

Magazyn
BEZPŁATNY!

ISSN2009-3802

NR 147 kwiecień 2022

mir

magazyn
informacyjno-
rozrywkowy

www.mir.info.pl



Piotrek Szumowski wystąpi w Irlandii

- s. 5

KINOMANIAK.EU

KIEDY DZIECI POJĄDA SPĄC MOŻNA NAWET SIĘ JUZ BAĆ!

WYKONANE PRZEZ GIGANTY

WYKONANE PRZEZ GIGANTY

€3,99 MIESIĘCZNIE

D&M

JESTEŚ NA ZASIŁKU I CHCESZ ZAŁOŻYĆ WŁASNĄ FIRMĘ? Masz taką możliwość.

Usługi podlegające zwolnieniu z ubezpieczenia społecznego: świadczenia z tytułu zasiłku Back To Work Enterprise Allowance na uruchomienie swojej działalności w Irlandii (maksymalnie do 12 miesięcy)

Przyznane Fundusze (maks. kwota: €10,000)

- przydatne w biznesie
- sporty i rekreacja
- podróże i wyjazdowe (do 1000 €)
- wynajem nieruchomości
- usługi i usługi
- usługi i usługi
- usługi i usługi
- usługi i usługi

Sprawdź szczegóły oferty i wystartuj z własną firmą!

Bureau Dublin: 01 234 5678, Bureau Cork: 021 234 5678

KONCERTY.IE

PIOTREK SZUMOWSKI
ENZYMY PIORUNY
STAND-UP

6 MAJ
CORK
CORK CITY LIMITS

7 MAJ
LIMERICK
DOLANS UPSTAIRS

8 MAJ
DUBLIN
LAUGHTER LOUNGE

085 PRAWNIK 085 7729645
01 4910010

Monika El Amki
Piotr Kuderski, Renata Prusaczyk
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



HAPPY EASTER!

POLONEZ

taste of home



Pork shoulder minced /kg



ONLY

€ **4**.00

Polish traditional white sausages / kg



ONLY

€ **6**.00

White small sausages for grill/ kg



ONLY

€ **6**.00

Pork sausages for grill/ kg



ONLY

€ **6**.00

White large sausages for grill/ kg



ONLY

€ **6**.00

Chicken sausages/ kg



ONLY

€ **7**.20

Hot Spanish sausages/ kg



SAVE €1.50

€ **6**.00

Turkey sausages/ kg



ONLY

€ **7**.20



SCAN HERE
for all shops locations

Follow us on  
@polonez.ireland

Offers available between March 24th - April 23th 2022.



6



8



10



12



18

W OBIE STRONY

- W subiektywie Czerwińskiego:
To nie jest fajka, czyli Panzerfaust
the day after 4
- Mężczyźni, którzy poszli
własną drogą 18

KRÓTKO

- Wiadomości z Irlandii 5,6,8,16

PRZEWROTKA

- Era Putlera 7

MODA, ŻYCIE, STYL, URODA

- Płodność u mężczyzn 10

ZDROWIE

- Dbamy o spokój 12

PRAWNIK RADZI

- Czym jest 'No Win No Fee'? 14

PRZYBORNİK

- Program Back
to Work Enterprise
Allowance cz. 2 19

ROZRYWKA

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

POLITYKA

- Wojna w mediach 22

Drogie Czytelniczki i Drodzy Czytelnicy,

to przed Wami czwarty w tym roku MIR, który oddajemy w Wasze ręce w jakże odmiennym świecie. Na wschodnich rubieżach Europy toczy się regularna wojna, o której mówiono już wcześniej, ale w którą chyba nikt tak naprawdę nie wierzył. Przez zachodnie granice Ukrainy płyną fale uchodźców uciekających przed kulami, raketami i bombami, co wydaje się czasami tak nieprawdopodobne, że z pewnością nie raz przecieraliście oczy nie wierząc, że to dzieje się naprawdę.

A jednocześnie wraz z pojawieniem się na pierwszych stronach gazet doniesień z Ukrainy i tragicznych zdjęć zniknęły niemal wszystkie doniesienia o pandemii, którą jeszcze do niedawna uważano za najgorszą tragedię jaka spotkała świat w ostatnich latach. Teraz ten sam świat z ostupieniem i przerażeniem przygląda się temu, co dzieje się na Ukrainie i jakby nieco zapomina o wirusie, który terroryzował nas przez ostatnie dwa lata.

Wydaje się, że może to być dobry czas, by owe dwa lata nieco podsumować. Pokusiła się o to niedawno znana również w Irlandii organizacja Oxfam walcząca z ubóstwem. Jej podsumowanie oczywiście poświęcone było zagadnieniom, którymi się zajmuje tak oto okazuje się, że w ciągu dwóch pandemicznych lat dziesięciu najbogatszych ludzi na świecie podwoiło swoje majątki. Jeszcze w roku 2020 skupiali w swoich rękach majątek szacowany na 700 miliardów dolarów. Teraz ich majątek to już 1,3 biliona dolarów.

Tak, 10 osób na świecie posiada 1,3 biliona dolarów. 1 300 000 000 000 000 dolarów. Przypada po 130 miliardów na głowę. Szokujące, prawda?

Jednocześnie Oxfam poinformował, że w ciągu tych samych dwóch lat każdego dnia z powodu ubóstwa i głodu umierało 21 tysięcy ludzi. 21 000 dziennie!

Chyba jeszcze bardziej szokujące.

A zestawienie tych dwóch liczb ze sobą pokazuje skalę rozwarstwienia społecznego na naszym świecie. I pokazuje, że dwa lata pandemii nie tylko nie dały niektórym ludziom do myślenia, a wręcz to rozwarstwienie pogłębiły. Bogaci się wzbogacili, a najbiedniejsi jak nie mieli nic, tak nic nie mają. A przecież utątek z bogactwa zgromadzonego przez bogaczy sprawiłby, że tych 21 tysięcy ludzi nie musiałoby umierać.

Niestety, podsumowanie tych dwóch lat nie wygląda na pierwszy rzut oka optymistycznie. A i ten rok, który trwa nie zapowiada się najlepiej.

Może chociaż lektura MIR pozwoli Wam się oderwać na chwilę od trudności i problemów tego świata. Mamy taką cichą nadzieję i zapraszamy do lektury

Pozdrawiamy,
Redakcja



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

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

Redaktor naczelny:
Marta Luksander

Reklama:
magazyn.mir@gmail.com

Zespół redakcyjny:
Krzysztof Wiśniewski
(Polskie Radio SA)
Maciej Weber
Piotr Czerwiński
Katarzyna Śliwa,
Piotr Słotwiński,
Tomasz Wybranowski
Korekta: Monika Szeszko
Studio graficzne, DTP:
Tomasz Kuc
t.kuc@gazeta.pl

MIR Press LTD nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń, reklam i informacji. Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych i zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania tekstów. Nadesłane materiały przechodzą na własność redakcji, co jednocześnie oznacza przeniesienie na redakcję „Mir Press LTD” praw autorskich z prawem do publikacji w każdym obszarze. Przedruk materiałów publikowanych w magazynie „Mir Press LTD” możliwy tylko za zgodą redakcji.



W subiektywie czyli opowieści dziwnej treści

Czerwińskiego

To nie jest fajka, czyli *Panzerfaust the day after*

„Dzień dobry Państwu albo dobry wieczór. Pozwólcie, że zacznę od otwierającego cytatu z mojej własnej debiutanckiej książki „Pokalanie”, którą napisałem w roku 2003: „Wyobraźcie sobie, że jest wiek dwudziesty pierwszy, epoka kataklizmów, kryzysu, kurestwa i kretyństwa. Wszystko na k...”.

„Wiele wskazuje na to, że blisko dwadzieścia lat później sprawy mają się coraz bardziej surrealistycznie. Zawsze wiedziałem, że żyję w ciekawych czasach, ale nigdy nie przyszłoby mi do głowy, że będzie aż tak ciekawie.



I surrealizm wbrew pozorom jest tu prawidłowo użytym tropem. Pierwszy i najstynniejszy plakat surrealistyczny przedstawiał fajkę i napis: „To nie jest fajka”. Myślę, że to doskonały pomysł na podsumowanie aktualnej rzeczywistości.

„Póki co „Idzi nahuj” stało się nowym „No pasaran”, zaś „Hej sokoty” nową „Marsylianką”. Kilka postaci historycznych też doznało odświeżenia wizerunku. Oprócz tego dowiedziałem się, że niemiecki granatnik ręczny w dalszym ciągu nazywa się *Panzerfaust*. Amazing, ain't it? Są też nowe bomby, o których istnieniu nie miałem pojęcia. Podobno zabijają jeszcze lepiej niż te zwykłe. No i oczywiście w wielkim stylu, niczym ta heroina z „Pulp Fiction”, wróciła nieśmiertelna atomówka, ponieważ nikt już nie pamięta filmu „The Day After”. Natomiast George Orwell chichra się w grobie i klepie po tyłku Kurta Vonneguta, który też się chichra.

„Nawet ja się chichram, chociaż jestem jeszcze żywy. Cóż innego miałbym zrobić. Przecież się nie potnę... Widok z mojego okna przedstawia planetę Ziemię. To nie jest planeta Ziemia.

„Tak czy owak to była bardzo ciekawa planeta. Miewała swoje wzloty i upadki, a także wielkie fale, czarne poniedziałki, czarne

czwartki i krwawe niedziele, ale ogólnie rzecz biorąc było nie najgorzej, jak na taką kretyńską obrotową banię pełną idiotów. Szkoda. Myślałem, że doczekam futurystycznych wynalazków, takich jak teleportacja, lek na AIDS, latające samochody, odrzutowe deskorolki, zibu-zibu przez telepatię oraz wznowienie leworęcznego Epiphone'a Dot, bo w moim doszło do potamania gryfu. Don't ask. Ale niestety, chuj bombki strzelił, choinki nie będzie. Z tymi bombkami to nawet nie najgłupsze porównanie.

„Z polskiego punktu widzenia najnowsze trzydziestolecie międzywojenne uważam za całkiem udane i w zasadzie to cieszę się, że moja młodość częściowo przypadła na tę epokę. Było zupełnie klawo. Nawet mieliśmy coca-cole w puszkach i prawdziwe dzinsy oraz własną scenę grunge. Potem nastąpił wysyp galerii handlowych, telefonów komórkowych i problemów koperkowych, bo ludzie wreszcie odetchnęli od wiekopomnych tragedii. Będzie mi brakowało tego wszystkiego. Na pewno jakiś nowy Szopen ułoży o tym wiele rzewnych melodii na cymbałkach w swoim schronie atomowym, z którego nie będzie wyjścia przez następne trzysta lat. Zaś nowy Mickiewicz napisze na kolanie kilka wzruszających rapów.

„Oprócz tego idzie wiosna. Ma być bardzo gorąco. W Dublinie wszyscy piją na umór, ponieważ świat jest bardzo nieszczęśliwy, a poza tym otworzyli puby i znieśli zakaz noszenia machy. Ostatni świętopatryczny długi weekend był naprawdę rzygliwie długi, opustoszały wszystkie monopole w mojej okolicy. Myślę, że nihilizm końca wieku to mały pikus w porównaniu z tym, co przyniósł ze sobą początek następnego. Czy ja dobrze kombinuję, że skoro tamto nazywało się „Fin de siecle”, to teraz powinniśmy mówić „Naissance du siecle”? Francuski paruje z mojej głowy szybciej niż włosy. Zresztą, mniejsza o to. Idzie wiosna. Ma być bardzo gorąco.

„W ramach zamykającej klamry znowu przytoczę sam siebie, tym razem z powieści „Międzynaród”: „Cywilizacja jest jak wrzód, rozwija się, aż pęknie. Przetrwają tylko dzicy, więc może trzeba już dzisiaj zostać dzikim, żeby przetrwać”.

„Toteż idę, znajdę sobie jakąś dobrą jaskinię i nazbieram kamieni. Einstein mówił, że czwarta wojna światowa będzie na kamienie i patyki. Myślę, że to dopiero będzie odłotowo surrealistyczne. Potem zaczniemy bić się o ogień i kretyńska obrotowa bania, pełna idiotów, ruszy ponownie...

CORDIALMENTE,
PIOTR CZERWIŃSKI



KONCERTY.IE

PIOTREK SZUMOWSKI
ENZYMY
PIORUNY
STAND-UP

6 MAJA
CORK

CORK CITY LIMITS

7 MAJA
LIMERICK

DOLANS UPSTAIRS

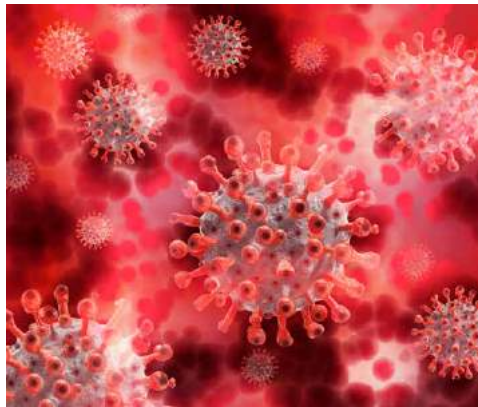
8 MAJA
DUBLIN

**LAUGHTER
LOUNGE**

Pandemia się nie skończyła, ale ograniczeń nie będzie

Kolejna fala zakażeń znów jest możliwa. Wicepremier Leo Varadkar zadeklarował jednak, że powrót do ograniczeń pandemicznych już nie grozi Irlandii.

Część przypadków wykryto podczas rutynowych badań szpitalnych i w gabinetach lekarskich, więc to wskazuje, że nie są to zakażenia powodujące objawy jednoznaczne, czyli ich intensywność jest niska. Z tego można też wysnuć wnioski, iż jak wcześniej przekonywał rząd, szczepionki przyczyniły się do zmniejszenia zagrożeń życia. W kraju rozpocznie się też dochodzenie w sprawie pandemii, działania władz medycznych, ale ma to dać możliwość wypracowania odpowiednich reakcji i metod walki z pandemią w przyszłości.



Rząd uruchomił portal dla osób chcących przyjąć uchodźców z Ukrainy

Irlandzki rząd we współpracy z Czerwonym Krzyżem uruchomił serwis internetowy przeznaczony dla osób, które chciałyby udzielić gościny uchodźcom z Ukrainy.

