

Magazyn
BEZPŁATNY!

NR 102 lipiec 2018

ISSN 2009-3802
mir

magazyn
informacyjno-
rozrywkowy
www.mir.info.pl



**Nareszcie
mamy lato !**
str. 2

Spoleczństwo

Pomóżmy Sandrze

Sandra Olszewska z Cork, mama trójki dzieci cierpi na mięsaka tkanek miękkich o wysokiej złośliwości. Pomóżmy jej wrócić do normalnego życia.



str. 11

Przybornik

Treatment Benefit Scheme Program bezpłatnej opieki zdrowotnej na podstawie składek PRSI.

Jest on dostępny dla ubezpieczonych pracowników, osób samozatrudnionych i emerytów, którzy mają wymaganą liczbę składek ubezpieczenia społecznego (PRSI)

str. 19

Artykuł sponsorowany

Roszczenia z tytułu poważnego uszczerbku na zdrowiu

Jeśli uczestniczyłeś w wypadku, który nie był spowodowany z Twojej winy i doznałeś w jego wyniku uszczerbku na zdrowiu, dowiedz się jak wnieść roszczenie.

str. 14

Polityka

Czy grozi nam epidemia ?

W roku 2045, niemal jedna czwarta ludzi mieszkających na planecie Ziemia będzie cierpieć na nadwagę lub otyłość. Takie smutne wnioski wysnuli naukowcy badający problem stałego przybierania na wadze.

str. 22

085 PRAWNIK 085 7729645
01 4910010

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



www.dmksiegowosc.eu

**POLSKIE BIURO RACHUNKOWE
ROZLICZY - DORADZI - POMOŻE**

**PONAD 10 LAT
W IRLANDII**

W 2017 roku odzyskaliśmy €125,183.25 podatku. Sprawdź ile Tobie się należy?

Bezpłatne sprawdzenie: Zeskanuj p60 i prześlij mailem do biura Cork lub Dublin

Dowiesz się, ile zwrotu otrzymasz. Załatwimy wszystkie formalności - szybciej!

14 Princes Street, Cork
TEL. 021 42 48 760
E-mail: firma113@gmail.com

Unit 26, Park West Enterprise Centre, Nangor Road, Dublin 12
TEL. 016120620
NOWY ADRES E-mail: firmadublin@gmail.com





Gazeta

17 LISTOPADA

DUBLIN

THE ACADEMY

drzwi: 19:00 start: 20.00



KONCERTY.IE

BILETY DO NABYCIA NA

WWW.KONCERTY.IE ORAZ BILETY.GAZETA.IE





7



8



12



16



22

W OBIE STRONY

- W subiektywie Czerwińskiego 4

KRÓTKO

- Wiadomości z Irlandii 5,6,8,12,16,17

PRZEWROTKĄ

- Świętsi od papieża 7

MODA, ŻYCIE, STYL, ZDROWIE

- Cała prawda o kolagenie 10
- Porady Karola 11
- Historia Sandry 11

BĘDZIE SIĘ DZIAŁO

- Zapowiedzi koncertów 13

ARTYKUŁ SPONSORSKI

- Roszczenia z tytułu poważnego uszczerbku na zdrowiu 14

KĄCIK KULINARNY

- Jak zacząć jeść zdrowo? Zacznij od mądrych zakupów 18

PRZYBORNİK

- Treatment Benefit Scheme 19
- Rozliczamy P60 od ręki! 19

ROZRYWKA

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

POLITYKA

- Stale zwiększamy objętość 22

POZNAJ WYSPĘ

- Newgrange 23

Drodzy Czytelnicy,

i tak oto nastał lipiec, czyli połowa roku już za nami. Teraz będzie już tylko z górki, aż do grudnia. A co potem? Tego podobno nawet najstarsi górale nie wiedzą...

A nawet gdyby wiedzieli, to i tak by teraz nie powiedzieli, bo nie mają na takie banialuki czasu, kiedy od wschodu wieje piłkarski wiatr. Niesie ze sobą zagrzewające do walki okrzyki kibiców, a przede wszystkim transmisje meczów drużyn pretendujących do tytułu najlepszych na planecie Ziemia.

Która z drużyn wyjdzie z turnieju w Rosji zwycięsko, tego jeszcze nie wiemy. Na razie jeszcze trzymamy mocno kciuki za Biało-Czerwonych, za to żeby strzelili więcej goli niż ich przeciwnicy. Na razie, w chwili gdy oddajemy nowy numer „MIR”-a do druku, jeszcze wszystko jest możliwe, okrągła piłka nadal jest w grze, a bramki są dwie.

Czy tegoroczny mundial okaże się bardziej taskawy dla „Orłów Nawatki” niż poprzedni? Wszyscy chyba na to liczą. Niektórzy otwarcie, inni po cichu, żeby nie zapeszyć. Z pewnością sukces na mistrzostwach świata, choćby w postaci wyjścia z grupy, przydałby się Polakom i tym w kraju, i tym śledzącym mecze na całym świecie.

A jeśli jeszcze wyobrazić sobie, że Polacy idą jak burza dalej, pokonują wszystkie potęgi piłkarskie i sięgają po jeden z trzech medali mundialu? Oczami wyobraźni można zobaczyć te dni i tygodnie świętowania w Polsce, te setki tysięcy kibiców biorących urlopy na żądanie, by porządnie poświętować, te tłumy na ulicach cieszące się wspólnie z sukcesu. I w końcu ten paraliż całego kraju świętującego dokopanie, dosłownie, reszcie świata.

Cóż, może jednak pozostaniemy przy małych sukcesach. Może niech woda sodowa nie uderza nam zbyt do głowy. Może nie ryzykujemy załamania gospodarki tylko po to, żeby przez cztery lata prezes PZPN podziwiał w gabinecie piękny złoty puchar.

A być może nasi dzielni piłkarze wszystko to wiedzą, wszystko to przewidzieli. I dbając o kondycję kraju oraz wątroby kibiców, nie wygrają wszystkich swoich meczów, ogrywając resztę świata do zera. Może w zasadzie powinniśmy im być wdzięczni, jeśli wyjadą z Rosji z przystawioną figurą z makiem...

Jak to mówią starzy Rosjanie: pożyjemy – zobaczymy. Tak i my, zobaczymy na spokojnie, co przyniesie lipiec, i czy to Polacy będą się cieszyć z mistrzostwa, czy zgoła inna drużyna.

Na razie cieszymy się małymi rzeczami. Na przykład nowym numerem Waszego ulubionego miesięcznika. Nie jest na pewno tak spektakularny, jak zdobycie mistrzostwa, ale od lat trzyma stałą formę i na pewno Was nie zawiedzie.

Do przeczytania,
Redakcja



Wydawca:
Mir Press Limited
14 Princes Street
1st Floor Office
Cork
Redakcja: e-mail:
magazyn.mir@gmail.com
www.mir.info.pl
Redaktor naczelny:
Marta Luksander
Reklama: e-mail: magazyn.mir@gmail.com

Zespół redakcyjny:
Krzysztof Wiśniewski
Maciej Weber
Agnieszka Gregorczyk
Piotr Czerwiński
Katarzyna Śliwa
Widget (Mosor Marek)
Korekta: Monika Szeszko
Studio graficzne:
e-mail: magazyn.mir@gmail.com
DTP: Tomasz Kuc

MIR Press LTD nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń, reklam i informacji. Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych i zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania tekstów. Nadstawane 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

Crappuccino

„Na wstępie wypada, bym wyjaśnił, że słowo „crappuccino” nie ma za wiele wspólnego z dalszą treścią niniejszej gawędy i zostało użyte w roli tytułu wyłącznie dla tandetnego efekciarstwa. Wymyślił je mój syn, który jest w wieku wczesnoszkolnym, następnie okazało się, że uprzedziła go w tym cała masa ludzi, w tym współautorzy „Urban Dictionary” oraz spory zastęp przodowników pracy YouTube’a. No trudno.

„Ja dla odmiany w dosyć wczesnym dzieciństwie wymyśliłem widelec oraz odkryłem, że wszystko dzieli się równo na pół, na podstawie sznurówki, którą złożyłem na pół, wyjąwszy ją z buta. Ku mojemu przerażeniu okazało się, że oba

odkrycia już od dawna są znane cywilizacji. Był to dowód na to, że życie jest ciężkie już od samego początku, i też nie byłem pierwszym człowiekiem, który doszedł do takiej konkluzji.

„W zasadzie jedno, co mogę powiedzieć na temat napojów zawierających kawę, to to, że zauważam w Dublinie coraz większe zagęszczenie miejsc serwujących takie napitki. Z centrum miasta, przynajmniej na południe od Liffey, znikają sklepy i natychmiast przepoczwarzają się w mniej lub bardziej sieciowe kawiarnie, przez co rozumiem, że już niedługo cały centralny Dublin będzie jedną wielką kawiarnią, z małymi wyjątkami w postaci sklepów „Dealz”, które nota bene mają zupełnie zacząć ofertę, choćby w zakresie środków czystości. Pozostała sfera dotychczasowego życia tej części miasta przeniesie się w całości do Internetu.

„Oprócz tego lato w mieście trwa – i to już chyba ze trzy tygodnie. Co najmniej dwa razy zapowiadali jego koniec, w czym tradycyjnie zawierały się złowieszcze przepowiednie wichrów i burz, ale równie tradycyjnie się nie sprawdziły. Sprzedaż kremu do opalania oraz skąpej odzieży damskiej bije rekordy, ludzie gdzie popadnie leżą plackiem i trąbią gazowańce, a upał, czyli w irlandzkim rozumieniu dwadzieścia cztery stopnie Celsjusza, zbiera coraz krwawsze żniwo; na własne oczy widziałem bowiem gościa, który padł na

udar słoneczny na środku jezdni, przez którą przechodził w nie-dozwolonym miejscu, przez co padłszy, zablokował ruch drogowy na jakieś pół godziny. Z powodu korka nie mogła do niego dojechać karetka i w zasadzie to w ogóle nie jest śmieszne.

„Ponadto znowu wszystkich ogarnął szal kopania gały. I żeby było smutniej, nie słyszałem jakichś poważniejszych doniesień o wojnach kiboli, przez co sama gała zajmuje najwięcej miejsca w serwisach wiadomości. Wrzaski ludzi jedzących prażynki i pijących piwo niosą się sprzed telewizorów na całym osiedlu. Przy okazji chciałbym zwrócić Państwa uwagę na istnienia całkowicie polskiego słowa „prażynki”.

„Do wiadomości podano jedynie, że w Wołgogradzie władze zakazały sprzedaży alkoholu w szklanych butelkach, na wieść o przyjeździe angielskich kibiców do tegoż miasta. Myślę, że to wzruszające, jak angielscy kibice kochają sport i z jakim oddaniem zawsze wspierają swoją drużynę.

„56% śmieci na irlandzkich ulicach to papierosy, w dodatku najczęściej niedogaszone. Z jakiegoś powodu zgaszenie papierosa, nawet butem, jest chyba w Irlandii uważane za coś nienormalnego, przez co ludzie uważający się za normalnych, ciskają zapalone pety na ulicę, a jeszcze chętniej na trawniki. No, ale o tym już chyba zdążyłem kiedyś wspomnieć, przez co należy się jedynie drobna

aktualizacja, że w tym temacie nic się nie zmienia.

„My tu gadu-gadu, a ceny nieruchomości idą w stolicy przez sufit prosto do nieba, jak ci żołnierze z Westerplatte. Słyszałem historię o tym, że na oględziny domu stawilo się równo stu chętnych, ponieważ w ogłoszeniu podano, że tenże kosztuje niewiele ponad dwieście tysięcy. Okazało się, że ktoś popełnił błąd i że chodzi tylko o dobudówkę albo coś w tym stylu. Na południu miasta można kupić dom rodzinny Samuela Becketta, bodaj za trzy i pół bańki. Postanowiłem go sobie kupić i odkładałem pieniądze. Mam już całe dwadzieścia siedem euro.

„Prócz tego w Lyonie wystawiono na aukcję kapelusz Napoleona spod Waterloo. Cena wywoławcza: czterdzieści tysięcy euro. To w zasadzie tanio jak barszcz; rok temu inny jego kapelusz poszedł za milion dziewięćset.

„Tymczasem na niebie zrobiło się buro i zaczyna kropić. Jest więc iskierka nadziei, że pogoda nareszcie się spieprzy.

„Natomiast naukowcy od awiacji pracują nad wynalezieniem wirtualnego okna, które ma zastąpić normalne w pasażerskim samolocie. Jak dotąd nie poznałem odpowiedzi na pytanie, które nurtuje mnie w tej kwestii najbardziej: po jakiego grzyba?

„I pewnie nie poznam.

CORDIALMENTE,
PIOTR CZERWIŃSKI





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

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

POLSKI PRAWNIK.IE

MARCIN SZULC info@polskiprawnik.ie

W sprawach spornych prawo zabrania ustalania honorarium jako ulamka wygranej.

