



**ABS czyli
Artur Barciś Show
6 października w Cork
str. 12**



Spoleczeństwo

**Poradnik
Doinformowany Senior**

Bezpłatny poradnik dostępny w lokalnych oddziałach HSE, ośrodkach kultury oraz do pobrania w formie PDF. Zawiera informacje przydatne nie tylko seniorom, ale wszystkim Polakom.

str. 6

Przybornik

**Emerytura
w Polsce i Irlandii**

Co zrobić aby uniknąć podwójnego opodatkowania? Czy można jednocześnie pobierać dwie emerytury? Gdzie złożyć podanie? Odpowiadamy na te i inne pytania w Przyborniku

str. 19

Polityka

**Granice są tylko
w mojej głowie**



Z Dominiką Sikorą – laureatką konkursu „Wybitny Polak w Irlandii” w kategorii Biznes rozmawiał Krzysztof Wiśniewski
str. 22–23

Moda, Życie, Styl, Uroda, Zdrowie

**Botoks,
nie taki diabeł straszny**



Co tak naprawdę wiemy o botoksie? Czy może zaszkodzić? Jak działa? Dla kogo jest ten zabieg? Na te pytania odpowie dr. Marta Łapaj.

str. 10

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



TRASA KONCERTOWA

NOSOWSKA

na tłuŝto



07.10

DUBLIN

THE ACADEMY

drzwi 18:00, start 19:00

Bilety do nabycia na www.koncerty.ie





6



7



10



17



18

W OBIE STRONY

- W subiektywie Czerwińskiego 4

KRÓTKO

- Wiadomości z Irlandii 5,6,8,16

PRZEWROTKA

- Wciąż bardziej obcy 7

MODA, ŻYCIE, STYL, ZDROWIE

- Botoks – nie taki diabeł straszny... 10
- Irish Make Up Awards 2018 10
- Porady Karola 11
- Mój styl 11

BĘDZIE SIĘ DZIAŁO

- ABS BEZ HAMULCÓW – wywiad z Arturem Barcisiem 12
- Zapowiedzi koncertów 13

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

- Roszczenia z tytułu urazu szyi (whiplash) 14

POZNAJ WYSPĘ

- Mitchelstown Cave 17

KĄCIK KULINARNY

- Detoks – jak skutecznie oczyścić organizm 18

PRZYBORNİK

- Emerytura w Polsce i Irlandii 19

ROZRYWKA

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

POLITYKA

- Granice są tylko w mojej głowie 22–23

Drodzy Czytelnicy,

czy Wam też jest tak gorąco? Czy też już macie nieco dość upałów, które zupełnie znieca napały na Irlandię i trzymają ją w swoim palącym uścisku? Czy Wam też wydaje się, że aura lekko przesadza z tym letnim rozpieszaniem temperaturami mocno dodatnimi?

A może do chwili wydania tego numeru Waszego ulubionego miesięcznika upały już nieco zelżeją i nawet gdzieś spadnie deszcz?

Nawet jeżeli fala gorąca wróci do Afryki czy na inną Saharę, to i tak będą ją tutaj wspominać jeszcze przez lata, dziesięciolecia, a może i dłużej. Ostatnie takie lato zdarzyło się ponad 40 lat temu, kiedy wielu z Was jeszcze nie było na świecie, a większości z nas, imigrantów, z pewnością nie było na Zielonej Wyspie.

Zielonej zresztą ostatnio jedynie z nazwy, bo tej zieleni coraz mniej. Temperatury zdecydowanie powyżej normy, brak powiewów chłodzących (a czasami urywających) głowy sprawia, że niektórym do owych głów przychodzą dziwne pomysły.

Sezon ogórkowy w pełni, więc i sporo z tych pomysłów trafia do prasy, telewizji czy innych mediów masowego rażenia. Jedne pojawiają się i znikają niczym meteoryty na letnim, nocnym niebie. Inne trafiają na podatny grunt i zapuszczają korzenie w rozleniwionym upałami irlandzkim społeczeństwie.

Jednym z najbardziej kuriozalnych była akcja nazwana chwyliwie Nope for Pope. Grupa internetowych aktywistów postanowiła zamówić przez internet masę biletów na mszę z udziałem odwiedzającego Irlandię w sierpniu papieża Franciszka, a następnie... uroczyście owe bilety zniszczyć i na mszę nie pójść. Oczywiście wszystko w ramach „pokoju protestu”, czyli protestu uprawianego we własnych pokojach.

Dość szeroko nagłośniona akcja spotkała się z ostrą krytyką nie tylko ze strony środowisk katolickich, ale także tych, których o sympatii z papieżem czy katolikami trudno podejrzewać. Sam premier Varadkar stwierdził, że protestującymi aktywistami kierują niskie pobudki, a ich akcja uderzy jedynie w ludzi, dla których być może będzie to jedyna okazja do zobaczenia papieża na żywo.

Nie wiadomo, czy gorące głowy pokojowych aktywistów zostały schłodzone oświadczeniem premiera, czy może po prostu poszli na plażę i zanurzyli się we wciąż chłodnych wodach Atlantyku. W każdym razie po tygodniu jeden z prowadzących sam stwierdził, że zwróci ponad 200 zamówionych biletów, i że zrezygnuje z protestu.

Miejmy tylko nadzieję, że upały nieco zelżeją, bo naprawdę nie wiadomo, jakie jeszcze pomysły mogą przyjść do nadmiernie rozgrzanych głów. My ze swojej strony zachęcamy do chłodzenia się zimnymi napojami, przy basenie i w cieniu. A gdyby Wam było wyjątkowo gorąco, możecie się wyjątkowo powachlować nowym numerem „MIR”-a. Oczywiście po uprzednim jego przeczytaniu.

Tym razem nie pozdrawiamy gorąco, a jedynie życzymy pięknej opalenizny i długich urlopów.

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. Nadane 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

Nareszcie pada, czyli *Wiener Schnitzel, ja*

„Pada, to wspaniale, to się dobrze składa” – śpiewał onegdaj niejaki Peszek, aktor w sensie, małpując poniekąd słynną scenę z „Deszczowej piosenki”, po czym dodawał: „To mi odpowiada, bo lubię, gdy pada...”.

„Ja co prawda nie lubię, gdy pada, ale z tego, co zrozumiałem, lubi to irlandzkie ministerstwo rolnictwa, toteż niech się nazywa, że ich wspieram w tym upodobaniu. Po wielotygodniowej tragedii ultrastarczej, która wycieńczyła społeczeństwo tego kraju do imentu, a sprzedawców lodów doprowadziła do fortuny, wszystko nareszcie wróciło do normy, przynajmniej w dniu, kiedy piszę te słowa: znów jest po staremu. Siedemnaście stopni w lipcu, niebo koloru kurzu,

myjnia z nieba nadaje aż miło, zaś wszyscy tubylcy kichają w najlepsze oraz prosto w oczy swoich bliźnich.

„Gorzej, że już byłem bliski decyzji podejmowania dłuższych wieczornych spacerów, by zacząć pozbywać się bandziocha, za którego wystąpienie obwiniam schaboszczaki, które nagle pojawiły się w moim lokalnym sklepie jako mrożony *Wiener Schnitzel, ja*. Lecz to nie wina sklepu, *ja*. To wina przedawkowania tych schaboszczaków, bo były dobre i nie mogłem im się oprzeć, *ja*. Taki już jestem, *ja*.”

„Wiem, to głupie byto z tym „*ja*”. Ale mnie się podoba. Wracając do tematu, już miałem podjąć wieczerne szwendanko po okolicy, a tu guzik. Będę musiał kupić sobie jakiś cross-trainer czy inną maszynę do pakowania, chyba że zacznę uskutecznić wielogodzinne spacerki po jakimś centrum handlowym, które jest wyposażone w dach. Zauważyłem bowiem, że w irlandzkiej przyrodzie występuje wiele takich, które nie mają dachu i to bynajmniej nie dlatego, że porwał go wiatr. Geniusze, którzy zaprojektowali te przybytki, najwyraźniej uprzedzili zamiary natury i wybudowali je z dachem od razu porwanym, by uniknąć rozczarowań.

„Podczas wspomnianej wielotygodniowej tragedii byłem również świadkiem dwóch koncertów w dublińskim Marlay Parku, aczkolwiek nie samych występów, tylko wydarzeń okolicznych, że tak pięknie powiem, co pogłębiło wrażenie ogólnego exodusu, choć media nie doniosły o żadnych zgonach. W życiu nie widziałem tylu półnagich dziewczyn w wieku poborowym, tak brutalnie napruty, że

w kierunku koncertu przemieszczały się głównie na siedząco, oraz tak zarzyganych, że nie było widać, co właściwie mają na sobie, oprócz rzygów oczywiście.

„Ponadto zauważyłem, że fidget spinnerzy zniknęły z powierzchni irlandzkiej ziemi tak samo gwałtownie, jak się na niej pojawiły. Jak dotąd nic ich nie zastępuje. Ciekawe, na co będzie nowa moda, jeżeli przyjdzie. Widziałem tu niedawno w sklepie z zabawkami pistolecik imitujący odgłosy pierdzenia. Może to by się nadało? Taka fartogomania ma jedną dodatkową zaletę, że jak kogoś nie stać na pistolecik imitujący pierdzenie, może imitować pistolecik imitujący pierdzenie we własnym zakresie. Potrzebna mu do tego jedynie przeciwległa końcówka przewodu pokarmowego. I być może trochę fasoli.

„Swoją drogą, w związku z powyższym nie zdziwi mnie już w ogóle, jeśli pojawią się zabawki imitujące biegunkę i rzyganie. Będzie to oznaczało, że w naszym społeczeństwie nie ma już żadnych tematów tabu i że jesteśmy światowcami pełną gębą. Znaczą z tą gębą to w przenośni.

„Odstawiając na bok wątki gastryczne, pozwolę sobie też zauważyć, że wspomniani tubylcy w ogóle nie zauważyli dzisiejszej zmiany pogody i dalej paradują w klapkach, jak zwykle zresztą. Wierzę święcie, że na pewno zauważyli swoje kichanie, a przynajmniej kichanie swoich sąsiadów. Ale tubylcy to betka, ja jestem o wiele bardziej pokręcony: przez ostatnie tygodnie nie zauważyłem w ogóle słońca, nie przestając przez cały ten czas nosić sztrukturalnej marynarki. Pot lał się ze

mnie jak z ciekącego kranu, a na pytanie, co mi dolega, odpowiadałem, że jest mi zimno, bo pochodzę z Południowej Afryki. Raz się trafił krajan i było niezręcznie, ponieważ nie znam ani słowa w afrikaans, on zaś przywitał się w tym dokładnie narzeczu. Na przyszłość trzeba będzie opowiadać, że jestem z Tuvalu i Tokelau, a na wszystkie pytania odpowiadać wyuczonym na pamięć dowolnym tekstem grupy Te Vaka, którą *nota bene* naprawdę lubię, choć coraz mniej, od kiedy zaczęli odchodzić od oceanicznego folku w stronę muzyki pop.

„Lubię też jeden klasyczny przebój z Tahiti, którego refren brzmi „Ciulu-Ciululu-Hej”. Nie wiem, jak się to pisze ani co to oznacza, i boję się dowiadywać. Wyobrażam sobie, że to piosenka o kwiatkach i o miłości.

„Tymczasem irlandzki deszcz podnosi z gleby zwędłe kwiatki, zaś dzięki tłumy nastoletnich Francuzów i Hiszpanów, którzy tradycyjnie przybyli w te strony, by przeludniać autobusy i udawać, że uczą się angielskiego, wreszcie mogą poczuć się, jakby naprawdę byli w Irlandii, Republic of. Tylko wiatru coś nie ma. No bez wiatru to trochę kiepsko. W dodatku mam wrażenie, jakby się trochę przejaśniało.

„O jasny gwint... i co, znowu będzie świeciło? Znowu lody? Znowu abarot to samo? I jeszcze zabraknie pretekstów, żeby nie iść na wieczorny spacer?

„Ech, życie. Ten festiwal rozczarowań i frustracji. Cytując Kurta Vonneguta, powinienem powiedzieć „ten wielki gar gówna”, ale miało już nie być o gastrologii.

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

Garda w Cork ściga zawodowych żebraków

W Cork rozprzestrzeniła się „zawodowe żebractwo” – donosi „Irish Examiner” (cytujemy za: Londynek.net). Tylko w tym miesiącu Garda aresztowała 36 osób, jednak ostrzega, że środek ten nie działa na naciągaczy.

