

Magazyn
BEZPŁATNY!

NR 144 styczeń 2022

ISSN2009-3802

mir

magazyn
informacyjno-
rozrywkowy

www.mir.info.pl



Wielka orkiestra w Irlandii
30 finał WOŚP w Irlandii – s. 17
Współpracy



CHCESZ PRZYGOTOWAĆ tzw. DOKUMENTY ZJAZDOWE

Znam widocz do egzaminu, pomagamy w wypełnieniu niezbędnych formularzy.

Zgłoś się do biura księgowego D&M SERVICES

zadbamy o przygotowanie niezbędnej dokumentacji

Zakres naszej pomocy obejmuje:

- przygotowanie wykazu składek za okres pobytu w Irlandii
- przesłanie informacji o skłódkach z Irlandii do Polski
- rejestrację konta MYWELFARE
- udzielenie dokumentów potwierdzających dochody z tytułu zatrudnienia lub działalności gospodarczej za lata spłacone w Irlandii

GWARANTUJEMY dokładność, szybkość działania, wsparcie, elastyczność i konsekwentność.

Zadzwoń, napisz lub odwiedź nasze biuro - załatwimy wszystko jeszcze przed Twoim wyjazdem.

Biuro w Dublinie: Unit 26, Park West Enterprise Centre, Mangor Road, Dublin 12, D12 N2X6, telefon: 016 72 06 20, email: firmidublin@gmail.com

Biuro w Cork: Cork 33/34, Cook Street, Cork, T12 D1H2, telefon: 021 42 46 700, email: firma113@gmail.com

Przybornik

Co się zmieni od nowego 2022 roku w podatkach?

Stawki podatku i ulgi podatkowe, więcej na ten temat w Przyborniku. 19

085 PRAWNIK 085 7729645
01 4910010

Monika El Amki
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.

WE'RE HIRING

JOIN OUR TEAM!

**SALES ASSISTANT
DELI ASSISTANT**

APPLY NOW! Send your CV to jobs@polonez.ie



POLONEZ
taste of home

TIGER energy drink 0.25L

- Classic
- Blue screen
- Restart
- Pixel
- Mango
- Max
- No sugar





BEST PRICE

MIX & MATCH
3 for €2



SCAN HERE
for all shops locations

Follow us on  
@polonez.ireland



8



10



12



14



18

W OBIE STRONY

- W subiektywie Czerwińskiego Teleekran, czyli sracze od Versace 4
- Wolność w złotej klatce? 18

KRÓTKO

- Wiadomości z Irlandii 5,6,8,16

PRZEWROTKĄ

- Belmondo Gołas, Krawczyk i inni 7

MODA, ŻYCIE, STYL, URODA

- Odchudzanie – tematem stycznia :) 10

ZDROWIE

- Nowy Rok – mikrocele 12

PRAWNIK RADZI

- Proces roszczenia powypadkowego 14

WOŚP

- Orkiestra zagra 30 stycznia 2022 17

PRZYBORNIK

- Stawki podatku i ulgi podatkowe 19

ROZRYWKA

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

POLITYKA

- Media społecznościowe, czyli dziel i zgarniaj kasę 22

WYBRAN W KONICZYNIE

- Perła w koronie: nadzieja 23

Noworocznie witamy Szanownych Czytelników!

I do razu spieszymy pozdrowić życzeniami samych szczęśliwości i radości w tym jeszcze wciąż świeżym 2022 r. Dziękujemy jednocześnie za wszystkie świąteczne i noworoczne życzenia. Jeśli spełniłoby się choć połowa z nich, dobrobyt mielibyśmy zapewniony po wsze czasy, a zdrowiem moglibyśmy obdzielić nie tylko wszystkich członków naszych rodzin, ale i przystawionych przyjaciół i znajomych królika.

A co nas czeka w tym właśnie rozpoczynającym się roku? Tak naprawdę to w sumie, bo planowanie czegośkolwiek w tych dziwnych czasach zakrawa na szaleństwo.

Jednak niektórzy okazali się na tyle szaleni, że coś zaplanowali na rok 2022. W Polsce będzie to Rok Polskiego Romantyzmu, a jednocześnie Rok Marii Konopnickiej i Rok Botaniki. Z kolei ONZ ogłosił rozpoczynające się 12 miesięcy Międzynarodowym Rokiem Szkła. Zapowiada się ciekawie.

Co więcej, w 2022 r. ma się odbyć kilka ważnych imprez sportowych – Rajd Dakar, Mistrzostwa Europy w tyżwiarstwie Szybkim, Zimowe Igrzyska Olimpijskie w Pekinie i Mistrzostwa Świata w Piłce Nożnej w Katarze. Na te ostatnie ma jeszcze szansę pojechać reprezentacja Polski, więc może być wyjątkowo ciekawie.

Ci, których nie interesuje sport, ale pasjonują się polityką, będą z wypiekami na twarzy śledzić wybory parlamentarne w Irlandii Północnej, Portugalii, Serbii, Korei Południowej, Szwecji, Brazylii i na Węgrzech, oraz zapewne także wybory prezydentów we Francji i Kolumbii.

Co ciekawe, w roku 2022 Indie mają szansę stać się najbardziej zaludnionym krajem na świecie, odbierając palnę pierwszeństwa Chinom. Być może właśnie z tego powodu, a być może zupełnie bez związku, te same Indie wyślą w tym roku na orbitę okoziemską swoich pierwszych kosmonautów. Chętnych do lotu na pewno nie zabraknie.

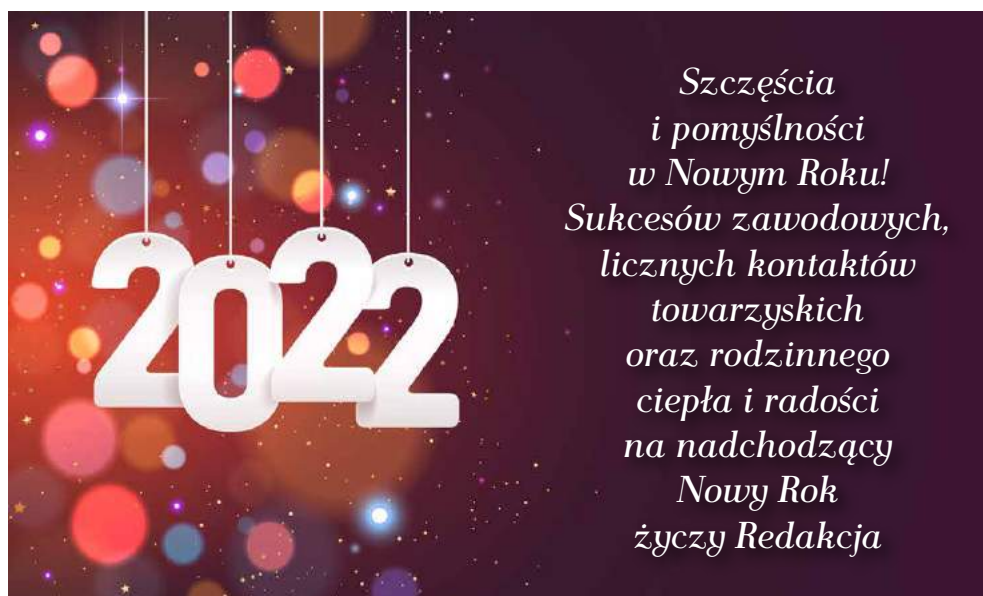
Na nudę nie będą mogli narzekać również miłośnicy filmów, chociaż większość premier zaplanowanych na 2022 r. to kolejne części już znanych i lubianych obrazów. Zobaczymy między innymi czwartą część przygód Johna Wicka, kolejny film o Batmanie, nową odsłonę starego hitu „Top Gun” oraz poznamy nowe przygody komiksowych bohaterów przeniesionych na duży ekran – Thora, Aquamana i Czarnej Pantery.

Z kolei melomani będą mogli posłuchać nowych albumów takich tuzów jak Brian Adams, Scorpions czy Korn, a jeśli pandemia pozwoli – być może nawet wybrać się na koncert Red Hot Chili Peppers, Celtic Women, Pentatonix czy zadziwiającego swoją żywotnością Ozzy’ego Osbourne’a.

A Wy jakie macie plany na najbliższe miesiące? A może macie jakieś wyjątkowe noworoczne postanowienia? Zachęcamy do podzielenia się nimi w listach lub mailach do nas.

A tymczasem równie mocno zachęcamy do zajrzenia do środka całkiem nowego numeru Waszego ulubionego miesięcznika.

Pozdrawiamy,
Redakcja



Szczęścia
i pomyślności
w Nowym Roku!
Sukcesów zawodowych,
licznych kontaktów
towarzyskich
oraz rodzinnego
ciepła i radości
na nadchodzący
Nowy Rok
życzy 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

Teleekran, czyli sracze od Versace

„Dzień obdy Państwu albo obdy wieczór. Witajcie w roku 2022, część III. Jak na trójkę przystało, liczę, że tym razem ktoś skosi Vadera przy użyciu magicznej siły, ale nawet jeżeli tak się stanie, moja radość może okazać się przedwczesna, ponieważ wkrótce pojawiają się prequele i przywrócą do życia ciemną stronę mocy. Znaczący temat wiedzą zapewne, że pokonanie Imperium zajęło rebeliantom mniej więcej czterdzieści lat i kilkanaście filmów, toteż nietatwo mi wierzyć, aby kolejna fala obyła się bez lockdownu, ten zaś bez następującego syndromu otwartej klatki, a klatka bez kolejnej fali, i tak dalej, do usranej śmierci tego jakże fascynującego globu.

„Póki co wszyscy są dobrej myśli, a na wyspie skarbów trwa barowa ciuciubabka; raz są otwarte, a raz zamknięte, a kiedy indziej można się w nich stołować jedynie za okazaniem

papierka, który nie jest papierkiem i jest elektroniczny. Czuję się w tym mieście jak prawdziwy Janosik czy tam inny Billy The Kid, kiedy wywalają mnie z wejścia, ponieważ papierka żem sobie jeszcze nie załatwił. Miałem dobre chęci, nawet zaklepałem raz termin szczepienia. Niestety potem wylądowałem w szpitalu z zapaleniem kości, jadąc przez kilka tygodni na takich przeciwbólach, że koncertowy Jimi Hendrix wydawał mi się składanką rzewnych ballad disco polo. Zresztą nawet nie wiedziałem o istnieniu takich wynalazków jak paszport covidowy, z przyczyn tak błahych, jak choćby brak smartfona albo w ogóle brak kontaktu ze światem.

„Kiedy już odnowiłem te kontakty i poszedłem ze swoim bezpośrednim spadkobiercą do Eddie Rocket's, by przepuścić tam kasę, nieprzepuszczoną w sielskich realiach irlandzkiej służby zdrowia, dowiedzieliśmy się, że możemy zjeść obiad na schodach do tego przybytku. Aczkolwiek w towarzystwie małych lasek, wyposażonych w zbyt krótkie swetry oraz kolczyki w pępkach. Junior w zasadzie zrobił się wtedy głodny, no bo to już ten wiek, moi Państwo.

„W temacie zaś wieku oraz smartfona, to na progu pięćdziesiątki po raz pierwszy w życiu nabyłem sobie w końcu to całe dotykadło. Nie zamierzam się teraz bawić w recenzje, jak to zwykle robią przerożni troglodcy, czujący w sobie moc opiniotwórczą, ale muszę przyznać, że ten cały smartfon to bardzo wygodne urządzenie. Przy jego użyciu ostatniej soboty zapłaciłem wszystkie rachunki oraz alimenty, nie ruszając się z kibla. Towarzyszył mi w tym Jimi Hendrix, ale tylko w wersji audio. Nawet problem grubych paluchów uważam za względnie marginalny, ponieważ koreańska mechanizacja sama poprawia za mnie skopane wyrazy. Oraz przepowiada pogodę, jeśli jej się zachce, chociaż w Dublinie to nie jest

przesadnie konieczne. Wszyscy wiedzą, jaka jest i będzie tutejsza pogoda.

„Jedynym wyjątkiem od powyższego schematu były legendarne już latające trampoliny ogródkowe, które rozstawiły hrabstwo Cork na całym świecie w ramach grudniowej akcji „Irlandzka Burza”.

„Podświadome nawiązania do akowskiego zrywu sprzed 77 lat oraz obu amerykańskich inwazji Iraku wydają mi się w tym kontekście lekko bezzasadne, ale za to dość oryginalnie brzmiące.

„Dokonałem również niedawno piorunującego odkrycia w dziedzinie galopujących dublińskich czynszów, natrafiwszy na ofertę wynajmu jednej tylko sypialni za jedyne 640 euro. TYGODNIOWO. Daje to 2560 euro miesięcznie i mimo lukratywnego położenia dwusypialnianej chaty w nowym bloku na stołecznym East Wall, nie daje żadnych szans na wynajęcie osobie zdrowej psychicznie, nawet jeżeli zarabia dość dużo, by ponieść takie koszty bez bólu. Nie bardzo rozumiem, po jakiego wała jest bulić tyle pieniędzy za jeden pokój, kiedy za pół tego można wynająć całe mieszkanie podobnej klasy nawet w Dundrum, a za jedną trzecią tego wziąć kredyt na własne M3 i to wcale nie dożyłotnio.

„Problem tylko taki, że w Dublinie nie da się kupić nowego mieszkania ani na kredyt, ani za gotówkę, ani nawet spod lady. Wszystkie są już własnościowe, włączywszy te, których jeszcze nie ma. Istnieją jedynie w formie kretyńskich sloganów reklamowych, przy których „just do it” to wielce logiczny przekaz, pełen ludowej mądrości. A nawet, jak wiemy, ludowo-demokratycznej. Wszystkie te bloki, o ile nie są jeszcze tylko kupą błota, otoczoną sloganami, stoją w zasadzie puste, bo nikogo nie stać na zapłacenie tyłu patoli. Może powinni zamieszkać tam ich właściciele, poprzekować ściany i zrobić sobie tam

poligon do paintballa albo jeździć na wrotkach, albo założyć burdel, albo coś takiego. O ile słyszałem, ten ostatni już raz istniał w jednym z takich bloków na południu miasta. Z jakiegoś powodu każdy, kto nie był tam brazylijskim szmiejem, był prostytutką z Europy Wschodniej, mówiącą „Ve Hawe” oraz „What's happen”.

„Wracając do wątku, temat jednej sypialni za 640 euro tygodniowo zainteresował mnie na tyle, że postanowiłem drążyć go głębiej. Napisałem przeto list elektroniczny (po polsku zwany imejlem) do włodarzy tego miejsca, z grzecznym zapytaniem, co dokładnie jest aż tak kosztowne w reklamowanym lokalu, bo z załączonych zdjęć nie wynoszę takiej wiedzy, ale może krany są tam z białego złota, zaś sracze od Versace, co się przecież tak pięknie rymuje, c'nie. Podąłem się przy tym za publicystę polskojęzycznego miesięcznika „MiR”, wydawanego w Irlandii, co w moim mniemaniu powinno być dla nich wyjątkowo mózgojebne. W odpowiedzi przystano mi pdf broszurki reklamowej tego budynku. Były tam slogany reklamowe, poniekąd poprawne gramatycznie. Wspominały w zawołany sposób, że jeśli wyskoczę z wielkiej kasy, będę mógł się uważać za hipercztowieka, który ma z okna widok na kominy elektrowni oraz promy wywożące tubylców do Liverpoolu.

„Tymczasem tenże smartfon azjatyckiej produkcji, o którym była wcześniej mowa, w ogóle nie służy mi w roli telefonu. Gdyby nie kolorowe rysunki słuchawek pojawiające się na jego ekranie, gdy dzwonią do mnie wirtualni akwizytorzy domów ubezpieczeniowych, myślałbym do dziś, że to tylko przenośny teleekran Wielkiego Brata.

„No, ale to już jest temat na zupełnie inną gawędę.

CORDIALMENTE,
PIOTR CZERWIŃSKI



Darmowa sesja informacyjna online dla uczniów, rodziców i nauczycieli

Język polski w irlandzkich szkołach średnich

W edług spisu powszechnego w Irlandii, język polski jest drugim językiem mówionym na Zielonej Wyspie. Dzięki zaangażowaniu wielu osób i instytucji, w 2020 roku został wprowadzony do podstawy programowej irlandzkich szkół średnich.

Jeśli jesteś uczniem irlandzkiej szkoły średniej, rodzicem takiego dziecka lub nauczycielem zainteresowanym pracą w lokalnym systemie edukacji, serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału w bezpłatnym spotkaniu informacyjnym. Będzie ono miało miejsce online, na platformie Zoom, w grudniu bieżącego roku, w godzinach wieczornych. Jest organizowane przez Post-Primary Languages Ireland. Nasza organizacja jest rządową agencją zajmującą się wprowadzaniem w życie irlandzkiej strategii dotyczącej języków Languages Connect – Ireland's Strategy for Foreign Languages in Education 2017-2026. Jednym z naszych zadań jest

wprowadzenie języka polskiego do irlandzkich szkół średnich. Sesja informacyjna będzie prowadzona po polsku.