Trybunał Sprawiedliwości UE zdecyduje, czy polskiego przestępcę może sądzić polski sąd

W Trybunale Sprawiedliwości Unii Europejskiej w Luksemburgu odbędzie się rozprawa dotycząca zapytania irlandzkiego sądu; Trybunał ma stwierdzić, czy reforma wymiaru sprawiedliwości w Polsce nie stanowi zagrożenia dla uczciwego procesu Polaka podejrzanego o przemyt narkotyków.

Podejrzany m.in. o udział w zorganizowanej grupie przestępczej, 41-letni Artur C. na razie nie będzie sądzony w Polsce. W marcu sąd w Irlandii – rozpatrujący sprawę polskiego obywatela poszukiwanego przez polską prokuraturę w związku z zarzutami dotyczącymi przemytu narkotyków – wskazując na obawy co do praworządności w Polsce, zwrócił się do TSUE o opinię w trybie pilnym (a tak się dzieje w sprawach, gdy ktoś przebywa w areszcie) na temat tego, czy Polak będzie sądzony nad Wisłą w uczciwym procesie. Podczas rozprawy stanowiska mają przedstawić: przedstawiciel rządu polskiego – wiceminister sprawiedliwości Łukasz Piebiak, przedstawiciel rządu irlandzkiego, pełnomocnik podejrzanego i przedstawiciel Komisji Europejskiej. Opinie na

temat sprawy przedstawią również reprezentanci rządów Hiszpanii, Holandii i Węgier, które wyraziły taką chęć. Dostępne publicznie ponad 50-stronicowe orzeczenie irlandzkiej sędzi Aileen Donnelly, która wniosła zapytanie do TSUE, bardzo obszernie odnosi się do przeprowadzanych w Polsce zmian w sądownictwie.

Sprawa w normalnym trybie mogłaby trwać około 15 miesięcy (tyle średnio trwa rozpatrzenie pytania zadanego Trybunałowi). Trybunał pilny wprowadzony w 2008 r. daje możliwość znacznie szybszego wydania rozstrzygnięcia, zwłaszcza gdy ktoś jest osadzony w areszcie. Odpowiedź na pytanie będzie miała znaczenie nie tylko dla irlandzkiego sądu zajmującego się Arturem C., ale też dla wszystkich sądów w UE, które zetkną się z podobnym problemem.

W zeszłym tygodniu irlandzki dziennik „Irish Times” opisując sprawę, podał, że niektórzy europejscy prawnicy twierdzą, iż jeśli TSUE wyda decyzję niekorzystną dla polskiego rządu, może to całkowicie wstrzymać ekstradycje do Polski z całej Europy.



Irlandia Północna będzie mieć specjalny status gospodarczy

Brytyjski rząd rozważa przyznanie Irlandii Północnej specjalnego statusu gospodarczego, który pozwoliłby na swobodny handel po brexicie zarówno z Wielką Brytanią, jak i Unią Europejską, w tym z zajmującą południową część wyspy Irlandia – podał w piątek „The Sun”.

Według informacji gazety brytyjski minister ds. wyjścia z Unii Europejskiej David Davis planuje m.in. ustanowienie 16-kilometrowej strefy ekonomicznej ze swobodnym ruchem przygranicznym pomiędzy Irlandią Północną a Irlandią, a także podwójną konwergencję prawną z regulacjami Wielkiej Brytanii i Unii Europejskiej.

„The Sun” zaznaczył, że przy praktycznej rozbieżności przepisów pomiędzy Wielką Brytanią a Wspólnotą musiałyby to oznaczać np. gotowość przygotowania dwóch oddzielnych tańm produkcyjnych operujących w zgodzie z przepisami rynku docelowego. Podobne rozwiązanie funkcjonuje m.in. w Lichtensteinie, który jednocześnie bierze pod uwagę przepisy Europejskiego Obszaru Gospodarczego i Szwajcarii.

Uwzględniono ostrzeżenie ze strony lokalnej policji, że pojawienie się jakiegokolwiek infrastruktury granicznej, w tym innowacyjnych technologii, co było wcześniej rozważane, mogłoby zagrozić stabilności zawartego w 1998 r. porozumienia wielkopiętowego i stać się celem uśpionych działaczy Irlandzkiej Armii Republikańskiej (IRA).

Wielka Brytania rozpoczęła proces wyjścia z Unii Europejskiej 29 marca 2017 r. i powinna



opuścić Wspólnotę 29 marca 2019 r. Zgodnie z ustaleniami negocjatorów, kraj znajdzie się wówczas w okresie przejściowym, w którym obecne przepisy będą nadal obowiązywać do końca 2020 r.

Nowy system wypożyczania rowerów w Dublinie

W Dublinie ruszył nowy system wypożyczania rowerów – na ulice trafi 200 sztuk, których nie będzie trzeba oddawać do specjalnego terminala.

Jak donosi Londynek.net, Dublin City Council przyznał licencję dwóm firmom oferującym nowoczesne wypożyczalnie rowerów: Urbo oraz BleeperBike, które działają bez używania terminali. W przeciwieństwie do działającego już w stolicy DublinBikes, który wymaga odbierania i zwrotu pojazdów do specjalnych stacji,

nowe firmy korzystają z powszechnie występujących stojaków. Wypożyczenie odbywać się będzie przez aplikację mobilną, która będzie odblokowywała zapieczętowanie. Po zakończeniu korzystania wystarczy przypiąć rower do stojaka.

Rada stolicy poinformowała także o utworzeniu w ostatnich miesiącach dodatkowych 1,3 tys. miejsc do parkowania rowerów. Stojaki mogą być używane zarówno przez korzystających z rowerów prywatnych, jak i wynajmowanych.



Irlandia będzie musiała przejmować uchodźców z Wielkiej Brytanii

Irlandia może być zmuszona do przyjmowania uchodźców odrzucanych po brexicie przez Wielką Brytanię – ostrzega „The Irish Sun”. Ministerstwo Sprawiedliwości poinformowało, że Brytyjczycy mogą bardzo zaostrzyć zasady przyjmowania azylantów. *Irlandia może nie mieć możliwości odsyłania uchodźców po tym, jak zostaną wydaleny ze Zjednoczonego Królestwa* – cytuje dziennik Jamesa Martina, asystenta sekretarza w Ministerstwie Sprawiedliwości.

„The Irish Sun” ujawnił pozyskane na podstawie ustawy o swobodzie dostępu do informacji notatki z zebrania International Policy Division, które odbyło się w październiku 2016 r. Dziennik podkreśla, że Garda zasygnalizowała zaniepokojenie faktem, iż Irlandia stanie się krajem przelotowym dla nielegalnych imigrantów zmierzających po brexicie do Anglii. Stłuby zaznaczyły, iż niezbędne jest podjęcie większych wysiłków w celu zapobiegania nielegalnym wjazdom do Wspólnego Obszaru Podrózowania między Irlandią a Zjednoczonym Królestwem.



Brytyjska firma transportowa oferuje 425 miejsc pracy w Dublinie

Brytyjska firma Go-Ahead po przejęciu 24 Dublin Bus zapowiedziała stworzenie 425 miejsc pracy.

Go-Ahead zapowiedział rekrutację 350 kierowców, a ponadto mechaników, inżynierów, planistów, a także personelu operacyjnego i administracyjnego. Kierowcy mogą się spodziewać pensji do 32 tys. euro rocznie, z możliwością nadgodzin, programem emerytalnym oraz innymi dodatkami – informuje Independent.ie.

Firma transportowa ogłosiła jednocześnie plany zainwestowania w Irlandii 8,5 mln. Pieniądze mają być przeznaczone na szkolenia kierowców, wyposażenie zajezdni oraz rekrutację. Go-Ahead planuje rozpoczęcie obsługi niektórych z zakontraktowanych tras w połowie października, a wszystkich do końca stycznia 2019 r. W ten sposób firma przejmie 10% linii Dublin Bus.





MACIEJ WEBER

Świętsi od papieża

niem europejskiej prasy wynik referendum to znak rewolucyjnych zmian w irlandzkim społeczeństwie, do jakich doszło na przestrzeni kilku dekad. *Kraj całkowicie się zmienił, nie tworząc przy tym podziałów* – ocenił „Süddeutsche Zeitung”. Niemiecki dziennik wskazał jednak także, że dla zmiany nastrojów społecznych bardzo istotne znaczenie miały przerażające uchybienia po stronie Kościoła katolickiego, które zniszczyły zaufanie do duchowieństwa. Liczba Irlandczyków określających się jako religijni w ciągu ostatnich 10 lat spadła poniżej 50%. Tak więc, jak zwykle, jak masz patrzeć, to najpierw popatrz na siebie. Przedstawiciele Kościoła oczywiście mają inny pogląd na sprawę. Są jednak w mniejszości. A czasy, gdy rację miała mniejszość już bezpowrotnie minęły. Dlatego samo przekonanie nie wystarczy.

Rozumiemy, że macie Państwo różne zapamiętania i chcielibyście się zjawić w odpowiednim miejscu i sierpniowym czasie. Także po to, aby na żywo zobaczyć papieża – skoro od poprzedniej takiej okazji trzeba było czekać prawie 40 lat, to nie wiadomo, kiedy taka następna okazja się nadarzy.

Dla tych już teraz podajemy, jak to dokładnie będzie wyglądać. Otóż w sobotę 25 sierpnia Franciszek wylądował o godzinie 10.30 w Dublinie. Godzinę później spotka się z prezydentem Michaeliem Higginsem. Następnie o 12.10 ma spotkanie na zamku z władzami państwa, mieszkańcami Dublina i korpusem dyplomatycznym Irlandii. O 15.30 złoży wizytę w katedrze, o 16.30 spotka się z bezdomnymi. O 19.45 weźmie udział w festiwalu w Croke Park. W niedzielę rano poleci do Knock, gdzie wylądował o 9.20. Tam, załatwiwszy różne ważne sprawy, wróci do Dublina, gdzie o 15.00 odprawi mszę świętą. I to będzie *clou* całej wizyty. Po mszy spotka się z biskupami w klasztorze sióstr dominikanek. Podczas mszy na pewno pojawią się transparenty ze strony przeciwników aborcji. Odlot do Rzymu będzie o 18.45. Może i niepotrzebnie podajemy ten plan wizyty, ale z drugiej strony wiadomo, na co i kiedy się przygotować.

Naszym zdaniem, skoro naród już wybrał, to trzeba takie rozwiązanie przyjąć z pokorą. Nie można być świętszym od papieża. To powiedzenie stare, ale jare jak najbardziej, i nie widzimy potrzeby, by z tym dyskutować. Na żywym, *nota bene*, organizmie nie ma co eksperymentować, bo może to przynieść niepotrzebne straty. Także wizerunkowe. Jak to było w pewnym dowcipie:

Student weterynarii „pływał” na egzaminie, czyli lat wodę, jak to się mawia potocznie. W końcu dostał pytanie ostatniej szansy – „Czy krowie można zrobić aborcję?”. Niestety, nie wiedział, więc wyleciał z oceną niedostateczną. Zmartwiony poszedł do baru, usiadł w kącie i powoli zaczął upijać się na smutno, rozmyślając o pytaniu. Barman co jakiś czas na niego zerkał, w końcu podszedł i zagadnął:

– Coś niewyraźnie Pan wygląda, jakieś kłopoty?

– Niech mi Pan powie, czy krowie można zrobić aborcję?

– Nie mam pojęcia, ale coś mi się widzi, że nieźle sobie Pan życie skomplikował...



Papież Franciszek w sierpniu przyleci do Irlandii. Tej samej Irlandii, która w referendum opowiedziała się za liberalizacją aborcji. Spodziewamy się, że będzie gorąco.

Papież przyleci na Światowe Dni Rodzin i o tym wiadomo od dawna. Od całkiem niedawna znane są szczegóły pobytu. W związku z tym zwolennicy zaostrzenia przepisów, mieniący się prawdziwymi katolikami, z pewnością nie przepuszczą okazji, by to i owo zmanifestować. Zwłaszcza w tej najbardziej nagłaśnianej sprawie. Papież z Argentyny ma opinię rozumiejącego potrzebę zwykłych ludzi i może nie być dobrym adresatem do tego, by oczekiwać radykalnych rozwiązań. Z drugiej strony jest najważniejszym w hierarchii kościelnej. A Kościół – jak wiadomo – ma określone oczekiwania.

