadal puchły, ale im już na tym nie zależało, bo zauważyli, jak łatwo można sterować nastrojami ludzi, a w zasadzie całych społeczeństw.

Niektórzy mówią, że przetomem były wybory w Stanach Zjednoczonych w roku 2020. Faktycznie, było to wydarzenie bez precedensu, ale dziś – po zaledwie 64 latach – już nikt tak naprawdę nie wie, co się wtedy wydarzyło.

Oczywiście oficjalnie przeczytasz, że jakiś populistą i faszystą o imieniu Donald Trump poprowadził tłum wieśniaków do szturmowania Kapitolu i że amerykańska demokracja nie padła tylko dzięki dzielnej i odważnej Kamali Harris, która nie dość, że została pierwszą prezydent USA, to jeszcze swoją płomienną przemową przed Kapitołem powstrzymała masakrę i doprowadziła do pokojowego rozwiązania kryzysu.

Są pewne źródła, które twierdzą, że tak naprawdę Trump był prezydentem Stanów Zjednoczonych i to on namawiał szturmujących Kapitol do rozejścia się i zakończenia protestów. Trudno to jednak potwierdzić, bo większość materiałów z tamtego okresu została już dawno usunięta lub na tyle zmanipulowana, że nie można mieć żadnej pewności.

W każdym razie po tych wyborach królowie internetu poczuli się na tyle silni, że zaczęli dowolnie sterować przekazem w sieci. Z jednej strony poglądy, ich własne i ich pracowników, powodowały, że bez pardonu wycinano to, co było im nie na rękę albo z czym się nie zgadzało. Z drugiej strony pojawiły się naprawdę duże naciski polityczne, żeby zdecydowanie rozprawić się z przeciwnikami owej Kamali Harris i jej popleczników.

Na wielu prywatnych komputerach albo serwerach nadal można zobaczyć dowody tego, że konta użytkowników likwidowano wtedy masowo, a to, co docierało do mas było sprawnie sterowane i drobiazgowo przesiewane

przez sito internetowych gigantów. W zasadzie w ciągu pięciu lat cały dostępny dla przeciętnego użytkownika internet mówił już jednym głosem.

Oczywiście próbowano stworzyć jakąś alternatywę, ale ci największy gracze byli już zbyt potężni, żeby na to pozwolić. Każda próba wyjścia poza ich monopol kończyła się niszczeniem serwerów, czasami fizycznymi napadami, czasami tylko pogroźkami, a najczęściej odcięciem użytkowników alternatywnego internetu od wszystkiego innego. Ktokolwiek choćby próbował dowiedzieć się czegoś ponad to, co było serwowane oficjalnie, musiał się liczyć z zawieszeniem albo likwidacją konta we wszelkich komunikatorach.

Potem monopol poszedł jeszcze dalej. Internetowi giganci dogadali się z producentami telefonów, komputerów i innego sprzętu elektronicznego. W zasadzie wszystkie nowe urządzenia były ściśle powiązane z oficjalnymi usługami internetowymi i niczego poza nimi nie obsługiwały. Próba wyjścia poza tę oficjalną sferę kończyła się najpierw ostrzeżeniem, a potem szybkim i skutecznym odcięciem od internetu, czyli tak naprawdę od wszystkiego. Bo giganci mając na kontach gigantyczne sumy dolarów, przejmowali co tylko się dało – od sklepów (gdzie na przykład dostępna była tylko prasa mówiąca ich głosem) po pralnie, kawiarnie, apteki i wszelkie inne usługi. Człowiek odcięty od oficjalnego internetu nie mógł nawet kupić jedzenia czy gdziekolwiek pojechać, bo wszelkie płatności były też obsługiwane przez królów internetu.

I tak w ciągu zaledwie 15–20 lat w sieci zapanała całkowita jednomyślność. Nikt już się nie wychyla, nikt nie dyskutuje z oficjalnym przekazem, nikt nie zastanawia się, dlaczego człowiek, który jeszcze wczoraj podał coś w wątpliwość dziś całkowicie zniknął z internetu.

Znikają ludzie, znikają wiadomości, znikają filmy i zdjęcia, znikają dowody na to, że coś zniknęło. Ludziom każe się milczeć albo się ich ucisza na siłę.

I panuje jednomyślność. Każdy pisze i mówi to samo. Nikt nie wychyla głowy, nikt nie ma odmiennego zdania.

Tak wygląda świat w roku 2084.

WIRTUALNE BIURO DUBLIN

BIURO WIRTUALNE JEST USŁUGĄ ZAPEWNIĄCĄ REALNY ADRES DLA TWOJEJ FIRMY BEZ KONIECZNOŚCI PROWADZENIA DZIAŁALNOŚCI W DANYM MIEJSCU. NASI KLIENCI UZYSKUJĄ PRAWO DO ZAREJESTROWANIA SWOJEJ DZIAŁALNOŚCI POD ADRESEM W DUBLINIE I POSŁUGIWANIA SIĘ NIM W KORESPONDENCJI URZĘDOWEJ CZY KONTAKTACH Z KONTRAHENTAMI.

REJESTRUJĄC FIRMĘ W BIURZE WIRTUALNYM CZERPIESZ BENEFITY WYNIKAJĄCE Z REDUKCJI KOSZTÓW WYNAJMU LOKALU ORAZ ZATRUDNIANIA PRACOWNIKÓW BIUROWYCH. ZYSKujesz PEŁNE WSPARCIE NASZYCH KSIĘGOWYCH I PRAWNIKÓW ORAZ DORADZTWO NA KAŻDYM KROKU TWOJEJ DROGI BIZNESOWEJ. ADRES FIRMY W DUBLINIE WZMOCNI TWOJĄ POZYCJĘ W OCZACH KLIENTÓW BEZ WZGLĘDU NA TO CZY PROWADZISZ DZIAŁALNOŚĆ W DOMU, CZY WYKONUJESZ WOLNY ZAWÓD.

USŁUGI:

- ADRES DO REJESTRACJI SPÓŁKI
- ODBIÓR KORESPONDENCJI ZWYKŁEJ I POLECONEJ
- INFORMACJE O OTRZYMYWANIU PRZESYŁEK DROGĄ MAILOWĄ
- WYSYŁANIE SKANÓW KORESPONDENCJI

„TWOJA FIRMA”
UNIT 26, PARK WEST ENTERPRISE CENTRE
NANGOR ROAD, DUBLIN 12

Koszt €35 + VAT /miesiąc
Stała opłata roczna €250 + VAT

telefon : +353 16 12 06 20



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

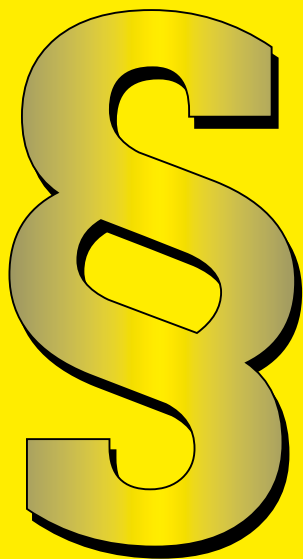
Prawo pracy

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