Podczas spotkania zostaną omówione możliwości zorganizowania zajęć z języka polskiego w szkołach irlandzkich, na każdym etapie nauki szkoły średniej (*Junior Cycle, Transition Year* oraz *Senior Cycle*). Poruszymy również temat nowej matury z języka polskiego, omówimy procentowy rozkład punktów na ocenie maturalnej, portfolio, korzyści wynikające z nauki języka polskiego. Odpowiemy na szereg pytań, np.: czy na egzaminie jest ważna gramatyka, czy można zdawać język polski na irlandzkiej maturze bez formalnej edukacji w tym kierunku, ile tekstów powinno być w portfolio, jak będzie wyglądał egzamin maturalny ze słuchu? Będzie również możliwość poznania nauczycieli języka polskiego pracujących w irlandzkich szkołach średnich, którzy podzielą się swoim doświadcze-



SCAN ME

niem. Aby wziąć udział w spotkaniu trzeba się zarejestrować, podając podstawowe dane o sobie. Link do zapisów: <https://www.surveymonkey.com/r/RXLPF2K>. Można go znaleźć również na stronie Languages Connect, w zakładce: Leaving Cert Information Sessions: <https://languagesconnect.ie/leaving-cert-information-sessions/>. Do udziału w sesji wystarczy sprawny smart-phone podłączony do Internetu.

Uprzejmie prosimy o udostępnienie informacji wszystkim zainteresowanym tym tematem i serdecznie zapraszamy do udziału w spotkaniu. Dokładny termin grudniowej sesji będzie przesłany do wszystkich zarejestrowanych, po opublikowaniu przykładowych arkuszy egzaminacyjnych z języka polskiego, co zależy jest od Państwowej Komisji Egzaminacyjnej.

Agnieszka Grochola – doradca metodyczny w Post-Primary Languages Ireland.



Szczepienia przeciw COVID-19 uratowały w Europie pół miliona seniorów

Kraje, w których szybko podano dużą liczbę szczepionek (np. Irlandia, Francja, Grecja, Izrael, Malta, Norwegia, Portugalia, Hiszpania i Wielka Brytania) zanotowały wyraźne zmniejszenie liczby zgonów, szczególnie wśród osób od 80. roku życia.

W europejskim regionie WHO szczepienia przeciwko COVID-19 zapobiegły 500 tys. zgonów osób starszych. Ważne było szybkie wprowadzenie szczepionek w odpowiednich grupach – twierdzą eksperci. Na tamach magazynu „Eurosurveillance” specjaliści ze Światowej Organizacji Zdrowia opublikowali szacunki na temat skuteczności wprowadzonych w europejskim regionie WHO szczepień przeciw COVID-19 w zapobieganiu zgonom. Na podstawie cotygodniowych raportów o zgonach i szczepieniach osób od 60. roku życia naukowcy oszacowali śmiertelność z powodu COVID-19 w 33 z 51 krajów europejskiego regionu WHO. Zdaniem ekspertów w okresie od grudnia 2020 r. do listopada 2021 r. szczepienia uchroniły przed śmiercią prawie 470 tys. osób w wieku 60 lat lub więcej. Szybkie wprowadzenie szczepień wiązało się z największą redukcją oczekiwanej liczby zgonów. Ważne też było m.in. podawanie preparatów osobom z grup ryzyka; 80 proc. osób od 60. roku życia otrzymało kompletne szczepienie, a 84 proc. – przynajmniej jedną dawkę. Badacze podają także szczegóły dotyczące róż-



nych krajów. Na przykład na Islandii (100 proc. zaszczepionych) udało się zapobiec 93 proc. oczekiwanych zgonów. W Wielkiej Brytanii (100 proc. zaszczepionych) – 86 proc. zgonów. Na Ukrainie (20 proc. w pełni zaszczepionych) – 6 proc. Autorzy stawiają hipotezę, że różnicowanie między państwami wynika z szybkości wprowadzenia szczepień i ich zasięgu.

Lewandowski drugim piłkarzem świata, wygrał Messi

Lionel Messi wygrał plebiscyt „France Football” i po raz siódmy został najlepszym graczem świata. Robert Lewandowski zajął drugie miejsce, najwyższe w historii spośród Polaków. Polak został wybrany najlepszym napastnikiem.

Tu nie było co wybierać – „Lewy” strzelił więcej bramek (64) i został najlepszym atakującym. Co do wyboru najlepszego gracza, zdobywcy Złotej Piłki – kiedy okazało się, że Messi wybiera się na galę do Paryża, to spodziewano się jego zwycięstwa. Argentyńczyk przybywa tylko na uroczystości, na których wygrywa. W zeszłym roku Lewandowski był zdecydowanie najlepszym piłkarzem 2020 r. Wygrał plebiscyt FIFA, ale tego najbardziej prestiżowego nie było. Francuzi go odwołali z powodu pandemii – niesłusznie. Teraz, choć Messi zdobył z reprezentacją mistrzostwo Ameryki Południ-

wej, to pierwszą część sezonu klubowego miał porównywalną z Polakiem, a drugą część zdecydowanie gorszą. Biorąc pod uwagę, że nie przyznano nagrody w poprzednim roku, to przy wyrównanym bilansie nagroda należała się Polakowi. W 1974 r. trzeci był Kazimierz Deyna, w 1982 r. również trzeci był Zbigniew Boniek. Lewandowski do tej pory był czwarty. Ta druga lokata to i tak największy sukces polskiego piłkarza. Ale na honorowej liście go zabraknie. A tak jest tylko nagroda dla napastnika, którą wręczył prowadzący ceremonię Didier Drogba. „Lewy” ma już 33 lata – nie wiadomo, czy jeszcze będzie okazyja powalczyć o triumf. Lewandowskiego uhonorował Messi. *Powinieneś zdobyć tę nagrodę. W ubiegłym roku – powiedział.* Różnica pomiędzy pierwszym a drugim wyniosła 33 punkty. Niewiele.



Irlandia otrzyma 920,4 mln euro z funduszu UE na łagodzenie skutków brexitu

Irlandia otrzyma 920,4 mln euro z unijnego funduszu na łagodzenie skutków brexitu – ogłosiła w poniedziałek Komisja Europejska. Irlandia jest pierwszym państwem, któremu przyznano środki i będzie największym beneficjentem wartego 5,4 mld euro funduszu.

Jak poinformowała Komisja Europejska, Irlandia otrzyma pierwszą ratę, wynoszącą 361,5 mln euro, jeszcze w tym roku, w przyszłym roku będzie to 276,7 mln euro, a w 2023 r. – 282,2 mln euro. Środki te mogą pokryć wydatki poniesione w związku z brexitem od 1 stycznia 2020 r. KE oświadczyła, że finansowanie pomoże irlandzkiej gospodarce „w łagodzeniu

skutków brexitu” poprzez wsparcie gospodarcze, tworzenie miejsc pracy i szkolenia. *Brexit miał negatywny wpływ na życie wielu osób. W ramach UE to właśnie mieszkańcy Irlandii odczuwają go najbardziej. Unijny fundusz na dostosowanie do brexitu oznacza solidarność z osobami najbardziej tym dotkniętymi. Posuwając się naprzód, nie chcemy nikogo zostawić w tyle* – powiedziała unijna komisarz ds. spójności i reform Elisa Ferreira. Komisja poinformowała, że spodziewa się w najbliższych tygodniach przyjąć decyzję w sprawie przyznania środków z funduszu dla pozostałych państw członkowskich.



Były piłkarz skazany za posiadanie heroiny

Irlandzki były piłkarz, Keith Quinn, w 2020 r. został złapany na przewożeniu heroiny. Sąd Okręgowy w Dublinie wydał prawomocny wyrok, skazując go na siedem lat pozbawienia wolności oraz trzy lata w zawieszeniu.

Keith Quinn niegdyś był jednym z największych irlandzkich talentów. Choć w pierwszej reprezentacji nigdy nie zagrał, w młodym wieku przebiegał się do składu Sheffield United, które wówczas balansowało między Premier League i Championship. Ostatnie lata kariery spędził w rodzimych klubach, a na piłkarską emeryturę przeszedł w wieku 30 lat jako zawodnik Bluebell United, w 2019 r. Od pewnego czasu jest o nim głośno nie ze względu na sportowe osiągnięcia,

a problemy z prawem. W sierpniu ubiegłego roku został zatrzymany w Dublinie za dostawę heroiny. Jak ustaliła policja narkotyki miały wartość blisko 3 mln euro. W kwietniu Quinn usłyszał wyrok skazujący go na cztery lata pozbawienia wolności i 18 miesięcy w zawieszeniu. Prokuratura Generalna jednak złożyła apelację od wyroku, twierdząc, że jest za niski. Ostatecznie zdecydowano się skazać Quinna na siedem lat więzienia oraz trzy lata w zawieszeniu. Według portalu „Limerick Leader”, Alan Quinn, starszy brat oskarżonego, usprawiedliwił bytgo zawodnika Sheffield. Tłumaczył, że Keith jest „dobrze wychowany” i „nie jest dilerem”. Sąd jednak nie przychylił się do jego zeznań.

Korzystne zmiany dla najemców

Irlandzki parlament przyjął ustawę ograniczającą wzrost czynszów do 2 proc.

Nowe prawo przewiduje także najem na czas nieograniczony. Limit podwyżek znacznie obowiązywać natychmiast po podpisaniu umowy.

Limit ma obowiązywać jednak tylko w sytuacji, gdy ogólnokrajowa inflacja nie będzie wyższa niż 2 proc. W sumie jednak te zmiany są korzystne dla najemców.

Szczepienia dla dzieci w wieku 5-11 lat

Zgodnie z zaleceniem Narodowego Komitetu Doradczego ds. Szczepień niedługo powinny się rozpocząć szczepienia dla dzieci w wieku od lat 5 do 11.

Rząd ma już wszystkie dane i nic nie stoi na przeszkodzie, by blisko 480 tys. dzieci mogło zostać zaszczepionych. Szczepionki





dla tej grupy wiekowej mają być podawane w niższych dawkach niż osobom dorosłym. Przewidziane są preparaty firmy Pfizer. Jako pierwsze mają być szczepione dzieci mieszkające z młodszym rodzeństwem. Dzieci z ciężkim upośledzeniem mają w sumie otrzymać trzy dawki.



Safe Life and Pensions Ltd.

INVEST AND PROTECT

UBEZPIECZENIA - BROKER:

-  WYKWALIFIKOWANE DORADZTWO
-  15 LAT DOŚWIADCZENIA NA RYNKU IRLANDZKIM
-  DARMOWA WYCENA I DOJAZD DO KLIENTA
-  NAJNIŻSZE CENY NA RYNKU

Oferujemy ubezpieczenia:

NA ŻYCIE

WYPADKOWE

ZDROWOTNE

UBEZPIECZENIA KREDYTÓW

UBEZPIECZENIA DOMÓW

OCHRONA DOCHODU

BEATA KOWGIER QFA
CIP 0894007671

beata@safelifeandpensions.ie

MARTA BŁĄŻEJCZYK QFA
CIP 0860529016

marta@safelifeandpensions.ie

Safe Life and Pensions Ltd. is regulated by the Central Bank of Ireland.





MACIEJ WEBER

Belmondo Gołas, Krawczyk i inni

Jak co roku odeszło ich sporo. O części trudno będzie zapomnieć. Z naszych – Wiesław Gołas, Krzysztof Krawczyk, Ryszard Szurkowski, a ze świata – Jean-Paul Belmondo i inne znane postacie.

Święto Zmarłych przypada na początku listopada, ale nie w tym rzecz, by o odchodzących pamiętać tylko przy okazji świąt. Zawsze jakoś tak bywa, że szczególnie wiele istotnych postaci odchodzi na początku roku, w dwóch pierwszych miesiącach. Odchodzi znacznie więcej, niż jesteśmy w stanie wymienić. W takich przypadkach trzeba wybierać, co nie jest sprawiedliwe.

5 stycznia zmarł w wieku 75 lat wieloletni reprezentant Anglii w piłce nożnej Colin Bell. Miał pecha, bo do kadry trafił dwa lata po największym sukcesie angielskiego futbolu, czyli mistrzostwie świata wywalczonym na własnym boisku. Jednym z jego końcowych akordów w reprezentacji była konfrontacja z Polską w roku 1973 w eliminacjach MŚ, zakończona

czymś, co Anglicy nazwali końcem świata, bo zostali wyeliminowani.

W styczniu tego roku odeszli też m.in.: znany reżyser Michael Apted (80 lat), autor filmu „Goryle w mgłę”, menedżer gwiazd Phil Spector (82, umarł w więzieniu), biskup Patrick O'Donoghue (87), aktorzy Hal Holbrook (96, głównie drugoplanowy, ale grał do późnego wieku), Cloris Leachman (95, Frau Blucher z „Młodego Frankenstein”) czy Ryszard Kotys (89), który popularność zdobył właściwie dopiero u schyłku życia, grając Paździucha w „Świecie według Kiepskich”.

Luty zaczął się fatalnie – od odejścia polskiego kolarza wszech czasów Ryszarda Szurkowskiego (75). Czterokrotny zwycięzca Wyścigu Pokoju, mistrz świata, medalista olimpijski, fatalnie się potłukł podczas wyścigu dla amatorów w 2018 r. Od tego czasu walczył o powrót do zdrowia, ale temu nie poddał.

Tego samego dnia, w wieku 94 lat, zmarł Edward Babiuch, premier Polski w czasach komunistycznych. Najbardziej długowieczny spośród tych, którym zdarzyło się pełnić tę funkcję.

Do tego założyciel „Hustlera” – Larry Flynt (79), zwany skandalistą. Dalej mistrz olimpijski, a potem zawodowy mistrz świata w boksie

wagi ciężkiej Leon Spinks (68), który zwyciężył Muhammada Alego.

No i przede wszystkim Krzysztof Kowalewski, ukochany aktor Stanisława Barei. Występował w wielu pamiętnych rolach, w produkcjach takich jak „Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz”, „Brunet wieczorową porą” czy „Miś”. Był Zagłobą w „Ogniem i mieczem”, ordynatorem w „Daleko od noszy” czy niezapomnianym panem Sułkiem w cyklu audycji radiowych.

W marcu w wypadku samochodowym zginął prezenter Telewizji Polskiej – Piotr Świąć (54). Zmarł także szkocki piłkarz Peter Lorimar (75), który grał na pamiętnych dla Polski mistrzostwach świata w 1974 r. 21 marca odszedł z kolei poeta Adam Zagajewski (76).

4 kwietnia zmarł aktor Zygmunt Malanowicz (83), znany przede wszystkim z „Noża w wodzie” Romana Polańskiego. Natomiast dzień później Polska odkryła się żałobą, kiedy ogłoszono odejście Krzysztofa Krawczyka (75) – wykonawcy niezliczonej liczby przebojów. Trudno je nawet tutaj wszystkie wymienić, tak było ich wiele. Ale przypomnijmy chociaż kilka z nich: „Parostatek”, „Było było tak”, „Jak minął dzień”, „Nie zostało nam już nic”, „Bo jesteś ty”, „Chciałem być”, „Mój przyjacielu” i mnóstwo innych. Telewizja Polska nadawała potem przez kilka dni jego koncerty. Rozumiej Państwo, dlaczego...

W kwietniu także odeszło wiele innych postaci, z bardzo różnych dziedzin. M.in. amerykański raper DMX (51), Stefan Bratkowski (87, były przewodniczący Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich), francuski aktor Yves Rénier (79), swego czasu popularny w Polsce na skutek emisji serialu kryminalnego „Komisarz Moulin”, w którym grał tytułową rolę. Pod koniec miesiąca zmarł jeden z najwybitniejszych polskich dyrygentów – Kazimierz Kord (90), wieloletni dyrektor Filharmonii Narodowej w Warszawie. Nieco wcześniej włoska piosenkarka Milva (82), a także Michael Collins (91), jeden z trzech uczestników pierwszego udanego lotu na Księżyc – choć on po powierzchni nie stąpił.

W maju zmarli: brytyjski piosenkarz i model Nick Kamen (59), Charles Grodin (86), znany z serii filmów „Beethoven” (o psie bernardynie) czy komedii „Zdażyć przed północą”, gdzie na równych prawach partnerował Robertowi de Niro. Ponadto węgierski sędzia piłkarski Sandor Puhl (94), który jako pierwszy poprowadził finał mundialu zakończony rzutami karnymi – w 1994 r. w USA piłkarze Brazylii pokonali w ten sposób Włochów.

W czerwcu odeszli: wicemistrz olimpijski z Melbourne w strzelectwie Adam Smelczyński (91) czy Ned Beatty – amerykański aktor drugoplanowy, którego jak się zobaczyło, to też ze względu na charakterystyczny wygląd zapamiętano.

W lipcu pożegnali się z nami: włoska piosenkarka Raffaella Carrà (88), William Smith (88), aktor mato znany, ale pamiętny z serialu „Pogoda dla bogaczy” i roli Falconettiego, rosyjski reżyser Władimir Mieższow (81), zdobywca Oscara z roku 1981 za „Moskwa nie wierzy łodom” (ten tytuł wszedł już do języka potoczne-



go). Z powodu ukąszenia pszczoły zmarł Jerzy Janeczek (77), czyli Witia z „Samych swoich”. Po walce z rakiem odszedł aktor bardzo popularnych w Polsce „Barw szczęścia” – Jan Pęczek (71). A na koniec miesiąca jazzman – Jerzy „Duduś” Matuszkiewicz (93).

Sierpień – zmarli: perkusista „Rolling Stones” Charlie Watts (80), dodatkowo znany z tego, że kupował konie ze stadniny w Janowie Podlaskim. Następnie aktor znany z serialu „Dy-nastia” – Michael Nader (76), czyli Dex Dexter. Do tego diva polskiej opery – Teresa Żylis-Gara (91).