Za pośrednictwem portalu można zgłosić pokój lub dom do wynajęcia. Do wynajęcia bezpłatnie. Należy w tym celu wejść na adres IrishRedCross.

ie, a następnie wyszukać rejestr, który można znaleźć pod adresem: <https://registerofpledges.redcross.ie>. Przedstawiciel Czerwonego Krzyża



skontaktuje się następnie ze zgłaszającym i umówi się na spotkanie w mieszkaniu proponowanym do udostępnienia uchodźcom. W ramach Programu Ochrony Uchodźców mieszkanie będzie udostępniane, uwzględniając profil osób, którym jest ono potrzebne. Oczekiwane jest, że Ukraińcy będą chcieli zamieszkać na okres od sześciu miesięcy do roku. Duża część z nich potrzebuje jednak lokalu na krótszy okres, po którym chcieliby wrócić do domu.

Przybyło już 10 tys. uchodźców z Ukrainy

Do Irlandii przybyło do tej pory ponad 10 tys. uchodźców z Ukrainy, rząd spodziewa się, że do końca marca ta liczba wzrośnie do 20 tys., zaś do końca kwietnia – do 30-40 tys. – poinformował wicepremier Irlandii Leo Varadkar.

Ostrzegł, że tak szybki napływ uchodźców będzie miał wpływ na usługi publiczne i finanse kraju. Zapowiedział, że w dłuższej perspektywie rząd zamierza zapewnić każdemu Ukraińcowi oddzielne zakwaterowanie, ale przyznał, że będzie to wzywianie i „nie ma sensu udawać, że jest inaczej”.

Poinformował, że na razie uchodźcy będą zakwaterowani głównie w hotelach i pensjonatach, ale władze będą starały się też przystosować inne miejsca, jak koszary wojskowe czy hale widowiskowe.

Minister spraw zagranicznych Simon Coveney potwierdził natomiast, że nie będzie limitu uchodźców z Ukrainy, których Irlandia może przyjąć. W przeciwieństwie do Wielkiej Brytanii, Irlandia czasowo zniósła dla nich obowiązek wizowy.

Wojska NATO nie pojadą na Ukrainę

Nie ma mowy o wysłaniu wojsk NATO, czyli również wojsk polskich, na Ukrainę. Nie jest to rozpatrywane – mówił szef polskiego Biura Bezpieczeństwa Narodowego Paweł Soloch.

Podczas rozmowy na antenie Radia Zet szef BBN został zapytany, czy nie będzie interwencji NATO na Ukrainie. – Nie przesadzajmy tak definitywnie sprawy – odpowiedział. – Zobaczymy, jak dalej ta sytuacja będzie się rozwijała – dodał.

W audycji przypomniano też słowa prezydenta USA Joe Bidena, który w czwartek powiedział, że amerykańskie wojska nie będą brały udziału w wojnie, o ile Rosja nie wkroczy na terytorium NATO.

- Również z naszej strony nie ma mowy o wysłaniu wojsk Sojuszu, czyli również wojsk polskich, na Ukrainę. Nie ma o tym mowy, i na

dzień dzisiejszy nie jest to rozpatrywane. To mogę potwierdzić – mówił Soloch.



Lotnisko w Shannon znosi ograniczenia dotyczące płynów w bagażu podręcznym

Port lotniczy w Shannon uruchomił nowy system kontroli pasażerów, co oznacza, że stare ograniczenia dotyczące zakazu przewozu płynów powyżej 100 ml, które zostały wprowadzone w 2006 r., nie mają już zastosowania do pasażerów wylatujących z lotniska Shannon. Nie trzeba będzie również wyjmować z bagażu laptopa czy tabletu.

Lotnisko zainwestowało w system kontroli bezpieczeństwa o wartości 2,5 mln euro, co oznacza, że pasażerowie mogą przewozić butelki z płynami, żelami i balsamami powyżej starego limitu 100 ml – takie jak woda butelkowana, alkohol, żywność dla niemowląt, leki, napoje, puszki

aerolowe i przybory toaletowe – i mogą szybciej przechodzić przez zabezpieczenia niż wcześniej. Dzięki temu wyjmowanie laptopów z toreb kabinowych podczas kontroli bezpieczeństwa na tym irlandzkim lotnisku to już przeszłość. Nowy system unowocześnił sprzęt ochrony lotniska w terminalu, umożliwiając pasażerom trzymanie płynów w torbach podczas przechodzenia przez kontrolę bezpieczeństwa. Technologia nie wymaga oddzielania płynów w przezroczystym worku, co stało się standardową praktyką. Obecnie w Shannon nie ma już ograniczeń co do wielkości płynów w bagażu podręcznym, o ile mieszczą się one w torbie kabinowej.

Irlandia może przestać być neutralna

W świetle rosyjskiej napaści na Ukrainę Irlandia będzie się musiała w przyszłości zastanowić nad swoją polityką neutralności – oświadczył premier tego kraju Micheal Martin. Irlandia zachowuje neutralność od lat 30. ubiegłego wieku, czyli pozostała neutralna także w czasie II wojny światowej.

Martin w rozmowie z brytyjską stacją BBC mówił, że teraz najważniejsze jest skupienie się w ramach Unii Europejskiej na pomocy dla Ukrainy, ale w przyszłości w Irlandii będzie musiała się odbyć debata na temat tego, czy utrzymywać neutralność. Porządek został wywrócony do góry nogami przez prezydenta (Rosji Władimira) Putina. Jako kraj musimy się nad tym zastanowić. Musimy zastanowić się nad zagrożeniem dla cyberbezpieczeństwa. Nie chodzi tu tylko o wojnę

konwencjonalną, ale o hybrydowe działania wojenne. Ma to wpływ na Unię Europejską i ma to wpływ na Irlandię, jeśli chodzi o naszą podatność na ataki – mówił irlandzki premier, przypominając, że w zeszłym roku, w trakcie pandemii COVID-19, doszło w tym kraju do poważnego ataku cybernetycznego na służbę zdrowia. Zaznaczył jednak, że ewentualne odejście od polityki neutralności nie odbędzie się z dnia na dzień. Nie jesteśmy potęgą militarną. To, co Irlandia robi najlepiej, to pomoc humanitarna i utrzymywanie pokoju. To są nasze mocne strony. Teraz w Irlandii musimy skupić się na sytuacji na Ukrainie i na tym, co potrafimy najlepiej. Nie można w środku kryzysu z dnia na dzień zmieniać długo prowadzonej polityki – wyjaśnił.

Irlandia i Wielka Brytania faworytami do organizacji piłkarskiego Euro 2028

Do ostatecznego wyboru gospodarza mistrzostw Europy 2028 pozostało jeszcze trochę czasu. Media przekazują jednak już teraz możliwe główne kandydata do organizacji imprezy. Najbliższe Euro w 2024 roku odbędzie się w Niemczech. Powoli jednak zaczynane jest snucie domysłów co do organizacji kolejnych mistrzostw. Według mediów UEFA ma mocnego faworyta. Prawdopodobnym kierunkiem wydaje się Wielka Brytania i Irlandia, które były

mocno zachęcane do zgłoszenia kandydatury organizacyjnej. Taką informację przekazał „Daily Mail”. Turniej na wyspach gwarantuje wysoką oglądalność i przychody. UEFA nie może pozwolić sobie na straty finansowe, gdyż została dotknięta pandemią koronawirusa. Dlatego też organizacja turnieju na mocnym rynku, jakim jest Wielka Brytania i Irlandia wydaje się prawdopodobna. Na mistrzostwach Europy w 2028 roku zobaczymy aż 32 drużyny.

Fałszywe banknoty rozprowadzane w hrabstwie Cork

W Newmarket i Kanturk w hrabstwie Cork pojawiły się fałszywe pieniądze. Policja prowadzi dochodzenie w tej sprawie.

Garda już aresztowała osobę podejrzaną o rozprowadzanie fałszywych banknotów euro, ale śledztwo dalej jest prowadzone, bo z pew-

nością w procederze uczestniczyły także inne osoby. Na stronie internetowej Banku Centralnego znajdują się wskazówki, w jaki sposób można odróżnić nieprawdziwe banknoty od prawdziwych. W przypadku pierwszej partii banknotów wskazówką są hologramy.

Będą podwyżki cen żywności

Trudna sytuacja międzynarodowa, inflacja w Irlandii, to wszystko ma wpływ na rosnące ceny żywności. Natomiast nie ma co liczyć na równoważne podwyżki płac. Inflacja obecnie wynosi 5,6 % i to raczej nie jest jej ostatnie słowo. Pieczywo, makarony, oleje i jeszcze

inne produkty będą już niedługo kosztować znacznie więcej aniżeli obecnie. Mięso i artykuły mleczne – także. Te podwyżki, a na wspomnianych się nie skończy, mogą wywołać wzrost negatywnych nastrojów społecznych.



MACIEJ WEBER

Era Putlera

To miało nigdy się nie wydarzyć. Przynajmniej za naszego życia, a na pewno nie w XXI wieku. Wojna w Europie. Władimir Putin. Mały wielki człowiek? Może dla Rosjan, którzy wspierają dyktatora w ponad 70 procentach. „Putler” rzucił bomby, w ojczyźnie zbiera hołdy. Tam nie ma wojny, jest tylko „zbrojna interwencja”. I Polska to jego wróg. Coś nieprawdopodobnego!

18 marca na stadionie Łużniki w Moskwie odbył się wielki koncert ku czci, z dyktatorem wielbionym przez tłumy. Interwencja na Ukrainie to ponoć wyzwolenie dla miejscowej ludności przeciwko rządowi faszystów. Wciąż na arenie, gdzie jeszcze niedawno planowano mecz polskich piłkarzy z ruskimi o awans do mistrzostw świata, zmienił się w demonstrację siły, z powiewającymi flagami i tłumami powtarzającymi imię wodza. To właśnie ta demonstracja przypominała spotkanie faszystów. Niemców, którzy uwierzyli w Adolfa Hitlera. Prawie cały

świat odbiera Rosjanom gromadzone przez lata dobra, zdobycze kultury i najnowszej techniki. A oni mówią, że wierzą w Rosję i po Ukrainie chcieliby czegoś jeszcze większego. Kolejnych zdobyczy. W ankiecie prawicowego portalu 75 procent ankietowanych mówi, że następna powinna być Polska. Intuicję miała irlandzka władza, która stanowczo sprzeciwiła się manewrom rosyjskiej floty m.in. u wybrzeży Cork. Do tego szczęśliwie nie doszło. A gdyby doszło, to też byłoby coś nieprawdopodobnego.

Amerycanie już od października trąbili, że Ruscy wejdą na Ukrainę. Nikt jednak się nie spodziewał, że odbędzie się to z takim przytupem. I że w dzisiejszych czasach agresor będzie walił w cywilne bloki, w teatry, szpitale i wszystko, w co cywilizowany naród nie ma prawa uderzyć. Prawie cały świat (ale jak zwykle niecały) widzi i grzmi, a wystannicy Putlera opowiadają, że nikogo nie atakują, a bronią pokoju. Takie idiotyzmy mogą opowiadać – za przeproszeniem – „kacapom”. Polacy przez dziesięciolecia musieli cierpieć pod komunistycznym butem,

ale zawsze przecież swoje wiedzieli. Rosjanie natomiast toczą w kolejkach wojny o cukier. Rubel tak stracił na wartości, że może być wymieniany z papierem toaletowym (którego już im niedługo zabraknie). O wojnie i zabijaniu dzieci ponoć niczego nie wiedzą. Choć z drugiej strony o wojnie nie wiedzą, a o tym, kiedy im zamkną McDonald's wiedzieli, przez co w ostatnim dniu funkcjonowania ustawiali się w kilometrowych kolejkach. Proszę wybaczyć, że znów się powtarzamy. Ale to jednak coś nieprawdopodobnego.

Są oczywiście Rosjanie, którzy płaczą i płaczą za koncepcje wodza i próbują powiedzieć, że czas to wszystko przerwać i nie chcą, aby kojarzyć ich ze zbrodniarzem. Takim mianem określił zresztą Putina kongres amerykański oraz Joe Biden, co natychmiast spotkało się ze sprzeciwem tak zwanej rosyjskiej dyplomacji. A tylko na dyplomacji oraz zamykaniu kurków musi polegać NATO, czyli najsilniejsza na świecie organizacja, do której w sumie szczęśliwie należą Polacy. Dyktator pierwszego dnia wojny ostrzegł bowiem, że jak ktoś mu się wtrąci, to użyje wszelkich dostępnych środków. Na liście jego zasięgów nuklearnych jest niestety Warszawa. Choć jest także Berlin, i to akurat dobra wiadomość, bo musi się wstrzymać. Ale, że zamiast piłkarskich mistrzostw czy pójścia do kina z dziewczyną musimy taki temat rozważać. Do bólu nudne – coś nieprawdopodobnego.

Putin od razu na początku wojny straszyl NATO potencjałem nuklearnym. Fachowcy przekonują, że to strachy na lachy, ale lepiej uważać. Dlatego wszelkie apele Wołodymira Zełenskigo o zamknięcie nieba nad Ukrainą były mitygowane przez Amerykanów i ich pleczników. Zamknięcie nieba oznaczałoby konieczność strzelania do rosyjskich samolotów. A to wzbudziłoby gniew Moskwy, co mogłoby poskutkować niewyobrażalnymi konsekwencjami. Dlatego sankcje i odcięcie możnych Rosjan od wpływów to jedyna droga. Mimo iż przyzwyczailiśmy się do wieści, że giną niewinni ludzie. Gdy nas to nie dotyczy – można, niestety, się przyzwyczaić.

Tymczasem nasza delegacja pojechała do Kijowa z manifestacją poparcia dla obrońców ojczyzny. W towarzystwie premierów Czech i Słowenii. Bardzo pożyteczna inicjatywa. I bardzo rozsądna, bo podróż odbyła się pociągiem, a samolot Rosjanie mogliby na przykład „przez pomyłkę” lub nieuwagę zestrzelić. Premier Mateusz Morawiecki i wicepremier Jarosław Kaczyński tym przyjazdem zrobili dobrą robotę. I wykazali się sporą odwagą, bo przecież pod nadlatujące bomby nie każdy zdecydowałby się pojechać. Niestety Jarosław K., któremu nieprzychylni zarzucali m.in. właśnie brak odwagi, nie wykorzystał okazji, aby mądrze pomilczeć. Chciał, jak nieżyjący już brat, przejść do historii odważną inicjatywą. Lech Kaczyński zastąpił brawurowymi deklaracjami, gdy Rosja atako-



wała Gruzję. Prezes Prawa i Sprawiedliwości zaproponował, by do Ukrainy udała się pokojowa misja NATO. Ale uzbrojona, bo przecież trzeba się bronić. I to nie mogło się spodobać okupantowi. Na szczęście Amerykanie ten pomysł spacyfikowali. Jarosław Kaczyński świetnie umie się poruszać w polityce wewnętrznej, nikt tak jak on nie umie prowadzić personalnych rozgrywek. Jednak na polityce międzynarodowej się nie zna i niepotrzebnie pakował swoje trzy grosze. Wcześniej polski rząd chciał, by polskie samoloty z polskich lotnisk doleciały na pomoc Ukrainie. To też zostało ukrócone przez NATO. Pewnych rzeczy po prostu nie należy robić. No, coś nieprawdopodobnego.