Zwiększona aktywność policji w jednym miejscu przyczynia się do eskalowania problemu w innych okolicach – poinformował inspektor John Deasy podczas ostatniego spotkania Joint Policing Committee (JPC). Policja prowadzi wzmożone akcje wobec zorganizowanych grup naciągaczy od świąt Bożego Narodzenia.

Jedna osoba, która przyznała się przed sądem do trzech zarzutów żebractwa, miała przy sobie rachunki za pięć powrotnych lotów do Rumunii. Inny Rumun został aresztowany przed świętami za żebranie trzeci rok z rzędu. Na początku roku żebracy przestali być tak widoczni na ulicach miasta, jednak powrócili w ostatnich tygodniach – informuje dziennik.



Cork City straciło pozycję lidera

Piłkarze Cork City przegrali 1:2 w meczu na szczycie irlandzkiej ekstraklasy z Dundalk. Bramkę dla mistrzów kraju zdobył Josh O'Hanlon. Porażka oznacza również stratę pozycji lidera rozgrywek przez graczy z Cork.

W Airtricity Premier Division o mistrzostwo walczą już tylko dwie drużyny: ostatni czempion, Cork City oraz piątkowy mecz decydował o tym, kto będzie przewodził rozgrywkom na dziewięć kolejek przed końcem. Wszystko, co ciekawe na obiekcie Dundalk zdarzyło się w drugiej połowie gry. Gospodarze wyszli na prowadzenie tuż po przerwie, gdy akcją całego zespołu wykończył Krisztian Adorjan. Gracze Cork wyrównali po 25 minutach. Dośrodkowanie z prawego sektora boiska wykończył Josh O'Hanlon. Więcej inicjatywy wciąż miał zespół, który spotkanie w europejskich pucharach z Legią ma już za sobą. Piłkarze Dundalk oddali w sumie 11 strzałów – o trzy więcej niż obecni mistrzowie Irlandii.

Na losach meczu zaważyła sytuacja z doliczonego czasu gry drugiej połowy. Po odbiciu



od obrońcy Cork piłka wpadła do siatki. Dundalk ma teraz dwa punkty przewagi.

10 lipca w Cork mistrzowie Irlandii w pierwszym meczu eliminacji Ligi Mistrzów zmierzą się z Legią Warszawa.

Polka z Dublina zginęła na Mont Blanc

40-letnia Polka zginęła podczas wspinaczki grupy rodaków na Mont Blanc. Według informacji na Facebooku, kobieta mieszkała w Dublinie.

Z wiadomości przekazanych przez francuskie służby ratownictwa górskiego wynika, iż kobieta ześlizgnęła się po śniegu i spadła w 200-metrową przepaść. Nie miała założonych raków.

Do wypadku doszło, kiedy kilkunastoosobowa grupa Polaków kierowała się w stronę schroniska na lodowcu Tete Rousse. Jak wyjaśniają służby ratunkowe, po wyjątkowo śnieżnej zimie, nawet w sezonie letnim na lodowcu utrzymują się duże płyty zlodowaciałego śniegu.



Wędrowcy, choć byli wyposażeni w sprzęt wysokogórski, nie mieli założonych raków. Do kobiety dotarł zespół ratowników, nie dało się już jej uratować – cytuje Gazeta.pl za dziennikiem „Le Parisien”.

O śmierci Polki poinformował na Twitterze dziennikarz RMF FM Michał Rodak.

Lodowiec Tete Rousse liczy 3167 m wysokości. Jest zwyczajowo wybieranym przez alpinistów etapem w drodze na najwyższy europejski szczyt. Wypadek zdarzył się na poziomie około 2700 m n.p.m., już na ostatnim stromym podejściu, jakie dzieliło grupę od schroniska. Jak dotąd nie podano tożsamości ofiary.

Norwegowie chcą zabrać polskich rzeźników z Irlandii

Norweskie firmy mięsne chcą odebrać wykwalifikowanych pracowników ze wschodniej Europy, głównie Polaków, firmom mięsnym z Irlandii, które już odczuwają brak rąk do pracy – donosi serwis Independent.ie.

Nasze badania pokazują, że w Irlandii są dostępni rzeźnicy, głównie Polacy, którzy mogą być zainteresowani wstępnie sezonową pracą w Norwegii – powiedział rzecznik firmy pośrednictwa pracy Adecco. Pracownicy mający przynajmniej trzyletnie doświadczenie mogą liczyć na wynagrodzenie 18–22 euro (79–96,5 zł) za

godz., czyli około dwa razy więcej niż oferują pracodawcy w Irlandii – podkreśla Independent.ie. Adecco informuje, że praca oferowana jest m.in. przez norweską firmę Nortura.

Zagrożenie utratą wykwalifikowanych pracowników budzi obawy irlandzkich firm mięsnych. Wskazują, że choć niedawno resort przedsiębiorczości zgodził się na zatrudnienie 250 osób spoza Unii Europejskiej, to wciąż brakować będzie rąk do pracy. Branżowe stowarzyszenie wystąpiło o zgodę na zatrudnienie dodatkowych 1800 osób spoza UE.



Poradnik dla Seniora

W dniu 18 lipca 2018 w Urzędzie Miasta w Cork dzięki gościnności Burmistrza Miasta Cork Pana Micka Finna odbyła się prezentacja Poradnika dla Seniora. Była to również okazja aby opowiedzieć o programie „Doinformowany senior” który jest realizowany od początku roku przez Centrum Together-Razem.

Oficjalna prezentacja Poradnika miała miejsce po przemówieniu Burmistrza Miasta, który wskazywał jak istotne jest dla mieszkańców Cork, aby polska społeczność aktywnie włączyła się w życie miasta. Burmistrz podkreślił znaczenie Centrum Together-Razem i programów wsparcia jakie realizuje Centrum dla polskiej społeczności. Burmistrz Mick Finn powiedział, iż ważne jest aby pamiętać o starszych Polakach i pomagać im w poprawie ich warunków życia. Następnie głos zabrał Chairman Together-Razem Brendan Dempsey mówiąc o różnorodności programów organizacji oraz dyrektor Together-Razem Wojciech Bialek, który w prezentacji przedstawił założenia programu dla seniorów „Doinformowany Senior”

Program „Doinformowany Senior” w całości ufundowany przez The Community Foundation for Ireland, a objęty patronatem Marszałka Senatu Stanisława Karczewskiego oraz Ambasadora Ryszarda Sarkowicza trwać będzie do końca września 2018. Medialnie program wspiera Magazyn MIR z Cork, portal Kierunek Irlandia oraz portal Londynek.net.

Program rozpoczął się w styczniu cyklem warsztatów edukacyjnych z zakresu wiedzy przydatnej osobom starszym. W kolejnym etapie seniorzy wybrali najbardziej ich zdaniem istotne tematy i w trakcie spotkań redagowali otrzymane od wykładowców materiały tworząc w ten sposób autorską publikację. Finalnym i trwałym rezultatem programu jest 24-stronicowy Poradnik, w którym znaleźć można informacje o systemie podatkowym w Irlandii, o opiece zdrowotnej, pomocy społecznej oraz systemie emerytur.

Pani Ewa Ikwanty, która jest Koordynatorem Projektu podczas spotkania dziękowała i gratulowała uczestnikom programu za ich wkład i powie-

działa ze liczby na ich udział w ostatnim module projektu a więc w dzieleniu się wiedzą. Seniorzy, którzy dzięki udziałowi w programie zdobyli przydatną im wiedzę, chcą się nią więc podzielić z osobami mniej doinformowanymi. Pani Ewa zapraszała na spotkania organizowane w ramach ostatniego etapu projektu do biura Together Razem na spotkanie informacyjne. Poprzez następne soboty uczestnicy projektu będą w ramach wolontariatu służyć wszystkim zainteresowanym tematyka emerytur i rent i pomocy społecznej poprzez indywidualne konsultacje w biurze Together-Razem. Zapisy na konsultacje, które będą miały miejsce w każdą sobotę od godziny 16.00 do 17.30 są przyjmowane w biurze Together-Razem pod numerem telefonu 021 439 5588.

Koordynator projektu zachęcała również wszystkich chętnych do nowego projektu o nazwie: Klub Aktywnego Seniora, który zostanie uruchomiony po zakończeniu obecnego. W programie nowego projektu będzie wiedza o historii Irlandii, aktywność obywatelska i aktywna edukacja.

W trakcie spotkania w City Hallu kilka słów o projekcie oraz inicjatywie dla starszych Polaków w Cork powiedział również Pan Piotr Bardziak (uczestnik), który bardzo ciepło wypowiedział się o projekcie.

Na koniec oficjalnie zaprezentowano poradnik oraz wykonano pamiątkowe zdjęcia. Wśród gości obecnych na prezentacji poradnika obecni byli również przedstawiciele HSE, Age Action z Dublina oraz inni przedstawiciele irlandzkich oraz polonijnych organizacji pozarządowych działających na rzecz migrantów w Cork.

„Poradnik Doinformowanego Seniora” wydrukowany w liczbie 1700 szt będzie bezpłatnie dystrybuowany w lokalnych centrach HSE i ośrodkach kultury lokalnej, gdzie pojawiają się nasi rodacy. Zawiera on informacje przydatne nie tylko seniorom, ale wszystkim Polakom i będzie również dostępny na stronie www.together-razem.org w formacie PDF do pobrania.

Poradnik również jest dostępny w biurze Centrum Together-Razem, Unit 2A, Kilnap Business Park, Old Mallow Rd, Blackpool, Cork



Dwa miesiące więzienia

Na dwa miesiące więzienia został skazany mężczyzna, który obraził na tle rasowym polskiego ochroniarza z pogotowia. Pacjent był pijany. Do zdarzenia doszło 3 czerwca na oddziale ratunkowym szpitala w Mallow (hrabstwo Cork).

Okolo 23.30 otrzymaliśmy zgłoszenie o zakłócaniu porządku w Mercy University Hospital. Wysłany na miejsce patrol zastał pracowników ochrony próbujących zaprowadzić nad Johnem Championem. Potrzeba było

4 gardzistów, by go zakuć w kajdanki i aresztować – relacjonował w sądzie inspektor Adrian Gamble. Mężczyzna był bardzo pijany i zdenerwowany długim czasem oczekiwania na pogotowiu.

Wydając wyrok, sędzia podkreślił, iż sądy muszą reagować na tego typu zachowania wobec personelu oddziałów ratunkowych. Mężczyzna odsiedzi dwa miesiące za zagrożenie i atakowanie pracowników.



MACIEJ WEBER

Wciąż bardziej obcy

nych funduszy. Polacy na razie do tych wskazań się nie stosują, ale na fundusze liczą. Z pewnością przed nimi w kolejce znajdują się Irlandczycy.

Tymi migracjami mogą martwić się Brytyjczycy, choć z drugiej strony... W ciągu ubiegłego roku migracja do Wielkiej Brytanii spadła o 32 tys. osób w porównaniu z rokiem ubiegłym, gdy w poszukiwaniu zatrudnienia przyjechali tam 133 tys. Statystyki potwierdzają brytyjscy pracodawcy, którzy mówią o braku rąk do pracy w niektórych zawodach, co wpływa na rozwój ich firm, ale i kraju. Największe trudności ze znalezieniem pracowników mają obecnie przemysł rolny, przetwórczy i remontowy, a także medyczny. Brytyjczycy zresztą nie mogą się zdecydować. Tradycyjnie, bo tak samo było przecież z Brexitem. Narzekają, że ich kraj jest wciąż bardziej obcy, cudzoziemcy zabierają im miejsca, a potem im źle, bo brak rąk do pracy. Zwłaszcza do prac najbardziej ciężkich, do których Anglikom by się nie chciało zatrudnić. No to wróćmy do tego, co na początku. Skończy się ten Brexit i dopiero zaczną narzekać.