We wrześniu pożegnaliśmy dwóch angielskich mistrzów świata w piłce nożnej – Rogera Hunta (83) i Jimmy'ego Greavesa (81). Potem lidera „Status Quo” – Alana Lancastera (72), a następnie przewodniczącego związków zawodowych Alfreda Miodowicza (92), który w czasach PRL stanął przeciw wadze dla „Solidarności” i Lecha Wałęsy. Odszedł także Jurij Siedych (66), dwukrotny mistrz olimpijski w rzucie młotem. 6 września cała Francja żegnała Jeana-Paula Belmondo (88): państwowy pogrzeb z honorami, prezydent w żałobie, ludzie płaczący na ulicach Paryża – to rzadko się zdarza. Trzy dni później my przeżyliśmy smutne chwile, gdy odszedł Wiesław Gołas. Cóż tu można powiedzieć – „Ogniomistrz Kaleń”, Tomek Czereśniak z „Czterech pancernych”, Kabaret Dudek i mnóstwo przezabawnych scen, z których zawsze będzie można się zaśmiawać. Niezapomniany.

W październiku zmarli: były minister sportu, a wcześniej mistrz świata (drużynowy) w pięcioboju nowoczesnym Zbigniew Pacelt (70), Ryszard Filipiński, kiedyś „Hubal”, potem działacz polityczny, na koniec znów aktor (87). Także Andrzej Zaorski (79), kiedyś gospodarz „Studia Gama” w TVP, zmagający się z przeciwnościami po wylewie lata temu. I kolejni dwaj aktorzy „Barw szczęścia” – Paweł Nowisz (81) i Krzysztof Kiersznowski (61). Ten drugi to przede wszystkim Nuta z „Vabanku” i Wąski z „Kilera”.

Listopad – tu z w miarę bliskich nam postaci wynotowaliśmy tylko Erwina Wilczka (81) ze złotych czasów Górnika Zabrze w latach 60. i 70. oraz C.J. Huntera (53), amerykańskiego kulomioty, bytego męża sprinterki Marion Jones i znanego ze skandali związanych z niedozwolonym dopingiem.

W grudniu zmarli Anna Rice (80), autorka „Wywiadu z wampirem”, Steve Bronski (61) z „Bronski Beat” i Sylwester Chęciński (91), reżyser trylogii o Pawlakach i Kargulach oraz „Rozmów kontrolowanych”. Zmarł też dziennikarz Janusz Szostak (64, z powodu koronawirusa), autor wielu książek o mafiosach i niezbadanych sprawach kryminalnych. K

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

Irlandia w czołówce rankingu odpornych na COVID, Polska daleko

W listopadzie Polska zaliczyła w rankingu odporności na pandemię, jaki od kilkunastu miesięcy publikuje agencja Bloomberg, spadek o 16 miejsc. Irlandia, najlepsza we wrześniu i październiku, spadła o trzy pozycje na miejsce 4.

Polska znalazła się pod sam koniec stawki 53 największych gospodarek świata, na 49. miejscu. Za nami są tylko kraje Azji Południowo-Wschodniej (Malezja, Wietnam, Indonezja i Filipiny). W ostatnim miesiącu z pandemią najlepiej radziły sobie kraje spoza Europy – Zjednoczone Emiraty Arabskie i Chile. Autorzy rankingu podkreślają, że w listopadowej edycji tylko w niewielkim stopniu został ujęty wpływ nowego wariantu (na pewno odbierze wielu krajom punkty choćby w obszarze zmniejszania swobody przepływu osób czy wprowadzania bardziej radykalnych obostrzeń). Listopadowa punktacja jest przede wszystkim rezultatem zmagania się przez praktycznie wszystkie kraje Starego Kontynentu z nową falą zakażeń, napędzaną jeszcze przez „starą” Deltę. Zastrzegają jednak, że Omikron pojawił się na

półkuli północnej w nieodpowiednim czasie, gdy niskie temperatury skłaniają raczej do przebywania w zamkniętych pomieszczeniach, co może sprzyjać zakażeniom. Europa na mapach ośrodków analitycznych już od kilku tygodni płonie na czerwono, trudno się więc dziwić, że to właśnie kraje europejskie dotknęły największe spadki w rankingu. Polska spadła aż o 16 miejsc, ale to i tak niewiele w porównaniu z Austrią, która zaliczyła spadek aż o 31 miejsc – za sprawą wprowadzenia całkowitego lockdownu. Kraje europejskie odpowiadają za osiem największych spadków w tym miesiącu. Irlandia, najlepsza we wrześniu i październiku, spadła o trzy pozycje na miejsce 4. Drugie miejsce przypadło Chile. Na podium znalazła się też Finlandia – obydwa kraje mogą pochwalić się wysokimi wskaźnikami szczepień i otwierają się na odwiedzających. Chile swoją mocną pozycję zawdzięcza bardzo optymistycznym prognozom ekonomicznym, Finlandia, choć od czasu wzrost zakażeń, podobnie jak inne kraje Starego Kontynentu, potrafi utrzymać je pod kontrolą.



W Cork powstanie osiedle apartamentowców

W południowych dokach Cork powstanie inwestycja warta 350 mln euro. *O'Callaghan Properties* zapewni dzięki temu blisko 5 tys. miejsc pracy.

Powstaną tam apartamentowce, biura, kina i budynki mające rozmaite przeznaczenie. W tym rejonie powstanie ok. 2 tys. lokali

mieszkalnych. W projekcie brany jest także pod uwagę powstający most na rzece Lee dla lekkiej kolei. To odległa perspektywa – do 2030 r. Pierwszy etap rozbudowy rozpocznie się najprawdopodobniej w 2023 r., kiedy zostaną już uzyskane wszystkie pozwolenia.

Protest w Dublinie przeciw dyskryminacji niezaszczepionych

Kilka tysięcy osób protestowało w Dublinie przeciwko wprowadzaniu paszportów szczepionkowych i innych ograniczeń związanych z COVID-19.

Według protestujących niezaszczepieni nie stanowią zagrożenia dla społeczeństwa. W każdym razie nie większe niż zaszczepieni nawet

potrójną dawką. Uczestnicy protestu wyrazili też sprzeciw wobec irlandzkich mediów przedstawiających osoby niezaszczepione w negatywnym świetle. Sprzeciwiano się też najnowszemu pomysłowi NPHE, który proponuje wprowadzenie maseczek dla dzieci.

Irlandia Północna zaprasza do zwiedzania lokacji „Gry o tron”



Już 4 lutego w Irlandii Północnej swoje podwoje otworzy *Game of Thrones Studio Tour*.

Irlandia Północna już przeżywa ogromne zainteresowanie wśród miłośników serialu o Siedmiu Królestwach. Z danych wynika, że jedna szósta turystów przybywa tutaj po to, aby na własne oczy zobaczyć Dark Hedges (Mroczny Szpaler) czy Ballintoy Harbour, które zostały sfilmowane na potrzeby serialu. Mroczny Szpaler pojawił się w pierwszym odcinku drugiej serii serialu jako fragment Królewskiego Traktu

(King's Road). Port w Ballintoy wystąpił jako Lordsport. To zatoka z portem i wioską rybacką. To tu Theon Greyjoy, syn lorda Ballona Greyjoy z The Pyke, powraca do Ballintoy (Lordsport) i podziwia swój statek, a także po raz pierwszy widzi swoją siostrę Yare w drugim sezonie serialu. Tylko te dwie lokacje działają na turystów jak magnes. Studio, udostępniając zwiedzającym hale filmowe o powierzchni 10 tys. m kwadratowych, ma nadzieję na frekwencyjny sukces i 600 tys. odwiedzających rocznie.

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



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



ANNA SZMAJ
KLINIKA GAPS DIET IRELAND

Moje podejście do odchudzania polega na tym, aby dać klientom jasne zrozumienie, dlaczego tyją i nakreślić drogę do utraty wagi.

W mojej praktyce skupiam się na zdrowiu, a nie na wadze! Nie lubię ważyć i nie wyliczam BMI ani innych tego typu parametrów. Celem moich pacjentów jest uzyskanie zdrowia. Idealna waga ludzi będzie się różnić w zależności od wielu znanych i nieznanymi czynników, więc ich celem nie może być osiągnięcie określonej wartości.

Są ludzie, którzy dążą do utraty wagi poprzez spożywanie diety niskokalorycznej. Te osoby tracą na wadze, ale prawdopodobnie nie będą szczęśliwe; będą głodne, rozdrażnione itd. Celem nie powinno być osiągnięcie określonego BMI, ale bycie zdrowym, silnym i przede wszystkim mieć dobre samopoczucie!

Jeśli chcesz zrozumieć, dlaczego tyjesz, to musisz przyrzeć się, co dzieje się z insuliną.

Wysoka produkcja insuliny to sposób, w jaki organizm mówi, że jest przekarmiony cukrem. Trzustka wytwarza insulinę do przechowywania części cukru jako tłuszcz. Więc jeśli coś, co robisz w swoim życiu, powoduje, że wytwarzasz nadmiar insuliny, będziesz gromadzić nadmiar tłuszczu. Jeśli chcesz zrozumieć, dlaczego tyjesz, musisz przyrzeć się, co dzieje się z insuliną.

Były momenty w mojej klinice, w których testowałam poziom insuliny. Moje doświadczenie z takim podejściem doprowadziło mnie do wniosku, że badanie poziomu insuliny jest nieprzydatne ze względu na naturę hormonów. Testowanie poziomu insuliny w pewnym momencie może dać jeden poziom, w zależności od pewnych czynników, które się pojawiają. Jeśli wykonasz test ponownie za godzinę lub dwie, poziom insuliny może być zupełnie inny. O ile nie wykonujesz testów co dwie godziny w ciągu dnia przez miesiąc – co jest drogie i niepraktyczne – nie otrzymasz żadnych klinicznie użytecznych informacji. Teraz kieruję się tym, co widzę, czyli – kiedy przybierasz na wadze, masz za dużo insuliny.

Co sprawia, że masz za dużo insuliny? Odpowiedź jest prosta: „Nie masz zbilansowanej diety”.

Co rozumiem przez zbilansowaną dietę?
Zbilansowana dieta – istnieją trzy grupy żywności:

- tłuszcze,
- białka,
- węglowodany.

Pomijając witaminy, minerały itd., które również przyczyniają się do zdrowej diety, mówię o podstawowych elementach diety budujących człowieka.

Każdy makroskładnik ma swój cel:

Odchudzanie – tematem stycznia :)



- Powodem, dla którego jemy **tłuszcz**, jest wytwarzanie hormonów regulujących stany zapalne i jako zapasowe źródło energii.
- Zjadamy **białko**, aby budować strukturę naszego ciała. Białko może być również zapasowym źródłem energii.
- Jemy **węglowodany**, aby wytworzyć paliwo do wykonywania czynności. Z energetycznego punktu widzenia wszystkie węglowodany – czy to w białym cukrze, brązowym ryżu, marchwi, czy w jakimkolwiek innym pożywieniu zawierającym węglowodany – są takie same (choć wyraźnie istnieją inne sytuacje, w których wcale nie są takie same). Węglowodany rozkładają się na glukozę. Glukoza dostarcza paliwo komórkom.

Tłuszcze i białka to samochód, który produkujemy na taśmie produkcyjnej, a węglowodany to benzyna.

Ilość białka i tłuszczu będzie zależać od objętości ciała danej osoby, od tego, czy cierpi na chorobę i jakiej naprawy potrzebuje. Jednocześnie mamy wewnętrzny system informacji zwrotnej, który informuje nas, czy przejadamy się tłuszczem/białkiem. Większość ludzi, którzy zjedzą dużo tłuszczu lub białka, poczuje mdłości (np. spróbuj zjeść stoik smalcu).

Znam wiele osób (nawet ja sama), które z łatwością zjedzą tabliczkę czekolady. Człowiek nie posiada wewnętrznego mechanizmu, który kazałby nam przestać jeść te węglowodany. Nadmiar węglowodanów nie powoduje mdłości (tak jak robi to nadmiar tłuszczu), powoduje nasze tycie.

Jeśli osoba przez cały dzień siedzi na kanapie, potrzebowałaby około 60 g węglowodanów dziennie, aby móc dalej funkcjonować. Jabłko ma około 30 g, a miska ryżu ma około 60 g – to prawie nic. Mało kto je tylko 60 g węglowodanów dziennie, chyba że próbuje celowo ograniczyć ich ilość. Dla osoby leżącej na kanapie zbilansowana dieta oznaczałaby dużo tłuszczu, skromne białko, trochę warzyw.

Osoby, które biegają w maratonie, wymagałyby innego balansu. Chociaż mogą jeść mniej więcej taką samą ilość białka i tłuszczu (może trochę więcej białka w celu naprawy organizmu), będą potrzebować znacznie więcej węglowodanów, może to być około 300 g, ponieważ wykonują dużo energicznej pracy.

Spożycie węglowodanów powinno całkowicie zależeć od poziomu aktywności. Problem polega na tym, że jemy jak maratończycy, ale nie wstajemy z kanapy. Oznacza to, że ludzie jedzący jak maratończycy mogą otrzymać 240 g węglowodanów, które nie spełniają żadnych funkcji fizjologicznych.

Makroskładniki i insulina

Tłuszcze i białka nie mają wpływu na produkcję insuliny (z wyjątkiem sytuacji ekstremalnych), a organizm nie potrzebuje insuliny do ich przyswajania. Metabolizm węglowodanów jest bezpośrednio związany z insuliną. Dzieje się tak, ponieważ organizm ma tylko dwa mechanizmy radzenia sobie ze zbyt wysokim poziomem cukru we krwi: ćwiczenia i produkcja insuliny.

Kiedy spożywamy węglowodany, które chronicznie podnoszą poziom cukru we krwi, ponad

ilość energii potrzebnej mięśniom do ćwiczeń, z czasem zaczynamy wytwarzać coraz więcej insuliny. W ciągu 5-30 lat osoba ta przechodzi w stan przedcukrzycowy, a następnie w cukrzycę. W pewnym momencie pojawia się insulinooporność, co oznacza, że insulina nie jest już tak skuteczna.

Nie chcemy być w stanie przejedzenia, ponieważ insulina jest hormonem bardzo zapalnym. Zapalenie stawów jest przykładem stanu, który rozwija się w środowisku o wysokiej zawartości insuliny. Osoby z cukrzycą są prawie dwa razy bardziej narażone na zapalenie stawów niż osoby bez cukrzycy.


Kiedy tyjesz, fizjologiczna rzeczywistość jest taka, że jesteś w stanie chronicznego przekarmienia. Z mojego doświadczenia proces odchudzania wiąże się z ograniczeniem węglowodanów.

Pamiętaj – bez insuliny nie da się przytyć, bez względu na to, ile kalorii ktoś zjada. Osoba, która traci zdolność wytwarzania insuliny (cukrzyca typu 1) może zjeść pięć tysięcy kalorii i nadal umierać z głodu. Ludzie, którzy przestaną wytwarzać insulinę, będą głodować i mogą zapaść w śpiączkę cukrzycową, chyba że ktoś im poda insulinę. A więc przybieranie na wadze nie ma nic wspólnego z kaloriami.

Anna Szmaj
Nutritional Therapist, GAPS Diet Practitioner
Zapraszam na konsultacje dietetyczne:
0876963159
www.gapsdietireland.com
<https://www.instagram.com/nutrition4life.ie/?hl=en>

**TERAZ
PROMOCJA
30%**



KATE  PLUM

by Katarzyna Śliwa

**UBRANIA DOPASOWANE DO TWOICH POTRZEB
WWW.KATEPLUM.PL**



MARTA BICZKOWSKA, PSYCHOLOG, SEKSUOLOG, TERAPEUTA PAR METODĄ GOTTMANA

Kolejny rok się skończył i dla wielu osób to czas na podsumowanie i refleksję. Zatrzymanie się na chwilę, aby przemyśleć i spisać osiągnięcia, zrealizowane plany lub spełnione marzenia pomaga w budowaniu świadomości i ułatwia wyznaczanie kierunku, w jakim zmierzamy.

Jeśli okaże się, że udało nam się osiągnąć nawet część z wyznaczonych wcześniej celów, odczuwamy sprawczość, radość i czujemy motywację do dalszego działania. Świadomość wewnętrznej siły, dzięki której zrealizowaliśmy plany, wzmacnia nas, dając poczucie przynajmniej częściowej kontroli nad naszym życiem oraz pomaga w podejmowaniu kolejnych kroków. Teoria zdrowych nawyków zachęca nas do skanowania życia przynajmniej raz w miesiącu, ale większość z nas po prostu nie ma na to czasu lub nie jest świadoma siły, jaką daje takie zachowanie, więc często tego nie robimy. Z pomocą przychodzą media, gdzie na początku roku wiele uwagi poświęca się wyznaczeniu celów i dokonywaniu refleksji. Styczeń jest jednym z lepszych miesięcy na podsumowanie starego roku i zaczynanie nowych wyzwań. Niewiele się wtedy dzieje, gorącą święteczną mamy za sobą, a pogoda sprzyja picu rozgrzewającej herbaty, okryciu się ciepłym kocem i refleksjom. Dla wielu to dobre warunki do tego, by chwycić za kartkę, długopis i zanurzyć się w przemyśleniu. Wiele badań dotyczących zadowolenia i satysfakcji z życia wyraźnie pokazuje, że brak refleksji, zatrzymania się, przesadne oddanie pracy, skupienie na rzeczach materialnych, zwracanie uwagi na życie innych, sprawiają, że czujemy niedosyt, a często i zawiedzenie. Osoby w wieku starszym pytane o to, co zmieniłyby w swoim życiu, gdyby mogły przeżyć je na nowo, często wspominają, że robiły rzeczy, które nie były warte ich uwagi, czasu ani energii. Czasu cofnąć nie można, dlatego warto zastanowić się nad swoim życiem już teraz, nie czekając do momentu, kiedy będzie za późno.