Jarosław Kaczyński ma 167 cm wzrostu. Oczywiście z dyktatorami go nie porównujemy, ale przy tej okazji aż kusi przypomnieć, jak nikczemnego wzrostu bywali zazwyczaj politycy wpływający na losy ludzkości. Tak w krajowym, jak i globalnym wymiarze. Sam superman Putin, o którym swego czasu marzyły rosyjskie kobiety, jest wyższy ledwie o trzy centymetry. Dmitrij Miedwiediew, który zastępował go na stanowisku prezydenta Rosji, kiedy Putin jeszcze nie zmienił konstytucji, ma 163 cm. To już doprawdy zabawne. I – to żadna niespodzianka – aż coś nieprawdopodobnego. Jak to jest, że cała ta wataha dryblasów słucha się tych wszystkich – za przeproszeniem – kurdupli. Przykłady: Napoleon Bonaparte – 168 cm, Benito Mussolini – 169, Włodzimierz Lenin – 165, Józef Stalin – 164, Lech Wałęsa – 169, Aleksander Kwaśniewski – 171. Przy okazji niedawny francuski prezydent Nicholas Sarkozy – 166 (obecny Emmanuel Macron – 173). Przy tych wszystkich liczbach 175 cm Adolfa Hitlera to naprawdę coś. A 182 polskiego prezydenta Andrzeja Dudy naprawdę imponuje. Nie ma wstydu przy prezydentach amerykańskich. Barack Obama – 187, Donald Trump – 190 i nawet Joe Biden – 182. Kiedyś prezydentem Francji był Charles de Gaulle – 196. To już strefa nieba, zamknięta. No i niekoniecznie, ku pocieszeniu. Bohater Ukrainy – Wołodymyr Zełenski – 170. Na szczęście mer Kijowa, były mistrz boksu Witalij Kliczko, ma dwa metry plus jeszcze centymetr. I choć Putler ma czarny pas w judo, to takiemu zawodnikowi nigdy nie podskoczy. Bez względu na to, co Putler pier...i na temat wojny. Jego era to temat schyłkowy. 

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

W kwietniu podwyżki gazu i prądu



Od 15 kwietnia należy się liczyć ze znacznymi podwyżkami cen gazu i prądu. Główny irlandzki dostawca energii – *Bord Gais* – zwiększy ceny energii o 27 proc., gazu zaś o 29 proc.

Rocznie będzie do zapłaceniu około 350 euro więcej za gaz niż rok wcześniej. Za energię elektryczną o 340 euro więcej. Gdyby jednak dodać ceny z 2020 r., to wtedy dałoby się wyliczyć, że od tamtego czasu za energię zapłacimy w sumie więcej o 540 euro. W roku 2021 *Bord Gais* podnosił ceny trzykrotnie. Gazu – dwa razy. Podwyżki są nierozdzielnie związane z wojną w Ukrainie.

Dokąd wjedziemy bez szczepień

Kolejne kraje na świecie rezygnują z polityki covidowej i znoszą większość restrykcji wjazdowych. To dobra wiadomość dla tych, którzy już teraz planują zagraniczny wyjazd. Które państwa wpuszczają do siebie wszystkich podróżnych, również tych niezaszczepionych, bez testu na koronawirusa i kwarantanny? Lista krajów z każdym tygodniem się wydłuża.

Europa oraz inne kontynenty coraz szerzej otwierają się na turystów. Kolejne kraje, wskazując na mniejsze zagrożenie ze strony Omikronu i coraz wyższy wskaźnik szczepień, decydują się na stopniowe luzowanie restrykcji wjazdowych wprowadzonych w ramach walki z COVID-19.

Które kraje nie wymagają szczepień i testów na Covid-19 od turystów? Portal Fly4free przygotował najbardziej aktualne zestawienie kierunków, które otworzyły swoje granice bez żadnych restrykcji.

Na liście krajów/kierunków w Europie, do których można wjechać bez konieczności przedstawiania negatywnego wyniku testu na koronawirusa (dotyczy to zarówno osób zaszczepionych, jak i niezaszczepionych), znajdują się: Węgry, Szwecja, Norwegia, Madera, Słowenia, Irlandia.

Znajdzie się też kilka państw poza Europą, które nie wymagają od podróżujących zaświadczenia o szczepieniu czy testów na COVID-19. Są to: Dominikana, Meksyk, Kostaryka, Jordania, Arabia Saudyjska.

Na liście znalazła się również Kuba, ale tutaj turyści muszą spełnić ważny warunek. Z obowiązku testu są zwolnieni wszyscy podróżni (również ci niezaszczepieni), ale tylko wtedy, gdy przybędą na Kubę lotem czarterowym, czyli



w ramach zorganizowanej wycieczki z biurem podróży.

Portal Fly4free stworzył również listę krajów, gdzie nie jest niezbędny certyfikat szczepień, ale osoby niezaszczepione muszą przedstawić negatywny wynik testu na obecność COVID-19. W tym zestawieniu pojawiły się: Hiszpania, Grecja, Chorwacja, Włochy, Portugalia kontynentalna, Czarnogóra, Rumunia, Macedonia Północna, Albania, Egipt, Turcja, Zjednoczone Emiraty Arabskie, Malediwy, Seszele, Peru.

Chociaż przepisy wjazdowe w przypadku wymienionych krajów są poluzowane, warto mieć też na uwadze obostrzenia obowiązujące na miejscu. Każde państwo ma swoje własne restrykcje związane z pandemią. Dodatkowo trzeba pamiętać, że przy wjeździe do niektórych miejsc konieczne jest też wypełnienie specjalnego formularza lokalizacyjnego.

Irlandia chce się zabezpieczyć przed rosyjskimi wpływami



Rosyjska inwazja na Ukrainę zaniepokoiła praktycznie wszystkie społeczności na kontynencie europejskim. Premier Micheal Martin zabiega

o gwarancje bezpieczeństwa dla Irlandii ze strony Unii Europejskiej.

Chodzi zarówno o bezpieczeństwo militarne, jak i gospodarcze, gdyż już teraz widać, jakim szokiem ekonomicznym jest atak Rosji na Ukrainę i w jaki sposób odbija się to na ekonomii UE. W Brukseli spotkają się, kolejny już raz, szefowie państw unijnych, a omawiać będą nowe propozycje działań w kontekście wojny w Ukrainie. Współpraca Irlandii z UE rozwijana ma być w kierunku, który budzi ostatnio dużo kontrowersji. Irlandia może być włączona do „strategicznego kompasu obronnego”, co może zwiększyć jej poziom bezpieczeństwa w zakresie cybernetycznym i każdym innym, więc także przed zagrożeniem wojennym.

Irlandia ukarze Facebooka: 17 mln euro za naruszenie ochrony danych osobowych

Irlandzki Urząd Komisarza ds. Ochrony Danych zdecydował o nałożeniu grzywny w wysokości 17 mln euro na firmę Meta Platforms Ireland Limited (dawniej Facebook Ireland Limited) za 12 przypadków naruszenia danych osobowych w 2018 r.

Decyzję o ukaraniu Meta (dawnego Facebooka) podjął Urząd Komisarza ds. Ochrony Danych, znany również jako Komisja Ochrony Danych (*Data Protection Commission* – DPC). To niezależny irlandzki organ odpowiedzialny za przestrzeganie prawa osób fizycznych z UE do prywatności danych poprzez egzekwowanie i monitorowanie zgodności z unijnymi przepisami o ich ochronie. Wyznaczenie kary jest wynikiem dochodzenia przeprowadzonego przez DPC w sprawie 12 powiadomień o naruszeniu danych, które otrzymał w okresie od czerwca do grudnia 2018 r. W wyniku dochodzenia komisja stwierdziła, że firma Meta Platforms naruszyła art. 5 ust. 2 i art. 24 ust. 1 RODO. Urząd stwierdził, że firma nie wprowadziła odpowiednich środków technicznych i organizacyjnych, które umożliwiłyby szybkie zastosowanie środków bezpieczeństwa w celu ochrony



danych użytkowników z UE. Przetwarzanie danych osobowych było „transgraniczne”, więc decyzja DPC podlegała procesowi współdecyzji, a wszystkie inne europejskie organy nadzorcze były zaangażowane jako współdecydenci. Decyzja DPC odzwierciedla wspólne poglądy zarówno irlandzkiego urzędu, jak i jego odpowiedników – organów nadzorczych w całej UE.

Udzielający pomocy Ukraińcom też mogą liczyć na pomoc

Już 20 tys. irlandzkich rodzin zgłosiło chęć przyjmowania uchodźców z Ukrainy. Kontaktować się będą z nimi przedstawiciele Czerwonego Krzyża, oferując pakiet informacyjny. Ponadto w największych miastach zostały

otwarte ośrodki pomocy dla osób poszkodowanych rosyjską inwazją. Ośrodki w Dublinie, Cork i Limerick pomogą uchodźcom uzyskać numery PPS oraz pełny dostęp do pomocy społecznej gwarantowanej przez państwo.

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



PALETY
z Polski
od 120 euro*

PALETY
do Polski
od 80 euro*

TRANSPORT POLSKA-IRLANDIA

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

PACZKI z Polski do Irlandii

THUNDER

T R A N S P O R T

Co. Dublin

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

Poza Co. Dublin

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

Paczka do 30 kg
€20

przy dostawie do naszego
magazynu w Dublin 15

PRZEPROWADZKI z Polski do Irlandii

Co. Dublin

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

Poza Co. Dublin

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

O szczegóły zapytaj
obsługę lub zadzwoń:

0857844966

www.thundertransport.pl



ANNA SZMAŁ
KLINIKA GAPS DIET IRELAND

Celem tego artykułu jest wyjaśnienie podstaw męskiej płodności i opisanie, co może ją zaburzać, a następnie przedstawienie sposobów na poprawę zdrowia i odzyskanie płodności.

PRZYCZYNY NIEPŁODNOŚCI

Najczęstszą przyczyną niepłodności u mężczyzn jest nieprawidłowe nasienie, stanowiące 90% przypadków. Pozostałe 10% obejmuje urazy anatomiczne, czynniki odpornościowe, dysfunkcje seksualne i inne mniej powszechne problemy. Ale w 25-40% przypadków nie można znaleźć konkretnego powodu.

Jak testuje się nasienie, aby ustalić, czy jest nieprawidłowe?

Mężczyzna musi dostarczyć próbkę swojego wytrysku do analizy nasienia. Ta analiza ocenia liczbę plemników, ruchliwość i kształt plemników oraz objętość nasienia. Co najmniej dwie różne próbki powinny być badane w odstępie miesiąca. W rzeczywistości patrzenie na plemniki pod mikroskopem nie jest bardzo dokładnym sposobem oceny ich zdolności do zapłodnienia komórki jajowej, ale jest to najlepszy obecnie dostępny test.

WIEK OJCA

Prawdą jest, że mężczyźni mogą pozostać płodni aż do późnej starości. Ale faktem jest, że liczba plemników spada wraz z wiekiem.

Wiek często wiąże się ze spadkiem funkcji seksualnych u mężczyzn. Zazwyczaj mężczyznom trudniej jest uzyskać i utrzymać erekcję, erekcje są mniej twarde, siła wytrysku maleje, a czas między wytryskiem a zdolnością do uzyskania kolejnej erekcji trwa dłużej.

Jeśli mężczyzna ma mniej niż czterdzieści lat i nie ma oczywistych problemów zdrowotnych, powinien zacząć od skupienia się na osiągnięciu pełnego zdrowia! Jeśli jest z zdrowy i dość dobrze się odżywia, zmiany mogą potrwać od 3-6 miesięcy. Jeśli ma złą dietę, wysoki poziom stresu i był narażony na wiele toksyn, odzyskanie odpowiedniego zdrowia i płodność może zająć od 12 miesięcy - 2 lat.

OKNO ZAPŁODNIENIA

Bardzo ważnym czynnikiem kobiecym, który może uniemożliwić poczęcie nawet najzdrowszej parze, jest czas stosunku. Aby zająć w ciąży, para musi uprawiać seks, gdy kobieta jest płodna. Choć wydaje się to oczywiste, może to być główny powód niepowodzeń par. Większość kobiet tak naprawdę nie rozumie swoich cykli rozrodczych i na pewno nie można oczekiwać, że mężczyzna będzie o tym wiedział.

Zazwyczaj w każdym konkretnym cyklu występuje sześć dni, w których kobieta jest najbardziej płodna. Są to pięć dni przed i dzień owulacji, kiedy jajo zostaje uwolnione. Cudem plemniki



Płodność u mężczyzn

są przez te dni utrzymywane przy życiu w ciele kobiety. W tym czasie para musi odbyć stosunek seksualny. Tu czas może być wszystkim.

Pary powinny odbywać stosunki płciowe codziennie przez sześć najbardziej płodnych dni kobiety, jeśli mężczyzna ma prawidłową liczbę plemników. Jeśli liczba jest niska, uprawiaj seks co drugi dzień. Ponadto zakryj podstawy, uprawiając seks dwa do trzech razy w tygodniu przez cały miesiąc, ponieważ nie wiadomo dokładnie, kiedy kobieta będzie miała owulację. Badania pokazują, że wydłużony okres podniecenia seksualnego zwiększy ilość plemników obecnych w ejakulacie. Wykazano również, że mężczyźni, którzy często mają wytrysk, mają wyższą liczbę plemników i zdrowsze plemniki. I to nie musi pochodzić ze stosunku.

ODŻYWIENIE

Organizm ma określone zapotrzebowanie na składniki odżywcze dla swoich funkcji biologicznych, w tym płodności i reprodukcji. Bardzo są potrzebne makroskładniki, witaminy i minerały, cholesterol i błonnik. Dodatkowo w całej żywności znajdują się tysiące związków biologicznie czynnych.

TOKSYNY ROŚLINNE

Toksyny roślinne to substancje chemiczne wytwarzane przez rośliny w celu samoobrony. Należą do nich fitiny, inhibitory proteaz, goitrogeny, kwas szczawiowy, lektyny, saponiny i fitoestrogeny. Toksyny te utrudniają trawienie pokarmów i zakłócają wchłanianie składników odżywczych. Dezaktywacji tych toksyn pomaga gotowanie, moczenie, kielkowanie lub fermentacja tych pokarmów.

W szczególności należy unikać soi, ponieważ jej właściwości estrogenowe mogą zaburzać równowagę hormonów.