Irlandia, jak już wskazaliśmy, może stać się krajem tranzytowym i trzeba będzie na to uważać. Oprócz przybywającej zagranicznej biedy, nieoczekiwanie jednak szykuje się atak z zupełnie innej strony. Jak poinformował portal Independent.ie, zniemacka Zielona Wyspa staje się coraz popularniejszym kierunkiem emigracji chińskich milionerów. Przyciąga ich młode społeczeństwo, dobre położenie kraju, a nawet przyroda. W corocznym rankingu chińskiego Hurun Institute awans Irlandii jest imponujący. Z miejsca siódmego wskoczyła na trzecie. Wyprzedzają ją tylko Stany Zjednoczone i Wielka Brytania. Chińczycy zwracają uwagę na program Immigrant Investor, zapewniający rezydenturę bogatym obcokrajowcom spoza Europejskiego Obszaru Gospodarczego inwestującym w Irlandii. W 2016 roku z tego programu skorzystało 329 osób, z czego 313 pochodziło właśnie z Chin. Według tegorocznych badań blisko 37% dobrze sytuowanych Chińczyków rozważało emigrację do innego kraju. Przynajmniej połowa z nich chciałaby jechać właśnie do Irlandii.

Może zrobić się tłoczno, zwłaszcza jak nadciągną Chińczycy. Trzeba będzie mocno się pilnować. Taka sytuacja – imigrant z Syrii lub podobnych okolic dociera do Polski, Irlandii – wszystko jedno. Na chodniku zatrzymuje pierwszą napotkaną osobę i mówi:

– Dziękuję za wpuszczenie mnie do tego kraju, za mieszkanie, pieniądze na jedzenie, opiekę medyczną, darmową szkołę i zwolnienie z podatków.

– To pomyłka – odpowiada przechodzień. – Ja jestem Afgańczykiem.

Imigrant idzie więc do kolejnej osoby:
– Dziękuję, że stworzyliście taki piękny kraj!
– To nie ja, ja jestem z Iraku – słyszy odpowiedź.

Wreszcie widzi matkę z dzieckiem:
– Czy pani jest Irlandką? – pyta.
– Nie, pochodzę z Indii.
– To gdzie się podzieli wszyscy rodacy?
Kobieta zerka na zegarek i mówi:
– Pewnie są w pracy.

I z drugiej strony: przychodzi baba do lekarza, a lekarz w... Irlandii.



Od dawna świat dyskutuje nad tym, czy przyjmować obcych, czy zamknąć się we własnym sosie. Bez emigrantów, zwłaszcza nielegalnych, jest całkiem bezpiecznie. Tak było w Irlandii. Jednak to może się zmieniać.

Zanim Brytyjczycy nie przeprowadzili głosowania i nie doprowadzili do Brexitu, to Irlandczycy właściwie nie mieli pojęcia, co to jest nielegalna migracja. A w każdym razie mieli pojęcie dość mętne. Problem był tak mały, że go właściwie nie było, przynajmniej na standardy europejskie. Służba graniczna nagle zaczęła zatrzymywać coraz więcej osób nie posiadających paszportów albo pozwoleń na wjazd na terytorium Irlandii. Wzrost nie jest na razie aż tak znaczący, by bić na alarm już teraz. Niemniej, jest to krzywa wznosząca. National Risk Assessment w tym roku podaje, że problem może się zwiększyć drastycznie, gdy Brytyjczycy formalnie opuszczą Unię Europejską, co stanie się w przyszłym roku. Przynajmniej jest czas się przygotować.

Co natomiast ciekawe, Irlandia z problemem zmierzy się nie na polu bezpośrednim, bo ma być dla imigrantów tylko przystankiem w drodze do Wielkiej Brytanii przez Irlandię Północną. Jak by to ostatecznie się nie ułożyło, służby graniczne mogą niedługo mieć ręce pełne roboty. Statki z imigrantami zapewne już płyną.

Jak wskazują media irlandzkie, aby się zabezpieczyć, trzeba byłoby zmienić prawo. Irlandzkie jest bowiem tak liberalne, że wystarczy wyrazić ustnie prośbę o azyl i już można spędzić tu trochę czasu – pograć na zwłokę i jeżeli się nie uda legalnie, to poszukać nielegalnych sposobów. To sygnał dla przybyszy z Bliskiego Wschodu albo północnej Afryki. Brexit spowoduje także zwiększenie częstotliwości ucieczek z domów, gdzie imigranci znaleźli azyl, z którego czmychną od razu do Irlandii Północnej. Rząd irlandzki już zaczął debatę, co z tym wszystkim zrobić. Zobaczymy, jakie będą efekty.

Z jednej strony Irlandia chce panować nad niebezpiecznym procesem, a z drugiej musi przestrzegać europejskich standardów, by nie zostać w tyle za najbardziej „postępowymi” krajami. Irlandia będzie więc kolejnym krajem Unii Europejskiej, który zadeklarował gotowość przyjęcia grupy imigrantów z ogólnej liczby 450 przybytych z Libii na Sycylię. Włoski rząd podał, że Dublin przyjmie 20 osób. Wcześniej gotowość przyjęcia po 50 imigrantów wyraziły Francja, Hiszpania, Malta, Niemcy i Portugalia. Włosi pozwolili imigrantom na zejście ze statków dopiero, gdy otrzymali od innych krajów zapewnienia o rozlokowaniu przybyszy. Imigranci koczowali dwa dni, zanim mogli znaleźć się na lądzie. Dziennik „Il Messaggero” przytoczył słowa premiera Giuseppe Contego, który stwierdził, że kraje Unii odmawiające przyjmowania imigrantów nie powinny dostawać unij-

EST. 2006

gohobake

BAKE HOUSE

Jerzy Brzęczek selekcjonerem reprezentacji Polski

Jerzy Brzęczek został nowym selekcjonerem reprezentacji Polski – poinformował w oficjalnym komunikacie portal „Łączy nas piłka”. Prezentacja trenera odbędzie się 23 lipca na PGE Narodowym. Pierwszy mecz 11 września we Wrocławiu z Irlandią.

Za kulisami mówiono, że najbardziej prawdopodobna jest opcja zagraniczna, a faworytami bukmacherów do zastąpienia Adama Nawalki pozostawali Włosi: Gianni De Biasi i Cesare Prandelli oraz Chorwat Slaven Bilić. Padło jednak na Polaka. Brzęczek to były kapitan reprezentacji, jeden z piłkarzy znajdujących się na krótkiej liście tych, którym w biało-czerwonych barwach udało się strzelić gola na Wembley. Był też kapitanem reprezentacji, która w 1992 roku zdobyła wicemistrzostwo olimpijskie na igrzyskach w Barcelonie.

Po zakończeniu kariery piłkarskiej niemal od razu zajął się pracą trenerską. Zaczynał jako asystent w Polonii Bytom, później wrócił do rodzinnej Częstochowy, gdzie z tamtejszym Rakiem pracował ponad cztery lata. W powszechnej świadomości długo pozostawał jednak tylko „wujkiem Kuby Błaszczykowskiego”.

Po nieudanych przygodach w Lechii Gdańsk i GKS Katowice, w lipcu 2017 roku dostał szansę poprowadzenia Wisły Płock. W małym klubie, bez mistrzowskich aspiracji i szalonych oczekiwań, 47-letni trener omal nie zakwalifikował się do europejskich pucharów. Wisła zajęła piąte miejsce.

Przez pewien czas łączono go nawet z pracą w zespole mistrza Polski – Legii Warszawa. Na to działacze płockiego zespołu się nie zgodzili.



Gdy przyszła jednak oferta z Polskiego Związku Piłki Nożnej, hamować swojego trenera już nie mogli...

W nowej roli Brzęczek zostanie zaprezentowany podczas specjalnej konferencji prasowej, którą zaplanowano na 23 lipca.

Rozdano wszystkie pół miliona wejściówek na Mszę św. z papieżem w Dublinie

Rozdano już wszystkie pół miliona biletów na papieską Mszę św. w Phoenix Park, podczas Światowego Spotkania Rodzin w Dublinie. Darmowe wejściówki rozeszły się w dwa tygodnie razem z 45 tys. rezerwacji na wcześniejszą modlitwę w sanktuarium w Knock.

400 tys. biletów zostało zarezerwowanych już w ciągu 48 godz. od uruchomienia usługi w internecie. Prawie połowa z nabywców pochodzi z Dublina, pozostali ze 116 innych krajów. Dla tych, którzy nie będą mogli uczestniczyć w papieskich wydarzeniach, przewidziane są relacje telewizyjne zarówno

z sanktuarium w Knock, jak i Mszy św. w irlandzkiej stolicy.

Sekretarz generalny Światowego Spotkania Rodzin mówi, że nie jest zaskoczony popularnością wydarzenia, gdyż rodzina jest ważna dla wszystkich, a ludzie cenią sobie to, co Franciszek mówi o niej i Kościele. Wskazuje on również, że wiele parafii prowadzić będzie transmisje tak, aby każdy mógł czuć się częścią tego spotkania, nawet jeżeli nie może w nim uczestniczyć osobiście.

Światowe Spotkanie Rodzin Dublin 2018 odbędzie się w dniach 22–26 sierpnia.



Zmiany w świadczeniach dla samotnych rodziców

Zmiany w świadczeniach dla samotnych rodziców w ostatnich latach obniżyły dochody pracujących – ustalił instytut ESRI. Specjaliści zbadali zmiany w One Parent Family Payment w latach 2011–2018.

Jedną ze zmian, jakie wprowadzono w ostatnich latach, jest prawo do pobierania zasiłku tylko do momentu, gdy najmłodsze dziecko w rodzinie nie przekroczy 7 lat. Jednocześnie obniżono próg zarobków, powyżej którego zasiłek jest redukowany. Dodatkowo, dla osób z dziećmi starszymi niż 7 lat prawo do zasiłku uzależniono od zaangażowania danej osoby w poszukiwanie pracy i szkolenie. ESRI ustaliło, iż w wyniku zmian ograniczenie dochodów odczuło 1–2% pracujących samotnych rodziców. Co za tym idzie, zatrudnienie stało się mniej atrakcyjne.

Badacze sprawdzili także, jaki wpływ mają na przychody koszty opieki nad dziećmi. Okazało się, że nie licząc tych wydatków, 2% opiekunów wychodzi lepiej finansowo, nie pracując. Przy konieczności płacenia za opiekę, różnica ta wzrasta do 16%. Przy wzięciu pod uwagę subsydiów na opiekę, odsetek ten spada natomiast do 13%.



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

ZDROWIE * ZDROWIE * ZDROWIE * ZDROWIE * ZDROWIE * ZDROWIE * ZDROWIE * ZDROWIE * ZDROWIE * ZDROWIE * ZDROWIE

Botoks – nie taki diabeł straszny...



DR MARTA ŁAPAJ
UPOSH AESTHETIC

Co tak naprawdę wiemy o botoksie? Czy na pewno patrząc co rano w lustro, musimy myśleć o upływającym czasie widocznym na własnej twarzy? A może są metody czy środki, żeby ten czas „zatrzymać”? Tak, to medycyna estetyczna – czyli szeroki wachlarz zabiegów dostępnych dla każdego.

Jednym, ale zdecydowanie nie jedynym z takich zabiegów jest botoks. Ze względu na swoje właściwości jest traktowany jako jeden ze sposobów profilaktyki przeciwstarzeniowej. W kilku zdaniach pragnę przybliżyć to tajemnicze słowo, czasem mylnie interpretowane w kontekście zabiegów medycyny estetycznej.

W jaki sposób działa?

Botoks podawany jest w niedużych ilościach w określone miejsca twarzy, czyli tam, gdzie nie chcemy mieć zmarszczek. Powoduje zatrzymanie przewodnictwa nerwowego między nerwem a mięśniem, czyli inaczej mówiąc, blokuje działanie danego mięśnia twarzy. W rezultacie w bezpieczny sposób powoduje wygładzenie zmarszczek mimicznych.

Jak długo działa?

Efekty zabiegu utrzymują się średnio od 3 do 6 miesięcy. Zależy to od indywidualnych predyspozycji danej osoby.

Czy może zaszkodzić?

Zdecydowanie nie. Botoks nie powoduje żadnych nieodwracalnych zmian w organizmie, a ryzyko wystąpienia działań niepożądanych jest znikome.

Czy jak zacznę stosować takie zabiegi, to muszę je już ciągle powtarzać?

Nie, botoks nie uzależnia, ale widok pięknej twarzy w lustrze już tak. Choć jego działanie jest czasowe, to w każdym momencie możemy odstąpić od kolejnych powtórzeń. Jednak należy liczyć się z tym, że po wytworzeniu się nowych połączeń nerwowo-mięśniowych, mięsień podejmuje swoją pracę, a zmarszczki wywołane jego skurczem powrócą. Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, aby poddać się ponownie zabiegowi po dłuższym okresie niż wyżej wymienione owe 3 do 6 miesięcy.