Co zrobić, jeśli okaże się, że nie udało nam się spełnić upragnionych planów i po raz kolejny stomiany zapał wziął górę? Pierwsza rzecz to zastanowić się raz jeszcze, bo jest to mało prawdopodobne, by kompletnie nic nie udało się zrealizować w ciągu całego roku. Jeśli nie jesteśmy w stanie zapisać żadnych osiągnięć, to prawdopodobnie skupiamy się na zbyt dużych rzeczach. Warto zacząć od mikroosiągnięć, naprawdę małych celów, które choć częściowo udało się zrealizować. Druga sprawa to warto przemyśleć, czy cel był dobrze wyznaczony, to znaczy realny do spełnienia i w granicach naszych możliwości. Marzyć i fantazjować warto zawsze, jednak dobrze jest być świadomym marzeń, które są w zasięgu ręki i oddzielać je od tych, które wymagają



długoterminowego zaangażowania, być może nawet lat i od tych, które są zapewne ekscytujące, ale mało realne do spełnienia. Jeśli należysz do osób, które w miarę regularnie pracują nad sobą, potrafią dokonywać świadomej refleksji, to podsumowanie roku i wyznaczenie lub kontynuacja celów raczej nie będą trudne. Jeśli planowanie jest dla Ciebie nowe lub masz negatywne doświadczenie, postrzegasz się jako osobę, która nie potrafi, nie chce, nie wierzy w swoje możliwości bądź jesteś obecnie w trudnym momencie swojego życia, zachęcam Cię do nieco innego podejścia, jakim jest mikroplanowanie.

Czym jest mikroplanowanie? Pewnie wiele osób zetknęło się z określeniem „baby steps”, oznaczającym małe kroki dziecka – tym właśnie m.in. jest mikroplanowanie. Celów można na nowy rok wyznaczyć wiele, ale warto stosować się do zasady wybrania jednego (maksymalnie dwóch) celu do osiągnięcia w danym czasie. Wprowadzanie zbyt wielu nowości jednocześnie zazwyczaj kończy się niepowodzeniem. Zaczynamy od mikrokroku, np. jeśli nowym postanowieniem jest medytacja albo sport, wyznacz parę minut dziennie, najlepiej o stałej porze i stopniowo buduj nawyk. Próba wytrwania 30 minut w ciszy, bez wcześniejszego doświadczenia lub zapisanie się na kilka zajęć fizycznych jednocześnie może skończyć się niepowodzeniem i zniechęceniem do dalszego działania. Zbudowanie mięśnia silnej woli wymaga czasu oraz regularności, powtarzalności i rutyny. Jeśli chcesz schudnąć, zastanów się, z jakiej jednej rzeczy możesz zrezygnować, np. z jedzenia po godzinie 20.00. Taki proces mikroplanowania będzie trwał dłużej niż przejście na dietę, ale daje szansę na wyrobienie zdrowego nawyku na całe życie, nie tylko na czas zrzucania kilogramów, by potem wywołać efekt jojo.

Mikroplanowanie krok po kroku:

1. Zastanów się i zapisz, co udało Ci się osiągnąć w zeszłym roku. Postaraj się wybrać jak najmniejsze zrealizowane cele, zapisz minimum pięć przykładów.
2. Czy chcesz kontynuować pracę nad celami z zeszłego roku, czy wolisz ustalić nowe plany?
3. Wypisz cele, które chcesz zrealizować w nowym roku.
4. Z listy wybierz jeden, który na ten moment wydaje się najważniejszy.
5. Zastanów się, jakie wartości są powiązane z wybranym przez Ciebie celem, np. dążenie do zdrowia, poprawa samopoczucia, rozwój, budowanie dobrych relacji, stabilizacja finansowa itp.
6. Zapisz wybrany cel i rozpisz jak najmniejsze kroki, które trzeba zrealizować, aby dążyć do jego osiągnięcia.
7. Zastanów się, kiedy (dzień, pora dnia) chcesz wprowadzić pierwszy mały krok.
8. Co zrobisz, gdy uda Ci się zrobić pierwszy krok? Jak będziesz go celebrować, doceniać, czerpać z niego? Nie chodzi tu o przesadną ekscytację, ale o umiejętność dostrzegania i wyrażania wdzięczności za małe rzeczy, które udaje się osiągnąć.
9. Wybierz kolejny mikrokrok, zaplanuj dzień i porę dnia, kiedy wprowadzisz go w życie i wróć do punktu 8.
10. Powtarzaj punkt 9 do momentu, gdy osiągniesz cel. Prawdopodobnie zrobisz kilka kroków w kierunku wyznaczonego celu, a potem kilka kroków wstecz. Nie zrażaj się tym, to naturalny proces uczenia się, nabywania nawyków i tworzenia czegoś nowego. Po prostu wróć do kroku poprzedniego i postaraj się go spełnić raz jeszcze – aż do skutku.

Pomocne jest wyznaczenie realnej i możliwej do osiągnięcia granicy czasowej. W zależ-

ności od celu może być to realizacja planów w tydzień, kilka miesięcy czy rok. Długość nie ma znaczenia, ważne, żeby była ustalona w zgodzie z Tobą i Twoimi realnymi możliwościami. Zwróć uwagę na fantazje, jakie masz na temat siebie. Często oczekujemy od siebie efektów w krótkim czasie, który okazuje się nierealny, co w konsekwencji prowadzi do frustracji i poczucia porażki. Zastanów się, ile czasu w przeszłości zajmowało Ci realizowanie podobnych celów. Jeśli wyznaczanie celów jest dla Ciebie nowe, pozwól sobie na elastyczność, eksperymentuj, ucz się o sobie i swoich możliwościach. Sama obserwacja swoich zachowań i budowanie świadomości mogą być sukcesem i ważnymi informacjami na przyszłość. Szczęśliwego i sprawczego Nowego Roku!



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.

CHCESZ PRZYGOTOWAĆ tzw. DOKUMENTY ZJAZDOWE

Zanim wrócisz do ojczyzny, pamiętaj o dopełnieniu niezbędnych formalności.

Zgłoś się do biura księgowego
D&M SERVICES

zadbamy o przygotowanie niezbędnej dokumentacji

Zakres naszej pomocy obejmuje:

- przygotowanie wykazu składek za okres pobytu w Irlandii;
- przesłanie informacji o składkach z Irlandii do Polski;
- rejestrację konta MYWELFARE;
- odzyskiwanie dokumentów potwierdzających dochody z tytułu zatrudnienia lub działalności gospodarczej za lata spędzone w Irlandii.

GWARANTUJEMY
dokładność, szybkość działania,
wsparcie, dobry kontakt
i konkurencyjną cenę.

Zadzwoń, napisz lub odwiedź nasze biuro - załatwimy wszystko jeszcze przed Twoim wyjazdem.

Biuro w Dublinie
Unit 26,
Park West Enterprise Centre,
Nangor Road, Dublin 12, D12 N2X6
telefon: 016 12 06 20
email: firmadublin@gmail.com



Biuro w Cork
Cork 33/34
Cook Street, Cork
T12 DH02
telefon: 021 42 48 760
email: firma113@gmail.com

Proces roszczenia powypadkowego*

Wniesienie roszczenia z tytułu uszczerbku na zdrowiu* odniesionego podczas wypadku, do którego doszło nie z Twojej winy to nic przyjemnego. Poruszanie się w świecie terminów prawniczych związanych z odszkodowaniami może przyprowadzić o ból głowy. Na szczęście z pomocą prawnika ten proces jest o wiele mniej bolesny, a Ty możesz skupić się na swoim zdrowiu.

1 – Sprawdź, czy masz podstawy, by wnieść roszczenie

Pierwszym krokiem w procesie roszczenia jest ustalenie, czy istnieją podstawy ku temu, aby wystąpić o odszkodowanie. Warto skontaktować się z prawnikiem ds. szkód osobowych, który posiada wiedzę i doświadczenie potrzebne, aby wskazać, czy sprawa ma szansę powodzenia.

2 – Komisja ds. Szkód Osobowych (PIAB)

Po ustaleniu, że istnieje podstawa prawna roszczenia, w prawie wszystkich przypadkach związanych z uszczerbkiem na zdrowiu, z wyjątkiem roszczeń z tytułu zaniedbań medycznych, następnym krokiem jest złożenie wniosku do PIAB w celu oceny odszkodowania.

3 – Rozważenie oceny PIAB

Komisja oceni Twoją sprawę i zaproponuje sumę odszkodowania. Możesz zaakceptować sumę proponowaną przez PIAB lub ją odrzucić. Ty i Twój adwokat rozważycie tą propozycję. Ostatecznie decyzja należy do Ciebie. Możliwe są zatem dwa scenariusze:

Rodzaje roszczeń z tytułu wypadków

Do wypadku może dojść na milion różnych sposobów. Generalnie, możemy wyróżnić następujące trzy kategorie:

Wypadki drogowe*

Gdy wspomnieć o wypadku drogowym, większość zapewne myśli o kolizji samochodowej, ta kategoria obejmuje również:

- Wypadki pieszych
- Wypadki rowerzystów
- Wypadki motocyklistów
- Wypadki samochodów ciężarowych
- Wypadki komunikacji publicznej
- Wypadki w miejscach publicznych*

Są rozpatrywane z tytułu odpowiedzialności cywilnej i obejmują szeroki zakres sytuacji, np.:

- Poślizgnięcie, potknięcie lub upadek w miejscu publicznym
- Wypadki na prywatnej posiadłości
- Wypadki w supermarketach
- Wypadki w pracy*

Może do nich dojść z różnych przyczyn, najczęstsze z nich to:



- Upadek z wysokości (schody, drabina, rusztowanie)
- Urazy odniesione wskutek ręcznego przenoszenia przedmiotów
- Urazy i choroby zawodowe
- Dolegliwości spowodowane stałym napięciem pewnej grupy mięśni
- Wypadek na roli
- Wypadek na budowie

Poza powyższymi kategoriami również **zaniedbanie medyczne*** jest zaliczane do uszczerbków na zdrowiu.

Sprawy związane z zaniedbaniami medycznym są jednak traktowane nieco inaczej, jako że nie są one poddawane ocenie przez Injuries Board (PIAB).

Rozstrzygnięcie sprawy

Każdy wypadek jest inny, oznacza, że nie ma szybkiej i prostej odpowiedzi na pytanie w jaki sposób obliczana jest kwota odszkodowania. Ponieważ okoliczności i obrażenia każdej osoby mogą być inne, rozmowa z adwokatem jest najlepszym sposobem na zrozumienie konkretnej sytuacji.


Przy szacowaniu wysokości odszkodowania uwzględnione mogą zostać następujące czynniki:

- Wpływ urazu na jakość życia
- Dochody, które utracisz z powodu nieobecności w pracy lub możesz utracić w przyszłości
- Koszty medyczne

- Przyszłe koszty medyczne
- Uraz psychiczny

Limit czasowy na złożenie wniosku odszkodowawczego

Istnieje **limit czasowy**, zwany okresem przedawnienia, w którym należy dochodzić roszczenia z tytułu uszczerbku na zdrowiu. Ogólna zasada określa, że wniosek można złożyć w przeciągu 2 lat od dnia wypadku. Zasada ta odnosi się do osób, które były świadome odniesienia urazu już w dniu wypadku.

Mimo 2-letniego okresu przedawnienia, warto natychmiast po wypadku skonsultować proces ubiegania się o odszkodowanie ze specjalistą. 

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.

Nowe taryfy w podróżowaniu po Dublinie

Na terenie Dublina wprowadzona została taryfa *TFI 90 Minute Fare*. Dzięki nowym przepisom będzie można przesiadać się swobodnie pomiędzy autobusami Luas i DART w ciągu półtorej godziny. Wystarczy uiścić tylko jedną opłatę.

Dorośli i studenci korzystający z *TFI Leap Card* do końca marca będą w ramach promocji płać 2,30 euro, młodzież do lat 18 – 0,80 euro. Za przejazd do 3 km osoby dorosłe będą miały też możliwość korzystania z taryfy w wysokości 1,60 euro.

Będą niższe rachunki za prąd

Irlandzki rząd ma zainterweniować w sprawie podwyżek prądu elektrycznego. Ma to kosztować państwo blisko 170 mln euro.

Należy się spodziewać, że w najbliższym okresie rozliczeniowym każde gospodarstwo domowe w Irlandii może liczyć na obniżony rachunek za energię elektryczną. Dopłata wyniesie zapewne 100 euro za gospodarstwo. Rząd zamierza wprowadzić to usprawnienie na początku tego roku.



Bezpłatne testy antygenowe dla studentów

Irlandzki rząd utworzył fundusz w wysokości 9 mln euro, z którego będą opłacane testy antygenowe dostępne dla studentów.

Testy będą dla studentów całkowicie bezpłatne. Mają być dystrybuowane przez uczel-

nie, które mogą się zwrócić do Departamentu Szkolnictwa Wyższego o sfinansowanie ich zakupu. Utworzeniu funduszu będzie towarzyszyć kampania uświadamiająca dotycząca testów antygenowych i ich właściwego wykorzystania.

Elon Musk Człowiekiem Roku magazynu „Time”

Amerykański magazyn „Time” ogłosił Człowiekiem Roku pochodzącego z Republiki Południowej Afryki biznesmena i filantropa Elona Muska.

„Przekształca życie na Ziemi i prawdopodobnie także poza Ziemią” - stwierdził redaktor naczelny tygodnika Edward Felsenthal.

Musk, amerykański biznesmen pochodzący z RPA, jest założycielem firm PayPal, SpaceX, Tesla, Neuralink i Boring Company. Obecnie jest dyrektorem generalnym SpaceX oraz Tesli. Według magazynu „Forbes”, Musk jest najbogatszą osobą na świecie, a wartość rynkowa

jego majątku została oszacowana na 265,4 mld dolarów.

Tytuł Człowieka Roku magazynu „Time” jest nadawany przez jego redaktorów z końcem każdego roku kalendarzowego od 1927 roku. Ten tytuł określa wpływ wybranej osoby lub osób na wydarzenia na świecie w danym roku. W 2020 roku tytuł Człowieka Roku otrzymali prezydent Stanów Zjednoczonych Joe Biden i wiceprezydent Kamala Harris. W 2019 roku tytuł przypadł aktywistce ekologicznej Grecie Thunberg.

CBOS: Polacy oceniają warunki życia w Polsce jako szkodliwe dla zdrowia psychicznego

71 proc. badanych Polaków ocenia warunki życia w Polsce jako szkodliwe dla zdrowia psychicznego. Odmienną opinię ma tylko 17 proc. Polaków – wynika z badania CBOS „Zdrowie psychiczne Polaków”.

Z listopadowego badania wynika, że Polacy oceniają warunki życia w Polsce jako szkodliwe dla zdrowia psychicznego i niosące ryzyko zachorowania na choroby psychiczne. Takie zaniepokojenie wyraziło 71 proc. badanych,

przy czym więcej osób twierdzi, że są one raczej szkodliwe (42 proc.), niż że są o tym w pełni przekonane (29 proc.).

Praktycznie we wszystkich grupach społeczno-demograficznych przeważa opinia o szkodliwości warunków życia na zdrowie psychiczne Polaków. Najczęściej przekonanie takie wyrażają najmłodszy – w grupie wiekowej 18–24 lata, mieszkańcy dużych miast oraz osoby z wykształceniem wyższym.

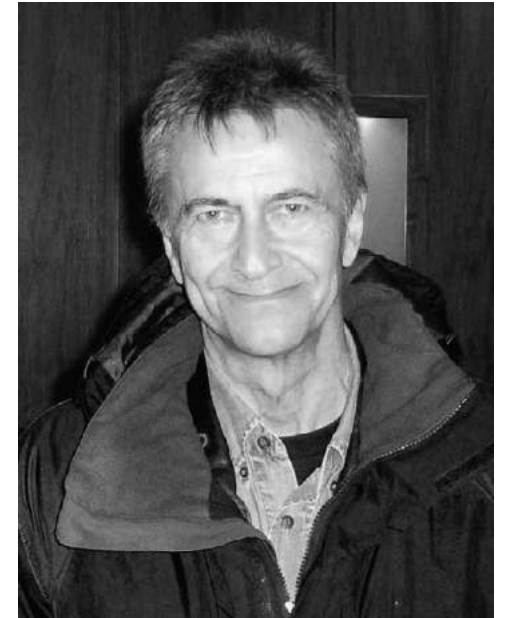
Zmarł Tadeusz Ross

W wieku 83 lat zmarł Tadeusz Ross. Był aktorem, satyrykiem, scenarzystą. Jego bodaj najbardziej znane wcielenie to Zulu-Gula, postać z satyrycznego cyklu emitowanego przez TVP w latach 90. Miał 83 lata.

Tadeusz Ross urodził się 14 marca 1938 roku w Warszawie. Był absolwentem Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza. Publiczność najbardziej kojarzyła go z programu satyrycznego „Zulu-Gula” oraz „Rossmówki”, które współtworzył w Polskim Radiu wraz z Piotrem Fronczewskim. Był ponadto autorem scenariuszy kilku odcinków serialu „Miodowe lata”.