MIKROBIOME

Ten artykuł nie jest próbą podjęcia ważnego tematu posiadania zdrowego mikrobiomu. Dieta powinna zawierać produkty fermentowane i wywary mięsne, aby wspierać zdrowe mikro-

organizmy w jelitach. Zdrowie jelit wpływa również na zdolność trawienia i wchłaniania składników odżywczych.

STRES

Organizm zużywa witaminę A do produkcji hormonów stresu i niewiele pozostaje na produkcję hormonów płciowych. Stres wywołuje reakcje fizjologiczne, wpływając na tętno, ciśnienie krwi, poziom cukru we krwi, trawienie, układ odpornościowy i reprodukcję. Punkt krytyczny jest bardzo indywidualny, więc mądrze jest obserwować oznaki i symptomy wskazujące, że stres odbija się na zdrowiu. Należą do nich bóle głowy, niestrawność, bóle brzucha, bezsenność, niepokój, depresja, słaba pamięć, mętne myślenie, krytykowanie innych, nastroje, zachowania uzależniające i zmniejszone zainteresowanie seksem.

Niezwykle ważne jest znalezienie sposobu na obniżenie i radzenie sobie ze stresem. Zmień sytuację, priorytety, rób mniej lub zmień swoje nastawienie. Poświęć czas na wyciszenie i relaks i zrób coś, co sprawia przyjemność.

Ciało nie rozróżnia stresu fizycznego i psychicznego. Zbyt duży stres jest wyraźnym sygnałem dla organizmu, że urodzenie dziecka to naprawdę zły pomysł.

TOKSYNY ŚRODOWISKOWE

Należy całkowicie unikać narkotyków rekreacyjnych. Alkohol i papierosy są związane ze zwiększoną liczbą nieprawidłowych plemników. Papierosy są również związane z mniejszą ilością wytrysku. Toksyczność papierosów pogarsza wiele zawartych w nich substancji chemicznych, w tym kadm i ołów metali ciężkich.

Kofeina prowadzi do wyczerpania nadnerczy, co może niekorzystnie wpływać na płodność. Nie udokumentowano żadnego bezpiecznego poziomu kofeiny, a napoje gazowane są jeszcze gorsze niż kawa i herbata. Kofeina może być również obecna w lekach.

Narażenie na chemikalia np. z wody (chlor, fluor i inne), plastików, naczyń aluminiowych, nowego dywanu, farby, tapicerki, środków

czyszczących i produktów do higieny osobistej... Osoby zajmujące się ogrodnictwem, wykonawcy, pracownicy produkcji i mężczyźni, którzy mają regularny kontakt z toksynami środowiskowymi, są narażeni na bezpłodność.

Bardzo ważną toksyną dla męskiej płodności jest promieniowanie. Dawka kumuluje się, sumując się ze wszystkich ekspozycji w życiu. Zdjęcia rentgenowskie i tomografia komputerowa są najbardziej oczywistym źródłem promieniowania. Narażenie pochodzi również ze skanerów lotniskowych i naturalnie występującego promieniowania z podróży lotniczych na dużych wysokościach.

Nowoczesne wynalazki, które narażają nas na promieniowanie, stały się tak pozornie niezbędną częścią codziennego życia. Co można zrobić, aby zmniejszyć tę ekspozycję? Zaczynaj prosto. Nie kładź laptopa na kolanach i nie wkładaj telefonu komórkowego do kieszeni biodrowej.

SUPER FOODS DLA PŁODNOŚCI

- **JAJKA RYBIE:** Bogate w witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, cynk, jod i specjalne kwasy tłuszczowe, jaja rybne są potężnym źródłem żywienia i powinny być spożywane aby zbudować zapasy składników odżywczych.
- **WĄTROBA:** jest źródłem witaminy A, a także wielu innych kluczowych składników odżywczych, takich jak żelazo, cynk, B12 i B6.
- **OSTRYGI:** Mężczyźni na całym świecie spożywają ostrygi dla sprawności seksualnej i płodności.
- **MASŁO:** to tłuszcz występujący w przyrodzie do wzrostu; zawiera wiele czynników zwiększających płodność.
- **ŻÓŁTKA JAJA:** są bogate w witaminę D i wiele innych składników odżywczych — są częścią komórki jajowej płodności i powinny być częścią każdej diety na płodność.
- **OLEJ Z WĄTRÓBK DORSZA:** jest doskonałym suplementem dostarczającym witaminy A i D, a także specjalne kwasy tłuszczowe, takie jak DHA.

A woman with long dark hair, wearing a black, long-sleeved, V-neck, knee-length dress with a subtle shimmer and a thin belt, stands in a modern living room. She is looking upwards and to the left, with her right arm extended. The room features a white sofa with light blue cushions, a black coffee table with a glass of wine and a candle, and a large green plant. The floor is a light-colored, patterned tile. The overall aesthetic is elegant and contemporary.

KATE PLUM

by Katarzyna Śliwa

UBRANIA DOPASOWANE DO TWOICH POTRZEB
WWW.KATEPLUM.PL



MARTA BICZKOWSKA, PSYCHOLOG, SEKSUOLOG, TERAPEUTA PAR METODĄ GOTTMANA

Ostatnie lata nauczyły nas, jak ważne jest dbanie o zdrowie i psychikę, kiedy wokół panuje chaos i niepewność. Gdy wraz z wyciszeniem sytuacji pandemicznej wydawało się, że świat dąży do stabilizacji i większego spokoju, wybuchła wojna na Ukrainie i musimy radzić sobie z następnym wyzwaniem związanym ze strachem i kolejnymi zmianami ekonomicznymi.

Żyjemy w czasach przewartościowania starych schematów, nawyków, które dziś nam przestają służyć, a wręcz zaczynają szkodzić. Czas na skupienie się na wartościach, które pomogą nam w zdrowiu przetrwać obecne i nadchodzące zmiany. W dobie niepewności, zamieszania i poczucia braku kontroli nad tym, co dzieje się poza naszą strefą wpływów, warto skupić się na tym, co jest dostępne i możliwe do realizowania bez względu na sytuację zewnętrzną. Praca nad spokojem wewnętrznym to jedno z wielu zachowań, które możemy pielęgnować i budować. Umiejętność samoregulacji w chwilach stresowych i trudnych wpływa korzystnie na wiele obszarów naszego życia.

Czym jest wewnętrzny spokój?

W idealnych warunkach brak napięcia i stresu. Jednak taki stan idealnego spokoju u przeciętnej osoby pracującej, uczącej się, wychowującej dzieci czy po prostu aktywnie żyjącej w społeczeństwie, jeśli w ogóle się pojawia, to trwa krótko. Biorąc pod uwagę rzeczywistość, w której żyjemy, większość z nas za cel może obrać pracę nad obniżeniem poziomu stresu, napięcia, niepokoju, obaw bądź innych trudnych stanów emocjonalnych. Praca nad dążeniem do spokoju wewnętrznego nie jest celem, który można spełnić i odhaczyć z listy zadań. Jest to styl życia, gdzie spokój jest wartością, o którą trzeba dbać cały czas. To rozwój, który się nie kończy.

Spokój wewnętrzny to stan umysłu. Myśli i emocje przepływają spokojnie, swobodnie, przychodzą i odchodzą bez względu na stresory. To lekkość, której przeciwieństwem są zbyt głębokie analizy, tworzenie czarnych scenariuszy i zamartwianie się o przyszłość lub rozpamiętywanie przeszłości.

Fizjologicznie stan spokoju wewnętrznego związany jest z rytmicznym biciem serca o nie podwyższonej ani nie zaniżonej ilości uderzeń. Gdy jesteśmy spokojni, temperatura ciała jest w normie, nie pocimy się ani nie jest nam za zimno. Oddech jest płynny, rytmiczny, pełny, nie jest przyspieszony, sploty czy nieregularny. Trawienie przebiega prawidłowo. Żołądek i jelita zdrowo pracują, nie zaciągają się, powodując dyskomfort. Mięśnie twarzy, szczeka, usta, czoło są rozluźnione, bez oznak napięcia. Przepływ energii przez ciało i umysł jest stabilny, bez stanów hiperaktywności ani wypalenia.

Dbamy o spokój



Co daje wewnętrzny spokój?

Kiedy doświadczamy wewnętrznej równowagi, nasze samopoczucie staje się lepsze i stabilniejsze. Zmniejszają się wahania energii, mamy więcej siły i motywacji do działania. Im większy spokój odczuwamy, tym lepsze są nasze decyzje. Jesteśmy w stanie bardziej się skupić na tym, co jest ważne, a sytuacje zewnętrzne mają na nas mniejszy wpływ. Dążenie do wewnętrznego spokoju sprzyja szybszej regeneracji, szczególnie w sytuacjach kryzysowych. Teraz, kiedy doświadczamy trudnych i często nieprzewidywalnych zmian, jesteśmy szczególnie narażeni na powrót traum z przeszłości. Wracają obawy, nieprzepracowane problemy z dzieciństwa, odnawiają się urazy, mogą pojawiać się emocje, których nie rozumiemy, bo nie dotyczą teraźniejszości, ale odnoszą się do poprzednich doświadczeń. Poczucie zagrożenia zdrowia, bezpieczeństwa, a w niektórych przypadkach życia powoduje zwiększenie się wydzielania hormonów stresu, rośnie poziom adrenaliny i kortyzolu. Warto zadbać o to, by napięcie nie gromadziło się w ciele i na bieżąco starać się radzić sobie z pojawiającymi się trudnymi emocjami. Wewnętrzny spokój wpływa na jakość snu, dlatego bardzo ważne jest to, co robimy, o czym rozmawiamy i co czytamy przed położeniem się do łóżka. Umiejętność samoregulacji emocjonalnej wpływa również na bycie konsekwentnym w dążeniu do wyznaczonych celów. W chaosie ciężko jest utrzymać stałość i motywację.

Jak zadbać o wewnętrzny spokój?

Po pierwsze warto zastanowić się, na które sprawy mamy realny wpływ i które możemy zmienić, a które są poza naszą kontrolą. Tracenie energii na rzeczy, które są poza naszym zasięgiem wpływu, osłabia i demotywuje. Skupienie uwagi i siły na tym, co możemy zrobić wyzwała pozytywne uczucia i napędza do realizowania kolejnych kroków. Akceptacja sytuacji, których nie możemy zmienić, oszczędza sporo frustracji i zawiedzenia.

Warto zwrócić uwagę na nawyk porównywania się do innych, który zaburza poczucie spokoju i przeważnie powoduje napięcie. Dobrym sposobem na dbanie o spokój wewnętrzny jest spędzanie czasu sam na sam w atmosferze wyciszenia i skupienia na tym, co dzieje się wewnątrz nas. Można taki stan osiągnąć na przykład poprzez medytację, skupienie na oddechu, jogę czy zapisywanie myśli. Kolejnym sposobem na dbanie o wewnętrzny spokój jest kontakt z naturą. Przebywanie wśród zieleni wycisza i uspokaja. Tu, na wyspie, mamy mnóstwo możliwości do tego, by spędzić czas wśród natury. Jest wiele miejsc, gdzie można skorzystać z przestrzeni, poczuć swobodę i wyciszyć się. Warto również wprowadzić nawyk wdzięczności, dostrzegania tego, co nam sprzyja, jest pozytywne i warte docenienia. Wdzięczność praktykowana regularnie wpływa na lepsze samopoczucie i sprawia, że czujemy się bardziej

zadowoleni z życia nawet w sytuacjach kryzysowych.

W sytuacji kiedy pojawia się trauma bądź stres jest tak silny, że ciężko nad nim zapanaować, warto udać się po pomoc do specjalisty. Przewlekły stres niekorzystnie wpływa na relacje, zdrowie i samopoczucie, więc jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia, poszukaj pomocy. ❏



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

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

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



JESTEŚ NA ZASIŁKU I CHCESZ ZAŁOŻYĆ WŁASNĄ FIRME? Masz taką możliwość.

Osoby pobierające świadczenia socjalne mogą otrzymać specjalny zasiłek **Back To Work Enterprise Allowance** na uruchomienie swojej działalności w Irlandii i pobierać go aż przez 2 lata.

Pomożemy Ci przygotować
wszelkie niezbędne dokumenty:

- przygotujemy biznesplan
- sporządzimy wniosek o zasiłek
- pomożemy w uzyskaniu dotacji
nawet do €2,500

Pozyskane fundusze
możesz wydać m.in. na:

- założenie firmowej strony www
- maszyny i urządzenia
- artykuły biurowe i narzędzia
- reklamę i marketing firmy
- koszty księgowe i wiele innych

Sprawdź szczegóły oferty i wystartuj z własną firmą!

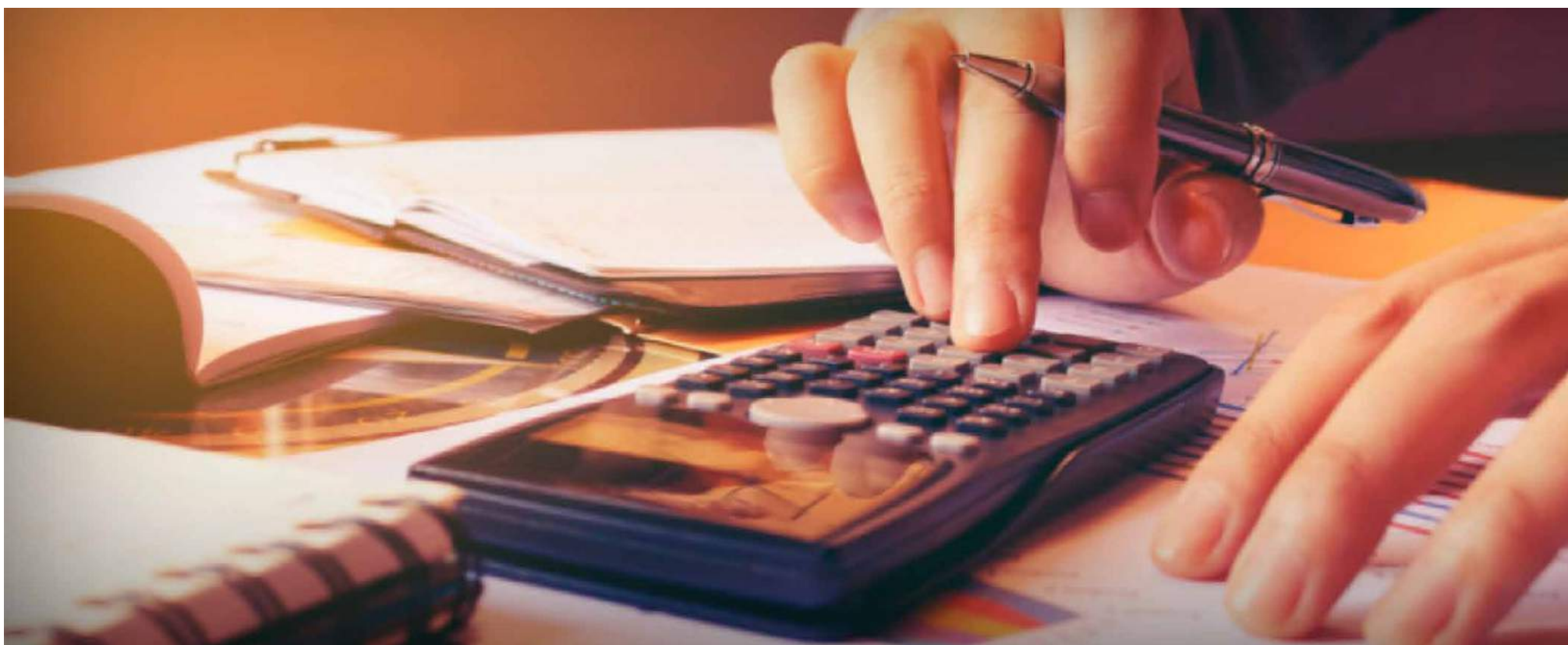
Biuro w Dublinie

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

Czym jest 'No Win No Fee'?