Tym, którzy nie pamiętają przypominamy, że 25 maja odbyło się w Irlandii referendum dotyczące zliberalizowania przepisów dotyczących aborcji. Za takim rozwiązaniem opowiedziało się zdecydowana większość obywateli – ponad 66%. Przypomnijmy, że sprawa dotyczyła uchylecia ósmej poprawki do konstytucji i opowiedzenia się za propozycją centroprawicowego rządu Leo Varadkara. Nowe prawo zaproponowało możliwość przerywania ciąży do 12. tygodnia od poczęcia bez podania powodu, po konsultacji z lekarzem, oraz możliwości dokonania aborcji do 24. tygodnia w przypadku poważnego zagrożenia zdrowia lub życia kobiety czy poważnego uszkodzenia płodu. I takie postawienie sprawy bardzo się nie podoba „twardym katolikom”. Tu jeszcze nieźle może się zakotłować.

Irlandzki Kościół spodziewał się niekorzystnego rezultatu głosowania, nie spodziewał się jednak aż tak słabych wyników. Prymas Irlandii – arcybiskup Eamon Martin zapowiedział, że nastąpi czas nowych misji i przekonywania społeczeństwa od nowa. Uznał za bardzo niepokojący fakt, że zdaniem Irlandczyków życie nie zasługuje na odpowiednią ochronę. Przyjazd papieża niczego konkretnie nie zmieni, ale będzie przynajmniej okazją, aby problem ponownie nagłośnić i pogadać o tym, co już wydało się definitywnie zatwierdzone. Takiej okazji nie można przegapić. W 1979 roku, kiedy do Irlandii przyleciał Jan Paweł II, w mszy odprawionej na otwartej przestrzeni uczestniczyło ponad milion osób. Nawet biorąc pod uwagę, że tamten papież był „nasz” (czyli Polak), a ten nie, i może audytorium być nieznacznie mniejsze, i tak z pewnością będzie imponujące. Będzie się o tym mówić na świecie.

Jeszcze 20 lat temu było nie do wyobrażenia, aby Irlandia zalegalizowała małżeństwa jednopłciowe i aborcję – pisał brytyjski „Financial Times” zaraz po wydarzeniu. Zda-

EST. 2006

Peugeot samochodem roku w Irlandii

Peugeot 3008 pokonał ośmiu rywali w segmencie SUV i został irlandzkim samochodem roku. Jest to już 34. nagroda dla tego auta. Warto podkreślić, iż w 2017 r. 3008 był najlepiej sprzedającym się modelem Peugeota w tym kraju.

Członek komitetu Irish Car of the Year, Michael Sheridan, powiedział: *To wspaniałe osiągnięcie Peugeot 3008, zwłaszcza gdy weźmiemy pod uwagę, że w tym roku na irlandz-*

ki rynek weszło aż 60 nowych modeli, w tym osiem nowych SUV-ów.

Peugeot odnosi ostatnio same sukcesy. Niedawno firma zdobyła po raz czwarty z rzędu nagrodę w konkursie na najlepszy międzynarodowy silnik roku w kategorii jednostek od 1 do 1,4 litra za PureTech. Grupa PSA złożyła aż 210 patentów na przełomową jednostkę napędową.



Legia zagra z Cork City w eliminacjach Ligi Mistrzów

Legia Warszawa będzie rywalem Cork City w pierwszej rundzie eliminacji Ligi Mistrzów. Pierwszy mecz na stadionie w Cork odbędzie się 10 lub 11 lipca.

Dokładny termin jeszcze nie został ustalony. Rewanż zaplanowano na 16 lub 17 lipca w Warszawie. Przed dwoma laty piłkarze Legii byli rywalami zespołu Dundalk, ówczesnego

mistrza Irlandii. Wtedy stawka była większa, zwycięzca awansował do fazy grupowej Champions League. Lepszy okazał się mistrz Polski. Po wyjazdowej wygranej 2:0, w Warszawie piłkarze z Irlandii prowadzili 1:0, a o awansie legionistów zdecydował dopiero wyrównujący gol zdobyty w końcówce przez Michała Kucharczyka.



Papież odwiedzi Dublin i Knock

Dublin i Knock – te dwa miasta odwiedzi papież Franciszek w czasie dwudniowej podróży apostolskiej do Irlandii zaplanowanej na 25–26 sierpnia. W Dublinie weźmie udział w Światowym Spotkaniu Rodzin, w Knock zaś odwiedzi główne sanktuarium maryjne kraju.

Na lotnisku w Dublinie samolot z papieżem na pokładzie spodziewany jest w sobotę, 25 sierpnia o godzinie 10.30. Stamtąd Franciszek odjedzie do Áras an Uachtaráin – rezydencji prezydenta Irlandii, przed którą odbędzie się ceremonia powitania. Po kurtuazyjnej wizycie u prezydenta papież odjedzie do Zamku Dublińskiego, gdzie wygłosi przemówienie do przedstawicieli władz, społeczeństwa obywatelskiego i korpusu dyplomatycznego. Po południu o 15.30 Franciszek odwiedzi prokatedrę Najświętszej Maryi Panny, a godzinę później ośrodek dla bezdomnych, prowadzony przez kapucynów, gdzie spotka się z bezdomnymi rodzinami. Wieczorem o 19.30 na stadionie Croke Park papież weźmie udział w Święcie Rodzin i wygłosi przemówienie.

W niedzielę rano Franciszek odleci samolotem do Knock. O 9.45 pomodli się w Kaplicy Objawień, po czym na placu przed sanktuarium odmówi ze zgromadzonymi modlitwę „Anioł Pański”. Po trwającej zaledwie godzinę wizycie powróci samolotem do Dublina. O 15.00 w parku Phoenix odprawi Mszę św. na zakończenie Światowego Spotkania Rodzin, a następnie w klasztorze sióstr dominikanek przemówi do irlandzkich biskupów. O 18.30 na lotnisku odbędzie się krótka ceremonia pożegnania, po czym papież odleci samolotem do Rzymu.



Najlepsze przed Tobą



To, czego potrzebujesz na swoją imprezę znajdziesz na Polonez Alcolol Shop Online
www.polonez.ie



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

Cała prawda o kolagenie: strategia zachowania zdrowia i przedłużenia młodości

Pod lupę bierzemy dziś kolagen. Czym jest? I czy jest nam tak bardzo potrzebny? Na te i inne pytania odpowie Pani Justyna Kierczek, menadżer firmy Colway na terenie Polski oraz Irlandii.

Pani Justyna pracuje w Colway już cztery lata, łączy duchowość ze zdrowym trybem życia. Jej misją jest budowanie świadomości w aspekcie naturalnych kosmetyków, a przede wszystkim kolagenu. Branżą kosmetyczną nieprzerwanie zajmuje się od 20 lat. Wybrała promowanie kosmetyków opartych na kolagenie, ponieważ ich moc zadziwia największych sceptyków, a nasze ciało bez kolagenu jest praktycznie martwe. Dodatkowo nie potrafi sprzedawać niczego, co nie służy jej oraz jej rodzinie. Od kilku lat ludzie dołączają do jej teamu, promując kosmetyki kolagenowe.

1. Czym jest kolagen i jaką rolę odgrywa w naszym organizmie?

Zacznę od tego, że nasze całe złożone jest z tkanki łącznej, a kolagen jest jej głównym budulcem. Jest najważniejszym białkiem w naszym organizmie: stanowi 30% masy białka ludzkiego i aż 70% białek skóry. Znajduje się dosłownie wszędzie – w organach, kościach, oku, skórze, włosach. Można powiedzieć, że pływamy w rzece kolagenu. I dopóki wymiana kolagenu ustrojowego będzie szła sprawnie, dopóty ciało będzie zdrowe i piękne. Jeśli potrafisz wyobrazić sobie kogoś, kto nie wygląda na tyle lat, ile ma, to możesz zrozumieć, że za tym w większości stoi kolagen.

2. Dlaczego powinniśmy stosować suplementy?

A dlaczego nie chcesz czuć się bardziej zdrowo i wyglądać pięknie? Nie jesteśmy w stanie dostarczyć naszemu organizmowi codziennej dawki aminokwasów, minerałów i witamin z naszym pożywieniem. Bycie świadomym, to dbanie o swoje ciało.

3. Czym objawiają się braki kolagenu?

Zacznijmy od tego, że dzisiejsze produkty są ubogie w witaminy i minerały, przez co nasz kolagen nie jest w stanie się odbudować. A przecież kolagen to białko życia! Ma on ogromny wpływ na cały organizm. Przy jego braku nasze



ciało szybciej się starzeje i zaczynamy chorować. Zaburzenia metabolizmu kolagenu przyczyniają się do zwiększenia kruchości kości i podatności na złamania, a w układzie odpornościowym stanowią poważne zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia, ponieważ kolagen pełni również ważną funkcję obronną. Ogranicza rozprzestrzenianie się bakterii chorobotwórczych, toksyn, a nawet komórek nowotworowych. Oko ludzkie zbudowane jest w całości z kolagenu, więc wszystkie problemy ze wzrokiem i ostrością widzenia są nierozdzielnie związane z degradacją włókien kolagenowych. Sport wyczynowy prowadzi również do ubytku kolagenu w stawach... Kolagen pomaga w gojeniu się ran oraz jest niezastąpiony przy tworzeniu się blizn.

4. Jaki kolagen powinniśmy zażywać?

W naszej diecie powinniśmy spożywać każdy kolagen, systematycznie, nawet jeżeli jest słabo przyswajalny przez nasz organizm. Jesteśmy kręgowcami stworzonymi do jedzenia mięsa, i aby zdrowo funkcjonować, powinniśmy dostarczyć wszystkich niezbędnych aminokwasów, które zawiera mięso. A kolagen znajduje się w golonce, kościach, chrząstkach. Jednak należy pamiętać, że jego przyswajalność wynosi tylko kilka procent, ponieważ jest martwy. Najlepiej przyswajalny jest kolagen rybi. Firma Colway stała się fenomenem na rynku, oferu-

jąc żywy kolagen. Jest on najbardziej zbliżony do ludzkiego DNA. Jego przyswajalność sięga 100%, dzięki czemu kolagen ten i kosmetyki na jego bazie zyskują miano inwestycji.

5. Czy kolagen jest w stanie zastąpić kosmetyki?

W znacznym stopniu tak. Nasza skóra w 70% składa się z kolagenu. Wszelkie deficyty skórne objawiają się w większości złym metabolizmem naszego własnego kolagenu ustrojowego – przykładem są słaba elastyczność skóry, suchość, zmarszczki, przebarwienia. Suplementując kolagen, niwelujemy te objawy. Cała wymiana kolagenu w skórze następuje po trzech miesiącach, w wątrobie po miesiącu, wtedy nasze ciało nabiera elastyczności i znowu wygląda młodo, a makijaż staje się czystą przyjemnością, nie tylko maskowaniem naszych problemów.

6. Czy na każdego to działa?

A czy grawitacja na każdego działa? Oczywiście, że tak! Nie widziałam jeszcze, żeby ktoś skoczył z wysokości i poleciał w górę zamiast w dół. Takie prawo natury, że człowiek nieustannie się starzeje, traci swój kolagen, następuje zwolnienie jego wymiany i to po nas widać. A czy wiesz, że hinduiści przez brak odpowiednich aminokwasów przedwcześnie się starzeją i nigdy nie wyglądają na tyle lat, ile mają, ponieważ ich ciała nieustannie potrzebują kolagenu? Z drugiej strony, mahometanie żyjąc w tych samych warunkach, nie mają już z tym problemu. Różnica między nimi polega na tym, że pierwsi swoją dietę opierają na wegetarianizmie regionalnym, a drudzy nie wyłączają mięsa ze swego pożywienia. Mózg hinduistów pracuje nad wytwarzaniem własnego kolagenu ustrojowego przez 24 godziny na dobę, przez co organizm męczy się i szybciej starzeje. Wśród nich nie ma wielu sportowców, ich ciała nie są dostosowane do ciężkich wysiłków. A powracając do pytania – kolagen dostarczany przez nas zadziała i będzie działał na każdego. Bez względu na to, czy ktoś ma tego świadomość, czy nie.

7. A co z kosmetykami?

Firma Colway opracowała kolagen rybi aplikowany zarówno od wewnątrz, jak i od zewnątrz. Mamy obszerną gamę kosmetyczną opartą na kolagenie. Nasze kolageny, kremy, znane są już na całym świecie. Składniki zawarte w kosmetykach są w 100% naturalne, ich jakość niczym się nie różni od tych najdroższych. Dzięki Colway możemy używać kosmetyków, które stosują gwiazdy. Kosmetyki marki Colway są fenomenem na skalę światową. Patenty, które posiadamy są tego niepodważalnym dowodem. Na rynku jesteśmy już 14 lat – nie robi-

my wokół siebie szumu. Opinie zadowolonych klientów przyciągają innych.