W roli jednego z powstańców wystąpił w 1956 roku w „Kanale” Andrzeja Wajdy. Przez lata grał drugoplanowe role bądź gościnnie pojawiał się w takich produkcjach jak „Daleko od noszy”, „Klan”, „Niania”, „Na dobre i na złe”, „Plebania” czy „Graczykowie”.

Był też posłem i europosem Platformy Obywatelskiej, a ostatnio Radnym Warszawy.



Roaming w UE bezpłatny do 2023 roku

Unijne regulacje polegające na możliwości korzystania z telefonu za granicą tak, jak w kraju, zostaną przedłużone do roku 2023. Wstępne porozumienie w tej sprawie zostało wypracowane przez negocjatorów z Rady i Parlamentu

Europejskiego. Przepisy obecnie obowiązujące wygasają 30 czerwca 2022 roku.

Podczas podróży po UE obywatele będą mogli dzwonić, wysyłać wiadomości tekstowe i korzystać z transferu danych mobilnych takiej samej jakości, jak w swoim kraju i bez ponoszenia dodatkowych kosztów. W każdym miejscu Europy poprawi się również dostęp do zgłoszeń alarmowych. Konsumentom będą mieli prawo do jasnych informacji, kiedy usługa, z której korzystają w roamingu, może być związana z niezaplanowanymi kosztami. Rozporządzenie wejdzie w życie 1 lipca 2022 roku.

Wstępne porozumienie podlega jeszcze zatwierdzeniu przez Radę i cały Parlament Europejski.


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 zębowe 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 zieleni **przekazy pieniężne** bilety na koncerty i koncerty

Sprawadzamy prawie wszystko Wysyłamy książki i prasę pocztą, prowadzimy teżki stalego klienta

SPRAWDŹ NAS!

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



30 wielka orkiestra świątecznej pomocy

SZTAB IRLANDIA W CORK

zaprasza na:

Cudowności Oceanu

czyli interaktywne przedstawienie dla dzieci

W programie:

- malowanie twarzy
- konkursy z nagrodami
- pokaz tańca
- kurs malarski
- nauka pierwszej pomocy
- zabawy
- tatuaże wodne
- przekąski

- licytacje wośpowe

oraz wiele innych atrakcji

30 STYCZNIA 2022 OD 13:00 DO 16:00

St.Finbarr's GAA

Neenan Park, Togher, CORK

30. Finał WOŚP zagra 30 stycznia 2022 roku Dla zapewnienia najwyższych standardów diagnostyki i leczenia wzroku u dzieci

Finał WOŚP to jednodniowa zbiórka publiczna, organizowana przez Fundację Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Od wielu lat Finałom WOŚP towarzyszą także akcje internetowe i wydarzenia zamknięte, które rozpoczynają się już na początku grudnia.

Wzrok to najważniejszy zmysł człowieka. Jakiegokolwiek problemy z nim związane wpływają na ogólny rozwój i poznawanie świata, dlatego tak istotne jest szybkie stwierdzenie ewentualnych nieprawidłowości i podjęcie leczenia, a czynnikiem niezbędnym do prawi-

idłowej diagnozy i wdrożenia terapii jest nowoczesny sprzęt, którego polskim placówkom brakuje.

Oddziały i pododdziały okulistyki dziecięcej oraz wydzielone łóżka dziecięce w oddziałach okulistyki dla dorosłych działają w 25 ośrodkach w 17 miastach Polski. W całym kraju są też poradnie okulistyki dziecięcej, które również wymagają wyposażenia w nowoczesny sprzęt okulistyczny. Rokrocznie na oddziałach okulistyki dziecięcej hospitalizowanych jest kilkanaście tysięcy pacjentów. Jednymi z naj-

częstszych powodów, dla których dzieci trafiają do specjalistów z zakresu okulistyki, są - poza pogorszeniem ostrości wzroku - jaskra, zaćma, różnego rodzaju urazy, anomalie rozwojowe i nowotwory. Wiele tych schorzeń wymaga wykonania zabiegów operacyjnych - w 2019 roku przeprowadzono ich blisko 650, z czego najczęściej, ponad 25%, stanowiły operacje guzów*. Specjaliści uwagę zwracają również na krótkowzroczność wśród dzieci i młodzieży, która w coraz większej liczbie krajów przybiera charakter epidemiczny, co ma bezpośredni

związek z nadmiernym korzystaniem z urządzeń elektronicznych.

Jak od wielu już lat, pieniądze na WOŚP będą zbierane również w Irlandii. Ramię w ramię ze Sztabem Dublin grają: Carlow, Cork, Gorey, Kilkenny, Limerick oraz Portlaoise.

Więcej informacji o lokalnych działaniach w ramach 30 Finału WOŚP:
 @carlowwosp, @corkwosp, @goreyiewosp,
 @wospkilkenny, @wospwlimerick,
 @wospportlaoise



PIOTR SŁOTWIŃSKI
www.piotrslotwinski.com

Wolność w złotej klatce?

Kolejny rok za nami. Mam nadzieję, że przynajmniej wśród Czytelników „MiR”-a spotykamy się w komplecie, bo długo niemal powszechnie lekceważony koronawirus w ubiegłym roku jednak przeorał społeczeństwo. Oczywiście o żadnej hekatombie, którą straszły nas media, nadal nie ma mowy, ale dzisiaj już chyba każdy z nas jeśli nie przeszedł go sam, to przynajmniej zna kogoś, kto przechował bardzo ciężko. Być może też doświadczenia tych już dwóch ubiegłych lat wpłyną również na decyzję niektórych z nas o powrocie do Polski lub przynajmniej opuszczeniu Zielonej Wyspy.

Sama zaraza głęboko podzieliła polskie społeczeństwo. Do tej pory przy wigilijnej wieczerzy wśród zlaicyzowanej części narodu toczyły się dyskusje o wyższości jednej opcji politycznej nad drugą, a teraz doszły jeszcze podziały na zaszczepionych i niezaszczepionych, przy czym jedni odmawiają drugim nie tylko prawa do własnych poglądów, ale i do zasiadania przy wspólnym stole. Jak wspominałem rzecz się dotyczy tylko tych zlaicyzowanych, obchodzących „Święta Zimowe” i życzących sobie, bo ja wiem, „radosnego batwana”. Zwyczajni katolicy wiedzą, czyje Urodziny wtedy obchodzą i że rozmowa przy wigilijnym stole o polityce jest równie niestosowna jak polewanie wtedy wódką i zakąszanie pasztetem.

Jednak co innego polityka, a co innego strach przed ciężką chorobą. Zaszczepieni boją się zarazić od niezaszczepionych, chociaż szczepionki miały przed tym chronić, przynajmniej tak nam obiecywały autorytety medyczne i polityczne. Niezaszczepieni boją się z kolei zaszczepionych, bo ci „emitują biały kolca”, przynajmniej tak przeczytałem na jednej z antyszczepionkowych grup na Facebooku. Oczywiście nie ma co wrzucać wszystkim do jednego worka, po obydwu stronach są ludzie stosujący w dyskusji racjonalne argumenty, ale czasami człowiek się zastanawia, czy aby na pewno wszyscy powinni mieć prawa wyborcze.

Tak swoją drogą, Rodacy mieszkający w kRA-ju i pomstujący na ograniczenia stawiane przez polskie władze, chyba nie do końca zdają sobie sprawę, jak to jest w tych tak zwanych rozwiniętych demokracjach zachodnich. Oczywiście, że Polaka mieszkającego w Polsce nie musi interesować, jakie ograniczenia nakłada na swoje społeczeństwo rząd w Irlandii, ale dla Polaka mieszkającego w Irlandii musi to być widoczna różnica. Słyszał ktoś w Polsce o zakazie opuszczania domów na odległość większą niż dwa kilometry, taskawie zwiększoną później do kilometrów aż pięciu? O listach od pracodawców będących swoistymi przepustkami do poruszania na drodze z i do pracy? O zakazie odwiedzania się w domach? Tutaj to było na porządku dziennym, a skoro już raz to przerabialiśmy, to



możemy się znaleźć w tej samej sytuacji po raz drugi i trzeci. Tym samym, kiedy znowu wprowadzą twardy lockdown z zamknięciem granic i zakazem opuszczania własnego podwórka, sam wolałbym wtedy być chyba w Polsce.

Spółeczeństwo irlandzkie, tak ceniące sobie wolność osobistą, dość spokojnie znosi te wszystkie ograniczenia. Oczywiście tu i ówdzie stoją nadal jakieś grupki z hasłami na tekturze, doszło do kilku manifestacji i przepychania się z policją, ale medialna narracja i zasiłki wypłacane początkowo w wysokości najniższej pensji, którą dostaje tutaj jednak spora część społeczeństwa, zrobiły swoje. Kiedy pojawiły się szczepionki, odetchnęliśmy z ulgą, mając nadzieję, że to już koniec. Tymczasem *show must go on* – spektakl musi trwać – jak to śpiewał niegdyś Freddie Mercury, i widzimy, że lekarstwo staje się powoli groźniejsze od choroby. Do tego władza wspomniane zasiłki znacznie obniżyła, co nie musi się spodobać jego beneficjentom pozostającym w domach nie z własnej winy, więc niewykluczone, że siedzimy na beczce prochu. Tym bardziej że wkrótce przyjdzie również tutaj zapłacić wysokie inflacyjne rachunki za ostatnie dwa lata, gdzie miliardy euro poszły w błoto.

W związku z tą całą sytuacją, mieszkając w Irlandii, mam jeszcze inne przemyślenia, mianowicie: czy to nie czas już wracać do Polski? Mieszkam tu prawie osiemnaście lat, należą do pierwszej fali emigracji, która w 2004 roku zaraz po przyjęciu Polski do UE dotarła na Zieloną Wyspę. W tym czasie wyrosło całe nowe pokolenie, które wkrótce wyruszy do urn wyborczych. Nie obawiam się oczywiście preferencji wyborczych młodych ludzi, bo zda-

ję sobie sprawę, że i moje pokolenie w sporej części głosuje zupełnie nieracjonalnie. Chodzi bardziej o podkreślenie faktu, że trochę się tutaj zasiedziałem. Dlaczego? Z tych samych powodów, co spora część naszych Rodaków: bo w Polsce zrobiło się dla mnie za ciasno, bo tutaj można żyć niemal zupełnie bezstresowo, bo nawet najniższa (byle regularnie otrzymywana) wypłata pozwala na opłacenie rachunków i zagraniczne wakacje przynajmniej dwa razy w roku, bo Irlandczycy to fantastyczni ludzie i jeżeli nie szukasz problemów, to z reguły mieszka się tutaj zupełnie dobrze.

Obawiam się jednak, że mamy do czynienia z czasem przeszłym dokonanym. Coraz częściej mam wrażenie, że ten osiemnastoletni miesiąc miodowy powoli dobiega końca. Pensje generalnie od lat stoją w miejscu (tak, wiem, nie zawsze i nie dla wszystkich), ceny systematycznie rosną, mimo to chętnych do wynajęcia mieszkań jest coraz więcej, tylko lokali coraz mniej. Na zagraniczne wakacje trudno wyjechać, bo lockdowny, ograniczenia i kwarantanny, a sami Irlandczycy coraz podejrzliwiej patrzą na Polaków, tym bardziej po doniesieniach medialnych, że polska diaspora szczepić się nie chce. To wszystko oczywiście nie jest jeszcze powodem, żeby opuszczać Zieloną Wyspę, tym bardziej po osiemnastu latach pobytu. Problem jest inny, wynikający właśnie z tego, że jest to wyspa. Chociaż zielona, ale jednak – wyspa. Może być i we wszystkie kolory tęczy, co z tego, gdy poprzez taką czy inną decyzję polityczną można zostać na niej swoistym więźniem? Przekonaliśmy się już o tym, gdy nagle zamknięto lotniska. Znam kogoś, komu w Polsce zmarła w tym czasie najbliższa osoba i, jakkolwiek to

zabrzmia, w pogrzebie mógł on uczestniczyć jedynie online. To nie kontynent, gdzie wszędzie w samochodzie i jakoś dojedziesz, stąd w kryzysowej sytuacji naprawdę będzie trudno się wy dostać. Tak, ja wiem, że Polak potrafi, niemniej izolacja wyspy jest znacznie łatwiejsza niż kraju w środku kontynentu. Oczywiście może tak być, że strachy na Lachy, że już wkrótce cała ta koronawirusowa histeria wróci do normy, że (jak to śpiewał z kolei kiedyś Tilt w refrenie zaraz po zwrotce o „milionach masek”) „jeszcze będzie przepięknie, jeszcze będzie normalnie”. Na marginesie – ponad trzydziestoletni utwór, a nieoczekiwanie dostał drugie życie. Może tak być, ale nie musi i wszystko wskazuje na to, że raczej nie będzie.

W Polsce również inflacja zbiera swoje żniwa, stąd niektórym może się wydawać, że lepiej jest dostawać wypłatę w brytyjskich funtach czy niemieckich euro, ale o ile z inflacją i szalejącymi cenami można sobie próbować radzić w ten czy inny, nawet domowy sposób, o tyle z fundamentalnym ograniczeniem swobody przemieszczania się – już nie. Nikt z nas nie chce być chyba starym czyżykiem z fraszki Krasickiego, który chociaż miał „lepsze w klatce niż w polu wygody”, to jednak zdecydowanie wolał wolność.

„Wolność kocham i rozumiem, wolności oddać nie umiem” – to z kolei śpiewali nam Chtopcy z Placu Broni. I tej wolności – oprócz zdrowia oczywiście – Państwu i sobie życzyć w tym nadchodzącym 2022 roku. Oby był lepszy od poprzedniego i gorszy od następnego, i żebyśmy za rok znowu spotkali się w komplecie – czy to na Zielonej Wyspie, czy na Ojczyźnie tonie... ✠

Co się zmieni od nowego 2022 roku w podatkach?

Stawki podatku i ulgi podatkowe

Stawki podatku dochodowego pozostaną bez zmian na poziomie 20% i 40%, ale nastąpi wzrost ulg podatkowych i zmiany progów podatku dochodowego.

Standardowe progi podatku dochodowego SCROP, czyli kwota, którą możesz zarobić zanim zaczniesz płacić wyższą (40%) stawkę podatku, zostaną zwiększone o 1500 euro.

SRPOP mający zastosowanie w ramach *Emergency Basis* wzrosną z:

- 679 euro do 708 euro tygodniowo,
 - 1358 euro do 1416 euro za dwa tygodnie,
 - 2942 euro do 3067 euro miesięcznie.
- Następujące ulgi podatkowe wzrosną o 50 euro:
- osobista ulga podatkowa z 1650 euro do 1700 euro,
 - ulga podatkowa dla pracowników z 1650 euro do 1700 euro,
 - ulga na podatek od dochodów dla samozatrudnionych z 1650 euro do 1700 euro,
 - ulga podatkowa dla wdowca lub pozostałego przy życiu partnera (bez dziecka na utrzymaniu) z 1650 euro do 1700 euro,
 - ulga podatkowa dla małżeństwa lub partnera cywilnego zostanie zwiększona o 100 euro – z 3300 euro do 3400 euro.

Ulga podatkowa dla pracujących zdalnie wyniesie 30% potwierdzonych wydatków na energię elektryczną, ogrzewanie i usługi internetowe za dni spędzone na pracy w domu.

Universal Social Charge (USC)

Putap przedziału 2% USC wzrosną o 608 euro do 21 295 euro, tak aby wynagrodzenie pracownika zatrudnionego w pełnym wymiarze godzin za pensję minimalną pozostało poza wyższymi stawkami USC.

Dochód bez PAYE przekraczający 100 000 euro będzie nadal podlegał 3% doptacie USC.

PRSI pracodawcy

Tygodniowy próg dochodowy dla wyższej stawki PRSI pracodawcy wzrosną z 398 euro do 410 euro od 1 stycznia 2022 r.

Płaca minimalna

Od 1 stycznia 2022 r. krajowa płaca minimalna wzrosną o 0,30 euro do 10,50 euro za godzinę.

Opieka społeczna

Maksymalna stawka wszystkich tygodniowych świadczeń z opieki społecznej wzrosną o 5 euro.

Tygodniowa stawka na kwalifikujące się dziecko wzrosną o:

- 2 euro – z 38 euro do 40 euro dla dzieci poniżej 12. roku życia, a
- 3 euro – z 45 euro do 48 euro dla dzieci w wieku 12 lat i starszych.

Świąteczny bonus

Na początku grudnia 2021 r. premia świąteczna w wysokości 100% została wypłacona osobom otrzymującym długoterminowe świadczenia z opieki społecznej (minimalna płatność to 20 euro).

Dodatek paliwowy

Dodatek paliwowy wzrosną o 5 euro – z 28 euro do 33 euro tygodniowo od 13 października 2022 r.

Próg dochodowy dla dodatku opałowego wzrosną o 20 euro – ze 100 euro do 120 euro od stycznia 2022 r.

Od września 2022 r. osoby, które otrzymywały *Jobseekers Allowance* lub *Supplementary Welfare Allowance* przez 12 miesięcy będą kwalifikować się do dodatku *Fuel Allowance*.

Podwyżka dla osób mieszkających samotnie wzrosną od stycznia 2022 r. o 3 euro – z 19 euro do 22 euro.

Próg płatności dla Working Family Payment wzrosną o 10 euro od czerwca 2022 r.