No Win No Fee* czyli praktyka warunkowej płatności honorarium jest bardzo powszechna wśród irlandzkich prawników. Jest to umowa, wedle której adwokat nie otrzyma honorarium, jeśli sprawa nie zostanie rozstrzygnięta na korzyść klienta.

Jaki jest cel No Win No Fee*?

Celem umowy o warunkowej płatności honorarium jest zapewnienie środków prawnych w dochodzeniu roszczeń bez względu na stan finansowy lub doświadczenie prawne klienta.

Jeśli ucierpiełeś w wypadku drogowym, w pracy lub w miejscu publicznym nie z własnej winy, możesz dochodzić należnego Ci odszkodowania z tytułu uszczerbku na zdrowiu.

Częste obawy klientów

Częste obawy i zadawane pytania są następujące:

Ile będzie mnie to kosztować?

Wynagrodzenie prawnika zależy od złożoności sprawy. Dlatego nawet po omówieniu szczegółów Twojej sprawy, szacunkowa wartość usługi, jaką poda adwokat będzie kwotą szacunkową.

Czy prawnik operuje na zasadzie No Win No Fee?

Adwokaci mogą zawrzeć ze swoimi klientami umowę dotyczącą warunkowej płatności jednak nie mogą reklamować w ten sposób swych usług.

Regulacje dotyczące No Win No Fee*

Law Society of Ireland to organ sprawujący kontrolę nad prawnikami w Irlandii. Przepisy wyraźnie określają, w jaki sposób mogą oni reklamować swoje usługi.

Adwokaci w Irlandii, mimo że mogą oferować usługi z opcją warunkowej płatności honorarium, nie mogą reklamować ich w ten sposób. Jeśli natrafisz na witrynę oferującą usługi prawne i warunkową płatność w swoich mate-

riałach promocyjnych, istnieje duże prawdopodobieństwo, że jest to:

Strona znana jako 'zaganiacz spraw', która najprawdopodobniej działa poza Irlandią i nie podlega tutejszym regulacjom. Takie strony mogą wprowadzać potencjalnych klientów w błąd. Oferują one kontakt z prawnikami po skorzystaniu ze znajdujących się na stronie linków polecających, co jest niezgodne z ustawą obowiązującą prawników (Solicitors Acts).

Adwokat, który świadomie ignoruje obowiązki związane ze swoim zawodem oraz prawo w ogóle.

Umowa dotycząca No Win No Fee*

Zapisy umowy dotyczącej No Win No Fee różnią się w zależności od kancelarii prawnej. Dlatego warto porozmawiać z prawnikiem o wszystkich aspektach sprawy przed podjęciem decyzji.

W niektórych sytuacjach umowa dotycząca warunkowej płatności honorarium może zakładać, że w przypadku przegranej sprawy i tak

poniesiesz jakieś koszty (np. koszty sądowe lub medyczne). Oprócz powyższego możesz również ponieść koszty prawne drugiej strony sporu, na przykład jeśli Twoja sprawa zakończyła się fiaskiem.

Wybór odpowiedniego prawnika

Dokonując wyboru prawnika ds. uszczerbku na zdrowiu należy zwrócić szczególną uwagę na doświadczenie, wiedzę oraz to, czy kieruje się on wytycznymi Law Society. Sprawdź też stronę internetową – może ona być dobrym wskaźnikiem poziomu profesjonalizmu oraz tego, czy odnosi sukcesy. Warto poczytać czy w Internecie nie ma opinii klientów. Możesz tam znaleźć cenne komentarze. Można również sprawdzić, czy na stronie internetowej zostały opisane sprawy, którymi prawnik lub kancelaria zajmowała się w przeszłości. Jak były one rozstrzygnięte? Na koniec zadzwoń do firmy i poproś o rozmowę z osobą, która miałaby zająć się Twoją sprawą i umów się na spotkanie

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.

Parady na Dzień Świętego Patryka

Wreszcie można było poświętować. Parady z okazji Dnia Świętego Patryka odbywały się w całej Irlandii. W ostatnich dwóch latach byliśmy tego pozbawieni.

Najważniejsza była oczywiście parada w Dublinie. Od Parnell Greene do St. Stephen's Green z transmisjami w RTE One i RTE Player. Po raz

pierwszy w Narodowym Muzeum Irlandii powstała dzielnica festiwalowa z lokalnym jedzeniem i rękodzielami. W Cork parada rozpoczęła się o godz. 13.00 w South Mall. Prowadziła wokół miasta, kończąc się w Merchant's Quay. Istotne parady mieliśmy też w Galway, Kilkenny, Limerick, Waterford, a także Belfaście.

Największe irlandzkie firmy wycofują się z Rosji

Dziewięć największych irlandzkich firm zapowiedziało bojkot i wycofanie się z rynku Federacji Rosyjskiej.

Do Rosji nie będą więc eksportowane Jameson Irish Whiskey, Baileys i Guinness, a ogłosiły to spółki macierzyste Pernod Ricard i Diageo. Zawieszenie eksportu wchodzi ze skutkiem

natychmiastowym, co ma związek z inwazją Federacji Rosyjskiej na Ukrainę i nałożonymi sankcjami. Do wytwórców whisky i piwa dołączają też inne irlandzkie marki znane na świecie, a możliwość wycofania się z Rosji omawia teraz nawet jedna z największych irlandzkich firm mleczarskich.

200-letnia łódź znaleziona na plaży w Irlandii Północnej

Portal BBC podał, że dwaj spacerowicze w Portrush w hrabstwie Antrim w Irlandii Północnej przypadkowo natrafili na liczącą 200 lat łódź zakopaną na plaży.

Kuzyni Gordy Wilton i Tommy Clyde byli na spacerze ze swoimi psami, kiedy nagle zobaczyli coś, co przypominało fragment łodzi. Prawdopodobnie szalejące niedawno huragany przemieściły piasek na plaży w taki sposób,

że zakopana głęboko łódź pojawiła się częściowo na powierzchni. *Byłem na tej plaży tysiące razy, budowałem na niej zamki z piasku z moimi dziećmi i nigdy bym nie pomyślał, że pod spodem jest zakopana łódź – wyznał Gordy Wilton.* Po dokonaniu odkrycia udostępnił swoje zdjęcia w mediach społecznościowych, a wkrótce skontaktował się z nim zespół archeologów.



Intel stworzy w Irlandii 1600 miejsc pracy



Intel zainwestuje w Kildare kwotę blisko 12 mld euro. Powstanie 1600 miejsc pracy. Posunięcie firmy jest częścią europejskich inwestycji wartych w sumie 33 mld euro.

W Niemczech powstanie nowa fabryka półprzewodników o wartości 17 mld euro, a w Irlandii rozbudowana zostanie fabryka o wartości 12 mld euro. Koncern buduje również nowy ośrodek badawczo-rozwojowy i projektowy we Francji, a także planuje inwestycje w dodatkowe obszary w Irlandii, Włoszech, Polsce i Hiszpanii w zakresie produkcji, usług i badań. Irlandia walczyła o główną inwestycję, ale lepszą infrastrukturą wykazały się Niemcy i to im przypadła główna nagroda.

Netflix podwyższa ceny

Netflix zapowiedział podwyżki cen abonamentów dla użytkowników w Wielkiej Brytanii i Irlandii. Koszty subskrypcji rosną od 1 funta do 2 euro w każdym z oferowanych planów taryfowych. Netflix wyjaśnia wprowadzenie podwyżek rosnącymi inwestycjami w lokalne treści.

Netflix przy rosnącej konkurencji w segmencie VoD co pewien czas wprowadza podwyżki cen za swoje usługi na konkretnych rynkach. W połowie 2021 r. stało się tak w Polsce, z kolei na początku 2022 r. – na rynku w Stanach Zjednoczonych. Teraz Netflix podnosi koszty swoich planów abonamentowych w Wielkiej Brytanii i Irlandii. Najniższy pakiet podstawowy wzrósł o 1 funta, tj. do 6,99 funtów w Wielkiej Brytanii i o 1 euro, tj. do 8,99 euro w Irlandii. Pakiet



standardowy wzrasta o 1 funta – do 10,99 funtów w Wielkiej Brytanii oraz o 2 euro – do 14,99 euro w Irlandii. Z kolei usługa premium zostanie podniesiona o 2 funty w Wielkiej Brytanii i o 2 euro w Irlandii.

Irlandzcy biskupi wzywają do solidarności z Ukrainą

Biskupi irlandzcy zaapelowali do wszystkich chrześcijan, w tym do patriarchy Cyryla i Rosyjskiego Kościoła Prawosławnego, o włączenie się w wysiłki na rzecz pokoju i pomocy humanitarnej dla Ukrainy – czytamy w komunikacie z zakończonej 9 marca sesji plenarnej episkopatu kraju.

Episkopat Irlandii zachęca do solidarności z mieszkającą w tym kraju wspólnotą ukraiń-

ską, a także wskazuje, że zwykli Rosjanie nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za tę tragiczną sytuację. „To, czego jesteśmy świadkami w tych dniach, skłania nas ponownie do wezwania do dyplomacji i dialogu – do działań na rzecz prawdziwego ludzkiego braterstwa – jako jedynego sposobu rozwiązywania różnic i konfliktów” – czytamy w komunikacie. Jednocześnie biskupi wzywają wiernych do otwartości na uchodźców, którzy przybędą do Irlandii. Wyrazili uznanie dla włączenia się wielu osób i instytucji w pomoc humanitarną i ogłosił specjalną zbiórkę na ten cel w niedzielę 27 marca. Zaznaczyli, że pomoc ta odbywa się za pośrednictwem Caritas Ukraina i Caritas Polska, które są silnie obecne w regionie i mogą strategicznie wykorzystywać zasoby w celu osiągnięcia największych efektów.


MW DENTAL
MONIKA WOZNAK
CORK- BALLINCOLLIG

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

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

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, zioła **przekazy pieniężne** bilety na wyjazdy i koncerty

Sprawdzamy prawie wszystko Wysyłamy książki i prasę pocztą, prowadzimy teżki stałego klienta

SPRAWDZ NAS!

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



PRZE***ANY DZIEŃ.

FILM ALEKSANDRY TERPIŃSKIEJ

INNI LUDZIE

JACEK BELER

SONIA BOHOSIEWICZ

MAGDALENA KOLEŚNIK

SEBASTIAN FABIJAŃSKI

WAGNER BROS PICTURES PRESENTS
PRODUKCJA MAGANTS W WSPÓLNOŚCI Z MODERATOR INWESTYCJE FILMOPRODUKCJA MAZOWIECKI WARSZAWSKI FUNDUSZ FILMOWY ABSTRACTION PLAN CANAL - POLSKA S.A. ANETA GRAF-DĄBROWSKA
W WSPÓŁPRACY Z WAGNER BROS ENTERTAINMENT POLSKA ALCAITRAZ FILMS WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ POLSKI INSTYTUT SZTUKI FILMOWEJ
FILM ALEKSANDRY TERPIŃSKIEJ W WYKONANIU POKRĘSŁO DOROTY MASZCZYŃSKIEJ "INNI LUDZIE" JACEK BELER SONIA BOHOSIEWICZ MAGDALENA KOLEŚNIK MARCEK KALITA SEBASTIAN FABIJAŃSKI
REŻYSERKA PRODUKCJA MAGDALENA PIETROWSKA REŻYSERKA UBIÓR PAULINA KRAJNIK CSA MONTAŻ ALER WIZUALNA MAGDALENA CHOWAŃSKA REŻYSERKA OPACI MARCIN KASINSKI MPSE KACPER HARBISIAK MPSE OPERATOR KINOWY GRZEGORZ KUCHARSKI
CZYNIAŁYSCIELE DARIUSZ SIEJAŃ SCENARIUSZ WYBORNIA ORLIŃSKA REŻYSERKA ANNA MARZĘDA ZAŁOŻCA BARTOSZ BIENIEK II S.C. PRODUCENTKA BEATA RZEZNIŃCZEK KLAUDIA SMIEJA-JUSTYKOWSKA
SZEROKOŚĆ I WYSTĘPIENIA ALEKSANDRA TERPIŃSKA



W KWIETNIU W IRLANDZKICH KINACH



PIOTR SŁOTWIŃSKI
www.piotrslotwinski.com

Człowiek uczy się całe życie. Mam wrażenie, że wcześniej świat był o wiele prostszy, a wiedza przekazywana przez pokolenia zachowywała swoją aktualność. Nawet dla mnie, urodzonego na początku lat 70. ubiegłego wieku, przez całe dziesięciolecie pewne sprawy wydawały się oczywiste, jak to, że na przykład są tylko dwie płcie, a małżeństwo to z definicji związek kobiety i mężczyzny. W tym przekonaniu miałem nadzieję dożyć jasnego końca swoich dni, ale ostatnia dekada pokazała, jak bardzo się myliłem. Otóż, jak twierdzą absolwenci przeróżnych tam „studiów” genderowych, płcie może być dowolna liczba, w dodatku płeć może się płynnie zmieniać nawet kilka razy w ciągu dnia. Widzicie Państwo sami, w jakiej ciemności tkwiłem. O małżeństwie nawet pisać nie chcę, chociaż nadal nie rozumiem, dlaczego nie można zachować tego terminu wyłącznie dla określenia związku osób dwóch różnych płci? Ach, pewnie dlatego, że płeć jest przecież zmienna, prawda?