Dla kogo jest taki zabieg?

Dla każdego! Na botoks nie można być ani za młodym, ani za starym. Zabieg ten jest przeznaczony zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn. I nie ma co zwlekać z decyzją. Pierwsza wizyta powinna się odbyć, gdy zauważamy pierwsze oznaki starzenia się skóry. Zawsze łatwiej jest zapobiegać i spowalniać powstałe drobne zmarszczki, niż niwelować zaistniałe i utrwalone głębokie „bruzdy”.

Czy po takim zabiegu skóra będzie się szybciej starzeć?

Nie! Botoks działa tylko w obrębie mięśni, do których został podany. W wyniku jego działania zanikają zmarszczki spowodowane nadmierną mimiką. Każdy zabieg jest czasowy. Jak długo będzie on działał, tak długo powstawanie nowych i pogłębianie się istniejących zmarszczek zostanie odsunięte w czasie.

Czy można przesadzić z botoksem?

Co za dużo, to nie zdrowo! Jak w każdym przypadku, również i tu wskazany jest umiar.

Jak wygląda zabieg z użyciem botoksu?



Zabieg powinien wykonywać wyłącznie lekarz. W trakcie indywidualnej konsultacji lekarskiej zostają ustalone wymagania pacjenta. Środek wstrzykiwany jest w odpowiedni mięsień twarzy za pomocą strzykawki z cienką igłą. Zabieg nie wymaga specjalnych przygotowań. Pora roku również nie ma znaczenia. Aplikacja botoksu nie jest bolesna, a odczucia są porównywalne do tych, jakie mamy przy delikatnym uktuciu cienką igłą.

Czy są jakieś przeciwwskazania do zabiegu?

Choć jest to zabieg dla każdego, to jednak istnieją pewne ograniczenia. Bezwzględny przeciwwskazaniem jest ciąża, karmienie piersią, zaburzenie przewodnictwa nerwowo-mięśniowego. Należy również zachować ostrożność w trakcie przyjmowania antybiotyków i niektórych leków.

Czy jest to jedyne zastosowanie botoksu?

Nie, botoksem możemy również skutecznie leczyć migreny, bruksizm lub nadpotliwość. Pytań oczywiście każdy z nas może mieć więcej. Na wszystkie odpowie lekarz w trakcie konsultacji.

Mam nadzieję, że udało mi się przybliżyć „w pigułce” zabieg podawania botoksu. Cieszę się, jeśli rozwiałam wątpliwości, które mogły towarzyszyć podjęciu decyzji o „zatrzymaniu” czasu na Państwa twarzy.

Powyższy artykuł rozpoczyna cykl o zabiegach medycyny estetycznej, do czytania których gorąco zachęcam.



www.uposh.ie 014547094

UPOSH Hair Studio & Academy

Oferujemy:

- Personalny dobór fryzur
- Korekcje koloru
- Zmiany koloru
- Analizy Trychologiczne
- Dermabrazja skóry głowy
- Zaawansowane zabiegi odbudowy włosów
- Prostowanie włosów Nutraliss
- Niszowe kosmetyki do pielęgnacji włosów
- Szkolenia

UPOSH Aesthetic

Wykonujemy następujące zabiegi:

- Wygładzanie zmarszczek toksyną botulinową
- Wypełnienia kwasem hialuronowym
- Lipoliza iniekcyjna
- Karboksyterapia
- Rewitalizacja skóry twarzy, szyi, dekoltu oraz dłoni
- Mezoterapia igłowa

UPOSH TANNING STUDIO JUŻ OTWARTE!!!

- Najwyższej jakości lampy
- Szeroka gama kosmetyków do opalania
- Oferty specjalne
- Gratisowe kosmetyki!!!!

Czekamy na Ciebie
od poniedziałku do piątku 10:00 - 19:00
sobota 10:00-17:00.

Nasz adres:
UPOSH Hair Studio & Academy, UPOSH Aesthetic, UPOSH Tanning Studio
Herberton Leisure
Reuben Plaza
St. James's Walk
Dublin 8
www.uposh.ie

URODA * URODA * URODA * URODA * URODA * URODA * URODA * URODA * URODA * URODA * URODA

15 Lipca odbyła się gala Irish Make Up Awards 2018, na której przyznawano prestiżowe wyróżnienia dla artystów z Irlandii oraz Irlandii Południowej.

Nagrody przyznawano w 13 kategoriach z dziedziny makijażu, stylizacji rzęs, akademii beauty oraz makijażu permanentnego.

Miło nam poinformować że zwyciężcą w kategorii Permanent Make Up Specialist w południowym okręgu Irlandii została Magdalena Tkaczyk z GREEN ORCHID jako jedna z pięciu kandydatek w swojej kategorii.

Pasja i praca Pani Magdy została doceniona przez klientki, które to swoimi głosami zapewniły jej miejsce w finale, po czym niezależne jury na podstawie historii Green Orchid, ocen klientów oraz całokształtu pracy wybrało zwyciężcę.

Konkurs odbył się po raz pierwszy w Irlandii a organizowany był przez Oceanic Events w hotelu Crown Palza w Dublinie

Już we wrześniowym wydaniu pełny wywiad z Magdaleną Tkaczyk o jej pasji, biznesie i planach na przyszłość.

Zapraszamy!



MODA * ŻYCIE * STYL * URODA * ZDROWIE * MODA * ŻYCIE * STYL * URODA * ZDROWIE

10 rzeczy, o których twój stylistka fryzur chciałby, żebyś wiedziała



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.



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

Czy stylizacja w stylu Jennifer Lopez jest dla Ciebie odpowiednia? Jak powinnaś pielęgnować włosy między kolejnymi wizytami w salonie fryzjerskim? Postaraj się odpowiedzieć na te i na inne nurtujące Cię pytania. Poznaj więc najlepsze porady stylisty fryzur. Dzięki moim wskazówkom dowiesz się, jak maksymalnie skorzystać z wizyty w salonie fryzjerskim. Oto, co musisz wiedzieć:

1. Telefon komórkowy zostaw w torebce.

Kiedy próbujesz obciąć włosy i wystylizować babczną fryzurę komuś, kto rozmawia w tym samym czasie przez telefon, staje się to nie lada wyzwaniem. Zamiast siedzieć prosto i pozwolić fryzjelowi pracować, klientka wierci się, rozgląda na boki i potrząsa głową. Trudno jest również dobrze obciąć włosy, kiedy patrzy w dół, pisząc SMS-a lub przeglądając Facebooka.

2. Nie narzekaj.

Jeżeli nie czesałaś się przez ostatnie trzy dni i masz wrażliwą skórę głowy, nie oczekuj cudu od swojego fryzjera – po prostu poproś o szczotkę i rozczesz swoje włosy sama.

3. Dbaj o włosy między kolejnymi wizytami w salonie fryzjerskim.

Zawsze kupuj produkty przeznaczone do pielęgnacji Twojego typu włosów, a nie te, które aktualnie są w promocji. Nie narzekaj na elektryzujące się włosy czy rozdwojone końcówki, a następnie nie kręć nosem na kosmetyki, które możesz kupić u specjalisty. Fryzjerzy nie są jak sprzedawcy samochodów i z pewnością nie polecą Ci niedobrego produktu, wręcz przeciwnie – postarają się dobrać taki, po który będzie chciało się wracać.

Wskazówka: Kupując profesjonalne produkty od swojego fryzjera, masz gwarancję najwyż-

szej jakości – przecież wychodząc od niego, Twoje włosy zawsze wyglądają jak nowo narodzone, prawda? Podobny efekt możesz uzyskać dzięki odżywkom, szamponom i kosmetykom do stylizacji, które poleci Ci Twój fryzjer.

4. Nie spóźniaj się.

Zasada kwadransa akademickiego obowiązuje również w branży fryzjerskiej. Nie spóźniaj się więcej niż 15 minut, bo to całkowicie dezorganizuje pracę fryzjera i uniemożliwia mu wykonanie dopracowanej stylizacji. Jeśli wiesz, że się spóźnisz, po prostu zadzwoń lub umów się na inny termin.

5. Dbaj o nową fryzurę.

Z łatwością możesz uzyskać wygląd, jak po wyjściu z salonu w zaciszu domowym. Musisz mieć tylko odpowiednie produkty pielęgnacyjne i akcesoria do stylizacji włosów. Na przykład przed użyciem suszarki wmasuj we włosy ochronny balsam, który zabezpieczy je przed uszkodzeniami i sprawi, że włosy staną się podatne na układanie.

6. Bądź realistką.

Nie każdą stylizację da się dopracować podczas jednej wizyty. Jeśli w salonie pojawia się kobieta z farbowanymi, czarnymi włosami i pragnie zostać platynową blondynką w dwie godziny – niestety to się nie uda! W rzeczywistości taka metamorfoza może wymagać kilku wizyt i własnego portfela. Zatem zanim zdecydujesz się na radykalną zmianę wyglądu, warto omówić to z fryzjerem i przygotować się na wszelkie ewentualności.

Wskazówka: Jeśli pragniesz radykalnej zmiany, umów się na konsultację. Poznasz etapy metamorfozy i jej koszty.

7. Przynieś ze sobą zdjęcia fryzur.

Przy dobieraniu odpowiedniej fryzury zdjęcia są bardzo pomocne. Jeśli nie jesteś pewna, w czym byłoby Ci do twarzy, przynieś zdjęcia fryzur, które Ci się podobają i tych, które zdecydowanie nie trafiają w Twój gust. Dzięki temu stylistka będzie dokładnie wiedziała, w którą stronę powinien iść, i jaki jest Twój styl. W wielu salonach fryzjerskich znajduje się kącik z kana-

pami i magazynami, gdzie można się odprężyć i zaczerpnąć inspiracji. Musisz jednak zdawać sobie sprawę, że modelki/celebrytki ze zdjęć mają pod ręką cały sztab stylistów, który czuwa nad ich perfekcyjnym wyglądem. Osiągnięcie pozornie niedbałego i niewymagającego uczesania, może zająć nawet kilka godzin!

8. Warto rozmawiać...

Komunikacja jest kluczem do zrozumienia potrzeb i oczekiwań klientki. Fryzjer w zaledwie kilka minut musi poznać jej osobowość, styl i preferencje, dlatego rozmowa bardzo ułatwia mu pracę. Jesteśmy świetnymi psychologami i analitykami, ale nie jesteśmy jasnowidzami!

...o wszystkim!

Klientki nie są dla mnie tylko nazwiskiem zapisanym na konkretną godzinę. To osoby, które lubię i do których się przywiązuję.

9. Nie bój się zmiany.

Czasem klientki przychodzą do mnie z pragnieniem radykalnej zmiany, ale nie zgadzają się na obcięcie włosów. Jeśli zależy Ci na odświeżeniu fryzury i delikatnym cięciu – musisz liczyć się z tym, że Twój wygląd w zasadzie się nie zmieni. Często zdarzają mi się klientki, które proszą o podcięcie włosów centymetr lub dwa, a kiedy kończę układając fryzurę, nadając jej ostateczny szlif, mówią, że mogły jeszcze trochę je skrócić lub że nie widzą dużej różnicy.

10. Zaufaj fryzjerowi.

Wielu profesjonalnych fryzjerów widziało chyba już wszystko, więc warto ich słuchać i prosić o radę. Jeśli nie podoba Ci się, co mówi Twój fryzjer, idź do innego salonu i zasięgnij opinii u innego stylisty.

UWAGA, MAMY COŚ DLA WAS!

Napisz do nas na adres: kateplum.mir@gmail.com. Opisz w kilku zdaniach, dlaczego właśnie Ty potrzebujesz metamorfozy. Najciekawsza historia zostanie opublikowana i osoba ta przejdzie metamorfozę w UposH Hair Studio & Academy. Zapraszamy do udziału!

Mój styl

Mój styl:

Moją pasją i pracą jest fotografia, profesjonalnie od 2010 roku. Portrety i fotografowanie kulturystów to moje główne zajęcia na tę chwilę. Również fotografia reportażowa, która bardzo dużo dla mnie znaczy, jednakże nie mam na tyle czasu, żeby bardziej się jej poświęcić. Mój styl można zdefiniować jako *casual*. Lubię ubierać się elegancko, ale wygodnie.

Ulubiona rzecz w szafie:

Na pewno jest to marynarka, która sprawdza się w każdej sytuacji. Marynarkę można łączyć z fajnymi t-shirtami oraz na poważniejsze oka-

zje z koszulami. Do tego dobre buty i spodnie, i już jest fajny *look*.