Od lipca 2022 r. **urlop i zasiłek rodzicielski** zostanie przedłużony o 2 tygodnie – z 5 tygodni do 7 tygodni dla rodziców dzieci urodzonych lub adoptowanych od listopada 2019 r.

Dodatek Back to School Clothing and Footwear Allowance (BTSCFA):

- dla dziecka w wieku 4–11 lat wzrosną o 10 euro – ze 150 euro do 160 euro,
- w przypadku dzieci w wieku 12 lat i starszych również wzrosną o 10 euro – z 275 euro do 285 euro.

Tygodniowy limit dochodu dla gospodarstw domowych z jednym rodzicem zostanie zwiększony do tego samego poziomu, co w przypadku gospodarstw domowych z dwójm rodziców. Zmiany wchodzi w życie od czerwca 2022 r.

Renty inwalidzkie i chorobowe

Od czerwca 2022 r.:

- *Treatment Benefit* – minimalna liczba opłaconych składek PRSI wymagana do zakwalifikowania się do zasiłku na leczenie zmniejszy się z 5 lat (260 tygodni) do 9 miesięcy (39 tygodni) dla osób w wieku od 25 do 28 lat.
- Dotacja w wysokości 50% (do 500 euro) na pokrycie kosztów peruk, włośów lub systemów wymiany włosów z powodu choroby zostanie wprowadzona w ramach programu świadczeń leczniczych.
- Próg dochodu w przypadku dodatku opiekuńczego wzrosną z 332,50 euro do 350 euro dla osoby samotnej i z 665 euro do 750 euro dla pary.
- Limit zarobków dla renty inwalidzkiej wzrosną o 25 euro – z 350 euro do 375 euro. Od stycznia 2022 r.:
- Okres, w którym można wypłacać zasiłek opiekuńczy i zasiłek na opiekę domową na dzieci przebywające w szpitalu zostanie przedłużony z 3 miesięcy do 6 miesięcy.
- Od pierwszego miesiąca przyszłego roku emerytura państwowa wyniesie 253,30 euro tygodniowo.
- Zasiłek dla osób poszukujących pracy wyniesie 208 euro.
- Nowi rodzice na urlopie rodzicielskim otrzymają 250 euro tygodniowo.

Zdrowie

Próg płatności za leki zostanie obniżony do 100 euro ze 114 euro miesięcznie.

Wprowadzony zostanie zwiększony dostęp do leczenia stomatologicznego dla posiadaczy kart medycznych.

Wprowadzona zostanie bezpłatna opieka lekarska rodzinnego dla dzieci w wieku 6 i 7 lat.

Od sierpnia 2022 r. będzie obowiązywać bezpłatna antykoncepcja dla kobiet w wieku od 17 do 25 lat.

Płatne zwolnienie chorobowe (Sick Leave)

Płatne zwolnienie chorobowe wyniesie do 3 dni chorobowych w 2022 r. Planuje się jego wydłużenie do 5 dni w 2023 r., 7 dni w 2024 r. i 10 dni w 2025 r.

Stawka wynagrodzenia za ustawowe zwolnienie chorobowe w wysokości 70% normalnego wynagrodzenia płatna przez pracodawców (maksymalnie 110 euro dziennie).

Pracownicy będą mieli prawo do wniesienia skargi do WRC, w przypadku gdy nie są oni objęci zakładowym programem zasiłku chorobowego.

Aby mieć prawo do płatnego zwolnienia chorobowego w ramach nowego systemu, musisz przepracować dla swojego pracodawcy co najmniej 6 miesięcy. Musisz również uzyskać zaświadczenie lekarza rodzinnego o niezdolności do pracy. Zmiany te mają wejść w życie jeszcze przed końcem 2021 r.

EWSS (Employee Wage Subsidy Scheme)

EWSS pozostanie na swoim miejscu w formie stopniowanej do 30 kwietnia 2022 r. W październiku i listopadzie nie będzie zmian w EWSS.

Firmy korzystające z EWSS w dniu 31 grudnia 2021 r. będą nadal wspierane do 30 kwietnia 2022 r.

W lutym obowiązywać będzie dwustawkowa struktura 151,50 euro i 203 euro.

W marcu i kwietniu obowiązywać będzie zryczałtowana dotacja w wysokości 100 euro. Obniżona stawka PRSI pracodawców nie będzie już obowiązywać przez te dwa miesiące.

Program zostanie zamknięty dla nowych pracodawców od 1 stycznia 2022 r.

Wsparcie dla inwestycji w biznes

Branża gier

Wprowadzona zostanie nowa ulga podatkowa dla sektora gier cyfrowych, aby pomóc w finansowaniu i testowaniu gier (pod warunkiem uzyskania zgody na europejską pomoc państwa).

Ulga będzie dostępna w wysokości 32% od kwalifikujących się wydatków do 25 mln euro.

Podatek dochodowy od osób prawnych

Nowa stawka podatku od osób prawnych w wysokości 15% zostanie wprowadzona dla przedsiębiorstw o obrotach przekraczających 750 mln euro rocznie. Nie ulegnie zmianie stawka podatku od osób prawnych w wysokości 12,5% dla firm o obrotach poniżej 750 mln euro.

Podatek węglowy

Podatek węglowy wzrosną o 7,50 euro za tonę wyemitowanego dwutlenku węgla, z 33,50 euro do 41 euro. Obowiązuje to od północy dla

paliw samochodowych i od 1 maja 2022 r. dla wszystkich innych paliw.

Ulga w wysokości 5000 euro na prywatny zakup kwalifikujących się pojazdów elektrycznych zostanie przedłużona do końca 2023 r.

Podatek rejestracyjny (VRT)

Od stycznia 2022 r. zostaną wprowadzone zrewidowane stawki VRT. Zmiany obejmują:

- 1% wzrostu dla pojazdów pomiędzy pasmami 9–12,
- 2% wzrostu dla pojazdów pomiędzy pasmami 13–15,
- 4% wzrostu dla pojazdów pomiędzy pasmami 16–20.

VAT

Obniżona stawka VAT w wysokości 9% dla branży hotelarskiej będzie obowiązywać do końca sierpnia 2022 r.

Podatek od wyrobów tytoniowych

Podatek od wyrobów tytoniowych wzrosną od 13 października. Paczka 20 papierosów wzrosną o 0,50 euro, z proporcjonalnym wzrostem w przypadku innych wyrobów tytoniowych.

Ulga dla firm rozpoczynających działalność

Ulga w podatku dochodowym od osób prawnych na podstawie sekcji 486C dla niektórych firm rozpoczynających działalność zostanie przedłużona do końca 2026 r., z 5-letnim okresem kwalifikacyjnym.

Employment and Investment Incentive (EII)

Przedłużono program o kolejne 3 lata. Reguła wydatków 30% zostanie usunięta.

Pozostałe ulgi i programy pomocowe

Help to Buy – program został przedłużony do końca 2022 r.

Strefowy podatek gruntowy


(Zoned Land Tax)

Wprowadzany jest nowy strefowy podatek gruntowy w wysokości 3%. Podatek będzie dotyczył gruntów, które są przeznaczone pod zabudowę mieszkaniową i są eksploatowane, ale nie zostały zabudowane pod budownictwo mieszkaniowe. Proponuje się wprowadzenie dwuletniego okresu dla gruntów objętych strefami przed styczniem 2022 r. oraz 3 lata dla gruntów objętych strefami po styczniu 2022 r. Strefowy podatek gruntowy zastąpi dotychczasową opłatę za wolne tereny.

Koszty przednajmu

Odcinanie niektórych kosztów przednajmu poniesionych na wolne lokale mieszkalne od dochodu z najmu przed pierwszym najmem po okresie niezamieszkania zostaje przedłużone do końca 2024 r.

Nowa Karta Podróży Młodzieży (Youth Travel Card)

Karta umożliwi osobom w wieku od 19 do 23 lat uzyskanie 50% zniżki na przejazdy środkami transportu publicznego. 

CZYTELNIA

Z różnych stron świata. Książka zwycięży programu MasterChef

Autor: Regulski Maciej



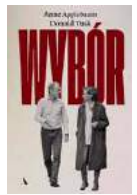
Pełna smaków książka Macieja Regulskiego, laureata wyjątkowej, jubileuszowej edycji programu MasterChef Polska.

To prawdziwa skarbnica pyszności. Spotkanie we dwoje, rodzinna kolacja wigilijna, obiad w azjatyckim stylu, a może impreza dla przyjaciół z hiszpańskimi przysmakami? W każdym rozdziale znajdziesz przepisy z różnych zakątków świata – od dań klasycznych po autorskie wariacje z nutą szaleństwa.

„Z różnych stron świata” zachwyca i inspiruje. Nie tylko zachęca do przygotowania skomponowanych przez autora dań, ale też skłania do stworzenia czegoś nowego.

Wybór

Autor: Applebaum Anne, Tusk Donald



W naszych burzliwych czasach nie jesteśmy w stanie przewidzieć, jak będzie wyglądało jutro. Lecz wiemy, że jutro zależy od tego, co zrobimy dzisiaj, teraz. Dlatego nie mamy prawa do pesymizmu – mówią Anne Applebaum i Donald Trump w swoich rozmowach o najważniejszych wyborach, przed jakimi stoją Polska, Europa i świat.

„Wybór” to przede wszystkim książka przeciw poczuciu bezsily i bezradności a także o powrocie nadziei i wiary w zwycięstwo demokratycznych wartości i demokratycznego świata. Ale to więcej niż apel – to również opowieść o drogach, które do tego prowadzą.

Applebaum i Tusk w dwunastu błyskotliwych rozmowach odpowiadają na najgorętsze pytania dotyczące Polski i Europy: Dlaczego Unia Europejska, chociaż jest potęgą, częściej bywa chłopcem do bicia? Na czym polega pakt z diabłem, który podpisali Orban, Kaczyński i inni autorytaryści? Jak podzielił się na obce sobie plemiona i czy potrafimy mimo to wspólnie żyć? Jak sprawić, by w kryzysie migracyjnym przyzwoitość nie stała się synonimem bezradności a ksenofobia synonimem skuteczności? Dlaczego Polska może stać się państwem frontowym i jakie mogą być tego konsekwencje? Czy patriotyzm nieuchronnie zagarnęli dla siebie nacjonaliści? Dlaczego Rosja chce podzielić Europę? Czy Chiny wygrały cyfrową walkę o kontrolę nad światem? Jak demokraci mają znowu wygrać wybory – nie tylko w Ameryce? Jak bardzo boli hejt?

Applebaum i Tusk oprowadzają nas nie tylko po kluczowych problemach współczesnego świata, ale też po kulisach polityki. W ich opowieściach głęboka analiza współczesności przeplata się z fascynującymi opowieściami i anegdotami o Joe Bidenie, Viktorze Orbanie, Borisie Johnsonie, Angeli Merkel, Emmanuelu Macronie, Władimirze Putinie, Jarostawie Kaczyńskim.

Te wyjątkowe rozmowy są zderzeniem dwóch uzupełniających się a czasem pozostających w żywym sporze perspektyw: wybitnej publicystki i autorki książek o najnowszej historii oraz wytrawnego praktyka, który poddaje polityczne teorie, również te gorąco przez siebie wyznawane, wielowymiarowej weryfikacji.

Donald Tusk: Niezależnie od okoliczności musimy na nowo uwierzyć w swoje siły i w swo-

je racje. Za dużo było i jest po naszej stronie i w nas samych ponuro zawodzących Kasandr, rozpaczających Priamów, tragicznych Hektorów i pechowych Achillesów, a za mało Odyseuszy, sprytnych, nieustępliwych, szukających rozwiązań nieszablonych, a przecież odważnych i wiernych. I zwycięskich!

Anne Applebaum: Mam mówić moim dzieciom i ich przyjaciółom, że to już koniec, że demokracja się skończyła, a Chiny wygrały? Że Europa skazana jest na rozpad? To nie tylko jest nieodpowiedzialne. To przede wszystkim nieprawda, w każdym razie nie musi być prawda, i naszym obowiązkiem jest nieustannie powtarzać, że historia nie jest zdeterminowana, demokracja powróci, a chiński model nie musi zapanować na całym świecie.

My, trans

Autor: Jacek Piotr



„Moje życie jest jak poruszanie się po labiryncie. Jest tyle elementów, tyle zmiennych – takich śrubek, które w każdej chwili mogą się odkręcić i wypaść. Człowiek cały czas jest skupiony i rozgląda się po tym labiryncie i ciągle sprawdza, czy wszystkie te śrubki są podkręcane. Bo jak któraś wypadnie, to może się stać coś złego. Zacznie się hejt. Pogarda.

Zupełnie niedawno zacząłem mieć problemy z kośćmi. Poszedłem do dobrej warszawskiej poradni osteoporoz. Wchodzę do lekarza. W gabinecie na ścianie święty obrazek, na biurku krzyżek... I znów to samo pytanie o leki. I znów moja odpowiedź. Gdy ten lekarz usłyszał moją historię, automatycznie zaczął do mnie mówić: proszę pani...

Pan doktor powołał się na klauzulę sumienia. (...) Złożył kartę pacjenta i w rubryce „płeć” wpisał: kobieta. Imię wpisał męskie. A płeć żeńską. Twierdził, że inaczej nie może. Że sumienie i wiara nie pozwalają mu patrzeć na mnie inaczej. A dodam, że patrzył z pogardą. I poczuciem wyższości”.

Są w różnym wieku, mają odmienne zainteresowania, wykształcenie, pracują w różnych zawodach, studiują. A jednak łączy ich wiele – są transplciowi. Stale towarzyszy im lęk, samotność, poczucie zagubienia. Cierpią na depresję, a nierzadko podejmują próby samobójcze. Boli ich brak tolerancji i zrozumienia w społeczeństwie. A pragną tak niewiele: żyć normalnie.

Oto poruszający zbiór wywiadów z osobami transplciowymi, a także z ich rodzicami, psychologami, adwokatką, aktywistką i... księdzem, przelamujący tabu i otwierający oczy na potrzeby drugiego człowieka.

Dwunastu pacjentów. Książka, na podstawie której powstał serial „Szpital New Amsterdam”

Autor: Manheimer Eric

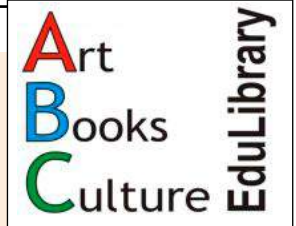


Książka, na podstawie której powstał serial „Szpital New Amsterdam”

Doktora Maxa Goodwina pokochały miliony widzów na całym świecie. Jego pytanie: „Jak mogę pomóc?”, wywołało niejedną rewolucję i uratowało życie setek pacjentów.

Pierwowzorem serialowego Maxa był doktor Eric Manheimer, który z równie niesamowitym zaangażowaniem i poświęceniem walczył o swoich pacjentów w szpitalu Bellevue w Nowym Jorku.

Polska Biblioteka „Biblary” w Dublinie



Mili czytelnicy!

Składamy wszystkim życzenia wszystkiego co najlepsze w 2022 roku

Wam i waszym domom życzymy prawdziwie domowej atmosfery, w niej mieści się i wzajemne zrozumienie, i szacunek, i tolerancja, i życzliwość. Jeśli tej życzliwości będzie dostatek, to wraz z nią będzie i zrozumienie, i szacunek, i tolerancja. Tak więc – szczęśliwego i życzliwego 2022 roku!

Spieszymy zaprosić wszystkich, dzieci i dorosłych, do naszej biblioteki po książki /których mamy już 8300/ i zbiory audiowizualne – ok. 1000 szt. /DVD, CD, audiobooki/. Posiadamy wszystkie gatunki literatury, gromadzimy książki ze wszystkich dziedzin wiedzy.

Zapraszamy także do udziału w licznych spotkaniach i wydarzeniach, o których informujemy na bieżąco na stronie facebook.

Stale i regularnie mają miejsce

- Spotkania Maluszków – dzieci 1,5- 2 lata
- Klub Malucha - dzieci 3-6 lat
- Kręgi Kobiet
- Kodowanie-programowanie dla dzieci
- Małe Kino
- Klub Filmowy
- Wieczory Między Wierszami

Polish Culture Centre & Library ABC EduLibrary. / Cork

<https://www.facebook.com/abcdedlibrary>

www.abcedulibrary.ie

To jego prawdziwa historia.

I jedyny taki szpital, w którym spotkają się zarówno dyplomaci z pobliskiego ONZ, jak i skazańcy z więzienia na Rikers Island. Obok siebie leżą mieszkańcy Park Avenue, finansieści z Wall Street, nielegalni imigranci, ofiary tortur oraz mieszkańcy czynszówek. Jeśli prezydent USA poczuje się źle podczas obrad ONZ, karetka pogotowia przywiezie go do Bellevue.

Doktor Eric Manheimer w dwunastu historiach przedstawił losy swoich pacjentów, których spotkał, będąc dyrektorem szpitala. Te historie to coś więcej niż skomplikowane medyczne przypadki – to przede wszystkim pełna emocji opowieść o ludziach: rodzinach i wspólnotach, rozpacz i śmierci, nadziei i życia.

Sam autor odstania się przed nami nie tylko jako lekarz i dyrektor szpitala, ale też jako pacjent. Walce o życie innych towarzyszy jego własny wyścig z chorobą nowotworową.

Serial „Szpital New Amsterdam”, który powstał na podstawie wspomnień Manheimera, podbił serca widzów na całym świecie. Ta książka to lektura obowiązkowa dla wszystkich chcących poznać prawdziwe losy ulubionych bohaterów.