Wydawać by się mogło, że takie problemy z nieaktualną wiedzą mają tylko dziadzi w moim wieku, ale ze zdumieniem odkryłem, że wielu młodych mężczyzn również zaczyna mieć inne zdanie. I tak oto dość przypadkowo trafiłem na ruch MGTOW (to skrót od: *Men Going Their Own Way*, a w polskim tłumaczeniu: *Mężczyźni, którzy poszli własną drogą*). Zrobiłem mały research wśród pokolenia obecnych 20–30-latków i okazuje się, że nie jest to jakaś tam forumowo-internetowa nisza, ale niemal wszyscy o tym słyszeli, a co drugi wręcz się z tym identyfikuje. Jak podaje Wikipedia jest to ruch „heteroseksualnych mężczyzn, pochodzących ze świata zachodniego i w różnym stopniu zdystansowanych od kobiet, zwłaszcza od instytucji małżeństwa. Będąc częścią współczesnego uniwersalnego ruchu praw mężczyzn, MGTOW podziela pogląd na współczesne problemy społeczne mężczyzn, ale zwolennicy widzą ich rozwiązanie w dobrowolnym usunięciu się, oraz usunięciu (częściowo lub całkowicie) wszelkich instytucji publicznych i konstrukcji prawnych, które wymagałyby bliskich kontaktów z kobietami. MGTOW to gotowość trzymania się z dala od poważnych związków z kobietami i nieposiadania dzieci”.

Tyle polska encyklopedia, bo jej wersja angielska zarzuca sympatykom tego niesformalizowanego ruchu standardowo... rasizm, a dalej to nawet nie wiem, bo przestałem czytać. Jeżeli ktoś wszędzie widzi rasizm, to na wizytę u okulisty już za późno, ale za to ostatni dzwonek na wizytę u psychiatry. Zarzut rasizmu jest jak wiadomo w społeczeństwach zachodnich traktowany absolutnie priorytetowo, bezapelacyjnie i dotyczy wszystkiego, z czym dana persona się nie zgadza. Taka ciekawostka: kiedyś na moim blogu opisałem jeden z obraz-

Mężczyźni, którzy poszli własną drogą



ków, jaki miał miejsce w sobotnie popołudnie przy głównej ulicy w Cork, mianowicie naprzeciwko siebie rozstawili swoje stoliki zwolennicy ateizmu oraz muzulmanie nawołujący do przejścia na islam. Czyli pełny pluralizm, proszę Państwa. Co zarzucił mi w komentarzu jeden z mieszkających tutaj niespełnionych polskojęzycznych artystów? Oczywiście – rasizm. Dodam, że tu i tam byli biali, co było wyraźnie uwidocznione na zdjęciu. Gdzie tu rasizm? No cóż, on wie, a ja nie muszę. Dlatego jak czytam jakieś wyssane z brudnego palucha zarzuty o „rasizm”, to w głowie zapala mi się nie tyle lampka ostrzegawcza, ile wręcz cała latarnia morska.

Wracając: jak do tego doszło, że heteroseksualni mężczyźni nie chcą poważnych związków z kobietami? Co poszło nie tak? Zarzuty są skierowane oczywiście w kierunku kobiet, a raczej do wojujących feministek, które według nich nie tyle zmieniły, ile wręcz zniszczyły tradycyjne struktury społeczne. Dawniej wiadomo jak było: panna wydawała się za mąż w możliwie wczesnym wieku, rodziła dzieci i zajmowała się domem. Gdy którejś z dziewcząt przytrafiło się dziecko przed ślubem, była społecznie napiętnowana i ponosiła tego ogromne konsekwencje. Wszystko zmienił powszechny dostęp do nowoczesnej antykoncepcji: panie mogły w końcu w tym względzie zrównać się z mężczyznami, czyli bez obaw o konsekwencje rozpocząć współżycie przed ślubem. W dodatku często z wieloma partnerami, i to atrakcyjniejszymi niż potencjalni kandydaci na męża.

Ale, jak to śpiewała Anna Jantar: „nic nie może przecież wiecznie trwać, co zesłał los, trzeba będzie stracić, nic nie może przecież wiecznie trwać, za miłość też przyjdzie kiedyś nam zapłacić”. Lata przemijają, ludzie się zmieniają, również fizycznie. A u pań średni wiek nie oznacza wcale średnich szans na zamążpójście, to z reguły są już żadne szanse. Oczywiście można z tym polemizować, ba – próbować zakrzyczeć, ale rzeczywistość jest właśnie taka. Tak, wiem – od każdej reguły są wyjątki, teraz ludzie pobierają się później niż kiedyś, niemniej im bardziej odkładana jest decyzja o wejściu w poważny związek, tym trudniej o taki związek i z reguły pani zostaje sama, chociaż na osłodę często z rozkosznym dzieciaczkiem, który jednak dla wielu mężczyzn nie stanowi atutu, a wręcz odstrasza. Już tak jakoś jest, że mało który facet chce wychowywać nie swoje dziecko, mając dodatkowo świadomość, że jego partnerka czerpała z życia pełnymi garściami i dopiero nieplanowana ciąża (pomimo wspomnianego pełnego dostępu do antykoncepcji) spowodowała, że zaczęła szukać nie tyle partnera dla siebie, ile ojca dla dziecka.

Na polskim Twitterze w dyskusjach użytkowników powiązanych z MGTOW „cykl życia” takiej kobiety opisano frazą: „studia, kariera, zabawy, karuzela, Ściana, kot, wino, antydepresanty”. „Ściana”, obowiązkowo pisana dużą literą, to cezura wieku, po której drastycznie spadają szanse na zamążpójście. Po Ścianie atencja przystojnych mężczyzn gwałtownie spada, bowiem kierują swoje zainteresowania ku młod-

szym partnerkom. Faceci ze średniej półki z reguły już są żonaci, może z mniej atrakcyjnymi paniami, ale za to tworzą udane związki. Zostaje ewentualnie ten margines męskiej populacji z samego dna, który przecież dla wykształconej i ciągle atrakcyjnej kobiety po kilku/kilkunastu przelotnych związkach z samcami alfa jest absolutnie nie do przyjęcia. Frustracja narasta, stąd pojawia się wino i w końcu antydepresanty, o biednym kocie nie wspominając.

Zaznaczam, że cała ta opisana powyżej teoria nie jest mojego autorstwa, tylko ruchu MGTOW. Mało tego, uważam, że można z nią polemizować, bo przecież, jak pisał ponad dwa tysiące lat temu Kohelet: „jeśli jest coś, o czym by się rzekło: «Patrz, to coś nowego» – to już to było w czasach, które były przed nami”. Wszystko już było, nic nowego pod słońcem, a historia lubi się powtarzać. Panie zawsze starały się, choćby podświadomie, wybrać na potencjalnego ojca swoich dzieci nosiciela najlepszych genów. Jeżeli byłby do tego również majątny, to stanowi dodatkowy ogromny atut, bo każdy ma rachunki do opłacenia i generalnie lepiej być młodym, pięknym i bogatym niż starym, brzydkim i biednym. Tyle tylko, że rzeczywistość coraz więcej młodych mężczyzn decyduje się na życie bez kobiet, więc może w każdej bajce jest ziarno prawdy?

Wychodzi na to, że pozorna wolność obyczajowa może zaszkodzić samym paniom, a panowie jak zwykle i tak sobie poradzą. Szczególnie w Polsce – ale to już jest temat na inny felieton...

Program Back to Work Enterprise Allowance cz. 2

Program *Back to Work Enterprise Allowance* (BTWEA) zachęca osoby otrzymujące określone świadczenia socjalne do podejmowania samozatrudnienia. Jeśli bierzesz udział w programie BTWEA, możesz zatrzymać swoje świadczenie socjalne przez okres do 2 lat. BTWEA to płatność wypłacana przez *Department of Social Protection* (DSP) osobom w wieku poniżej 66 lat.

Istnieje również osobny 9-miesięczny program *Back to Work Scheme* zwany *Short-Term Enterprise Allowance*, który wspiera osoby pobierające zasiłek *Jobseeker's Benefit* na rozpoczęcie własnej działalności gospodarczej.

Pomoc w założeniu firmy

Oprócz wsparcia pieniężnego (wypłaty tygodniowej świadczenia z *Social Welfare*) możesz również otrzymać wsparcie finansowe na pokrycie kosztów założenia firmy.

Wsparcie to zapewniane jest w ramach programu o nazwie *Enterprise Support Grant*

(ESG). Możesz otrzymać ESG tylko wtedy, gdy zostaniesz zakwalifikowany do BTWEA. Biznesplan, który składasz jako część wniosku o udział w programie, musi zawierać uzasadnienie wsparcia finansowego. ESG może sfinansować w sumie 2500 euro w dowolnym 24-miesięcznym okresie. Musisz być w stanie wnieść odpowiedni wkład w wysokości co najmniej 10 proc., aby uzyskać dostęp do dotacji. Musisz przedstawić dokumenty potwierdzające koszty (wyceny od co najmniej 2 dostawców lub, w przypadku jednego dostawcy, powody wyboru jednego dostawcy).

Niektóre pozycje nie kwalifikują się do dofinansowania w ramach ESG. Obejmują one:

- koszty wynajmu budynku/lokalu,
- koszt podróży (bilety lotnicze, podróże służbowe, podróże zagraniczne, konferencje),
- ubezpieczenie (z wyjątkiem odpowiedzialności cywilnej),
- odzież osobistą i mundury (z wyjątkiem odzieży ochronnej),
- programy rozwoju zawodowego i składki członkowskie organizowane przez organy zawodowe i regulacyjne,

- zakup dowolnego typu pojazdu,
- remonty lokalu (niebędące własnością osoby poszukującej pracy),
- towar w handlu,
- szkolenie lub edukację inne niż określone,
- koszty mediów (energia elektryczna, zaopatrzenie w wodę, komunikacja, taka jak telefon i szerokopasmowy dostęp do internetu), połączenia lub dostawy oraz stawki władz lokalnych.

Stypendia pracownicze (Employment Grants)

Dotacje na zatrudnienie z *Local Enterprise Office* (LEO) lub *Local Development Company* nie wpływają na Twoje uprawnienia do BTWEA.

BTWEA a dodatkowe świadczenia

Możesz zachować swoje dodatkowe (lub drugorzędne) świadczenia tak długo, jak otrzymujesz BTWEA.

Dodatkowe świadczenia obejmują:

- dodatek paliwowy (*Fuel Allowance*),
- kartę medyczną (*Medical Card*),
- zasiłek na odzież i obuwie szkolne w związku z powrotem do szkoły (*Back to School Clothing and Footwear Allowance*),
- dodatek do czynszu (*Rent Supplement*).

Jednakże, jeśli otrzymujesz dodatek czynszowy (*Rent Supplement*), możesz go zatrzymać tylko wtedy, gdy uznasz, że kwalifikujesz się do programu *Rental Accommodation Scheme*. *Rent Supplement* może ulec zmianie, jeśli Twoje zarobki wzrosną podczas korzystania z programu BTWEA. Powinieneś skontaktować się z przedstawicielem DSP, aby dowiedzieć się, jaki wpływ na Twój *Rent Supplement* może mieć uczestnictwo w programie BTWEA.

BTWEA jest wypłacany co tydzień bezpośrednio na konto w banku. Zasiłek nie może być wpłacany na konto hipoteczne (*mortgage account*).

Nie musisz płacić podatku, PRSI ani *Universal Social Charge* od BTWEA, ale możesz być zmuszony płacić podatek, PRSI i *Universal Social Charge* od wszelkich dochodów uzyskiwanych z samozatrudnienia. W przypadku zakończenia samozatrudnienia lub podjęcia zatrudnienia należy niezwłocznie skontaktować się z DSP.

Informacje przygotowała: Jadwiga Talik, D&M Accountancy Services, Dublin, www.dmksiegowosc.eu.

Jesteś na zasiłku i chcesz założyć własną firmę? Masz taką możliwość

Osoby pobierające świadczenia socjalne mogą otrzymać specjalny zasiłek *Back To Work Enterprise Allowance* na uruchomienie swojej działalności w Irlandii i pobierać go aż przez 2 lata.

Biuro Księgowe D&M Services pomoże Ci w przygotowaniu wszystkich niezbędnych dokumentów:

- przygotujemy biznesplan
- sporządzimy wniosek o zasiłek
- pomożemy w uzyskaniu dotacji nawet do €2,500

Dzięki naszej pomocy przejdziesz z sukcesem całą procedurę wnioskowania i ruszysz z własnym biznesem. Pozyskane fundusze możesz wydać m.in. na:

- założenie firmowej strony www
 - maszyny i urządzenia
 - artykuły biurowe i narzędzia
 - reklamę i marketing firmy
 - koszty księgowe i wiele innych
- Sprawdź szczegóły oferty i wystartuj z własną firmą – lepszego momentu nie będzie.

Dublin:

Unit 26
Park West Enterprise Centre
Nangor Road
Dublin 12

Cork:

33/34 Cook Street
2 piętro
Cork

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

Pozycje kwalifikujące się do dofinansowania

Kategoria	Roczny limit €	Minimalny udział własny
Koszty księgowe i porady prawne	do €500	20%
Reklama i marketing	do €500	20%
Maszyny i urządzenia	do €1,000	20%
Szkolenia biznesowe lub mentoring	do €500	10%
Koszty rejestracji biznesu	do €250	20%
Wskazówki, szkolenia itp.	do €250	20%
Narzędzia i sprzęt specjalistyczny	do €1,000	20%
Artykuły biurowe i papirnicze	do €250	20%
Odzież ochronna	do €250	20%
Ubezpieczenie OC działalności, tzw. <i>Public Liability</i>	do €1,000	20%
Szkolenie krótkoterminowe z zakresu księgowości, regulacji prawnych, biznesplanu, zakładania własnego biznesu oraz szkoleń związanych ze start-upem	do €500	10%
Oznakowanie	do €500	20%
Remont lokalu, w przypadku gdy lokal jest własnością aplikanta	do €1,000	20%
Stworzenie strony www	€500	20%
KOMBINACJA POWYŻSZYCH W CIĄGU 24 MIESIĘCY	€2,500	



TWOJA FIRMA KSIĘGOWO DORADCA

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

To bardzo proste:

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

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

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

CZYTELNIA

Ludzie Putina. Jak KGB odzyskało Rosję i zwróciło się przeciwko Zachodowi

Autor: Belton Catherine



Wojna na Ukrainie, sponsorowanie polityki ekstremistycznej w Europie, wpływanie na wybory w USA w 2016 roku. W ostatnich latach Rosja Władimira Putina prowadzi skoordynowaną kampanię na rzecz rozszerzenia swoich wpływów i osłabienia zachodnich instytucji.