Co nowego kupiłem:

Moim ostatnim zakupem jest MacBook Pro (śmiech), a jeśli chodzi o ubrania, to na bieżąco staram się kupować różne rzeczy. Nie lubię specjalnie robić zakupów, ale jak już mi się to zdarzy, to lubię rzeczy, które wpadną mi w oko.

Ulubiona marka, projektant:

Nie mam, kupuję rzeczy, które według mnie najbardziej mi pasują – a zwłaszcza pasują mojej żonie (śmiech).

Która polska gwiazda mi imponuje:

Od lat jestem fanem Maleńczuka, którego ciężko opisać w dwóch słowach, więc powiedzmy, że za całokształt.



OSKAR BORAL
FOTOGRAF,
WŁAŚCICIEL ESCAPEROOM,
LIMERICK

ABS BEZ HAMULCÓW – wywiad z Arturem Barcisiem

No w takiej roli Artura Barcisia jeszcze nie dzieliśmy! Wreszcie ktoś potoczył wszystko, co się da: zapomniany już chyba monodram, „trendowy” jednoosobowy kabaret (po polsku ponoć nazywany stand-upem), piosenkę aktorską i któż wie, co jeszcze. I to wcale nie przyszło z Ameryki! Gratulacje! Jak Pan na to wpadł?

A.B.: Najpierw był monodram muzyczny pt. „Gra, czyli musical na jednego aktora”, z którym występowałem w teatrze Ateneum i w całej Polsce, ale była to forma wymagająca warunków teatralnych. Jednocześnie pojawiło się duże zapotrzebowanie na formę odrobinę lżejszą, bardziej estradową i tak powstał „ABS, czyli Artur Barciś Show”, w którym nie tylko śpiewam, ale też gadam.

Ja osobiście nie lubię szufladkowania, ale może wymyślimy temu jakąś klawą nazwę i ogłosismy osobnym gatunkiem? Ano fakt, on ma już nazwę – ABS (czyli „Artur Barciś Show” – przyp. red.). Brzmi klawo, taki ABS bez hamulców. Ale może ma Pan inne zdanie. A co Pan powie na „sit up”? Albo może „pump up” (myślę w tej chwili o innych kombinacjach ze słowem „up”, ale przychodzą mi do głowy tylko brzydkie rzeczy...).

AB: Mnie też, więc może niech już zostanie ten ABS, jako propozycja dla ludzi ciekawych Artura Barcisia i potrzebujących chwilowego (około 1,5 godz.) wyhamowania w tym rozpędzonym świecie.

A tak na poważnie, to pomysł na tle tego, co się dzieje w polskiej rozrywce, naprawdę oryginalny i ambitny. Innymi słowy, czy rzeczywiście jest na to zapotrzebowanie? Przychodzą ludzie, cieszą się? Pytam, bo w Polsce oryginalności i ambicji się chyba nie lubi...

AB: Zależy w jakich kręgach. Oczywiście na „koncerty” disco polo przychodzi tłumy, niejaki Sławomir powoduje omdlenia i ekstazy w Zakopanem, ale niech Pan spróbuje dostać bilet na „Trans-Atlantyk” w Ateneum. Z ABS-em występuję od dobrych kilku lat i prawie zawsze jestem żegnany brawami na stojąco, więc zapotrzebowanie na takie programy jak mój też jest. Polska wbrew zapędowi obecnej władzy jest ciągle bardzo różnorodna.

Wyczytałem, że na program ABS składają się gawędy o kulisach światka aktorskiego, pewnie i tego obecnego, i tego sprzed lat, ale proszę, niech Pan opowie o tym więcej.

AB: Zapraszam widzów do teatru, bo to jest świat, o którym wiem najwięcej. Mówię i śpiewam o tremie, aktorskich sypkach, dowcipach, które robimy sobie na scenie, wraz z widzami ćwiczę dykcję, co jest niezwykle zabawne, ale opowiadam też jak, będąc niewydarzonym chłopcem ze wsi pod Częstochową, się do tego teatru dostałem. Będzie i śmiesznie i refleksyjnie. Nie chcę zdradzać zbyt wiele, bo nie będę miał o czym mówić na scenie.

I, jeśli dobrze zgaduję, nic o polityce? Ani słowa? To bezcenne! Powinni dać Panu jakąś nagrodę, jako jedynemu człowiekowi w polskiej rozrywce, który nie politykuje. Chyba że się mylę. Ale mi się histerycznie marzy wykonawca, który by się zdobył na coś takiego.

AB: Program ma bardzo otwartą formułę, więc zdarza mi się coś chlapać o politykach, nie ukrywam swoich poglądów, ale w ABS staram się tego nie robić, bo to nie jest tak jak za PRL-u, gdy żarty z komuny podobały się całej widowni. Dzisiaj jest inaczej, bo Polacy są bardzo podzieleni i zawsze ktoś się może obrazić. Poza tym na przykład wyznawcy PiS-u mają słabe poczucie humoru i mogą zepsuć, że się tak wyrażę... atmosferę. Część z nich mnie naprawdę lubi (lubiło?) i nie chcą im robić przykrości.

Przyznaję, że nie znam tego obszaru Pańskiej kariery i przez lata żyłem w niewiedzy o Pańskim monodramie muzycznym „Gra” z 1991 roku... Chyba wszystkim się Pan kojarzy z poważnymi rolami (typu szewc w „Tulipanie”, który tytułowemu bohaterowi przybija

stopy gwoździem do podłogi..., albo Wasylko ze „Znachora”). A „Gra”, jak czytam, była wystawiana w warszawskim Ateneum przez lata... Dlaczego o tym było tak cicho? Czy to ja byłem wtedy za młody, żeby łąpać się na takie rzeczy? A mam 46 lat.

AB: Może dlatego, że „Grę” grałem w Ateneum na najmniejszej scenie (Scena na Dole), może marnie się reklamowałem, a może wtedy interesował się Pan innymi rzeczami. Pan pamięta „Tulipana” i „Znachora”, a inni „Okienko Pankracego” czy „Ranczo”. Nie ukrywam, że najbardziej jest mi miło, gdy ktoś mnie pamięta z „Dekalogu” Krzysztofa Kieślowskiego.

Sprawdzał się Pan świetnie w tych poważnych rolach, ale też i w komediowych (choćby w serialu „Miodowe lata”). Które role lubi Pan bardziej – te wesole, czy te poważne? A może ma Pan do tego tematu podejście na tyle profesjonalne, że co się nie trafi, to się to zagra i koniec? Jest jakaś rola, której nie chciałby Pan zagrać, albo uznać, że się do niej nie nadaje? Bo po tym, jak Gary Oldman zagrał Churchil-

la (wcześniej oglądając Eddiego Murphy’ego grającego biatasów) uznałem, że z odrobiną fantazji w tym zawodzie można zagrać właściwie wszystko...

AB: Faktycznie po Churchill Oldmana, który zagrał genialną rolę, można odnieść takie wrażenie, ale proszę pamiętać, ilu ludzi na ten sukces pracowało. W Polsce to niemożliwe, nikt nie ma tylu pieniędzy ani chęci. Szczególnie chęci, bo mamy bardzo zdolnych charakteryzatorów. Niestety reżyserzy są leniwi i zazwyczaj obsadzają „po warunkach”, czyli jak ktoś dobrze zagrał brutala, to potem gra wyłącznie brutali, jak ktoś zagrał ofiarę, to... Z drugiej strony mam świadomość swojego wyglądu i chyba miałbym problem z zagraniami wysokiego, przystojnego bruneta.

A piosenki, proszę opowiedzieć coś o tych piosenkach – sam Pan je pisze? Wierzę, że teksty tak, a muzyka?

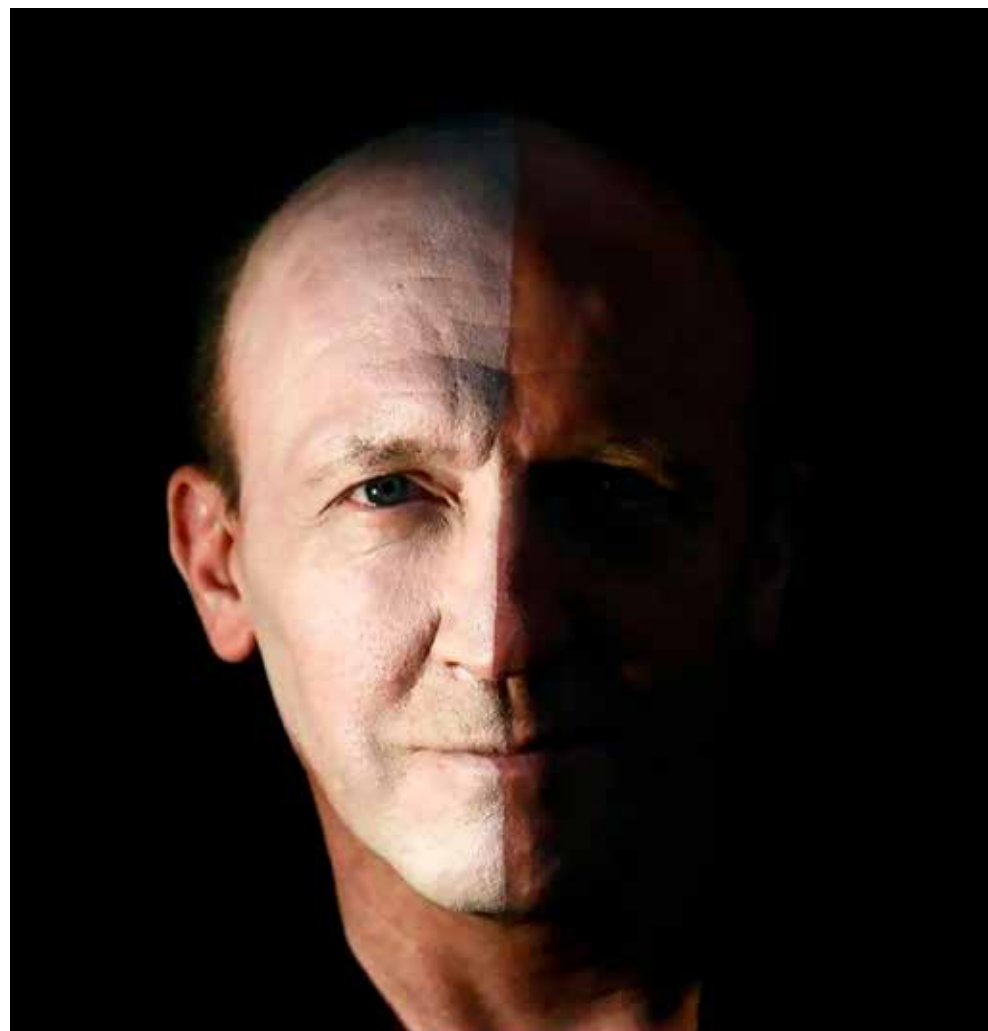
AB: Czasem piszę jakieś teksty, wiersze, felietony, ale w tym programie ich nie ma. Większość piosenek napisał mój przyjaciel Marcin Sosnowski, a resztę sam Wojciech Młynarski. Siedzieliśmy razem z Wojtkiem w garderobie Ateneum i gdy go poprosiłem o jakieś teksty dotyczące aktorstwa, od razu się zgodził. Część miał w szufladzie, część napisał specjalnie dla mnie. Muzyka jest różnych autorów: Jerzego Derfla, Wojtka Kalety, Leopolda Kozłowskiego.

Skoro mówimy o polskich aktorach, to i o emigracji można by wiele powiedzieć. Czy będzie coś o tym w Pańskim irlandzkim programie? Jakby nie patrzeć, aktorzy z Pańskiego pokolenia dosyć masowo przyskakiwali za granicę, jedni na stałe, drudzy na aktorskie „saksy”... Jeśli się nie mylę, na przykład Piotr Siwkiewicz z oryginalnej obsady legendarnego „Złego zachowania” z teatru Ateneum, jego też chyba wywiato w pewnym momencie. A Pańskie doświadczenia z tym tematem?