Dziewięć

Autor: Gorzka Mieczysław



Porwana zostaje Karolina, nastoletnia córka znanej wrocławskiej milionerki Doroty Nowackiej, która wynajmuje do pomocy agencję detektywistyczną Adama Markiewicza i ze znanych tylko sobie powodów nie chce współpracować z policją. Prywatnie prosi o pomoc swojego dawnego przyjaciela ze studiów nadkomisarza Marcina Zakrzewskiego.

Ten odmawia, ale dręczony wyrzutami sumienia zaczyna interesować się porwaniem. Bardzo szybko odkrywa całą skomplikowaną siatkę podejrzanych powiązań Nowackiej, nieczystą grę policji, niezbyt przejrzyste motywacje i podejrzane interesy Markiewicza. Wkrótce dochodzi do

wniosku, że jest jedyną osobą, której naprawdę zależy na uratowaniu Karoliny.

Równocześnie odkrywa, że okoliczności porwania dziewczyny są dokładnie takie same jak te sprzed ośmiu lat, kiedy na Dolnym Śląsku grasował zabójca nastolatka. Tylko że tamta sprawa została przez policję rozwiązana. Czy jednak na pewno? W miarę zapoznawania się ze szczegółami tamtego śledztwa Zakrzewski ma coraz większe wątpliwości.

Tymczasem czas płynie nieubłagalnie. Czy uda mu się odnaleźć sprawców porwania i ocalić Karolinę?

Słowiańskie Boginie Ziół

Autor: Laprus-Mikulska Joanna

Słowiański zielnik, jakiego do tej pory nie było!

Poznaj magiczną moc ziół i ich patronek.

Którą Boginią jesteś? Na początku były Trzy. Trzy Boginie. Ta, która stwarza. Ta, która nagradza. I ta, która niszczy. Biała, czerwona i czarna. Biała (dziewczyna) przynosi światło. Jest początkiem i nowym życiem. Czerwona (matka) to kreacja i pełnia. I czarna (starucha), która spycha nas w mrok, byśmy następnie mogli się odrodzić. Na początku były Trzy. A tak naprawdę Jedna. Trójbogini wpisana w Koło Życia.

„Słowiańskie Boginie Ziół” to nie tylko historia trzech Bogiń: Dziewanny – Bogini wiosny i życia, Mokosz – Bogini Matki i Matki Ziemi oraz Marzanny – Bogini zimy i śmierci. To przede wszystkim słowiański zielnik. Każdej z Bogiń były poświęcone szczególne zioła z wyjątkowymi właściwościami.

Dlaczego nasięzrał był zwany mitońnicą, dziewanna – dziwoszka, a bylica zielem zapomnienia? Co dziurawiec miał wspólnego z boginkami, a jarzębina z rusatkami? Każda ze słowiańskich bogiń została w wyjątkowy sposób sportretowana przez Martę Jamróg – artystkę z Jasielskiej Pracowni Ikon.

HOROSKOP NUMEROLOGICZNY 2022

Żeby dowiedzieć się, jaką liczbą jesteś, powinnaś zsumować swoją datę urodzenia (dzień, miesiąc i rok).

Przykład: osoba urodzona 13.12.1993 = $1+3+1+2+1+9+9+3 = 2+9 = 11$. Liczby 11, 22 i 33 nie podlegają redukcji, ponieważ są tak zwanymi liczbami mistrzowskimi. Resztę liczb sumuje się do końca, aby uzyskać pojedynczą cyfrę.

1

Rok 2022 będzie dobry dla numerologicznych 1. Nie skupiaj się w nim na niepowodzeniach. Zamiast tego świętuj wszystkie swoje osiągnięcia i bądź dumna z osoby, którą się stajesz. Skoncentruj się na pozytywnych energiach, a wielkie marzenia się spełnią. Jesteś wszystkim, czego ci potrzeba, aby zmienić otaczający cię świat.

2

Dwójki powinny przygotować się na wspaniały, lecz wymagający 2022 rok. Sprawy ułożą się na lepsze, jeśli tylko przejdiesz kilka poważnych wyzwań, rzuconych ci na drodze do spełnienia marzeń. Nigdy nie rezygnuj z wyznawanych wartości, aby uszczęśliwić ludzi. Nie pozwól, aby status zwią-

ku obniżył twoją kondycję psychiczną. Upewnij się, że masz zdrową relację. Doceń swojego partnera i chroń serce przed zranieniem.

3

Praca twórcza - nie tylko ta w sferze zawodowej. Fascynacja tym, co dotychczas pozostawało poza twoim zasięgiem. Działanie, które przekujesz w sukces. Taki będzie twój 2022 rok. Wreszcie zrozumiesz, dlaczego nie warto swoich marzeń odkładać na później. Nowe, ekscytujące wyzwania są o krok od ciebie. Kreuj nowe idee, modyfikuj je i poszukuj dróg, które sprawią, że wreszcie rozwiniesz skrzydła.

4

Czwórka w 2022 roku odniesie sukces w karierze. Nie pozwól, aby ktokolwiek lub cokolwiek powstrzymywało twoje talenty. Zastępujesz na wielkie rzeczy, które mają szansę się ziścić. Zawsze bądź szczery wobec siebie i swoich współpracowników. Uczciwość zostanie ci wynagrodzona. Twoje marzenia zaczną spełniać się jedno po drugim. Nie spiesz się, aby osiągnąć sukces.

5

W tym roku musisz uzbroić się w cierpliwość. Nie spiesz się za bardzo, aby osiągnąć sukces. Zawsze bądź uczciwy w kontaktach z wszystkimi ludźmi oraz wobec własnego sumienia. Pięć sprawi, że podejmiesz decyzje, które uczynią twoje życie ciekawszym. Nie daj się definiować przez przeszłość. Postaraj się docenić swojego partnera. Pokaż mu, jak bardzo go potrzebujesz. Skoncentruj się na rzeczach, które przyniosą szczęście i radość w twoim związku. Upewnij się, że jesteście dla siebie swoją bezpieczną przystanią.

6

Nie pozwól, aby cokolwiek powstrzymywało cię przed osiągnięciem marzeń. Ten rok wzywa cię do realizowania celów, korzystając ze wszystkich możliwych okazji. Wszystkie przeszkody pojawiają się po to, aby cię wypróbować. Używaj doświadczenia, pewności siebie oraz swojej wrodzonej mądrości. Otrzymasz wiele znaków wskazujących ci kierunek, w jakim powinnaś podążać. Problemy w miłości wkrótce się rozwiążą. Doceniaj czas spędzany z dwójką.

7

Nigdy nie trać nadziei, bez względu na przeszkody, jakie napotkasz. Życie nie jest łatwe. Musisz jak najlepiej wykorzystać możliwości, które pojawiają się dla ciebie w tym roku. Nie porównuj się z innymi, bo wtedy zaczniesz wątpić w swoje talenty. Nie rób sobie wrogów. Podejmij ryzyko. Ciężko pracuj na cele, które chcesz osiągnąć. Cierpliwość i optymizm zostaną wynagrodzone.

8

Żyj życiem, którego nie będziesz żałować. Zaczynaj wprowadzać znaczące zmiany. Skoncentruj się na rzeczach, które mają znaczenie i upewnij się, że wszystko, co robisz, powoduje w tobie wewnętrzny wzrost. Miej dobre relacje ze swoim otoczeniem. Bądź przyjaciółką okazującą wsparcie. Zaufaj swoim umiejętnościom. Korzystaj z nich, aby uczynić świat lepszym miejscem.

9

Pielęgnuj swoje najtrwalsze relacje. Utrzymuj dobre stosunki z ludźmi, a oni pomogą ci stać się lepszą osobą. Wspieraj swoich bliskich, gdy cię potrzebują. Twoja prognoza na ten rok wskazuje, że aby być szczęśliwą, musisz osiągnąć równowagę pomiędzy życiem osobistym a pracą. Masz wszystko, czego ci potrzeba, aby polepszyć swoją rzeczywistość.

11

Doceń swoje życie. Ciesz się, że robisz postępy. W roku 2022 poprawisz się we wszystkich sferach swojej egzystencji. Zawsze podążaj za głosem serca. Zastanów się, czego pragniesz i jak możesz to osiągnąć. Nigdy nie skupiaj się na rzeczach, które nie idą po twojej myśli. Bądź cierpliwa. Nie spiesz się, aby osiągnąć sukces. Twoje życie miłosne wkrótce zmieni się na lepsze. Docenisz obecność swojej drugiej połówki. Rób wszystko, co w twojej mocy, aby osiągnąć wewnętrzny spokój.

22

Rób rzeczy, które przyniosą ci radość. Wibracja 22 w 2022 roku wzywa cię do okazywania współczucia wobec osób mających mniej szczęścia niż ty. Zawsze udzielaj pomocy innym. Jesteś światłością w swoim otoczeniu. Uczestnicz w działaniach humanitarnych i wykorzystuj swoje talenty. Nie trać energii na rzeczy, które ściągają cię na złą drogę. Nigdy nie jest za późno, aby naprawić błędy z przeszłości. Pracuj nad stawianiem się lepszą osobą.

33

Nigdy nie rezygnuj ze swoich marzeń. Upewnij się, że robisz rzeczy, z których będziesz dumna w przyszłości. Prognoza na ten rok wzywa cię do wiary, że wszystko ułoży się na lepsze. Niech pojawiające się wyzwania uczynią cię silniejszą i mądrzejszą osobą. Kontynuuj dbanie o swoje zdrowie. Diabeł może tkwić w szczegółach. W trudnych chwilach bądź ze swoją drugą połówką, a ona później odwdzięczy się tym samym.

Uśmiechnij się :)

☺
 – Mamo, a wiesz, że Marian tak się dogadał z rodzicami, że płacą mu za naukę? Np. za piątkę dostaje 10zł, za szóstkę 20zł, za czwórkę 5zł... Ale już za dwóję odejmują mu 5zł, a za pałą 10zł.
 – No i ile już Marian tak zarobił?
 – W tej chwili dorabia na myjni w weekendy, żeby rodzicom długi spłacić...

☺
 Rozmawiają dwie koleżanki:
 – Mój mąż uważa, że ma ciało greckiego boga.
 – A ma?
 – Muszę mu wyjaśnić, że Budda nie jest greckim bogiem.

☺
 Przychodzi baba do lekarza:
 – Panie doktorze, czy ja wyzdrowieję?
 – A wie pani, że sam jestem ciekawy?

DOKONA- NIE PRZE- SZCZEPLENIA PACZKA	DZIWAK, WARIAT WZNIECENIE OGNIA	ZMIENIENIE SOCZEWKI OKA POŁĄCZONE Z CZĘŚCIOWĄ LUB ZUPEŁNĄ UTRATĄ WZROKU; ZAĆMA	17	GÓRY W BUŁGARI	ZRZUCANA PRZEZ OTYŁEGO	13	BRUDNICA, MOTYL, SZKODNIK DRZEW	UBÓSTWO CIECZ LABORATO- RYJNA	CZEŚĆ MIECZA TENISOWEGO MEZOZO- ICZNA W PIOSENCE- STRACIŁA PRZYJACIELA	ZBIORNIK PALIWOVY SKŁADNIK RISOTTA	
LIŚCOWEGO ZE SZLACHTNEGO DRZEWA NA PĘD DZICZKA	ŻYJE W JABŁKU	IMIE WŁADCOV CZESKICH	19	PIENIĄDZ W KOREI POŁ- NOCNEJ I POŁ- DNIOWEJ	RACJA ŻYWNOŚCIO- WA	UDZIELA PORAD, JAK SIĘ ZDROWO ODZYWIĄC	5	RODZINA SEYNNYCH CUKIERNI- KÓW	KOCHANKA ALEKSANDRA WIELKIEGO	SZEF JUHASÓV	
DOOKOŁA OBRAZU	ZWIĘRZE KOPYTNE	JEZIORO NA WĘGRZECH		KOMPOZYTOR "TRISTANA I ZOLDY"	10	PRZYRZĄD SZCZELINA PO PRZEJ- ŚCIU PIŁY	MIASTO W ZACHOD- NIEJ BOLIWII	JAEMUŻNA	MA ASA W ELEMEN- TARZU FALSZEGO	PULAPKA NA MUCHY	
RODZAJ WĘDLIN	NASZYJNIK Z DROGICH KAMIENI	PAŃSTWO Z MANAGUA JEDEN Z KOLORÓV	14	MAŁA SPŁASZCZONA KOŚĆ WCHODZĄCA W SKŁAD STAWU KOLANOWEGO	PIERWOTNIK WYWOŁUJA- CY MALARIE	8	MIASTO W BELGII WIELKA ILOŚĆ				
MIASTO KOŁO RACIBORZA, W POKLIŻU GRANICY Z REPUBLIKĄ CZEKĄ	ZABAWNE ZDARZENIE, NIEZWYKŁA HISTORIA	PRZERAŻAJĄ- CA ISTOTA DREKZĄCA LU- DZI W SNACH	12	MINERAŁ, RUDA ARSENU	4	GRECKA WYSPA NA MORZU EGEJSKIM	SAMOCHÓD	COFANIE SIĘ W ROZWOJU TAŚMA PLECIONA ZE SZPAGATU	KRÓTKI, POBIEŻNY OPIS	IMIE ŻONY BALZAKA	PODMOŁEK PIASEK, INACZĘJ SAPA
PUDŁO NA NARZĘDZIA	MIASTO W WOJ. ŚLĄSKIM, NIE DAŁEKO RYBNIKA	DAWNY STUDENT	7	DAWNY PRYMAS POLSKI RODZINA	OGON LISA KULA BILARDOWA	2	PIASTOWSKA DANINA Z ZIARNA ZAMEK O PŁA- SKIM KLUCZU	THUSZCZ Z RYB		NAJDLUŻSZA RZĘKA AFRYKI	UPAŁ, SPIEKOTA
PRODUKT Z MLEKA	11		21					ZWIĘRZE ŻYJĄCE W WYSOKICH GORACH AZJI	OBZAR NI- SKIEGO CIŚNIE- NIA ATMOSFE- RYCZNEGO		
JERZY, DAWNY POSEŁ WYBRANY Z LISTY PSL; WYRAZ Z LITER: A, D, K, O			1					SPANIE	GIBON BIAŁOREKI		15
											20
											22

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



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

Komisja ds. Mediów w irlandzkim Parlamencie zgodziła się na zaproszenie Frances Haugen, by opowiedziała postom o nieetycznych czy wręcz nielegalnych praktykach Facebooka i podległych mu firm. Wystąpienie zaplanowane jest na przyszły rok i może znacząco wpłynąć na kształt proponowanej przez rząd ustawy o mediach i bezpieczeństwie w internecie.

Kim jest Frances Haugen i dlaczego jest tak ważna, że irlandzcy postowie zdecydowali się posłuchać, co ma do powiedzenia? Ta niespełna 40-letnia kobieta wyniosła z firmy Marka Zuckerberga tysiące dokumentów, a następnie przekazała je prasie. Dowiedzieliśmy się z nich przede wszystkim tego, że Facebook niemal zawsze na pierwszym miejscu stawia zysk oraz dalszą ekspansję, często kosztem dobra swoich użytkowników i społeczeństwa. Zeznań Haugen wysłuchali wcześniej amerykańscy senatorowie, brytyjscy parlamentarzyści oraz europosłowie w Brukseli.

Przed irlandzkim Parlamentem prawdopodobnie powtórzy swoje oskarżenia wobec Facebooka, co może skłonić postów do wypracowania lepszych narzędzi kontroli nad praktykami medialnych gigantów, szczególnie tych działających w tak trudno kontrolowanym środowisku, jakim jest internet.

Planowana przez rząd ustawa o mediach i bezpieczeństwie w internecie ma powołać do życia Komisję ds. Mediów. Będzie ona odpowiedzialna za regulacje dotyczące mediów społecznościowych dostępnych w Irlandii. Powołany zostanie urząd Komisarza ds. Bezpieczeństwa Online, którego zadaniem będzie zapobieganie szkodom wyrządzanym przez firmy działające w internecie.

Senator Fianna Fáil Malcolm Byrne, na którego zaproszenie ma przyjechać Frances Haugen, uważa, że relacje między rządami a firmami technologicznymi osiągnęły punkt krytyczny. Jego zdaniem bez ścisłych regulacji firmy działające w internecie staną się zbyt potężne i znajdą się poza kontrolą państwową i społeczną. Mówiąc krótko – będą robiły, co będą chciały i nikt nie będzie w stanie im przeszkodzić.

Senator Byrne uważa, że osobiste wysłuchanie Frances Haugen pomoże irlandzkim parlamentarzystom podjąć odpowiednie decyzje dotyczące bezpieczeństwa w internecie i odpowiednich przepisów kontrolujących internetowych gigantów. „Oczywiście można przeczytać raport, ale jeśli będziemy mieli okazję osobiście poznać dowody podczas wysłuchania, pozwoli to ustawodawcom utrwalić opinie i podjąć odpowiednie decyzje” – powiedział Malcolm Byrne.

Była pracownica Facebooka, która zwróciła uwagę na nieprawidłowości w firmie, zdążyła do tej pory spotkać się z członkami specjalnej komisji amerykańskiego Kongresu, brytyjskimi

Media społecznościowe, czyli dziel i zgarniaj kasę

parlamentarzystami i posłami do Parlamentu Europejskiego. Wszędzie odpowiadała na pytania dotyczące dokumentów wyniesionych ze swojej macierzystej firmy, które jednoznacznie wskazują na nieetyczne działania Facebooka. Jeden z najpoważniejszych zarzutów dotyczy ustawień algorytmów mediów społecznościowych obsługiwanych przez giganta. Według Frances Haugen były one nastawione na celowe antagonizowanie użytkowników i podsycanie konfliktów.