8. Proszę opowiedzieć coś więcej o linii kosmetycznej Colway.

Zawsze podchodzę do każdego człowieka indywidualnie, ponieważ każda cera jest inna. Nie możemy generalizować, że określony kosmetyk będzie służył tak samo dobrze zarówno Pani Marii, jak i Pani Basi; owszem, wszystkie są przeciwstarzeniowe, naprawcze i dobre, ale diabeł tkwi w szczegółach. Ze względu na wiek czy problemy skórne potrzebujemy innych wartości. Kosmetyki są wzbogacone o różne składniki odżywcze, których zadaniem jest pomóc rozwiązać problem. Na przykład kolagen Gold stworzony został dla skóry trądzikowej. Colvita natomiast stanowi kosmetyk działający od wnętrza organizmu, wzbogacona jest o algi i witaminę E. Nazywana jest kapsułką młodości i powoduje, że skóra staje się gęstsza i bardziej elastyczna, a paznokcie mocniejsze. Szampon z aktywną diosminą sprawia, że włosy przestają wypadać. Używając kosmetyków kolagenowych, masz pewność, że znajomi sami będą Cię zaczepiać i pytać, co robisz, że tak dobrze wyglądasz.

9. Gdzie można kupić odpowiedni kolagen?

Kolagen w formie spożywczej oraz całą gamę kosmetyków kolagenowych można kupić u mnie, kontaktując się pod nr +353 857358618, mailowo na adres order@marielaure.ie lub kupując w sklepie internetowym www.marielaure.ie. Kontaktując się ze mną, podpowiem, jakie produkty należy stosować, żeby pozbyć się oznak starzenia, a które, żeby czuć się fantastycznie. ☑



Do wszystkich zainteresowanych. Jeśli chcesz wiedzieć więcej na temat kosmetyków kolagenowych, to zapraszamy na bezpłatne szkolenie dnia 24 lipca o godzinie 18:30-20:30. Miejsce Hair and Beauty URBAN, 17 George'a Quay, Ballintemple, Cork City Centre, wstęp bezpłatny. Nr kontaktowy 0857358618, e-mail order@marielaure.ie





KATARZYNA ŚLIWA
KATE PLUM ATELIER

Jeśli jesteś zainteresowany reklamą na tej stronie napisz do mnie
kateplum.mir@gmail.com

Masz pomysł na oko ?

Wyślij zdjęcie na:
kateplum.mir@gmail.com
z podpisem autorki.

najciekawsze propozycje opublikujemy w tej rubryce.



2018 HAPPINESS CLUB

Cykliczne spotkania pasjonatów rozwoju osobistego już od marca 2018 w Centrum Together-Razem!

Zapraszamy na serię warsztatów, które przyniosą Ci więcej psychologii, terapii i treninów z pomocą codziennego na oddech wspólnym językiem i naszym Centrum.

Odzwonij: na Państwa potrzeby, spotkania odbywają się kilka dni w miesiącu, na zmianę w weekendy i w środki tygodnia wieczorami. Każdy warsztat będzie odbywał się online.

- ✓ Mocne strony - jakie są moje?
- ✓ Kreatywność - jak ją wzmacniać?
- ✓ Toksyczne relacje - jak się od nich uwolnić? ... to tylko niektóre z tematów naszych spotkań.

Dwa dwugodzinne warsztaty w miesiącu przez 6 miesięcy
Inwestycja: 10 euro
Dla naszych wolontariuszy - 50% zniżki!

Centrum Together-Razem
Ul. 5A, Kłosa Bolesława Park, Miłków, Kraków, Ciekawy
tel. 499 5258

Porady Karola



Karol Jakubowski
Hair Artist UPosH Hair Studio&Academy
www.uposh.ie

Kosmetyki do pielęgnacji włosów z salonu fryzjerskiego czy z drogerii?

Bardzo często w mediach podawane są informacje, że warto kupić kosmetyki do pielęgnacji włosów w salonie. Czym jednak różnią się profesjonalne kosmetyki do włosów od tych z drogerii?

Nie raz możemy zaobserwować, że fryzjer używa kosmetyków, których próżno szukać na półkach

w supermarkecie. Już samo to każe podejrzewać, że profesjonalne kosmetyki do włosów różnią się od tych z drogerii. Na czym jednak

polegają te różnice? Czy tylko na cenie? Warto to sprawdzić.

Podstawowa różnica między profesjonalnymi kosmetykami do włosów a drogowymi polega na ich składzie. Te pierwsze mają znacznie więcej substancji aktywnych, nie zawierają silikonów pochodzenia syntetycznego oraz wiele z nich zawiera molekuły mniejsze od cząsteczek wody, co pozwala na dotarcie substancji do głębszej warstwy włosa. Te drugie zaś w większości zawierają dużo tańsze silikony pochodzenia syntetycznego, które się nie wyptukują, oblepiając łuskę włosa. Kosmetyki drogowy nie posiadają wspomnianych molekuł, przez co nie docierają do rdzenia włosa, gdzie następuje jego odbudowa i regeneracja.

Często kosmetyki profesjonalne nie zawierają siarczanów (ang. sulfate) oraz parabenów (ang. paraben), czego nie można powiedzieć

o kosmetykach drogowych – co ma ogromne znaczenie dla osób z alergiami skórnyymi –.

Co to są siarczany, parabeny, silikony syntetyczne? Siarczany są głównym składnikiem pieniącym. Bardzo wysuszają skórę głowy, jak również przedostają się za jej pośrednictwem do układu krwionośnego.

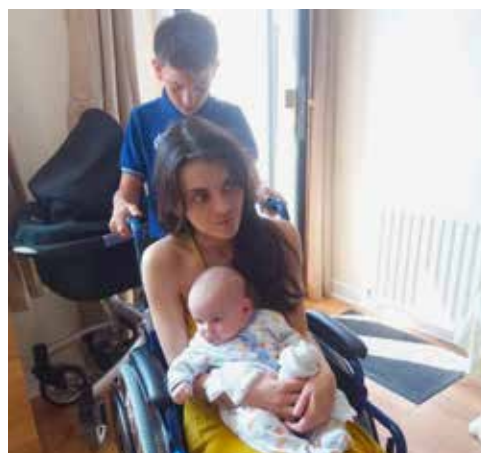
Parabeny to konserwanty sztucznego pochodzenia. Ich zadaniem jest wydużenie przydatności produktu do użytkowania. Jednocześnie, one również przedostają się do krwiobiegu. Najnowsze badania wykazały, że silnie zaburzą gospodarkę hormonalną człowieka.

Silikony są substancjami na bazie olejów. Ich zadaniem jest wygładzić łuskę włosa. Silikony pochodzenia syntetycznego oblepiają łuskę włosa, przez co nie dostają się do nich składniki odżywcze zawarte w odżywkach czy maskach. Bardzo trudno jest je z włosów usunąć.

Jeżeli nie wiesz, co jest dobre dla Twoich włosów, po prostu oddaj się w ręce profesjonalisty. Decyzja oczywiście należy do Ciebie!

Historia Sandry

W zeszłym roku Sandra Olszewska (lat 30) była szczęśliwą mamą dwójki dzieci. Spodziewała się trzeciego dziecka i właśnie wyszła za mąż za Rafała Białka. Nic nie wskazywało, że wkrótce ich rodzinę spotka niezwykle trudne doświadczenie. Para wzięła ślub w listopadzie i radośnie oczekiwała przybycia ich pierwszego syna (Sandra ma dwoje dzieci z poprzedniego związku).



Nagle, w grudniu 2017 r., Sandra zauważyła małą i bezbolesną grudkę na swojej lewej nodze. Wkrótce guz zaczął się rozrastać szybciej i stał się bolesny, więc Sandra zwróciła na to uwagę konsultanta CUH podczas rutynowej 4,5-miesięcznej kontroli ciąży. Zbadano ją i uspokojono, że jest to nerwiakowłókniak, a więc łagodny i nienowotworowy guz, który rośnie na nerwach. Niestety, w miarę postępu ciąży guz stawał się coraz większy, powodując rozdzierający ból w nodze. Czasami ból był tak silny, że Sandra musiała być hospitalizowana. Między grudniem 2017 r. i marcem 2018 r. była przyjęta do szpitala 7 razy! Lekarze wykonali badanie ultrasonograficzne lewej nogi, aby upewnić się, że nie ma tam skrzepów krwi i zalecili Sandrze przyjmowanie 2 tabletek paracetamolu co 4 godziny, aby uśmierzyć ból. W lutym 2018 r. jeden z lekarzy CUH, badający Sandrę, stwierdził, że martwi się, że może to być coś poważniejszego niż neurofibroma. Sandra powiedziała o tym lekarzowi nadzorującemu jej sprawę i poprosiła, aby to obejrzał i coś zrobił. Jednak ta prośba została zignorowana, a Sandrze powiedziano, że zajmą się tym po urodzeniu syna, ponieważ nie mogą wiele zrobić, kiedy jest w ciąży.

23 marca 2018 r. Sandra urodziła swojego najmłodszego syna, Tobiasza. Po Wielkanocy wykonano biopsję, aby ustalić, czy szybko rosnący guz rzeczywiście był nerwiakowłóknikiem. Zaledwie miesiąc po porodzie, 24 kwietnia, powiedziano Sandrze, że jej guz jest mięsakiem tkanek miękkich o wysokiej złośliwości. Na tym etapie guz rozwijał się w przybliżeniu 1–2 cm na tydzień i osiągnął już 50 cm. Wstrząs, niedowierzanie, strach... Rodzina miała złamane serca. Lekarze z CUH postanowili wykonać test PET, aby dowiedzieć się, czy rak już rozprzestrzenił się na inne narządy lub kończyny. Pomimo tego, że nowotwór był złośliwy, to rozwijał się lokalnie na nodze i jeszcze nie spowodował przerzutów. Jednak Sandrze powiedziano, że ze względu na rozmiar guza trzeba będzie amputować jej nogę. Wkrótce guz już tak naciskał na struktury łydki, że złamał kość strzałkową, a Sandra została po raz kolejny hospitalizowana w CUH.

We wtorek (w zeszłym tygodniu) odbyła się operacja, podczas której Sandrze amputowano nogę. Operacja trwała 3 godziny i przebie-

gła bez żadnych komplikacji. Obecnie Sandra przebywa jeszcze w szpitalu i zostanie tu przez kolejne tygodnie. Cały czas ma podłączone znieczulenie zewnątrzoponowe (epidural). Ma kochającą rodzinę oraz wspianych przyjaciół, którzy są obok niej przez cały czas. Wszyscy starają się, aby zarówno jej stan psychiczny, jak i fizyczny były w jak najlepszej formie. Również pielęgniarki robią wszystko, aby umilić Sandrze pobyt w szpitalu, a ona pomału zaczyna wstawać z łóżka i radzić sobie z wózkiem, na którym musi się poruszać. Jeszcze w tym samym dniu po amputacji Sandra zaczęła przeglądać strony firm które wykonują protezy i snuć plany, którą kupimy. Jej wymarzoną protezą jest taka w kolorze ciała oraz która będzie mieć stopę, aby mogła zakładać buty, bez których nie wyobraża sobie wyjścia... Czeka ją jeszcze długa rehabilitacja oraz nauka chodzenia na nowo. Ważne jest jednak to, że nie opuszcza jej poczucie humoru.

Cała ta sytuacja, która się wydarzyła, a do której nie powinno w ogóle dojść, pokazała nam wszystkim, jak wspianali są ludzie, ich dobroć, życzliwość. Okazało się, że nie jesteśmy sami, że są ludzie, dla których warto żyć. Mąż Sandry – Rafał dzieli swój czas pomiędzy pracę, szpital i dom. Obecnie pracuje tylko dwa dni w tygodniu, żeby resztę czasu poświęcić opiece nad Sandrą oraz dzieciom: Viktorowi i Glorii (które chodzą do szkoły) oraz trzymiesięcznemu Tobiaszowi. Wspomaga ich także mama Sandry, która wspianie opiekuje się wnukami.

Mimo to odszkodowanie ubezpieczeniowe Sandry jest wciąż prześwietlane, a firma ubezpieczeniowa robi wszystko, co tylko możliwe, aby opóźnić proces i ostatecznie nic nie płaci jej rodzinie. Większość pieniędzy wydano do tej pory, a ubezpieczyciel nie chce współpracować z rodziną Białków. Dlatego została uruchomiona kampania, która ma na celu zebrać 15 000 euro, które zostaną przeznaczone na opiekę medyczną, suplementy, wózek inwalidzki oraz protezę dla Sandry.

Prosimy o wsparcie rodziny Białków w tym trudnym dla nich czasie!

<https://www.gofundme.com/save-sandra>

Zwolennicy brexitu chcą kontroli na granicy z Irlandią

Aż 2/3 zwolenników wyjścia Wielkiej Brytanii z Unii Europejskiej jest gotowych zaakceptować powrót kontroli granicznych między Irlandią Północną a Irlandią, jeśli pozwoli to na opuszczenie unii celnej – wynika z sondażu przedstawionego w dzienniku „Telegraph”.