Jak i dlaczego do tego wszystkiego doszło i kto to zaaranżował?

Dziennikarka śledcza Catherine Belton opisuje historię dojścia do władzy Władimira Putina i otaczającej go niewielkiej grupy ludzi z KGB. Zagłębiając się w funkcjonowanie Kremla Putina, dociera do kluczowych graczy wewnętrznej polityki i ujawnia w jaki sposób Putin zastąpił niesfornych potentatów epoki Jelcyna nowym pokoleniem lojalnych oligarchów, którzy podkopali gospodarkę i system prawny swojego kraju i rozszerzyli wpływy na Zachód.

Rezultatem jest mrozące krew w żyłach ujawnienie planu odwetu KGB. To historia, która zaczęła się dawno temu w mroku upadku Związku Radzieckiego, kiedy sieć agentów była w stanie wyprowadzić miliardy dolarów z Rosji na Zachód. Po przejęciu gospodarki przez Putina ta sieć pozyskała nowe przepływy gotówki, aby zrealizować swoje cele - od Moskwy po Londyn, Szwajcarię i Brighton Beach.

„Ludzie Putina” to skrupulatny opis procesu przejmowania władzy, który pogrzebał nadzieje na nową Rosję i przyniósł poważne konsekwencje dla jej mieszkańców i w coraz większym stopniu - dla świata.

Planeta Piolun

Autor: Zabużko Oksana



Świat zmienia się, przekraczając jakąś fatalną granicę pisze Oksana Zabużko, patrząc na Europę trawioną toksycznymi populizmami i opadającą w intelektualną przepaść. W podzielonym świecie baniek informacyjnych jej eseje zdają się kierować czytelnika w stronę ocalenia, którym

dla autorki jest szeroko pojęta kultura, a przede wszystkim kultura uważnego czytania. W swoich arcydziełach, wielowarstwowych esejach daje przykład głębokiej lektury, zwracając się w stronę ważnych dla siebie autorów, których światy usiłuje ochronić przed niezrozumieniem. Z zaangażowaniem przygląda się obecnej Ukrainie, podejmując jednocześnie dialog z innymi kulturami. Tłumaczy „Czarnobylską modlitwę” Świetłany Aleksijewicz, zęga się z Josifem Brodskim, ogląda nowy film Larsa von Triera i rozmawia z czytelnikami swoich utworów za granicą.

Więźniowie geografii czyli wszystko, co chciałbyś wiedzieć o globalnej polityce i geopolityce

Autor: Marshall Tim

Przywódcy wszystkich państw i narodów są ograniczeni przez geografę. Ich wybory krępują góry, rzeki, morza i beton. Dlatego, chcąc nadążać za wydarzeniami na świecie, powinniśmy rozumieć ludzi, idee i ruchy społeczne, a dla uzyskania pełnego obrazu musimy również zrozumieć geografę.



Jeśli zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego Putin ma aż taką obsesję na punkcie Krymu, dlaczego przeznaczeniem Stanów Zjednoczonych było zdobycie statusu supermocarstwa albo dlaczego wpływy Chin wciąż się zwiększają – ta książka da ci odpowiedź na powyższe pytania.

Marshall przygląda się przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, by przybliżyć czytelnikowi jeden z najważniejszych czynników wpływających na światową historię. Wskazuje, że pora więcej uwagi poświęcić przedrostkowi „geo-” w słowie geopolityka.

Dom pełen miłości.

Przepisy na cztery pory roku

Autor: Maciąg Agnieszka



Witaj Ukochana Przyjaciółko mojego serca!

Napisałam tę książkę niemal jak list do Ciebie, w którym pragnę podzielić się dobrem i życiowym doświadczeniem.

Pomysł na tę książkę zrodził się wśród moich czytelniczek i uczestniczek warsztatów. To one wymarzyły sobie książkę z przepisami na cztery pory roku, dla całej rodziny, na wszystkie okazje. A ja chciałam spełnić ich marzenie.

Tak oto powstała książka pełna miłości, ciepła, inspiracji, z przepisami na dania zarówno dla wegetarian i wegan, jak i dla tych, którzy czasami jedzą drób zagrodowy czy dzikie ryby. W naszych rodzinach są przecież osoby w różnym wieku, o różnych preferencjach.

To książka stworzona w domu, który jest sercem mojego wszechświata. Dzielę się zatem z Tobą także przepisem na stworzenie domowej przestrzeni, w której miłość rodzinna będzie się rozwijać. Wierzę, że zgodna, ciepła, kochająca się rodzina jest fundamentem szczęścia każdego z nas.

Z miłością, Agnieszka

Mistrzowie opowieści. O miłości

Autor: Keret Etgar, Atwood Margaret, Mishima Yukio



Czy miłość to uczucie tylko dla głupców?

A może to uczucie tylko dla odważnych?

Pod piórem najwybitniejszych pisarzy dylematy te zyskują dodatkowe, nieoczywiste znaczenia.

Temat miłości braty na warsztat najbardziej błyskotliwe i niepokorne talenty literackie. Od XIX-wiecznych klasyków: Antoniego Czechowa czy Hansa Christiana Andersena, przez XX-wiecznych mistrzów: Jamesa Joyce'a i Trumana Capote'a, aż po przenikliwych obserwatorów codzienności XXI wieku: Margaret Atwood czy Etgara Kereta. Nobliści, klasycy literatury, pisarze warci odkrycia lub ponownej lektury opisują miłość w jej nieskończonych odcieniach. Walczącą do granic poświęcenia. Uległą, czującą i ufną. Odrzuconą, nieszczerą

i potraktowaną jako interesowna. Krótką jak błahostka. Zmieniającą tory życia. Godną najwyższego podziwu lub tylko wzruszenia ramionami.

Miłość spadająca jak grom z jasnego nieba albo przeciwnie – rodząca się powoli, mającą za fundament spokojną i wypróbowaną przyjaźń.

Lektura do czytania z miłością.

Piotrek Szumowski: Enzymy i Pioruny

Ma za sobą tysiące przemierzonych kilometrów, setki napisanych puent i uśmiech wart miliona słów (Jak to uśmiech ma za sobą? Na tyle głowy czy co?). Przed sobą i Wami: nowy program!

„Enzymy i pioruny” zaczęły się od pytania. Mniejsza jakiego, ważne że odpowiedź na to pytanie wywołało kolejne i tak dalej, i tak dalej. Tak powstał ten materiał - z pytań, nie odpowiedzi. Nie pytaj dlaczego.

Spodziewajcie się charakterystycznych dla Piotra komediowych głębokich zanurzeń w tematy z pozoru błahe, zawsze opatrzonego trzeźwym spojrzeniem na własne możliwości i kiepską kondycję świata. Z pozoru mamy do czynienia z szerokim naiwniakiem, który potrzebuje mapy by wyjść z toalety. Tak naprawdę zawsze wychodzi oknem, by zmylić wrogów.

Piotrek, niczym żaba z kontuzją pośladków, będzie skakał po tematach bez przystanku, ale każdy sus będzie kwitowany wybuchem śmiechu. Szykujcie się na mocne wyładowanie stand-upu, które zmieniają Waszą dalszą percepcję obcowania z tą formą sceniczną.

Lub nie, ale na pewno nie będzie to czas zmarnowany.



6 maja Cork
7 maja Limerick
8 maja Dublin

Bilety na www.koncerty.ie

Film

Inni ludzie

Inni ludzie to hipnotyzująca opowieść o desperackim poszukiwaniu miłości. Historia ludzi uwikłanych w miłosny trójkąt w czasach rozpadu więzi, dożywności kredytów, diet pudełkowych, taniego wina i nieustającego szumu mediów społecznościowych. Ludzi miotających się w labiryncie bulwarów i zautków pulsującego w rytmie rapu miasta Warszawy. Bohaterom w codzienności towarzyszy uważnie ich obserwujący narrator (Fabijański). Na pierwszy rzut oka Kamil (Beler) i

Iwona (Bohosiewicz) nie mają ze sobą nic wspólnego. Iwona jest znudzona i nieszczęśliwą żoną Maćka (Kalita), żyjącą w luksusie na kredyt. Kamil ma 32 lata, seksowną dziewczynę Anecję (Koleśnik), ale wciąż mieszka z matką (Kawka) na blokowisku, snując wizje kariery rapera i tapiąc przypadkowe fuchy. Relacja z Iwoną pozornie jest bez znaczenia, ale dzięki niej oboje zobaczą w innym świetle swoje życiowe wybory i ludzi.

www.polskiekino.ie



HOROSKOP NA KWIECIEŃ 2022

Baran (21.03-20.04)

Masz bardzo dużo planów i, co najważniejsze, szanse na ich szybkie zrealizowanie. Ujawnią się Twoje zdolności organizacyjne. W pracy zażylniesz nowymi pomysłami, a sprawy, które utknęły w miejscu, szybko ruszą naprzód. Odważnie wykorzystuj każdą nadarzącą się okazję, podejmij szybkie decyzje. W miłości stagnacja i spokój. Przygotuj się na długie rozmowy w gronie rodzinnym.

Byk (20.04-22.05)

Ten miesiąc może być mało produktywny za sprawą apatii, która wejdzie zupełnie niespodziewanie w Twoją codzienność. Skupisz się na życiu rodzinnym, sprawi Ci ono więcej radości. W pracy dużo zmian organizacyjnych i personalnych, lecz Ciebie to nie w ogóle dotknie. Najwięcej powodów do optymizmu będziesz mieć w miłości i w kontaktach partnerskich.

Bliźnięta (23.05-21.06)

Energia Merkurego ma wpływ na Twoje rzeczowe podejście do każdej sprawy, dlatego poradzisz sobie z wszelkimi przeciwnościami losu związanymi z pracą. Dla bezrobotnych Bliźnięt będzie to dobry okres na poszukiwanie pracy. Samotne Bliźnięta mają szansę na ciekawą znajomość w sieci. Te w stałych związkach będą miały więcej czasu na długie wieczory w rodzinnym gronie.

Rak (22.06-22.07)

Osiągnięcie nawet skromnego celu wymagać będzie dużej pracy, wysiłku, dyscypliny i współdziałania. Inni ludzie – a szczególnie zwierznicy – mogą przeciwstawiać się Twoim zamierzeniom. Powoli wkroczysz w wiosenne porządki, głównie uczuciowe. Pragnienie odmiany może skłonić Cię do zerwania obecnego związku. Zadbaj o siebie, ale pozwól odejść temu, co i tak już jest przeszłością.

Lew (23.07-23.08)

Pogoda ducha pomoże Ci osiągnąć sukces. Będziesz w stanie połączyć pomysłowość z energicznym działaniem. Pomóż losowi i wyjdź mu naprzeciw. Z pewnością potrafisz załatwić sprawy, które niedawno Cię przerastały. Wiosenne nastroje sprzyjają aktywności. Nie będziesz narzekać na brak miłych wrażeń, zmysłowych uciech, atrakcyjnych kontaktów i nowych, obiecujących znajomości.

Panna (24.08-22.09)

Zmęczenie fizyczne i emocjonalne dało Ci się we znaki. Wiosna jednak przywita Cię wspaniale. Jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki Twoje problemy zdrowotne znikną wraz z ciepłym wiosennym wiatrem. Czasami sprawy zawodowe i domowe mogą ze sobą kolidować. Poprawa sytuacji materialnej pozwoli Ci na zmianę samochodu lub mieszkania. Skłócone małżeństwa teraz się dogadają. Samotne Panny mogą się zakochać.

Waga (23.09-22.10)

Niechęć do działania, emocjonalne wyczerpanie i napady złego humoru spotęgowała długa i uciążliwa zima, co zmroziło również Twoje relacje z otoczeniem, układy towarzyskie i kontakty z bliskimi. Jednak z każdym tygodniem będziesz odczuwać poprawę. To będzie dobry miesiąc na polu zawodowym, w interesach i w nauce. Pojawi się także okazja na zmianę wizerunku. Masz problem? Spróbuj zacząć wszystko od początku.

Skorpion (23.10-21.11)

Zanim nie naprawisz wszystkich błędów, nie podejmuj nowych działań. Radą i pomocą będą Ci służyć osoby bardziej doświadczone. Spiętrzenie wyzwań, nawet zleceń i zobowiązań zmusi Cię do narzucenia sobie ograniczeń, dyscypliny i porządków. Nie jest to wygodny czas na zabawy, rozrywki czy romantyczne relacje damsko-męskie. Układ planet bardziej sprzyja poważnym znajomościom oraz przyjaźniom z odpowiedzialnymi ludźmi.

Strzelec (22.11-21.12)

Poczucie, że to, co robisz ma sens, widoczne efekty podejmowanych działań i decyzji, mocno Cię uskrzydli i zainspiruje. Będzie to czas osiągnięć zawodowych. Praca sprawi Ci więcej przyjemności niż zazwyczaj. Pomysły, które przyjdą Ci do głowy, mogą wydawać się nierealne, ale mogą okazać się rozwiązaniem Twoich problemów. Uważaj, bo masz skłonność do szastania pieniędzmi. Na szczęście możesz też liczyć na przyływ gotówki.

Koziorożec (22.12-19.01)

Unikaj podejmowania decyzji w sposób impulsywny, nieprzemyślany. Saturn zapewni Ci zdolność do ciężkiej i długotrwałej pracy, która zagwarantuje Ci sukces, władzę i rozgłos. Trudności w dogadaniu się z bliskimi i partnerem nieuchronnie prowadzą wspólne relacje do kryzysu. Przez nieuwagę lub przecenianie własnych możliwości uwikłasz się w ostry konflikt, który może doprowadzić do poważnego rozłamu w rodzinie.

Wodnik (20.01-18.02)

Będzie z Ciebie emanować spontaniczność i radość życia. Pomysłowość i komunikatywność utatwią Ci relacje z innymi. Intuicja podpowie Ci, jak wykorzystać szansę, aby zyskać lepsze stanowisko lub zmienić pracę na bardziej odpowiednią i korzystną finansowo. Niewykluczone, że czeka Cię wybuch namiętności. Mitość od pierwszego wejrzenia i związek z kimś, kto znacznie różni się od Ciebie wiekiem lub pochodzeniem.

Ryby (19.02-20.03)

Realizacja większości Twoich zamierzeń będzie przebiegać zgodnie z planem. Bezcenne okażą się kontakty i układy z doświadczonymi ludźmi. Podjęte decyzje, wykonana praca, zamknięte etapy i projekty będą źródłem satysfakcji, zadowolenia i dumy. Wzięcie spraw w swoje ręce pozwoli Ci odzyskać władzę nad swoim życiem. Zbyt łatwo wydajesz pieniądze. Problemy finansowe mogą być spowodowane Twoją lekkomyślnością.