„Wielokrotnie to sygnalizowałam, ale nikt nie reagował. W końcu zrozumiałam, że w interesie firmy nie jest pomoc użytkownikom ani zwracanie uwagi na nieprawidłowości. Takie sprawy były zamiatane pod dywan” – wyjaśniła Haugen podczas jednego z wystąpień.

Porównała działanie algorytmów Facebooka do niekontrolowanego wycieku ropy i stwierdziła, że postanowiła upublicznić tę kwestię zanim będzie za późno. Jednocześnie zwróciła uwagę na fakt, że te same algorytmy praktycznie uniemożliwiają użytkownikom kontrolę nad tym, w jaki sposób korzystają z mediów społecznościowych. Mamy w zasadzie sytuację, kiedy to Facebook decyduje o tym, jakie treści nam wyświetla i jakie tematy promuje, a my nie możemy z tym nic zrobić, ponieważ żadne regulacje nie dotyczą tej kwestii. Co więcej, większość użytkowników nie zdaje sobie nawet sprawy z tego, w jakim stopniu jest kontrolowana przez Facebooka czy inne media społecznościowe.

Frances Haugen zwróciła również uwagę, że badania przeprowadzone na zlecenie samego Facebooka wskazywały, że Instagram jest wręcz niebezpieczny dla młodych ludzi. Firma nie zdecydowała się jednak podjąć żadnych działań w celu poprawy tej sytuacji, ponieważ „to właśnie młodzi użytkownicy są przyszłością platformy i im wcześniej dostaną się w tryby tej maszyny, tym bardziej prawdopodobne, że się uzależnią i tam zostaną”.

„Kiedy byłem w liceum, nie miało znaczenia, czy życie w szkole było okropne, bo większość z nas wracała po szkole do domu i mogła się wyłuszczyć z toksycznego szkolnego życia. Każde z nas miało możliwość odłączenia się od dręczących nas rówieśników na przynajmniej 16 godzin” – wyjaśniła. Dziś badania wskazują, że toksyczne życie szkolne i nękający rówieśnicy są obecni w życiu nastolatków nieustannie. Są z nimi w autobusie, w kuchni, w jadalni, a nawet w sypialni tuż przed zaśnięciem i zaraz po przebudzeniu.

Według niej w interesie Facebooka, właściciela Instagrama, jest podsycanie taki zachowań. Generuje to bowiem większe zaangażowanie użytkowników, a co za tym idzie większe przychody z reklam. Ponadto sama idea, która przyświeca Instagramowi jest niebezpieczna dla psychiki młodych ludzi. Serwis ten, w założeniach sformułowanych przez właściciela, opiera się na porównywaniu wyglądu, stylu życia i tego, co posiadają użytkownicy. A to zdecydowanie nie działa dobrze na psychikę dzieci czy młodzieży, bo nigdy nie będą w stanie dorównać wystylizowanym i bajecznie bogatym celebrytom czy choćby gwiazdom mediów spo-

łecznościowych, na których wizerunek pracują sztaby dobrze opłacanych specjalistów.

Rewelacje, która ujawniła Frances Haugen nie były tajemnicą dla specjalistów zajmujących się mediami społecznościowymi, a Facebookiem w szczególności. Jednak dla zwykłych użytkowników mogą być one szokiem. Bo zwykły użytkownik nie zdaje sobie sprawy z tego, jak bardzo jest manipulowany przez serwis, którego używa w dobrej wierze. Zwykły użytkownik chce po prostu obejrzeć zdjęcia, pogadać ze znajomymi czy dowiedzieć się czegoś nowego. A okazuje się, że Facebook dosłownie zmusza go do negatywnych interakcji, spycha na coraz bardziej radykalne pozycje i tworzy wokół niego coraz szerszą bańkę, która nie pozwala wyrzucić na zewnątrz.

To wszystko nabiera jeszcze bardziej przerażającego wymiaru, kiedy przypomnimy sobie plany Facebooka stworzenia kompletnego wirtualnego świata, który miałby zastąpić obecnie znany internet. Projekt nazwany Meta ma całkowicie zanurzyć użytkownika w wirtualnym świecie i oczywiście całkowicie podporządkować go algorytmom Facebooka, które pokażą mu taką rzeczywistość (wirtualną), jaką będą chcieli pokazać reklamodawcy, politycy czy ktośkolwiek inny, kto więcej zapłaci.

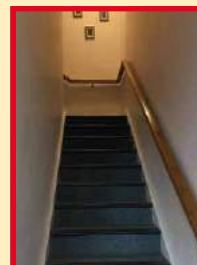


Wyposażone lokale do wynajęcia - DUBLIN

Do wynajęcia dwa lokale w sąsiedztwie biura księgowego.

W RAMACH CZYN SZU OFERUJEMY:

- korzystanie na wyłączność z oddzielnego wyposażonego pomieszczenia o pow. ok. 16 m² lub 20 m²
- korzystanie z części wspólnych (wyposażona kuchnia, łazienka)
- dostęp do Internetu (Wi-Fi)* oddzielny intercom i nielimitowany dostęp do pomieszczenia biurowego i pomieszczeń wspólnych
- możliwość zawieszenia szyldu/tabliczki informacyjnej z nazwą firmy na tablicy w środku budynku przy recepcji oraz tabliczki informacyjnej na drzwiach do lokalu.
- Lokal w cenie €280 umeblowany, przystosowany jako pomieszczenie biurowe
- Lokal w cenie €400 - możliwość przystosowania jako salon kosmetyczny (posiada prysznic i 2 oddzielne pomieszczenia)



Park West Enterprise Centre, Nangor Rd, Dublin 12
Kontakt: 0877 58 0939
firmadublin@gmail.com



TOMASZ WYBRANOWSKI

Pęta w koronie: nadzieja

Pomyślałem sobie, że pierwszy felieton dla miesięcznika „MiR” musi odbiegać od tego, co z reguły publicyści i redaktorzy zwyczajowo piszą z wybięciem nowego roku. 2022 rok niech będzie dla nas czasem wzajemnego szacunku i zacieśniania prawdziwych więzów międzyludzkich. W sytuacji próby bowiem nie możemy liczyć na sieć, nawet najnowocześniejszego iPhone’a czy inną cywilizacyjną zdobycz. W tym Nowym Roku bądźmy dla siebie po prostu dobrzy i uprzejmi.

Dzisiaj nie będzie więc o wyzwaniach budżetowych i gospodarce, słupkach bezrobocia i szan-sach przetamania inflacji. Ani słowa o protokole irlandzkim i widmie twardej granicy między Republiką a Ulsterem. Dzisiaj będzie o wiosnie i nadziei. Bo ona – nadzieja – jest pęta w koronie trzech cnót boskich.

Wiosna, czyli nadejście św. Brygidy

Zrzućmy więc pęta styczniowego spleenu i popatrzmy na kalendarz 2022 roku. 1 lutego przyjdzie na naszą Szmaragdową Wyspę celticka wiosna! A jej nadejście na trwałe związane jest z postacią św. Brygidy. Patronką tego dnia jest właśnie ona, choć to także celtyckie święto Imbolc, które ogłasza wszem wobec, że wiosna już nadeszła. Czas Imbolc i św. Brygidy uroczyste obchodzi przyjęcie cieplejszych dni i rychłe znaki wiosny. Tutaj musimy wesprzeć się mitologią celtycką i przypomnieć, że Imbolc jest jednym z czterech głównych festiwali ognia. W średniowiecznych przekazach i kronikach irlandzkich określa się je mianem ćwierćdni.

Imbolc 1 lutego rozpoczyna ową świetlistą retrospektywę. Pozostałe trzy imprezy światła i ognia w starym irlandzkim terminarzu to Beltane (święto rozpoczęcia lata), Lughnasadh (początek jesieni) i Samhain (zimowe przyjęcie Halloween).

Imbolc po chrystianizacji Wyspy przez św. Patryka przemienił się (choć nie dla wszystkich) w święto światła i św. Brygidy. Dlaczego? Bo-wiem to moment, który oznacza półmetek drogi między zimą a wiosną. To także wyzwanie dla nas, aby na moment, choć na małą chwilę poczuć się fragmentem kosmosu i Matki Natury. Ten czas ma w sobie sporo magii i zaklęć przyszłych dobrych życzeń na cały rok. Najważniejszą rolę odgrywa słońce i jego pierwsze promienie.

Jak napisał Carl E. Neal w książce „Imbolc. Rytuaty, przepisy i zaklęcia na święto światła” 1 lutego to przede wszystkim moment pojawienia się iskerek światła po zimowych ciemnościach:

„Podczas ceremonii w trakcie Imbolc stosuje się wiele świec, które symbolizują światło i ciepło, ogień zaś uosabia iskrę życia. Ziemia jest już gotowa do wydania nowego życia,



więć i ludzie przygotowują się do nadchodzącej wiosny i duchowego odrodzenia”.

To czas, kiedy mamy przygotować się do ponownego przebudzenia, głównie duchowego! Dla wierzących to początek drogi, której finałem są święta Wielkiej Nocy i zmartwychwstania Chrystusa. Wyznawcy przedchrześcijańskich praktyk, blisko związani z Matką Ziemią i Naturą tak mawiają o tym momencie: „*Teraz martwy, sżywny, zeschny – powstanie kiedyś na nowo. Wszystko w naturze zachodzi w cyklach – dlaczego [z naszym życiem] miałyby być inaczej?*”, cytując Laurie Cabot z „Power of the Witch”.

„Na wiosnę drzewo puszcza pędy... człowiek się rodzi.

W lecie drzewo wydaje kwiaty, owoce... człowiek żyje, pracuje, cieszy się.

Na jesieni drzewo zrzuca dojrzałe owoce... człowiek ma dzieci, tworzy nowe rzeczy, wywiera wpływ na otoczenie.

W zimie drzewo zamiera, ale nie umiera – żyje w inny sposób. I człowiek tak samo!”.

Druidzi, Celtowie i św. Patryk – sztuka dostrzegania jedności

W starożytnej mitologii celtyckiej Brigid była boginią ognia. W czasie po św. Patryku i ewangelizacji Irlandii pamiątka jej beatyfikacji obchodzona jest z wielką czcią wiecznym płomieniem w sanktuarium jej imienia w Kildare.

Św. Brygida jest patronką dla wielu. W lek-sykonie świętych i błogostawionych czytamy, że patronuje ona niemowlętom, dzieciom, których rodzice nie wstąpili w sakramentalny związek małżeński, a także kowalom i wioślarzom, hodowcom bydła, dzieciom, których

matki są maltretowane przez ojców dzieci, mleczarzom, uciekinierom, a nawet poetom, zakonnikom i ubogim. To także jedna z głównych, obok św. Patryka, patronek Irlandii i Leinster. To jedna z najbardziej zapracowanych świętych.

Ze św. Brygidą wiąże się pewna tradycja ludowa, która przetrwała w wielu irlandzkich tradycyjnych i bogobojnych domach do dzisiaj.

Łóżko Brygidy

Dziewczęta i młode niezamężne kobiety z gospodarstwa domowego lub wioski przygotowują lalkę z kolb, ziaren i liści kukurydzy, która przedstawia Brygidę, zwaną Brideog („mała Brygidka” lub „młoda Brygidą”). Przyozdabiają lalkę wstążkami i imitacjami bombek z muszli albo ozdobnych kamieni. Robią łóżko dla Oblubienicy do spania. W wigilię św. Brygidy, czyli 31 stycznia, dziewczęta i młode kobiety gromadzą się w jednym domu, aby spać całą noc z Oblubienicą, a później mogą odwiedzać je młodzi mężczyźni ze wspólnoty, którzy jednak muszą prosić o pozwolenie na wejście do domu.

Mówi się, że Brigid chodzi po ziemi w wigilię Imbolc. Przed pójściem spać każdy domownik może zostawić na zewnątrz kawałek ubrania lub pasek, aby Brygida mogła go pobłogosławić. Głowa domu wygasza ogień pod kuchnią lub w kominku, rozsypuje popiół przed drzwiami wejściowymi i wygładza go. Rano szuka się śladów na popiele. Jeśli ślady są wyraźne, to znak, że Brygida przeszła tędy w nocy. Części garderoby lub kawatki materiałów są wnoszone do domu i uważa się, że mają teraz moc uzdrawiania i ochrony.

Dzień później, czyli 1 lutego, dziewczęta niosą w uroczystym pochodzie lalkę Brideog przez wieś i okolice, zachodząc od domu do domu, gdzie to przedstawienie świętej i bogini zarazem (jak to w tradycji irlandzkiej) jest witane z wielkim honorem.

Co warto zapamiętać?

W Polsce wierni Kościoła katolickiego 2 lutego obchodzą święto Ofiarowania Pańskiego, natomiast Irlandczycy 1 lutego czczą pamięć św. Brygidy (Saint Brigid).

Przyszła patronka Irlandii urodziła się około 450 r. niedaleko Dundalk w hrabstwie Louth. Jej ojciec był według średniowiecznych annałów kapitanem prastarych kultów celtyckich, które wówczas były jeszcze dość mocno rozpowszechnione w Irlandii. Może dlatego właśnie jego córka dostała imię jednej z najpopularniejszych pogańskich bogiń – Brygid.

Brygida znana była od najmłodszych lat ze swojej szczodrobliwości względem biednych. Choć pochodziła z zamożnej rodziny, wyrzekła się bogactw materialnych, nade wszystko przedkładając służbę ubogim. Po długich staraniach i wbrew woli ojca Brygida przyjęła chrzest i wstąpiła do zakonu.

Za jej największe osiągnięcie uważa się założenie klasztorów żeńskiego i męskiego w Kildare, gdzie znajduje się również jej główne sanktuarium, i z którym jest najczęściej kojarzona jako Brygida z Kildare. Legenda mówi, że cела przyszłej świętej znajdowała się pod wielkim dębem. Przy klasztorze mieściła się również znakomita szkoła rzemiosła artystycznego i pracownia skrybów, w której powstało dzieło „Book of Kildare” – ręcznie pisana, bogato zdobiona księga religijna, zaginiona niestety w czasach reformacji.

Po śmierci około 525 r. została pochowana w Kildare, później jej szczątki przeniesiono do Downpatrick koło Belfastu, gdzie spoczęła jako trzecia z trójcy chrześcijańskich patronów Irlandii – św. Patryka i św. Kolumba. Jej czaszka, szanowana święta relikwia – powędrowała w późniejszych wiekach do sanktuarium w Portugalii, gdzie znajduje się do dzisiaj.

Krzyż św. Brygidy

Z osobą Brygidy wiąże się także tradycję wypłacania krzyża ze źdźbeł traw lub sitowia. Legenda głosi, że znalazła ona taki krzyż koło łóżka chorego, którego nawróciła na chrześcijaństwo tuż przed jego śmiercią. Na pamiątkę tego zdarzenia 1 lutego wypłata się w Irlandii tysiące takich krzyży.

Tradycja nakazuje także spalić tego dnia krzyż wypleciony rok wcześniej, aby oddalić niebezpieczeństwo pożaru obejścia.

Św. Brygida jest szczególnie cenna dla Kościoła irlandzkiego z racji symboliki, jaką niesie jej imię. Brygid, starożytna bogini płodności, ognia, żniw i poezji, zostaje dzięki postaci świętej przeniesiona na chrześcijański grunt. Choć imię pozostało, religia jest już całkiem nowa. Było to bardzo istotne w pierwszych latach po chrystianizacji Irlandii, kiedy to ludność nie zawsze chciała porzucić stare wierzenia na korzyść obcej wiary. Brygida stała się zatem symbolem udanej chrystianizacji Wyspy.

Czczona jest za swoją rolę w nawracaniu irlandzkich plemion na chrześcijaństwo, a jej klasztor w Co Kildare najprawdopodobniej jest najstarszym irlandzkim klasztorom.

Skoro mieszkamy w Irlandii i pośród Irlandczyków, warto wiedzieć nieco więcej o ich historii, zwyczajach i ważnych patronach, tak jak o św. Brygidzie. Ku dobru, pięknu, światłu i miłości.

Wybran, czyli Tomasz Wybranowski

Tomasz Wybranowski jest poetą, literatem i dziennikarzem, obecnie dyrektorem muzycznym sieci Radia WNET (Białystok, Łódź, Bydgoszcz, Wrocław, Kraków, Szczecin i Warszawa), szefem Studia 37 Dublin, a także prowadzącym i wydawcą programu „Polska Tygodniówka” w dublińskim radiu NEAR 90.3 FM (zawsze w środy o 19.00). W Irlandii od 17 lat.



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

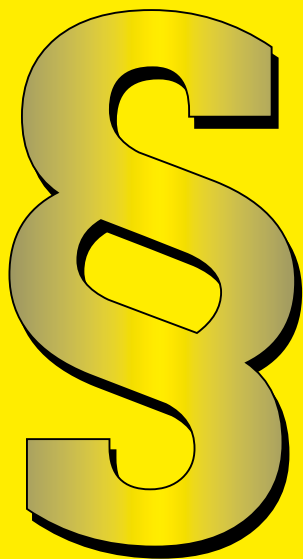
Prawo pracy

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,
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