Przyszła sytuacja prawna Irlandii Północnej jest jednym z kluczowych nierozwiązanych problemów w toku negocjacji dotyczących brexitu. Eksperti ostrzegali, że wyjście z unii celnej i powrót twardej granicy byłyby w sprzeczności z porozumieniem wielkopłatkowym z 1998 r. i mogłyby doprowadzić do ponownej eskalacji

konfliktu w Ulsterze. Północnoirlandzka Demokratyczna Partia Unionistów, która wspiera w Izbie Gmin rządzącą Partię Konserwatywną, deklarowała wcześniej, że dopuszczenie innego niż w reszcie kraju reżimu prawnego w Irlandii Północnej byłoby „absolutnie niedopuszczalne”. Najnowsze sondaże pokazują, że nawet 3/4 wyborców w Irlandii ocenia negatywnie decyzję Wielkiej Brytanii o wyjściu z Unii Europejskiej.

Wielka Brytania rozpoczęła proces wyjścia z UE 29 marca 2017 r. i powinna opuścić Wspólnotę 29 marca 2019 r.



Irlandia szykuje referendum w sprawie zniesienia przestępstwa bluźnierstwa

Irlandia urządza referendum w sprawie zniesienia przestępstwa bluźnierstwa zapisanego w konstytucji – informuje „Nasz Dziennik”.

Referendum w sprawie usunięcia przepisów dotyczących bluźnierstwa zapowiedział irlandzki minister sprawiedliwości Charles Flanagan. *Usuwając ten zapis z konstytucji, wyślemy światu mocny przekaz, że prawo przeciwko bluźnierstwu nie odzwierciedla irlandzkich wartości. I że*

uwazamy, iż nie powinno go być – tłumaczył. Zdaniem ministra obecne przepisy upodabniają Irlandię do niektórych państw muzułmańskich, w których obraza islamu jest karana śmiercią.

„Nasz Dziennik” zwraca uwagę, że każda zmiana konstytucji musi być w Irlandii zatwierdzona w referendum, na które z kolei muszą zgodzić się obie izby parlamentu. *Wniosek zapewne zostanie zatwierdzony – czytamy.*

VOTE

YES NO



W Galway odsłonięto pomnik ku czci polskiego podróżnika

W hrabstwie Galway odsłonięto został pomnik polskiego podróżnika i filantropa Pawła Edmunda Strzeleckiego. Ceremonii dokonał Ambasador RP w Dublinie Ryszard Sarkowicz.

Pochodzący z Poznania podróżnik był naukowcem i filantropem. W historii Irlandii zapisał się głównie dzięki pomocy w czasach Wielkiego Głodu. W trudnych dla Zielonej Wyspy czasach przebywał w Wielkiej Brytanii. Tam zaangażował się w pomoc charytatywną. Na zachodzie Irlandii nadzorował program pomocy humanitarnej, dzięki któremu ponad 200 tys. irlandzkich uczniów zostało uratowanych od śmierci głodowej. W samym Clifden pomógł 5 tys. dzieci.

Strzelecki zmarł w 1873 r. w Londynie i został pochowany na cmentarzu Kensal Green. W 1997 r. jego prochy sprowadzono do kraju i złożono w Krypcie Zastużonych Wielkopolan w podziemiach kościoła św. Wojciecha w Poznaniu. 18 czerwca w centrum Clifden została odsłonięta szklana tablica ku jego czci.

W 2015 r. postać filantropa upamiętniono w Dublinie, tablicą przy Sackville Place, tuż przy O'Connell Street. Ceremonii dokonali ówczesny burmistrz Dublina Christy Burke oraz prezydent Poznania Jacek Jaśkowiak. Tablica



została ufundowana przez Fundację Kultury Irlandzkiej w Poznaniu oraz dublińskie Towarzystwo Polsko-Irlandzkie.

Fala upałów w Irlandii

Pod koniec czerwca i na początku lipca w Irlandię uderzyła fala upałów, będzie cieplej niż w Algarve i na Wyspach Kanaryjskich. To może być najgorętsze lato od 1976 roku.

Gdy przygotowujemy to wydanie Mira, Met Éireann ogłasza żółty status pogody na najbliższe dni. Prognozuje się, że temperatury wzrosną nawet do 30 stopni w całym kraju.

Najwyższa jak dotąd temperatura roku (26,5 stopnia) została odnotowana w niedzielę 24 czerwca w Oak Park w Co Carlow. W Dublinie odnotowano 25,7 stopnia w Casement Aerodrome.

Choć wielu z utęsknieniem czekało na nadejście fali upałów, eksperci od pogody ostrzegają, że wysokim temperaturom towarzyszy wiele zagrożeń. Specjaliści apelują, aby w związku z wysokim promieniowaniem UV nie opuszczać domu bez wcześniejszego zaaplikowania odpowiedniego kremu ochronnego. Proszą również, aby pamiętać jak ważne jest właściwe nawodnienie organizmu. Tak wysokie temperatury mogą być uciążliwe szczególnie dla osób starszych, przewlekle chorych oraz najmłodszych

dzieci, które mogą cierpieć z powodu przegrzań, poparzeń czy udarów słonecznych.

Irlandzka organizacja charytatywna Inner City Helping Homeless (ICHH) zaapelowała o zbiórkę wody pitnej i kremów z filtrem UV, aby pomóc osobom bezdomnym poradzić sobie podczas upałów.

Brygada Straży Pożarnej w Dublinie ostrzega ludzi, aby celowo nie rozpalali ognia, oraz nie wyrzucali niedpałków papierosów.

Wyjątkowo sucha pogoda spowodowała, że Departament Rolnictwa wydał pomarańczowe ostrzeżenie przeciwpożarowe.

W letnie dni nie zapomnijmy o naszych pupilach. Zwierzęta reagują na upał podobnie do ludzi, bo grozi im takie samo niebezpieczeństwo jak człowiekowi. Od przebywania na słońcu zwierzę może dostać udaru, czy narazić się na przegrzanie. Podczas upałów najważniejszy dla zwierząt jest dostęp do wody. Muszą zawsze mieć świeżą wodę i zapewnione zacienione miejsce, by nie przebywały przez cały czas na pełnym słońcu.



Ale Meksyk – Stand-up Wojciecha Cejrowskiego

Zapraszamy na to pełne emocji i wrażeń spotkanie z podróżnikiem:

- występ w stylu amerykańskim – stand-up comedy „Ale Meksyk”
- opowieści o przygodach i podróżach ilustrowane zdjęciami
- możliwość zakupu książek Wojciecha Cejrowskiego
- autografy i wspólne zdjęcia do ostatniego uczestnika spotkania

Wojciech Cejrowski. Cokolwiek robi - zawsze z pasją. Jest gorący, ostry, wyrazisty i do szpiku kości bezkompromisowy. Szczodry w krytyce. Oszczędry w pochwałach.

7 września Dublin – Raddisson Blu Airport Hotel
8 września Galway- Black Box Theatre
14 września Cork – CIT School of Music
15 września Belfast – Strand Arts Centre
Bilety dostępne na www.bilety.ng24.ie oraz w wybranych sklepach na terenie Irlandii.



Zion Train ponownie zagra w Irlandii



Zion Train to pionierski zespół future dub i pierwszy, który przywiózł do Polski tego typu brzmienia. Obok takich grup jak Dreadzone należą do pionierów i największych światowych gwiazd działających na styku reggae i nowoczesnej elektronicznej muzyki klubowej. Powstali w 1990 w Londynie.

Zagrali ponad 2750 koncertów, wystąpili m.in. na Woodstock (Polska), Madasound

(Martinique), Fusion Festival (Niemcy), Sierra Nevada World Music Festival (USA), Rototom Sunsplash (Włochy / Hiszpania), Outlook (Chorwacja), Boomtown (Wielka Brytania), Glastonbury Festival (Wielka Brytania).

Koncerty:
27 lipca – Cork Crane Lane, start 21, wstęp wolny
28 lipca – Galway Commercial Boat Club, start 21, wstęp €10



Townlands Carnival

Lącząc ze sobą muzykę, sztukę, cyrk i karnawał, Townlands Carnival stara się, aby goście spędzili weekend na ucieczce przed normą i na odkrywaniu znaczenia dobra zabawa. Festiwal powraca na uroczą Rusheen Farm w dniach od 20 do 22 lipca.

Pięć scen, z których każda poświęcona jest mocnej mieszance muzyki reggae, hip hopu, muzyki ludowej, rockowej i tanecznej, stanowi platformę dla tegorocznych wykonawców.

Dodatkowo The Village Green, w skład której wchodzi Village Hall, Big Bubbles Kids Area i Craft Area, zainspiruje nawet najbardziej wymagających uczestników festiwalu, ponieważ warsztaty, wykłady i występy będą prowadzone przez najbardziej entuzjastycznych specjalistów w dziedzinie rozwoju w tym kraju.

Twórcy festiwalu pomyśleli również o najmłodszych uczestnikach. Nie musisz się martwić o zorganizowanie rozrywki swoim dzieciom. Twój maluch doświadczy uroku Townlands, biorąc udział w wielu atrakcyjnych zajęciach w urokliwym miasteczku Old World Village, gdzie czekają na niego interaktywne warsztaty, takie, które rozwijają umiejętności cyrkowe, artystyczne i rzemieślnicze.



Dla rodziców z małymi dziećmi, jest przeznaczony dedykowany obszar, w którym organizatorzy zapraszają do relaksu.

Wystąpią m.in.: Leftfield, Kila, Radikal Guru, Sister Sledge, King Kong Company i wielu innych.
Gdzie: Rusheen Farm, Macroom, Co. Cork
Kiedy: 20-22 lipca

Więcej informacji na: townlandscarnival.com



Roszczenia z tytułu poważnego uszczerbku na zdrowiu*

Poważny uszczerbek na zdrowiu* występuje, gdy dojdzie do złamania, zniekształcenia lub utraty organu, a w skrajnych przypadkach – utraty życia.

Konsekwencją poważnego uszczerbku na zdrowiu może być trauma lub uraz psychiczny*. Niestety, nikt nie może być pewny, że takie nieszczęście go nigdy nie spotka. Do nieszczęścia może dojść w każdym miejscu i o każdej porze. Poważny uszczerbek na zdrowiu* może mieć istotny wpływ na jakość życia poszkodowanego i całkowicie zmienić jego dotychczasowe życie codzienne. Nasz zespół prawników ds. uszczerbku na zdrowiu* z Dublina chętnie odpowie na wszelkie Twoje pytania. Jeśli doznałeś poważnego uszczerbku na zdrowiu*, możesz skorzystać ze środków prawnych i żądać zadośćuczynienia za poniesione szkody.

Poważny uszczerbek na zdrowiu* zwykle można podzielić na konkretne kategorie. Niektóre z tych kategorii obejmują:

- Wypadek w miejscu pracy
- Śmiertelne wypadki drogowe
- Wypadki lotnicze
- Uszkodzenie mózgu
- Uraz kręgosłupa
- Wypadki drogowe
- Wypadki podczas urlopu

Kiedy Warto Skorzystać Z Pomocy Prawnika Ds. Uszczerbku Na Zdrowiu*?

Niestety, wypadki się zdarzają i to najczęściej wtedy, kiedy się ich najmniej spodziewamy. Jeśli uczestniczyłeś w wypadku, który nie był spowodowany z Twojej winy i doznałeś w jego wyniku uszczerbku na zdrowiu*, być może warto wynająć prawnika ds. uszczerbku na zdrowiu*, który pomoże Ci z roszczeniem o odszkodowanie*. Do uszczerbku na zdrowiu* może dojść na wiele różnych sposobów: potknięcie się w miejscu publicznym, **wypadek w pracy, wypadek samochodowy**, itp. Brak zdolności do podjęcia pracy, spowodowany jakimkolwiek uszkodzeniem ciała, może negatywnie wpłynąć na stan Twojego konta i jakość Twojego życia. Jako Twoje wsparcie prawne, Tracey Solicitors może:

Ustalić, czy należy Ci się odszkodowanie za doznany uszczerbek na zdrowiu*

Omówić z Tobą wszelkie koszty związane ze zgłoszeniem roszczenia oraz

Zagwarantować, że będziesz w pełni rozumieć swoją sytuację prawną na każdym etapie procesu



Jak Wnieść Roszczenie

Aby prawnik mógł stwierdzić, czy możesz ubiegać się o odszkodowanie, konieczne są następujące informacje:

- Wymagany jest szczegółowy i dokładny opis wypadku. Niezbędne jest zapamiętanie szczegółów, takich jak miejsce zdarzenia, jak doszło do wypadku, kto brał w nim udział, co robiłeś w momencie, gdy doszło do wypadku, dane kontaktowe wszystkich świadków.
- Wszelka dokumentacja medyczna sporządzona przez wykwalifikowanego lekarza, a także wykaz obrażeń*, które zostały poniesione w wyniku doznania poważnego

uszczerbku na zdrowiu*. Należy poprosić o kopię oświadczeń złożonych policji.