Uśmiechnij się :)

☺
– Coś ty najlepszego zrobił! – wita żona męża, wracającego z pracy.
– Gospościa złożyła wymówienie, bo podobno ordynarnie nawymyślała jej przez telefon...
– A to nie Ty odebrałaś?!

☺
– Pan mnie wzywał, dyrektorze?
– Tak. Jedna z naszych księgowych skarżyła się na Pana seksistowskie komentarze.
Oczywiście na razie proszę to potraktować tylko jako ostrzeżenie.
– Która się skarżyła?
– Ta apetyczna blondyna z wielkimi cyckami.

STRÓJ SZLACHCICA	Z LICZNIKAMI, MIANOWNIKIEM I KRESKĄ	SZALEŃSTWO	DOWÓDCA KOZAKÓW	SEYNNY PRZED LATY PIĘKARZ JAPONSKI	OBCESE MĘSKIE MAJTECZKI KAPIELOWE	WIELKIE JEZIORO W ROSJI	GRZECHOTKA KLASZTORNA, KTÓRA BUDZA MNICHÓW	ENERGIA, SIŁA WITALNA	22	CZŁOWIEK, KTÓREGO PYTAŁ POETA ANTONI MALCZEWSKI, DOKĄD PĘDZI NA KONIU	POSPOLITY CHWAŚT ZBOŻOWY	REKWIZYT KELNERA ZRÓWNOWAŻONY, OPANOWANY SPOŚÓB BYCIA	KIERUNEK W KULTURZE EUROPEJSKIEJ	
ŁATANIE		24			PILOT					DUCHOWNY				
PARTEROWY BUDYNEK						9		UPAŁ, SKWAR			10, 28	PAŃSTWO Z TEHERANEM	UDZIELANA PRZEZ RODZICÓW, PRZYJACIÓŁ	
					PTAK WODNY					SMACZNA IKRA PRZENOŚNY KOMPUTER		7	17	
POTRAWA Z MAKI KUKURDZIANEJ LUB KASZY						18		WCZESNA PORA DNIA			STATEK NOEGO GRECKI BÓG MIŁOŚCI		6	
		4			ROŚLINA OLEISTA	GÓRA W ZACHODNICH INDIACH			CZEŚĆ NOGI	31			SUROWIEC NA NAGROBKU	
JEDNA Z IZB PARLAMENTU					"I TO NIE WYPADAŁ!" - PRZEDWOJENNY FILM SKARPEKA ŻOŁNIERZA					MNIJ NIŻ PRZYJACIEL	STOPIEŃ SŁUŻBOWY W HERARCHII WOJSKOWEJ			
GRUBA GAŁĄZ	BANDYTA, ZBÓJ		DEKRET CARSKI	SUROWIEC NA OBRĄCZKI SŁUBNE				SPRZECIW				POWIEŚĆ ORZEZKOWEJ	BRON STRAŻY PAŁACOWEJ	BOJA NA WODACH ŚRODLĄDOWYCH
					POSTĘPEK TERRORYSTY	JEDNOSTKA MIARY ŁUKOWEJ KĄTA	ZAWARCIE ZWIĄZKU MAŁŻEŃSKIEGO		ŻUŻLOWY MOTOCYKL		MIEŚO IDEALNE NA KOTLETY			
REŻYSER FILMU „MÓJ NIKIFOR”	NAKRYCIE GŁOWY POŁĄCZONE Z KURTką	13					IMIE MALARZA WYCZŁOKOWSKIEGO					IMIE PIOSENKARKI ZAGORWEJ		
		27				ŚPIEWAK WŁOSKI, KRÓL TENORÓW				25	TYCZKA RUCZAJ	8	20	
BLIZNA OZNAJMIANY JĘKIEM	FIRMA MIASTO WE WŁOSZACH (W TOSKANII)							SPORT NA RINGU		15		PLECIONKA ZE SŁOMY, TRZCINY		
		5	MIASTO WE FRANCJI, STOLICA NORMANDII	26	ZĄŁOŻYŁ PAŃSTWO W PANONII	SILNE ZAMIĘLOWANIE DO CZEGOŚ	MIEJSCE NA TARGOWISKO LUB BUDOWĘ	PTAK O OBFITYM UPIERZENIU	POŻYWKĄ DO HODOWLI DROBNOUSTROJÓW	11	IMIE AKTORÓW LANCASTERA I REYNOLDSA		DAWNY CZOŁG	
KREW ZWIERZĘCIA POLSKA KAWA						PRAWY DOPŁYW ODRY			OBNIŻKA CENOWA				PRZEBYWANIE W POWIETRZU	
		3	STOLICA LITWY	1				SSAK AFRYKAŃSKI		23	GÓRY NA GRANICY EUROPY I AZJI			
JAPONSKIE BIURKIECIARSTWO EFEKT PRACY SKANERA							PEŁNIE PRZEZ BORY TUCHOLSKE		14	JEZIORO NA WYBRZEŻU SŁOWIŃSKIM				
		19		SEUSZNOŚĆ					KULSZOWA	2	POTRZEBNY JEST NIE TYLKO W MUZYCE		29	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



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

Od ponad miesiąca na Ukrainie trwa wojna. Być może do momentu wydania tego numeru „MIR”-a rosyjska agresja się zakończy, ale w tej chwili nic na to nie wskazuje.

Tam, nie tak daleko za polską granicą giną ludzie, spadają bomby i rakiety, niszczone jest praktycznie cały kraj. A tymczasem w sferze medialnej, szczególnie w internecie, również toczy się wojna – zdecydowanie mniej tragiczna w skutkach, ale skutecznie wspierająca działania na tym realnym froncie. Wojna w mediach to nie tylko ataki hackerów na państwowe struktury w internecie, ale to głównie działania mające wprowadzić chaos w społeczeństwach, zarówno na Ukrainie, w Rosji, jak i na ogólnie pojętym Zachodzie – a może właśnie głównie na tym Zachodzie.

O ile ataki hackerów są niebezpieczne, o tyle dezinformacja i „ataki” fake newsami mogą być znacznie groźniejsze, bo dobrze wycelowane, i skutecznie przeprowadzone są w stanie zasiać ferment w całym społeczeństwie. A skłócone i podzielone społeczeństwa łatwiej sobie podporządkować. Nie od dziś przecież znana jest zasada: „Dziel i rządź”. Kiedyś władcy musieli używać agentów, przekupywać, knuć i spiskować, by tę zasadę wdrożyć w życie. Dziś, w zinfornatyzowanych zachodnich społeczeństwach, wystarczy armia internetowych trolli i fałszywych kont, by przejąć narrację, wmówić ludziom, co się chce, skutecznie ich podzielić i nastawić przeciwko sobie. A potem szybko i bez problemu podbić, nawet niekoniecznie zbrojnie, ale poprzez usadzenie na szczytach władzy własnych ludzi wypromowanych właśnie przez internetową i medialną armię.

Dziś dezinformacja to jeden z frontów wojny na Ukrainie. Niektórzy mówią nawet o „Wielkiej Wojnie Informacyjnej”, której przedsmak mieliśmy już podczas konfliktu wywołanego przez Rosję w regionie Donbasu w 2014 roku. Przygotowując pole do obserwowanej właśnie inwazji na Ukrainę, w ciągu ostatnich ośmiu lat prokremlowskie instytucje i konta w mediach społecznościowych wielokrotnie publikowały fałszywe twierdzenia, że Ukraina dopuszcza się okrucieństw wobec rosyjskojęzycznej ludności zamieszkującej „separatystyczne” republiki Donbasu i Ługańska.

Ta fałszywa narracja pozwoliła Władimirowi Putinowi uzasadnić inwazję, która według jego własnych słów jest „operacją specjalną skierowaną przeciwko nazistowskiemu władzom w Kijowie”. Taki obraz tej wojny sprzedaje się Rosjanom, którzy wierzą – bo i chcą wierzyć – w kontynuację mitu o dzielnych żołnierzach spod Czerwonej Gwiazdy, niosących światu wyzwolenie i pokój. Putin przez lata powtarzał twierdzenia, że Ukraina dokonuje „ludobójstwa” w Donbasie, a tuż przed samą inwazją sugerował, że wojska ukraińskie mają zamiar

Wojna w mediach

zaatakować region. Jednocześnie rosyjskie media przedstawiały NATO jako agresora i budowały w Rosjanach poczucie zagrożenia.

Oczywiście większość z tego, co mówi sam Putin czy podległe mu media to przekaz przeznaczony dla odbiorców krajowych, jednak wyjątkową naiwnością byłoby sądzić, że Kreml poprzestaje na budowaniu prorosyjskiej narracji tylko we własnym kraju. Naiwnością byłoby sądzić, że odbiorcy na całym świecie są w jakiś sposób odporni na fake newsy dotyczące rosyjskiej inwazji na Ukrainę tylko dlatego, że nie są celem twierdzeń Putina. Wojna toczy się nie tylko na froncie, ale również w mediach, a w szczególności w mediach społecznościowych. Specjaliści oceniają, że codziennie na Twitterze aktywnych jest kilkadziesiąt kont kontrolowanych przez rosyjskie służby. Liczbę użytkowników, którzy – świadomie lub nie – powielają kremlowską propagandę, trudno ocenić, ale z pewnością liczby te również idą w dziesiątki, jeśli nie setki tysięcy.

Fake newsy mają wyjątkową szansę na rozpowszechnianie w czasach takich jak teraz, kiedy ludzie szukają informacji o tym, co się dzieje na świecie, a zwłaszcza gdy szukają tych informacji w mediach społecznościowych. Inwazja Rosji na Ukrainę stworzyła idealne warunki dla narracji dezinformacyjnych. Media społecznościowe wypluły z siebie ogromną ilość wiadomości, komentarzy, a także fałszywych zdjęć i filmów najczęściej opisanych alfabetem nieznanym przeciętnemu użytkownikowi na Zachodzie. Masa informacji napływających z obu stron wojennego frontu jest wprost przytłaczająca, a odsianie tych prawdziwych od fałszywych – zwyczajnie niemożliwe.

Często na celowe fałszywki czy niesprawdzone informacje nabierają się nawet doświadczeni dziennikarze i poważne media. Tak było chociażby w przypadku słynnej ciętej riposty skierowanej przez ukraińskich pograniczników na Wyspie Węży w kierunku atakującego ich rosyjskiego okrętu wojennego. Przez kilka dni w mediach krążyła informacja o bohaterskiej śmierci Ukraińców, a ich słynna odpowiedź sama stała się memem i zaczęła żyć własnym życiem. I nie zmieniło tego podanie do publicznej wiadomości sprostowania, które zignorowano w wojennym medialnym szumie. Ciekaw jestem, ilu szanownych Czytelników wie, że Ukraińcy broniący Wyspy Węży nie zginęli bohatersko w ostrzale rosyjskiego okrętu, a trafili do niewoli. Ta informacja nie przebiła się medialnie prawie nigdzie, a już na pewno nie była równie często udostępniana, co słynny film z równie słynną ciętą ripostą.

Tak naprawdę jednym sposobem, by nie powiełać propagandy z którejkolwiek ze stron i nie stać się mimowolnym członkiem armii trolli jest nieudostępnianie niczego. Bowiem weryfikacja każdego zdjęcia, filmu czy informacji jest zwyczajnie niemożliwa. Szczególnie jeśli mówimy o materiałach z wojny, które trafiają do sieci bez opisu, bez podania źródła, bez praktycznie żadnych informacji pozwalających na ich weryfikację. A przecież to jest tylko czubek dezinformacyjnej góry lodowej.

Warto pamiętać, że w tym festiwalu fake newsów biorą udział również poważne instytucje, takie jak chociażby rosyjskie ambasadę na całym świecie. Na przykład ta w Dublinie przez ostatnie tygodnie regularnie próbuje za-



siać w Irlandczykach wątpliwości co do tego, co dzieje się na Ukrainie. Widzimy powtarzające się narracje, że to ukraińscy neonaziści są odpowiedzialni za konflikt, albo że to wcale nie Rosja przeprowadzała ataki na ukraińskie miasta, a wybuchy i potężne zniszczenia to dzieło ukraińskich dywersantów próbujących zrzuć winę na bohaterskich rosyjskich żołnierzy, dzielnie wyzwolających naród ukraiński spod ucisku Wołodomyra Zełenskiego. A spiesze poinformować Czytelników w Irlandii, że to, z czym mierzycie się na Zielonej Wyspie, jest niczym w porównaniu do tego, z czym mamy do czynienia w samej Polsce. Tutaj do dezinforma-

cyjnej narracji rodem prosto z Kremla dochodzą jeszcze fake newsy dotyczące tego, co się dzieje na granicy polsko-ukraińskiej, oraz tradycyjna polska wojna polsko-polska o to, kto ma rację i która racja jest mojsza.

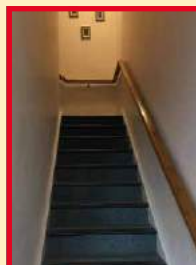
Najchętniej człowiek wyłączyłby te wszystkie media, przestał słuchać jednej i drugiej strony, nie zastanawiałby się, czy bombardowanie niemal tuż za granicą dzieje się naprawdę, nie musiał odsiewać setek głupot wypisywanych przez zdawałoby się całkiem rozgarniętych ludzi. Najchętniej jednak człowiek wyłączyłby tę wojnę. Tę, która dzieje się naprawdę, a nie w mediach.

Wyposażone lokale do wynajęcia - DUBLIN

Do wynajęcia dwa lokale w sąsiedztwie biura księgowego.

W RAMACH CZYNOSZU 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

KINOMANIAK.EU

**LEGALNE
ŹRÓDŁO** ©

KIEDY DZIECI
PÓJDA SPĄĆ...
MOŻNA NAWET SIĘ
JUŻ BAĆ!

DOSTĘP DO WSZYSTKICH
FILMÓW

€3.99
MIESIĘCZNIE



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

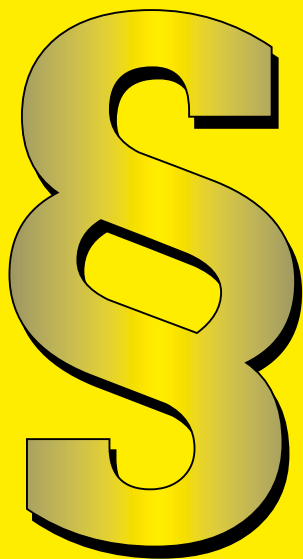
Prawo pracy

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,
Piotr Kuderski, Renata Prusaczyk**

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