AB: Pewnie jakoś się odniosę, bo zawsze nawiązuję do miejsca, w którym występuję, ale jeszcze nie wiem jak. W młodości byłem oczywiście na „saksach”, ale nie miało to nic wspólnego z aktorstwem. Pracowałem na budowie, na zmywaku, sprzedawałem jakieś obrazki. Nawet nie przyszło mi do głowy, żeby emigrować. Żeby robić na Zachodzie to, co kocham, co było i jest sensem mojego życia, musiałbym znać perfekcyjnie język kraju, w którym miałbym zostać, a i tak byłbym skazany na granie wyłącznie ról obcokrajowców ze Wschodu. Nie chciałem tak żyć.

No, to teraz przyszedł moment spotkać się z tymi, których też wywiato, aczkolwiek niekoniecznie z Ateneum. Zapraszamy do Irlandii z tym większą niecierpliwością, że wreszcie będzie coś ambitnego w profesjonalnym wykonaniu. Do zobaczenia.

AB: Do zobaczenia.





17 LISTOPADA
DUBLIN
THE ACADEMY
drzwi: 19:00 start: 20.00

KONCERTY.IE

BILETY DO NABYCIA NA
WWW.KONCERTY.IE ORAZ BILETY.GAZETA.IE



Artur Barciś Show

Zapraszamy na solowy występ popularnego aktora. Artysta w sobie właściwy sposób nawiązuje niezwykle kontakt z publicznością, opowiadając anegdoty o swojej zabawnej drodze do aktorstwa. Zaprasza za kulisy teatru i planu filmowego, opowiadając o tremie, dykcji, różnego rodzaju „sypkach”, czyli aktorskich wpadkach, oraz dowcipach, jakie aktorzy robią sobie na scenie. Wszystko to jest opatrzone, w mistrzowski sposób, wykonywanymi piosenkami.



Tak Artur Barciś opowiada o występie: ABS, czyli Artur Barciś Show, to moja odpowiedź na tzw. (nie lubię tego słowa) zapotrzebowanie. Powstał na bazie muzycznego monodramu pt. „Gra, czyli musical na jednego aktora”, którego premiera odbyła się podczas Przeglądu Piosenki Aktorskiej we Wrocławiu w 1991 roku. Przez wiele lat grałem ten spektakl w Ateneum i całej Polsce. Każde przedstawienie kiedyś kończy swój żywot i tak też się stało z „Grą”. Po jakimś czasie dostałem propozycję występu estradowego typu „one man show” i postanowiłem ożywić kilka piosenek z „Gry”, dodając do nich estradowy komentarz.

Zależało mi na tym, żeby mój program był zabawny, ale równocześnie przekazywał jakieś treści, które dadzą widzom do myślenia, stąd piosenki „Zagrać siebie” czy „Już widziałem jak”. Wszystko, o czym śpiewam czy opowiadam zahacza o świat, który bardzo dobrze znam i który chciałbym moim wi-

dzom przybliżyć, zachęcając, by go odwiedzili. To teatr, aktorstwo i wszystko, co się z tym światem wiąże, czyli dykcja, trema, sypki, dowcipy, ale też strach przed loterią, którą ze sobą niesie. Lubię ABS, bo daje mi możliwość bezpośredniego kontaktu z widzami ze świadomością, że może choć kilka osób, którym do głowy nie przyszło wybrać się do teatru, po tym spotkaniu do teatru pójdzie. Przynajmniej na spektakl z moim udziałem. Lubię ABS, bo lubię śpiewać, a ostatnio w teatrze śpiewam dość rzadko. Lubię ABS, bo występuję czasem w małych miejscowościach, do których nigdy żaden teatr nie dotarł – dodaje Artur Barciś.

Bilety do nabycia na stronie www.eventbrite.ie
The Kino, Washington St., Cork
6 października 2018, godz. 20.00

Nosowska na tłusto

Kłopotliwe jest przedstawianie Katarzyny Nosowskiej w kilku zdaniach, bo to Artystka, która musi wynajmować sporych rozmiarów magazyn, by pomieścić wszystkie statuetki i dyplomy dla najlepszej polskiej wokalistki i autorki tekstów. Jak to możliwe, że tak skromna, unikająca tłumów dziewczyna zdominowała naszą scenę? Odpowiedź jest prosta: talent i pracowitość. Gdy tylko Hey ma wolne, Nosowska solo – choć zawsze ze znakomitymi partnerami, penetruje krainy, w które z macierzystym zespołem się nie zapuszcza.



Ostatnio eksploruje też sfery spoza świata muzycznego. Od roku bardzo aktywnie działa na Instagramie, gdzie prowadzi treningi fatness i przybierając śmieszna gębę, mówi o życiu, show-biznesie, celebrytach, współczesnych snobizmach, fobiach i modach. Prosto, zwięźle, szczerze, szalenie błyskotliwie i dowcipnie. Cykl filmików „A ja żem jej powiedziała...” stał się inspiracją do książki o tym samym tytule, której premiera miała miejsce 23 maja.

Na polu muzycznym Nosowska również nie próżnuje. Pracuje z Michałem Foksem Królem nad swoim kolejnym solowym albumem, którego premiera zaplanowana jest

na jesień 2018. Nowy materiał będzie można usłyszeć na żywo podczas jesiennej trasy koncertowej „Nosowska na tłusto”, a już teraz możecie posłuchać brawurowego singla „Ja pas!”.

Bilety do nabycia na stronach www.koncerty.ie oraz www.bilety.gazeta.ie.
The Academy, Dublin
7 października 2018, godz.

Akurat

Akurat to niepowtarzalne zjawisko na polskiej scenie. Zespół ceniony za świetny koncertowy show, ale także za inteligentne, dowcipne oraz zaangażowane teksty. Akurat ma na koncie utwory zaliczane do czołwki polskich protest songów np. „Do prostego człowieka” czy „Wiejska”, oraz z drugiej strony – lekkie piosenki, evergreeny chętnie wykorzystywane przez wszelkie coverbandy grające na imprezach i weselach, jak „Lubię mówić z Tobą”, czy „Hahahaczyk” („Dyskoteka gra”).

Status gwiazdy sceny niezależnej zespół Akurat zdobył trzykrotnym występem na Przystanku Woodstock. Później był Jarocin, Fama, występy w siedmiu europejskich krajach oraz koncerty na żywo w Polskim Radiu.

Po ponad 20 latach działalności zespół nie musi już nic nikomu udowadniać. Ugruntowana pozycja na polskiej scenie poparta jest również dojrzałością *stricte* techniczną. Akurat na swoje koncerty ciągle przyciąga tłumy i mimo że na przestrzeni lat skład zespołu kilkakrotnie się zmieniał – dwie rzeczy pozostały niezmiennie – energia oraz szczerłość przekazu. Zespół z Bielska-Białej to nie lider, hit czy moda – to kolektyw zawodowych mu-



zyków, w którym każdy świetnie opanował swój fach, nie tracąc przy tym charakteru oraz radości z bawienia się muzyką.

Promocja! Pierwsze 50 biletów w promocyjnej cenie 22 euro, oferta ważna do 13 września bądź do wyczerpania biletów!

Bilety do nabycia na stronie www.eventbrite.ie
Crane Lane, Cork
13 października 2018, godz. 20.00

Roszczenia z tytułu urazu szyi (whiplash)*



Odgięciowy uraz kręgosłupa szyjnego (whiplash) spowodowany jest nagłym szarpnięciem szyi, który prowadzi do uszkodzenia więzadeł kręgosłupa szyjnego. Szyja wygina się do przodu i do tyłu, osiągając nienaturalne pozycje, co powoduje nadmierne naciągnięcie mięśni i innych tkanek. Ta forma uszkodzenia na zdrowiu * ogranicza mobilność i może uniemożliwić wykonywanie codziennych czynności. Jeśli doznałeś urazu kręgosłupa szyjnego *, możesz skorzystać ze środków prawnych i zażądać zadośćuczynienia za poniesione szkody *.

Objawy urazu kręgosłupa szyjnego (whiplash)

Objawy urazu kręgosłupa mogą być niewidoczne przez wiele godzin po wypadku. Jeśli objawy te wystąpią, należy natychmiast poddać się leczeniu. Objawy mogą się nasilić kilka dni po wypadku i konieczna może być pomoc medyczna oraz rehabilitacja. Najczęstsze objawy związane z odgięciowym urazem kręgosłupa szyjnego to:

- Zmniejszona mobilność szyi
- Przewlekłe bóle
- Bolesność mięśni szyi
- Zawroty głowy

- Zmęczenie
- Niewyraźne widzenie
- Skurcze mięśni
- Ból ramienia

Najczęstsze typy urazów kręgosłupa szyjnego *

- Wypadki samochodowe
- Sporty kontaktowe
- Przemoc fizyczna

Jak wnieść roszczenie

1. Skorzystaj z pomocy medycznej

Priorytetem jest Twoje zdrowie i bezpieczeństwo. Bez względu na to, jak niewielkie mogą być Twoje obrażenia, niech zbada je lekarz. Zaświadczenie lekarskie będzie również wymagane w trakcie procesu roszczeniowego.

2. Zgłoś wypadek

Zależnie od przyczyny obrażeń – zgłoś incydent właściwym organom. Zachowaj kopię zgłoszenia incydentu z myślą o procesie roszczeniowym.

3. Świadkowie

Jeśli na miejscu wypadku byli jacyś świadkowie, poproś ich o dane kontaktowe.

4. Dokumentacja wypadku


Ważne, aby zgromadzić i przedstawić prawnikowi jak najwięcej informacji przed rozpoczę-

ciem procesu roszczeniowego. Jeśli są jakieś informacje, do których nie masz dostępu, być może Twój prawnik będzie w stanie je zdobyć. Informacje, które możesz zgromadzić, to szczegóły wypadku, zdjęcia z miejsca wypadku, zdjęcia obrażeń, szczegóły dotyczące świadków, rachunki za usługi medyczne, transport do i z szpitala/na zabiegi, zapisy z monitoringu (jeśli są) oraz wszelkie inne ważne informacje o wypadku.

5. Skonsultuj się z prawnikiem

Zaangażowanie prawnika na wczesnym etapie procesu roszczeniowego może zagwarantować jego szybki przebieg. Prawniki pomogą Ci zebrać wszystkie potrzebne dokumenty, skieruje roszczenie o odszkodowanie do oceny przez Komisję ds. Obrażeń Cieleśnych i pomoże doprowadzić całą sprawę do końca.

OKRESY PRZEDAWNIEŃ

Ogólna zasada dotycząca spraw związanych z uszkodzeniem na zdrowiu * mówi o dwóch latach na zgłoszenie roszczenia od dnia wypadku. Wyjątkiem od tej zasady jest sytuacja, w której osoba nie ma możliwości, aby wnieść roszczenie samodzielnie. Wówczas członek jej rodziny może to uczynić w jej imieniu. Drugim wyjątkiem jest sytuacja, w której to dziecko doznało poważnego uszkodzenia na zdrowiu *. Dziecko ma wówczas dwa lata na złożenie wniosku od ukończenia osiemnastego roku życia. Wszystkie sprawy związane z uszkodzeniem na zdrowiu * muszą zostać ocenione przez Komisję ds. Obrażeń Cieleśnych, by wskazać winnego spowodowania wypadku. Niektóre sprawy dotyczące uszkodzenia na zdrowiu * mogą trafić do sądu, podczas gdy w innych sytuacjach strona, która ponosi winę za wypadek, może zaproponować ugodę. 

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.

Polscy kibice z Cork stracili flagę, ukradli ją kibice Legii

Legia Warszawa rywalizację w eliminacjach Ligi Mistrzów rozpoczęła od pokonania Cork City (1:0). W Irlandii nie popisali się kibice stołecznego klubu, którzy skradli flagę polskim fanom z Cork.