- Dokumenty potwierdzające wszelkie wydatki poniesione od czasu wypadku i w związku

z wypadkiem. Dokument ten będzie przechowywany w odniesieniu do szkód specjalnych.

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.

Wyniki konkursu szkolnego „Wolna Polska to dla mnie...”

11 listopada nasze myśli uciekają do tych, dzięki którym możemy dziś cieszyć się wolnością. To jeden z tych dni, kiedy częściej niż kiedy indziej, myślimy o patriotyzmie, ojczyźnie, polskiej historii. Co roku tego dnia upamiętniamy rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości. W ramach setnej rocznicy obchodów Dnia Niepodległości, uczniowie Akademii Razem wzięli udział w szkolnym konkursie plastycznym pt. „Wolna Polska to dla mnie ...”.

- Celem konkursu było:
- podtrzymywanie tradycji narodowych;
 - kształtowanie wśród najmłodszych postaw patriotycznych;
 - pielęgnowanie polskości i patriotyzmu;
 - rozwijanie zainteresowań kulturą i sztuką;
 - tworzenie osobistego, estetycznego sposobu wypowiedzi o Polsce oraz jej postrzeganiu przez uczniów poprzez prace plastyczne;
 - rozwijanie ciekawości poznawczej związanej z ojczyzną i jej historią;

- kształtowanie wśród uczniów wizerunku Polski oraz kreatywnego myślenia plastycznego o tożsamości narodowej najmłodszej Polonii;
- rozwijanie wyobraźni plastycznej.

Komisja składająca się z przedstawicieli Board of Directors oraz administracji biura oraz terapeuty wyłonili 3 najlepsze prace:

- I miejsce
• Ula Berbecka kl. II Ballincollig
- II miejsce
• Julia Kucyniak kl. I Ballincollig
- III miejsce
• Amelia Pankau kl. II Cobh

Wyniki konkursu zostały ogłoszone podczas zakończenia roku szkolnego. Uczniowie najlepszych prac otrzymali nagrody książkowe, a pozostali uczestnicy dyplomy pamiątkowe. Wszystkim uczniom biorących udział w konkursie gorąco gratulujemy!

Źródło: Together-razem.org



WAŻNA Informacja dla rodziców dzieci z irlandzkimi paszportami

W związku z pojawiającymi się w ostatnim czasie wątpliwościami, co do zasad dokonywania odprawy granicznej przy przekraczaniu polskiej granicy państwowej przez obywateli RP z podwójnym obywatelstwem, uprzejmie informujemy, że wymóg okazania funkcjonariuszom Straży Granicznej podczas kontroli granicznej polskiego dokumentu paszportowego lub odpowiednio dowodu osobistego dotyczy wszystkich obywateli polskich.

Dziecko urodzone za granicą, którego co najmniej jeden rodzic jest obywatelem polskim, posiada obywatelstwo polskie nawet jeżeli rodzice nie wnioskowali o nr pesel a dziecko posiada jedynie paszport irlandzki.

Mając na uwadze obowiązujące przepisy i dążenie do zapewnienia przekraczającym granicę sprawnej odprawy paszportowej przez Straż Graniczną, uprzejmie sugerujemy osobom posiadającym oprócz obywatelstwa polskiego również obywatelstwo innego państwa, a w przyszłości zamierzającym odbyć podróż do Polski, aby z odpowiednim wyprzedzeniem podjęły kroki zmierzające do uzyskania polskiego dokumentu paszportowego.

W celu uzyskania dalszych informacji prosimy o zapoznanie się z komunikatem Straży Granicznej

Źródło: dublin.msz.gov.pl





MW DENTAL
MONIKA WOZNAK
CORK- BALLINCOLLIG

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

OFERUJE PELEN ZAKRES USŁUG STOMATOLOGICZNYCH

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

Tel. 0214873434
Mob. 0871343482

Unit 6, Gleann An Oir
Main Street, Ballincollig



200 nielegalnych imigrantów usuniętych z Irlandii

Prawie 200 nielegalnych imigrantów zostało deportowanych lub usuniętych z Irlandii w policyjnej akcji przeciwko fikcyjnym małżeństwom i defraudacjom. W ostatniej fazie operacji „Vantage” aresztowano 13 osób.



Akcja prowadzona była ostatnio na terenie hrabstw Limerick, Waterford i Dublin, gdzie dokonano 17 przeszukań. 13 osób zostało osadzonych w więzieniach Cloverhill, Limerick i Mountjoy, gdzie czekają na deportację. Garda sprawdza także status kolejnych 26 obywateli podejrzanych o zawarcie fikcyjnych ślubów, złamanie praw gwarantowanych unijnymi traktatami lub przekroczenie wiz studenckich.

Od czasu zainicjowania „Vantage” w 2015 roku Garda przeprowadziła ponad 1,1 tys. indywidualnych dochodzeń. Wyniki zostały przekazane do Irish Naturalisation and Immigration Service (Inis) i zaowocowały deportacją lub wydaleniem z kraju 193 osób. Pozostałe sprawy są w toku.

Ryanair – nowe regulacje dotyczące bagażu podręcznego

Jeśli pasażer nie ma wykupionego Pierwszeństwa wejścia i 2 sztuk bagażu podręcznego, nie może wnieść na pokład torby na kółkach. Konieczne jest pozostawienie torby przy bramce w celu bezpłatnego umieszczenia w luku bagażowym.

Maksymalne wymiary małego bagażu: 35 x 20 x 20 cm. Bagaż powinien z łatwością zmieścić się pod siedzeniem pasażera z przodu.

Maksymalne wymiary dużego, 10kg bagażu: 55 x 40 x 20cm. Bagaż musi mieścić się w boksie

kontrolnym przy bramce, skąd zostanie dostarczony do luku i bezpłatnie przewieziony.

Naruszenie tych zasad będzie skutkowało opłatą w wysokości 50 EUR za sztukę bagażu przy bramce do wejścia na pokład i może prowadzić do opóźnień, które dotkną wszystkich pasażerów na pokładzie. Wyłącznie pasażerowie, którzy wykupią Pierwszeństwo wejścia i 2 sztuki bagażu podręcznego, taryfę Flexi Plus, taryfę Plus lub taryfę Family Plus będą mogli wnieść na pokład swój standardowy bagaż podręczny.



Bezdomna matka mieszka z dziećmi na plaży w Youghal

Keely Jones, 36-letnia matka dziewięciorga dzieci, mieszka w namiocie na plaży w Youghal, portowym mieście w hrabstwie Cork.

Jones ma dziewięciorgo dzieci: Sophie (17 lat), Marka (16), Darragh (13), Tailoę (10), Charliego (8), Lacey (4), Tatum (3), Bradleya (1) i półrocznego Richarda jr, który urodził się w grudniu, miesiąc po tym jak rodzinie kazano opuścić ich zajmowane od pięciu lat mieszkanie.

Sześciorgo z dzieci mieszka z rodzicami w namiotach na plaży, reszta jest rozlokowana po rodzinach przyjaciół, chodzi do szkół w okolicy.

- To najgorszy koszmar każdej matki. Codziennie muszę odgrywać przed dziećmi bohaterkę. One są bardzo zadowolone. Pobyt na plaży traktują jako nieustające wakacje. Ale ja myślę o tym, co będzie jak pogorszy się pogoda. Na razie mamy lato i jest w miarę dobrze. Wcześniej zatrzymywaliśmy się w hotelach, ale teraz żądają od nas kaucji przed uregulowaniem rachunku i nas na to nie stać - powiedziała „natogowa” matka w wywiadzie dla Cork's 96 FM.



FOT. CATHAL NOONAN - THE SUN DUBLIN

Keely Jones przyjechała do Irlandii w wieku 15 lat. Jest dzieckiem Irlandki, która poznała Anglika w Essex, a resztę już państwo znają. Irlandzkie władze na razie nie wypowiadają się w kwestii ewentualnej pomocy dla wielodzietnej rodziny.

Sprzedam dom na Podhalu (okolice Rabki Zdroju)

Dom położony jest w fantastycznej lokalizacji – zaledwie 55 km od zimowej stolicy Polski, Zakopanego oraz 70 km od Krakowa.

To idealne miejsce do życia i pracy dla kogoś, kto kocha góry, piękne widoki, rośną na trawie o poranku oraz komfort, ciszę i spokój. To też wymarzone miejsce dla kogoś, kto chce żyć blisko natury, ale jednocześnie w regionie, który intensywnie się rozwija i ma człowiekowi wiele do zaoferowania.

Istnieje możliwość negocjacji ceny przy podziale działki na dwie mniejsze. Możesz wybrać czy potrzebujesz dużej działki z ogromnymi możliwościami, czy czegoś mniejszego i w niższej cenie.

Kup, bo druga taka okazja może się szybko nie trafić.

560,000 z działką 3,000 m²
450,000 z podzieloną działką 1,900 m²

021 42 48 760 firma113@gmail.com



Wyposażone lokale do wynajęcia

**Do wynajęcia dwa lokale w sąsiedztwie biura księgowego.
W RAMACH CZYNSZU 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, Dublin 12

Kontakt: 016 120 620 firmadublin@gmail.com



Jak zacząć jeść zdrowo?

Zacznij od mądrych zakupów

Tak. To, co zjesz zaczyna się w momencie robienia zakupów. To, jakie działy w sklepie odwiedzasz, które produkty kupujesz, jakiej marki i w jakiej ilości ma bezpośredni wpływ na Twoje zdrowie.

Co warto kupować:

Świeże owoce i warzywa.

Kiszonki (sprawdź, czy nie mają dodatków konserwantów).

Pełnoziarniste pieczywo.

Grube kasze, ryż i makaron z pełnego przemiału: ryż (brązowy, dziki, czerwony, basmati, parboiled), makaron (żytni, pszenny razowy, orkiszowy), kasze (jaglana, jęczmienna, pęczak, gryczana – zwłaszcza niepalona i inne), komosę ryżową, amarantus.

Płatki naturalne bez dodatków: owsiane górskie, jaglane, gryczane, żytnie i inne.

Jaja – najlepiej od kur z wolnego wybiegu.

Mięso – najlepiej ekologiczne – różne: zarówno drób, jak i mięso czerwone. Jeśli nie możesz sobie pozwolić na mięso ekologiczne, kupuj takie, które jest najsmaczniejsze, i zwracaj uwagę jak pachnie, jak wygląda, jak długo można je przechowywać.

Wędliny, paszety, produkty mięsne – sprawdzaj zawsze etykiety, wybieraj te, które mają największy procentowy udział mięsa, uważaj na dodatki (białko sojowe, lecytynę, barwniki, zagęstniki, wypełniacze, konserwanty). Warto mięso upiec w domu i zrobić z niego wędlinę. Uważaj na paszety, parówki, mielonki – najlepiej wyklucz je z diety lub jedz bardzo rzadko, chyba że mają naprawdę bardzo dobry skład na etykiecie, czyli dużo mięsa i mało dodatków.

Olej kokosowy, rzepakowy, oliwę z oliwek.

Miód naturalny.

Dżemy i powidła – najlepiej w 100% z owoców lub chociaż niskostopzone. Ważne, by zawierały jak największy procent owoców.

Ryby świeże i mrożone – najlepiej z dobrego, pewnego źródła. Jeśli nie masz do nich dostępu, kupuj filety z dorsza, soli, łososia (ale dzikiego, nie hodowlanego), tuńczyka, halibuta, morszczuka (uważaj na pangę – zrezygnuj z niej!).

Mleko i produkty mleczne naturalne. Bez dodatków owoców, zbóż, cukru, zagęstników, warzyw czy czegokolwiek. Zwykle zawierają ich mnóstwo i są niepotrzebne. Kupuj naturalne jogurty, maślanki, kefiry, serki i desery.

Sery żółte i pleśniowe dobrej jakości. Zwykle świadczy o tym cena. Czytaj etykiety, jeśli to możliwe, i sprawdzaj skład.



Orzechy, nasiona i pestki naturalne.
Naturalne mieszanki mrożonek bez zbędnych dodatków.

Herbaty i kawy naturalne bez dodatków.

Nie kupuj wcale (lub kupuj bardzo rzadko):

Gotowych mieszanek owoców i warzyw, sałatek, które są konserwowane i/lub mają dużo niepotrzebnych dodatków.

Oczyszczonego pieczywa, które jest sztucznie napompowane lub zawiera inne dodatki.

Stodkich płatków śniadaniowych, granoli, musli, mieszanek z owocami, dodatkiem cukru czy syropu glukozowo-fruktozowego.

Orzechów, nasion i pestek w polewach czekoladowych, pikantnych, miodowych, wasabi i innych. Polewy mają ogromną ilość sztucznych dodatków, które nie wpływają dobrze na Twoje zdrowie.

Napojów i żywności oznaczonych jako *light*. Beztłuszczowego nabiału.