O sprawie poinformowali polscy kibice mieszkający w Irlandii. Byli oni obecni na meczu Cork City – Legia Warszawa w pierwszej rundzie eliminacji Ligi Mistrzów (wygrała Legia 1:0). Wywiesili biało-czerwoną flagę z napisem „Polish fans Cork”. Jak piszą: *korzystając z tego, że wszyscy oklaskiwali wychodzące na murawę stadionu zespoły, człowiek udający fotoreportera odwiązał i zaniósł na miejsca zajmowane przez zorganizowaną grupę kibiców Legii Warszawa naszą flagę.*

Nie ukrywają oni rozczarowania zachowaniem kibiców z Warszawy. *Totalna żenada, większej głupoty nie widzieliśmy... Skrocił flagę, pod którą chodzili na mecze polskiej reprezentacji do strefy kibica już od lat w Cork. Pod którą jeździli kibice z Cork na mecze reprezentacji do Dublina, gdzie wisiła pośród irlandzkich fanów i nikt jej nie ruszył – dodają kibice z Cork.*

Polscy fani mieszkający w Irlandii wywiesili flagę po to, by pokazać, że są obecni na meczu. Nie wspierali lokalnego klubu. Tłumaczyli, że samo wnieście flagi na mecz nie było łatwe, ale ostatecznie udało się przekonać

służby porządkowe do dania im zgody. *Irlandczycy się śmiali i nie potrafili zrozumieć tego incydentu, bo obok wisiły ich banery. Nie potrafili zrozumieć jak Polak Polakowi taki numer wycina. Wstyd i żenada – przyznali.*

Legia wygrała z Cork City 1:0 po trafieniu Michała Kucharczyka. Rewanżowy pojedynek odbędzie się 17 lipca, a jego początek wyznaczono na godzinę 21.00. W drugiej rundzie eliminacji triumfator z tej pary zmierzy się ze zwycięzcą dwumeczu pomiędzy słowackim Spartakiem Trnava i bośniackim Zrinjskim Mostar. W pierwszym spotkaniu górą był Spartak, który również wygrał 1:0.



Awaryjnie lądowanie samolotu z Dublina

Samolot irlandzkich linii Ryanair awaryjnie wylądował w piątek na lotnisku Frankfurt-Hahn. 33 pasażerów trafiło do szpitala z powodu nagłego spadku ciśnienia w kabine pasażerskiej – poinformowała niemiecka policja w sobotę.

Samolot ze 189 pasażerami na pokładzie wystartował z lotniska w Dublinie i miał lecieć do Zadaru w Chorwacji. W wyniku nagłego spadku ciśnienia w części pasażerskiej automatycznie wypadły awaryjne maski tlenowe. Samolot został natychmiast skierowany na lotnisko Frankfurt-Hahn – poinformował w oświadczeniu Ryanair.

Pasażerowie skarżyli się na bóle głowy, ucha i złe samopoczucie – powiedział cytowany

przez agencję DPA rzecznik niemieckiej policji. Według przedstawicieli lotniska wszystkie osoby, które zostały przewiezione do szpitala, zostały z niego wypisane w sobotę rano po badaniach kontrolnych. Według niemieckiej policji część pasażerów postanowiła nie kontynuować podróży.

Niemieckie federalne biuro badania wypadków lotniczych BFU poinformowało, że na lotnisko Frankfurt-Hahn udaje się zespół w celu zabezpieczenia rejestratora rozmów w kokpicie i rejestratora parametrów lotu. Rzecznik BFU odmówił spekulacji na temat możliwej przyczyny incydentu.

Lubelski ZUS rozpatruje wnioski emerytalne od Polaków z Irlandii

W oddziale ZUS w Lublinie powstała komórka, która przejmie obsługę wniosków dotyczących Irlandii. To efekt coraz większej liczby Polaków pracujących w tym kraju oraz ubiegających się o międzynarodowe emerytury i renty.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych rozbudował zespół pracowników obsługujących emerytury i renty na podstawie przepisów międzynarodowych. W oddziale ZUS w Lublinie utworzony został Wydział Realizacji Umów Międzynarodowych (RUM). Oficjalnie rozpoczął działanie od lipca. Wydział RUM to centra eksperckie w ZUS, których pracownicy mają specjalistyczną wiedzę z zakresu przepisów krajowych oraz rozporządzeń unijnych i umów międzynarodowych.

Cieszymy się, że centrala ZUS doceniła wiedzę i potencjał pracowników z Lublina. Powołanie nowego RUM pozwoli usprawnić obsługę dynamicznie rosnącej liczby wniosków o świadczenia od Polaków, którzy pracowali lub mieszkają za granicą – podkreśla zastępca dyrektora oddziału ZUS w Lublinie Marta Strus.

Lubelski RUM odpowiada za przyznawanie polskich emerytur i rent osobom, które mieszkają w Irlandii oraz osobom, które mieszkają w Polsce, a mają okresy pracy w Irlandii. Przez kilka najbliższych miesięcy wydział będzie też wspierał obsługę wniosków dotyczących Belgii.

ZUS szacuje, że nowy RUM w Lublinie do końca tego roku otrzyma do rozpatrzenia ponad 700 spraw. W pierwszym kwartale 2018 roku międzynarodowych wniosków do ZUS było o ponad 34% więcej niż w pierwszym kwartale 2017 roku. Ich liczba będzie nadal rosta, ponieważ Irlandia jest jednym z najpopularniejszych kierunków polskiej emigracji. W tym kraju pracuje około 75 tysięcy polskich obywateli.

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



Polski kierowca ciężarówki oskarżony o zabicie Słowaka w Cork

30-letni Marcin S. stanął przed sądem Fermoy District Court w sprawie zabicia Słowaka na postoju dla ciężarówek w irlandzkim hrabstwie Cork.

Do wydarzenia doszło 21 lutego 2017 roku na postoju w Carrignagrohgera pod Fermoy. Ofiarą był 40-letni Ludovit Pasztor, legitymujący się słowackim paszportem mężczyzna węgierskiego pochodzenia. Powodem jego śmierci były liczne obrażenia głowy, będące wynikiem ciosów zadanych żelaznym prętem. Ciało zostało znalezione około godz. 23.00. Do zabójstwa doszło późną nocą, a kamery monitoringu CCTV został zastąpione przez zaparkowane ciężarówki. Policji udało się jednak zatrzymać podejrzanego, którym okazał się Polak. Mieszkający w Glencullen pod Fermoy zamordowany osierocił dwójkę dzieci. Jego najstarsza, mająca 16 lat córka pojawiła się wraz ze swoją matką na rozprawie wstępnej. Pasztor płynnie posługiwał się językiem polskim, a w Irlandii mieszkał już od kilku lat.

Oskarżony pozostanie w areszcie do czasu kolejnej rozprawy, którą zaplanowano na 13 lipca w Fermoy District Court. Sprawa ma zostać jednak ostatecznie przeniesiona na wokandę Central Criminal Court.

Mitchelstown Cave



Ta malownicza jaskinia, uznawana za jedną z najbardziej spektakularnych w Irlandii, znajduje się na pograniczu hrabstw Tipperary i Cork. Jest to jedna z najbardziej znanych i skomplikowanych sieci jaskiń Europy – jaskinie ciągną się od Mitchelstown aż do Cahir, na długości około 16 km i szerokości 5 km.

Została ona odkryta przypadkiem 3 maja 1833 roku, kiedy to lokalny rolnik Michael Condon odtamywał skały na swój dom. Wtedy przypadkiem łom spadł mu do szczeliny, a próbując go odzyskać, po odrzuceniu kilku kamieni, odkrył wejście do jaskini – to samo, którego dziś używa się, aby wejść i ją zwiedzić.

Po odkryciu jaskini Michael postanowił zbadać ją w towarzystwie dwóch chłopaków. Posiadali oni jedynie prymitywne narzędzia jak liny, świece oraz płonąca pochodnię. Niestety po wypaleniu się świec pozostali uwięzieni w jaskini w całkowitej ciemności i spędzili tam 12 godzin, aż odnalazł ich ojciec obu chłopaków.


Bardzo szybko rozniósł się wiadomość o odkryciu, co sprawiło, iż niemal natychmiast znalazło się wiele osób chcących ją zwiedzić – rodzina, która mieszkała przy wejściu do jaski-

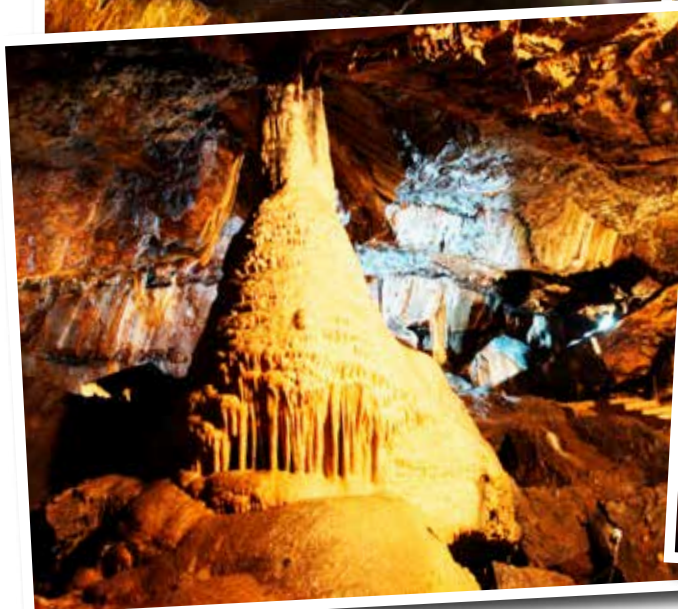
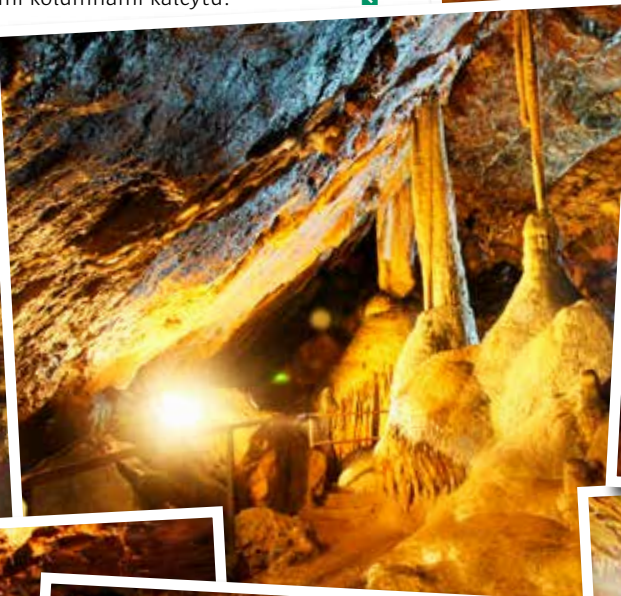
ni była pierwszą rodziną przewodników, która zaczęła oprowadzać zwiedzających po korytarzach – wtedy nie było tam oświetlenia i schodów prowadzących w dół, więc zwiedzanie nie należało do najłatwiejszych.

W roku 1834 Królewskie Towarzystwo Geologiczne poprosiło dr. Jamesa Apjohna z Trinity College w Dublinie oraz inżyniera Thomasa Kearneya, aby przeprowadzili tam badania. Używali do tego prymitywnych narzędzi, a i tak opracowana przez nich mapa okazała się nadzwyczaj dokładna – do tego stopnia, iż używano jej bardzo długo i posłużyła w przyszłych badaniach.

W roku 1895 Mitchelstown Cave została zbadana przez A.E. Martela – najślynniejszego eksploratora jaskiń, człowieka, który do dziś jest uznawany za ojca speleologii.

W latach 1960–1972 wylano tam schody, zamontowano poręcz oraz zainstalowano oświetlenie, co uczyniło ją pierwszą pokazową jaskinią w Irlandii.

Jaskinię można zwiedzać codziennie, a zwiedzający są oprowadzani przez przewodników przez liczący pół mili korytarz oraz trzy ogromne groty, które są wręcz wypełnione spektakularnymi stalaktytami i stalagmitami oraz ogromnymi kolumnami kalcytu. 



Zanieczyszczona woda i powietrze, konserwanty w żywności, chemia w kosmetykach – wszystko to nie pozostaje bez wpływu na nasz organizm. Problemy z cerą, obrzęki, ból to tylko niektóre ze skutków ubocznych takiego stanu rzeczy. Raz na jakiś czas warto zafundować sobie detoks.

OCZYSZCZANIE ORGANIZMU – JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

Oczyszczanie organizmu z toksyn można bezpiecznie przeprowadzić w domu, ale należy się do niego odpowiednio przygotować. Na 3 dni przed planowanym detoksem należy wykluczyć z diety:

- alkohol,
- kofeinę – kawę, czarną herbatę, coca-cole i napoje energetyczne,
- białą mąkę,
- mleko,
- czerwone mięso,
- jajka oraz inne produkty pochodzenia zwierzęcego.

Należy także zaprzestać palenia papierosów. Przygotowania nie są łatwe, ale pozwalają skutecznie złagodzić objawy oczyszczania organizmu i znacznie usprawniają cały proces. Najprostszą metodą jest usunięcie z lodówki i z domu wszelkich produktów, które mogłyby stanowić pokusę. Objawy odstawienia używek należy przetrzymać, pijąc dużo wody i herbat ziołowych, a także odpoczywając.