Produktów seropodobnych, udających sery oraz serków topionych i dziwnych smarowideł kanapkowych, które mają sztuczny skład.

Słabej jakości wędlin, kielbas, paszetów, które są tanie i zawierają głównie dodatek białka sojowego i tłuszczu.

Napojów gazowanych, stodkich nektarów, napojów energetyzujących, soczków przecierowych, które zawierają mnóstwo cukru.

Słodyczy typu żelki, cukierki kolorowe i wszystkich innych, które w składzie mają w zasadzie tylko cukier, barwniki i aromaty.

Masła orzechowego, które składa się głównie z dodatku tłuszczu palmowego i cukru.

Dań typu *fast food*.

Syropów do rozcieńczania z wodą oraz herbatek granulowanych.

Dań garmazeryjnych, bo zwykle mają bardzo ubogi skład, dużo tłuszczu i sporo dodatków.

Mrożonek w postaci gotowych dań, które mają dużo dodatków sztucznych.

Źródło: www.kreatorniazmian.pl.

Treatment Benefit Scheme – program bezpłatnej opieki zdrowotnej na podstawie składek PRSI

Program został wprowadzony przez Departament ds. Zatrudnienia i Opieki Społecznej (DEASP). Jest on dostępny dla ubezpieczonych pracowników, osób samozatrudnionych i emerytów, którzy mają wymaganą liczbę składek ubezpieczenia społecznego (PRSI) klasy A, E, P, H lub S. Program zapewnia niektóre darmowe usługi stomatologiczne, optyczne i audiologiczne (lub dopłatę do tych usług).



wyberze droższe oprawki, departament pokrywa 42 euro w stosunku do ogólnych kosztów okularów (raz na dwa lata);

- jeśli soczewki kontaktowe są przepisane przez lekarza (dotyczy to niewielkiej liczby chorób oczu, które uniemożliwiają noszenie okularów), departament pokrywa połowę kosztów, maksymalnie do 500 euro (raz w roku).

Usługi audiologiczne w ramach programu:

- pokrywana jest połowa kosztów aparatów słuchowych po ustalonym maksimum w wysokości 500 euro za każdy aparat słuchowy (raz na cztery lata);

- połowa kosztów napraw, maksymalnie do 100 euro (raz na cztery lata);

Leczenie zapewniają prywatne gabinety stomatologiczne, optyczne i audiologiczne, które są w panelu Departamentu ds. Zatrudnienia i Ochrony Socjalnej. Lista dostępna jest na stronie www.welfare.ie.

Możliwość leczenia w innym kraju UE

Jeśli zdecydujesz się na leczenie w innym państwie członkowskim UE, departament zaptaci kwotę odpowiadającą stawce zapłaconej za podobne zabiegi przeprowadzone w Irlandii lub kwotę faktycznie zapłaconą za leczenie – w zależności od tego, która z tych wartości jest niższa.

Przed podróżą należy skontaktować się z sekcją dotyczącą świadczeń z tytułu leczenia, aby uzyskać formularz wniosku i szczegółowe informacje o kwotach, które departament zaptaci.

Department of Employment Affairs and Social Protection

St. Oliver Plunkett Road
Letterkenny
Donegal
Ireland
Tel.: (074) 916 4480 (If calling from outside the Republic of Ireland please call +353 74 916 4480)
Locall: 1890 400 400 (Note: the rates charged for using 1890 (Lo-call) numbers may vary)
Więcej o programie na stronie: citizeninformation.ie.

Rozliczamy P60 od ręki!

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

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

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

Przypominamy także o zmianie siedziby naszego biura rachunkowego – teraz D&M Services mieści się pod adresem:

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

Poprzednia lokalizacja nie jest już w żaden sposób związana z naszym biurem i nie ma w niej dokumentacji dotychczasowych Klientów. Wszystkie dokumenty zostały przeniesione do naszej nowej siedziby

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

Usługi stomatologiczne w ramach programu:

- badania stanu uzębienia oraz określenie planu ewentualnego leczenia (raz w roku kalendarzowym);
- profesjonalne oczyszczanie zębów ze złożeń kamienia i osadu nazębnego, a jeśli jest klinicznie niezbędne, również leczenie przyzębia (raz w roku kalendarzowym). Jeśli koszt czyszczenia wynosi ponad 42 euro, należy zaptacić saldo – maksymalnie do 15 euro. W przypadku leczenia przyzębia nie ma ograniczenia cenowego (ewentualne koszty należy przedyskutować z lekarzem).

Usługi okulistyczne w ramach programu:

- bezpłatne badanie wzroku (raz na dwa lata) – testy dla VDU, do praw jazdy itp. nie są jednak objęte programem;
- dopłata do jednej lub dwóch par okularów do czytania i dystansu, jednej pary okularów dwuogniskowych lub zmiennogniskowych lub jednej pary soczewek kontaktowych (w tym jednorazowych). Koszt jest różny w zależności od wybranych oprawek. Podstawowe oprawki są bezpłatne. Jeśli pacjent

To bardzo proste:

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

14 Princes Street
1st floor office, Cork
TEL./FAX 021 427 83 49
E-mail: firma113@gmail.com

TEL. 018 06 65 55 0833191536 E-mail: firmadublin@gmail.com



**TWOJA FIRMA
KSIĘGOWO DORADZCA**

ROZLICZENIA P60 & P45

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

CZYTELNIA

A ja żem jej powiedziała

Autor: Katarzyna Nosowska



„A ja żem jej powiedziała” to debiutancka książka Katarzyny Nosowskiej – wybitnej polskiej wokalistki i byłej frontmenki zespołu Hey, a obecnie także felietonistki i komiczki. Wszystko rozpoczęło się od humorystycznego cyklu filmików, które Nosowska zaczęła zamieszczać na swoim profilu na Instagramie w lipcu zeszłego roku, bawiąc się zresztą internetowymi trendami i ironizując z zasad, którymi rządzą portale społecznościowe, a więc i cały świat. To książka o celebrytach, wpływie internetu na relacje międzyludzkie i przede wszystkim o każdym z nas. Taką właśnie zwyczajną kobietą okazuje się być Nosowska, która wykazuje niewspółmierną do możliwości metabolicznych miłość do jedzenia, uwielbienie do koloru czarnego, który wcale nie wyszczupla, oraz wdzięczność do życia i wartą naśladowania prawdziwą miłość do siebie.

Bóg nie jest automatem do kawy. Rozmowa z księdzem Zbigniewem Czendlikiem

Autor: Markéta Zahradníková



Markéta Zahradníková postanowiła porozmawiać z księdzem, który od wielu lat nie traci na popularności w Czechach – tym dziwniejszy to fenomen, że Czechy są państwem na wskroś ateistycznym. Ksiądz Zbigniew Czendlik nie tylko przyciąga do siebie wiernych, ale też aktywnie udziela się w radiu i telewizji – prowadzi nawet własny talk-show, angażuje się również w pomoc potrzebującym. Książka „Bóg nie jest automatem do kawy. Rozmowa z księdzem Zbigniewem Czendlikiem” oddaje niezwykle podejście do życia i postugi duszpasterskiej Zbigniewa Czendlika, który tuż po przyjeździe do Czech wprawił w ostupienie swoich parafian w Lanckoronie. Czym tak bardzo wyróżnia się Zbigniew Czendlik na tle innych księży?

Kiedyś ksiądz prymas stwierdził, że taki jeden nietuzinkowy duchowny jak Zbigniew Czendlik to w Kościele katolickim jeszcze nie problem – inaczej sprawa będzie wyglądać, jak będzie ich kilku. Ksiądz Czendlik wszystko, co zarabia, oddaje potrzebującym, a jeśli mu od czasu do czasu coś zostanie, to wydaje na to, co sprawia mu największą przyjemność: francuską wodę kolońską i sery. Gdy natomiast w ramach kampanii społecznej przeciw dyskryminacji ko-

biet redakcja jednego z czasopism poprosiła, aby wspólnie z innymi zaproszonymi do współpracy mężczyznami stanął przed aparatem fotograficznym w czerwonych szpilkach – nie wahął się ani chwili.

Zerwa

Autor: Remigiusz Mróz



Remigiusz Mróz powraca z piątą częścią bestsellerowego cyklu z komisarzem Wiktorem Forstem! Piąty tom zatytułowany „Zerwa” będzie zarazem ostatnim, zamykającym trzymającą w napięciu, krwawą pentalogię. Jeśli sądzisz, że historia zbrodni Bestii z Giewontu została ostatecznie zakończona, przygotuj się na mrozącą krew w żyłach niespodziankę...

Po dramatycznych wydarzeniach ze słonecznego, hiszpańskiego Alicante Wiktor Forst, były komisarz po przejściach, budzi się w szpitalu w Zakopanem. Nie pamięta, jak się tam znalazł, nie może sobie przypomnieć, co robił i gdzie przebywał od czasu, gdy wyjechał z Polski...

Kiedy Twoja złość krzywdzi dziecko. Poradnik dla rodziców

Autor: Kim Paleg, Dana Landis, Patrick Fanning, Matthew McKay



Uczucie złości na dziecko to problem, który bez wątpienia dotyka wszystkich, nawet tych najbardziej cierpliwych rodziców. Obarczeni wieloma trudami i problemami, jakie niesie za sobą codzienność, często muszą oni ponosić dodatkowo konsekwencje lekkomyślności, bezradności bądź niegrzecznego zachowania swoich pociech, które potęgują w nich poczucie frustracji i gniewu.

Książka „Kiedy Twoja złość krzywdzi dziecko. Poradnik dla rodziców” powstała w oparciu o dwuletnie badania przeprowadzone z udziałem blisko trzystu rodziców. Ich wyniki są wstrząsające – znaczny odsetek respondentów przyznał, że w złości zdarzyło mu się mocno uderzyć swoje dziecko bądź byłoby gotowymi w taki sposób je ukarać. Badani rodzice wskazywali również inne problemy związane z odczuwaniem gniewu, m.in. regularne krzyki na swoich podopiecznych oraz stosowanie wobec nich gróźb. Nie każdy z nich zdawał sobie jednak sprawę, że wyładowywanie swojej złości na potomkach tak naprawdę nie służy ich wychowaniu. „Ukarane” aktem przemocy fizycznej czy psychicznej dziecko doświadczy bowiem poczucia zagubienia, braku emocjonalnego wsparcia, odrzucenia i osamotnienia, nie wynosząc z tego żadnych cennych lekcji wychowawczych.

KINO

Jestem taka piękna! I feel pretty!

Renee Bennett (Amy Schumer) każdego dnia boleśnie doświadcza, jak to jest być przeciętniaczką w Nowym Jorku – mieście faworyzującym pięknych i bogatych. Wszystko zmienia się, gdy na zajęciach fitness spada z rowerka treningowego, uderza się w głowę i traci przytomność. Kiedy odzyskuje świadomość i spogląda w lustro, wprost nie może uwierzyć. Jej nogi są szczupłe i opalone, włosy jedwabiste, a podbródek idealnie ukształtowany. Jednym słowem – jest zjawiskowo



piękna! Problem w tym, że... tak naprawdę nic się nie zmieniło. Dla całego świata Renee nadal wygląda tak samo. Jednak bohaterka, przekonana o rzekomym cudzie, przechodzi totalną metamorfozę. Z szarej myszki staje się wyzwoloną i pewną siebie kobietą, której śmiałość i energia robią piorunujące wrażenie na wszystkich, począwszy od jej słodkiego chłopaka – Ethana (Rory Scovel), a skończywszy na atrakcyjnej szefowej – Avery Leclair (Michelle Williams). Z czasem Renee, która dzięki awansom pnie się w górę w firmie kosmetycznej, zaczyna spoglądać z wyższością na świat i innych ludzi. Czy to możliwe, żeby stając się „piękną”, dopuściła do głosu „brzydszą” część swojej osobowości?

ABC EduLibrary – Miejsce z Duszą



Kompletujemy i udostępniamy literaturę polską /przede wszystkim/ i anglojęzyczną. Posiadamy bogaty zbiór literatury pięknej – obyczajowej, przygodowej i historycznej; biografie i pamiętniki.

młodszych/, literatura dla dzieci oraz literatura dla młodzieży. Oferujemy także lektury szkolne.

Na miejscu korzystać można z księgozbioru podręcznego, w którym wyodrębnione zostały encyklopedie i słowniki, albumy oraz niektóre wydawnictwa dotyczące Polski.

Księgozbiór literatury popularno-naukowej zawiera takie działy jak: filozofia, psychologia i pedagogika; sztuka, historia, geografia, medycyna, hobby-zainteresowania, gospodarstwo domowe. Posiadamy książki z dziedziny uzależnień, terapii i rozwoju osobistego.

Literatura dla dzieci i młodzieży, pogrupowana jest w działach: bajki i wierszyki /dla naj-

ABC EduLibrary Green, Gate Business Centre
www.abcedulibrary.ie
52 A Gould Street, CORK

facebook.com:
ABC EduLibrary



Polska
Księgarnia

tel: 018749514; 0899778904

www.ksiazki.ie

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

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

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

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

SPRAWDŹ NAS!

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



KRZYSIEK WIŚNIEWSKI
chris.waterford@gmail.com

Za 27 lat, w roku 2045, niemal jedna czwarta ludzi mieszkających na planecie Ziemia będzie cierpiała na nadwagę lub otyłość. Takie smutne wnioski wysnuli naukowcy badający problem stałego przybierania na wadze.

Obecnie na problemy z nadwagą i otyłością cierpi „zaledwie” 14%, a lekarze ostrzegają, że prędkość rozwoju epidemii rośnie i prawdopodobnie będzie rosła przez najbliższe lata. Bo niestety naukowcy zgodnie mówią już o epidemii w kontekście kłopotów z wagą. Epidemii, którą należy powstrzymać, żeby nie wyniszczyła ludzkości.

Otyłość powoduje wiele schorzeń, które w większości prowadzą do śmierci. Najgroźniejszymi pozostają choroby serca i cukrzyca. Ta druga w roku 2045 dotknie jednej ósmej ludzi, a wszyscy chorujący na cukrzycę typu 2 będą cierpieć na nią z powodu zbyt wysokiej wagi ciała.

Oczywiście najpoważniejszymi konsekwencjami nadwagi i towarzyszących jej chorób będzie zwiększona śmiertelność. Jednak naukowcy ostrzegają też, że choroby te będą miały znaczące skutki ekonomiczne dla krajów rozwiniętych. Wydatki na opiekę medyczną nad osobami otyłymi wzrosną drastycznie i w niektórych przypadkach mogą całkowicie załamać system finansowania służby zdrowia.

Otyli obciążają budżet

Stany Zjednoczone będą krajem, który najmocniej odczuje przybieranie na wadze swoich obywateli. Tam w roku 2045 aż 55% mieszkańców w każdym wieku będzie cierpiała na otyłość. Tak, ponad połowa Amerykanów będzie otyła! Co więcej, 18% z nich będzie cierpiała na cukrzycę.

W Wielkiej Brytanii będzie to odpowiednio 48% i 13%. Danych dla Irlandii niestety nie posiadamy, jednak już teraz Irlandczycy przodują w niechlubnych statystykach otyłości w Europie. Można przypuszczać, że sytuacja za 27 lat będzie podobna lub gorsza niż w Wielkiej Brytanii. Szczególnie nie napawa optymizmem sytuacja irlandzkich dzieci, z których jedna czwarta jest obecnie sklasyfikowana jako otyła. A lekarze zaznaczają, że 75% otyłych dzieci nigdy nie pozbywa się zbędnych kilogramów, co powoduje choroby serca i cukrzycę w bardzo młodym wieku.

Już dziś znaczące sumy przeznaczane na opiekę medyczną są wydawane wyłącznie na leczenie chorób ściśle związanych z otyłością. W krajach Unii Europejskiej są to miliony euro rocznie, a z czasem wydatki będą jedynie rosły.

Co więcej, osoby otyłe często są mniej aktywne na rynku pracy, co będzie generowało dodatkowe problemy ekonomiczne. Niższe dochody z podatków będą musiały pokryć coraz

Stale zwiększamy objętość

wyższe wydatki na służbę zdrowia, a nawet na renty inwalidzkie związane z otyłością.

Brzmi jak czarny scenariusz prowadzący do załamania gospodarczego? Niestety tak może się skończyć nasze rozpasanie i ciągła konsumpcja produktów, które nas zwyczajnie zatrują.

Grozi nam epidemia

Niektórzy może pamiętają film „Wall-E”, w którym ludzie z planety Ziemia najpierw ją zaśmiecali do granic możliwości, potem z niej uciekli, a w kosmosie – z braku praktycznie jakiegokolwiek aktywności – roztyli się do monstrualnych rozmiarów. To jedynie wizja z gatunku *science-fiction*, ale jakże realna i wcale nie tak odległa, jak mogło się wydawać jeszcze kilka lat temu.

Zaśmiecanie Ziemi dzieje się na naszych oczach, tydzień w tygodniu. Oczywiście jest to proces rozłożony na lata, ale coraz bardziej przybierający... na wadze. Wkrótce może okazać się, że wcale nie musimy budować rakiet i uciekać w kosmos, by tam się roztyć. Bo skoro w ciągu ostatnich 40 lat odsetek otyłych dorosłych podwoił się, to co będzie za kolejne 40 lat, skoro ten proces przyspiesza...

Lekarze i naukowcy zajmujący się tym problemem twierdzą, że wcale nie można wykluczyć scenariusza, w którym większość ludzi mieszkających w krajach rozwiniętych będzie otyła i będzie miała kłopoty z wykonywaniem codziennej pracy czy jakichkolwiek ćwiczeń. I nie mówimy tu o dalekiej przyszłości rodem z filmów SF, ale o przyszłości całkiem przewidywalnej, a wręcz takiej, która będzie udziałem naszych dzieci.

Dlatego konieczne są kroki zaradcze, które uchronią nas od postępującej epidemii otyłości. Naukowcy mówią nawet o „agresywnych i silnie skoordynowanych krokach” zmierzających do odchudzenia ludzkości.

Jak czytamy w raporcie zespołu Alana Mosea, zajmującego się w otyłością w duńskiej firmie Novo Nordisk, „każdy kraj jest wyjątkowy pod względem uwarunkowań genetycznych, społecznych i środowiskowych, dlatego nie można opracować jednej skutecznej metody”. Mówiąc krótko, każdy kraj musi sam opracować najlepszą metodę odchudzającą, a najważniejsze, by ta metoda była skuteczna. Oznacza to, że także rząd Irlandii musi zająć się problemem i to jak najszybciej, by otyli Irlandczycy nie zostali w tyle w biegu ku szczupłości i zdrowiu.

Irlandia zaczyna walkę z nadwagą

Pierwsze jaskółki nowego już można dostrzec: programy uświadamiające zagrożenia, szkolenia i wykłady pomagające wyjść z otyłości czy wreszcie nowy podatek cukrowy, który ma skłonić producentów żywności i napojów do zmniejszenia zawartości cukru w ich produktach.

Skutków oczywiście nie zauważymy od razu, ale jak to mówi stare mądre porzekadło, kropla drąży skałę. Może za kilka lat będę pisał o nagłym zwrocie w statystykach otyłości w Irlandii, może liczba osób z nadmiernymi kilogramami tu i tam zacznie maleć, może w końcu Irlandczycy przestaną być najtęższą nacją w Europie.

Aby to osiągnąć, potrzeba jednak kompleksowej zmiany myślenia, a raczej odżywiania. Gotowe dania czy to odgrzewane z mrożonek, czy kupowane „na mieście”, muszą praktycznie zniknąć z irlandzkich stołów. Kupowane obecnie dziesiątkami litrów słodkie napoje gazowa-




ne muszą być zastąpione wodą lub zdrowymi sokami. A niektórzy muszą zrozumieć, że popcorn, polana obficie sosem pomidorowym pizza czy ziemniaki (te gotowane czy te smażone na frytki) nie są warzywami, które powinny być podstawą jadłospisu.

Jednak główne „uderzenie” antyotyłościowych kampanii społecznych powinno pójść w kierunku dzieci i młodzieży. Głównie dlatego, że – jak mówi inne mądre przysłowie – czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci. Jeśli już dziś nauczymy nasze dzieci zdrowo się odżywiać i być fizycznie aktywnymi, mamy duże szanse, że w dorosłość nie wejdą z brzuskami, a i w dalszym życiu będą kontynuowały zdrowe nawyki.

Warto też pamiętać, że w Irlandii już teraz niemal 10% dzieci poniżej 10 roku życia cierpi na nadciśnienie, czyli chorobę do niedawna związaną ściśle z podeszłym wiekiem. Jeśli nie zaczniemy naszych dzieci ratować przed otyłością już teraz, one mogą nie mieć szans uratować przed nią naszych wnuków.

A wtedy przyszłe pokolenia obudzą się niczym ludzie z filmu „Wall-E”: w obłych fotelach obejmujących ich obte ciała i nawet nieświadomi tego, że można żyć bez chorób serca, cukrzycy i przewlekłego bólu nadmiernie obciążonych kości i mięśni.

Zatem odstawmy coca-cola i hamburgera już dziś. I nam, i przyszłym pokoleniom wyjdzie to jedynie na zdrowie. 

GOOD TYRE

OPONY UŻYWANE I NOWE, OD 20 € SZTUKA, MONTAŻ GRATIS!
PONAD TYSIĄC OPON W SPRZEDAŻY,
OPONY DO SAMOCHODÓW OSOBOWYCH, VAN, I JEEP.

ATKINS YARD, BAILICK RD MIDDLETON, CO. CORK
0834244112-PRZEMEK
PRZEMYSŁAW.PERSINSKI@WP.PL

DLA WARSZTATÓW CENY HURTOWE

0834244112

Newgrange



Newgrange (*Si an Bhru*) jest jednym z największych i najbardziej znanych grobowców korytarzowych wzniesionych przez człowieka. W 1993 roku został wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO.

Aby zwiedzić ten znajdujący się w hrabstwie Meath grobowiec, który jest tylko częścią kompleksu pomników nad rzeką Boyne, należy dojechać do Centrum Turystycznego *Bru na Boyne*, które jest usytuowane około 40 km na północ od Dublina i 2 km na zachód od miejscowości Donore po południowej stronie rzeki Boyne. Warto tutaj zaznaczyć, że trzeba odpowiednio wcześniej zarezerwować wycieczkę, gdyż zwiedzanie jest możliwe wyłącznie z przewodnikiem – my się zdziwiliśmy, kiedy wszystkie bilety były wykupione i trzeba było wybrać się raz jeszcze następnego dnia.

Budowę tego grobowca szacuje się na 3200 rok p.n.e., czyli jest starszy od słynnych piramid w Gizie o około 600 lat i najprawdopodobniej starszy od Stonehenge. Został on zbudowany przez ówczesnych rolników z epoki kamiennej, co wskazuje, jak bardzo rozwinięte było to społeczeństwo.

Sam kopiec jest okrągły, ma około 85 m średnicy, 13,5 m wysokości, powierzchnię 0,5 ha i wagę szacowaną na 200 tysięcy ton, a jego podstawa jest otoczona 97 kamieniami – najbardziej imponujący z nich to bogato zdobiony „kamień wejściowy”, który ze względu na swoje zdobienie – potrójną spiralę, jest unikatem w skali światowej.

Grobowiec składa się z korytarza o długości 19 m i komory w kształcie krzyża z trzema wgłębieniami. Warto zaznaczyć, iż pomimo swojego wieku – 5000 lat – Newgrange nie przecieka w ani jednym miejscu.

W latach 1962–1975 profesor Brian O’Kelly we współpracy z Instytutem Archeologii z College University of Cork, przeprowadził badania oraz podjął się rekonstrukcji nasypu, który możemy dziś podziwiać.

Podczas wykopalisk archeologicznych w środku grobowca znaleziono nie tylko szczątki co najmniej pięciu osób, ale także różnego rodzaju wisiorki, lampki, tuski oraz kościane dłuta.

W przesilenie zimowe, pomiędzy 19 a 23 grudnia, wewnątrz komory grobowej można być świadkiem iluminacji, która trwa zaledwie 17 minut – można się wtedy poczuć jak ludzie sprzed kilku tysięcy lat (niestety liczba miejsc w środku jest bardzo ograniczona).





Kontakt w Języku polskim
086 846 1547

Tel: 021 427 3472,
086 846 1547

info@finbarrmurphy.ie
www.finbarrmurphy.ie

Lee White House,
8, Washington St., Cork

Kancelaria Prawnicza

Odszkodowania po wypadkach w miejscu pracy

Wypadki drogowe

Wypadki w miejscach publicznych

Poświadczenia tożsamości, akty notarialne, upoważnienia

Przenoszenie własności, umowy mieszkaniowe

Sporządzanie testamentów

Prawo rodzinne

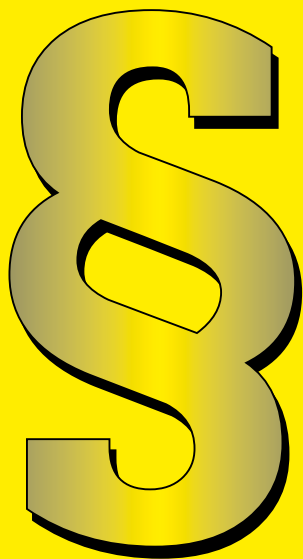
Prawo pracy

Porady prawne

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

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

www.prawnik.ie



01 49 100 10

085 PRAWNIK

085 7729645

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

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

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

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