Dzień 1.

Śniadanie – 1/2 szklanki truskawek, 1/2 jabłka, 1 pomarańcza: pokrój na kawałki, wymieszaj i zjedz w formie sałatki lub wrzuć do blendera i zmiksuj na mus.

Poranna przekąska – zielona herbata z cytryną (bez cukru).

Lunch – świeża sałatka bez sosu lub kubek zupy warzywnej.

Obiad – 85 g makaronu pełnoziarnistego, 1/2 szklanki sosu marinara, czosnek.

Wieczorna przekąska – koktajl owocowy z 1/2 szklanki truskawek, 1/2 banana i kostek lodu.

Dzień 2.

Śniadanie – koktajl owocowy z 1/2 szklanki truskawek, 1/2 szklanki jagód, 1/2 szklanki malin i kostek lodu.

Poranna przekąska – zielona lub ziołowa herbata z cytryną (bez cukru).

Lunch – 1 szklanka zupy warzywnej, jogurt naturalny z 1/2 banana.

Obiad – 1/2 szklanki brązowego ryżu, 2 szklanki szpinaku, 80 g pieczonej ryby.

Wieczorna przekąska – koktajl z 1/2 szklanki truskawek, 1/2 banana i kostek lodu.

Dzień 3.

Śniadanie – 1 szklanka owsianki, 1/2 łyżki siemienia lnianego, chude mleko, brązowy cukier.

Poranna przekąska – koktajl owocowy z 1/2 szklanki jagód, 1/2 jabłka i kostek lodu.

Lunch – świeża sałatka, bez sosu.

Obiad – 80 g pełnoziarnistego makaronu z 1/2 szklanki sosu marinara i czosnkiem.

Wieczorna przekąska – surowa marchewka pokrojona w słupki i 1 tonyga selera naciowego.

Detoks – trzy skuteczne diety oczyszczające

1. Głodówka

W czasie jej trwania nie przyjmujemy żadnych pokarmów, za to pijemy dużo wody mineral-

Detoks – jak skutecznie oczyścić organizm



nej niegazowanej lub specjalnych naparów ziołowych. Głodówki jednodniowe można stosować raz w tygodniu. Ale dłuższe (do 7 dni) nie częściej niż raz na 3 miesiące. Przystępując do takiej oczyszczającej głodówki, należy już na tydzień przed jej rozpoczęciem zrezygnować z picia kawy i herbaty, jadtospis wzbogacić o warzywa, owoce oraz kasze i razowe pieczywo. Wracając do normalnej diety, przedstawiaj organizm stopniowo na jedzenie:

Przez pierwsze dwa dni najlepiej pić rozcieńczone soki marchwiowe.

Trzeciego dnia już wolno jeść owoce.

Następnie wprowadzamy surówki, potrawy gotowane na parze i duszone.

2. Dieta sokowa

Jej autorem jest rosyjski profesor Michał Tombak, światowej sławy specjalista od filozofii leczenia naturalnego. Każdy dzień tej sześciodniowej diety zaczynamy od wypicia wody wymieszanej z solą gorzką (siarczan magnezu), czyli delikatnym środkiem przeczyszczającym. Według twórcy diety roztwór ten przyciąga wszelkie toksyny zatrzymujące organizm i poma-

ga je usunąć. Aby się nie odwodnić, pijemy 4 l mieszanki soków z owoców cytrusowych dziennie.

Jadtospis do diety sokowej

1., 2., i 3. dzień

Na śniadanie szklanka ciepłej wody wymieszanej z łyżką gorzkiej soli. Po wypiciu trzeba się ciepło ubrać.

Przygotuj mieszankę soków: wyciśnij 900 ml (3,5 szklanki) soku z grejpfrutów, wymieszaj z taką samą ilością świeżego soku z pomarańczy oraz niepełną szklanką (200 ml) soku z cytryny, dodaj 2 l wody. Mieszankę soków popijaj co 30 minut po 100 ml, aż do wyczerpania napoju.

Jeśli pojawi się uczucie głodu, możesz zjeść grejpfruty lub pomarańcze. Przed snem filiżanka naparu ziół oczyszczających.

4. i 5. dzień

Zalecenia jak poprzednio, ale zamiast mieszanki soków z cytrusów możesz pić sok jabłkowy i marchwiowy w dowolnych proporcjach. Jeśli odczuwasz głód, sięgnij po owoce i warzywa.

6. dzień

Zalecenia takie jak w dniach 4.–5. Dodatkowo wprowadzamy minimalne ilości kaszy, ryb i jaj.

3. Weekendowa bomba witaminowa

Dieta bogata w składniki mineralne, białko pokarmowe i witaminę C. Podstawą menu jest miks owoców i warzyw, którego szklankę wypijamy na 30 minut przed każdym posiłkiem. Jak go przygotować?

Dwie marchewki, pół selera i ćwierć główki kapusty włoskiej miksujemy z 4–5 pomidorami bez skórki i rozprowadzamy 1 l niegazowanej wody mineralnej. Doprawiamy solą i pieprzem.

Oprócz tak przyrządzonego soku jemy warzywa, owoce, chude mięsa i ser twarogowy. Dieta ta nie zakwasza organizmu. W weekend możemy zgubić nawet 2 kg, a zyskać ładniejszą cerę i lśniące włosy. Poprawia się też samopoczucie.

<https://polki.pl/myfitness.pl>

Emerytura w Polsce i Irlandii



Irlandzka państwowa emerytura składkowa (*State Pension Contributory*) to najpopularniejsza forma świadczenia emerytalnego, która zależy od ilości i czasu opłacania obowiązkowych składek PRSI. Można ją pobierać, mieszkając w Irlandii lub włączyć jako część do emerytury otrzymywanej w Polsce w ramach unijnej koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego. Okresy pracy i odprowadzania składek irlandzkich należy dokumentować w ZUS drukami P60 oraz P45. Wniosek emerytalny wraz z dokumentami zagranicznymi i polskimi najlepiej złożyć sześć miesięcy przed osiągnięciem wieku emerytalnego.

Emerytura składkowa – State Pension (Contributory)

Państwowa emerytura składkowa (dawniej *Old Age Contributory Pension*) to świadczenie z tytułu ubezpieczenia społecznego wypłacane osobom w wieku co najmniej 66 lat, które spełniają określone warunki dotyczące zgromadzonych (opłaconych) składek PRSI na ubezpieczenie społeczne. Emerytura (stawka osobista) nie jest uzależniona od innych dochodów, takich jak emerytura pracownicza ani też nie ma na nią wpływu. Emerytura składkowa podlega opodatkowaniu, ale jest mało prawdopodobne, by naliczono podatek, jeśli jest to jedyny dochód emeryta. Świadczenie tego typu zależy oczywiście od ilości i czasu opłacania obowiązkowych składek PRSI. Można ją pobierać, mieszkając w Irlandii lub włączyć jako część do emerytury w Polsce. Okresy pracy i odprowadzania składek irlandzkich należy dokumentować drukami P60 oraz P45.

Emerytura nieskładkowa – State Pension (Non-Contributory)

Państwowa emerytura nieskładkowa (dawniej *Old Age Non-Contributory Pension*) jest rodzajem zasiłku/renty zależnej od stanu materialnej (sytuacji materialnej). To świadczenie adresowane dla osób w wieku co najmniej 66 lat, które nie kwalifikują się do emerytury państwowej (składkowej) na podstawie ubezpieczenia społecznego, z uwagi na brak minimalnej ilości

opłaconych składek. Emerytura nieskładkowa także podlega opodatkowaniu, ale jeśli dla emeryta objętego tym świadczeniem jest to jedyny dochód, wówczas mało prawdopodobne, by był naliczany i pobierany podatek. Oczywiście emerytura tego typu wypłacana jest wyłącznie emerytom mieszkającym w Irlandii.

Wiek emerytalny w Irlandii

Irlandzka ustawa o pomocy społecznej i emeryturach z 2011 r. (*Social Welfare and Pensions Act*) przewiduje podwyższenie wieku emerytalnego docelowo do 68 lat. Stopniowe podwyższenie rozpoczęło się w styczniu 2014 r. poprzez ujednolicenie wieku emerytalnego do 66 lat. Dla osób urodzonych między 1 stycznia 1949 r. a 31 grudnia 1954 r. włącznie minimalny wiek emerytalny wynosi 66 lat. Dla urodzonych między 1 stycznia 1955 r. a 31 grudnia 1960 r. włącznie minimalny dopuszczalny państwowy wiek emerytalny wyniesie 67 lat, a dla urodzonych między 1 stycznia 1961 r. lub później minimalny wiek emerytalny wyniesie 68 lat.

Co trzeba zrobić, aby otrzymać świadczenie z ZUS, mieszkając w Irlandii

Należy wypełnić wniosek o zmianę danych osoby zamieszkałej za granicą. Można też podać w innej formie pisemnej następujące informacje:

- Twoje dane identyfikacyjne (imię i nazwisko, data urodzenia, numer PESEL, seria i numer dokumentu tożsamości: dowodu osobistego lub paszportu); serię i numer dowodu osobistego lub paszportu (może to być również numer paszportu zagranicznego) musisz podać, jeśli nie masz numeru PESEL;
- numer świadczenia/numer sprawy w ZUS;
- nazwa jednostki ZUS wypłacającej świadczenie;
- adres zamieszkania;
- adres do korespondencji (gdy jest inny niż adres zamieszkania).

Ponadto we wniosku o przekazywanie świadczenia musisz wskazać dane dotyczące Twojego rachunku bankowego prowadzonego za granicą w państwie zamieszkania oraz dane tego banku.

Jeżeli mieszkasz w państwie umownym, ale innym niż USA, to do transferu świadczenia na Twój rachunek bankowy w państwie zamieszkania musisz podać następujące dane:

- imię i nazwisko właściciela rachunku;
- pełną nazwę banku;
- pełny adres banku;
- numer rachunku bankowego (w formacie IBAN, czyli Międzynarodowy Numer Rachunku Bankowego, o ile przy realizacji operacji zagranicznych bank stosuje standard IBAN);
- międzynarodowy identyfikator banku w formacie BIC/SWIFT.

Gdzie złożyć wniosek

Wniosek możesz złożyć w dowolnej placówce ZUS lub bezpośrednio we właściwej jednostce wyznaczonej do realizacji umów międzynarodowych.

Wyślij wniosek pocztą lub złóż do ZUS. Może to zrobić Twój pełnomocnik. Nie jest do tego potrzebne upoważnienie notarialne.

Emerytura będzie wptywać na:

Twój rachunek bankowy w Polsce albo do rąk osoby przez Ciebie upoważnionej mieszkającej w Polsce (pocztą) albo:

Twój rachunek bankowy prowadzony w banku w państwie zamieszkania.

Pamiętaj, że jeśli chcesz otrzymywać wypłatę świadczenia w państwie zamieszkania, może być ono przekazane na rachunek bankowy, którego jesteś właścicielem.

Co z podatkiem od świadczenia

Gdy pobierasz polską emeryturę w Irlandii

W zależności od postanowień umowy międzynarodowej o unikaniu podwójnego opodatkowania łączącej Polskę z państwem, w którym mieszkasz, ZUS przekaże Ci świadczenie za granicę w kwocie brutto, czyli bez pomniejszenia o zaliczkę na podatek dochodowy w Polsce, bądź w kwocie netto, czyli po pomniejszeniu o zaliczkę na ten podatek.

Szczegółowe informacje na ten temat uzyskasz w urzędzie skarbowym lub telefonicznie pod numerami Krajowej Informacji Podatkowej: +48 801 055 055 (z telefonów stacjonarnych), +48 22 330 03 30 (z telefonów komórkowych lub z zagranicy).

Gdy pobierasz irlandzką emeryturę w Polsce

Co do zasady emerytura otrzymywane od zagranicznych instytucji przez polskich rezydentów podatkowych stanowią przychód podlegający opodatkowaniu PIT, podobnie jak świadczenia wypłacane przez ZUS. Wraz z innymi przychodami opodatkowanymi na ogólnych zasadach, podlegają one stawkom progresywnym, czyli obecnie 18% i 32%.

Od emerytur zagranicznych w ciągu roku podatkowego należy rozliczać zaliczki na PIT. Jeżeli świadczenia uzyskiwane są za pośrednictwem polskiego banku (zagraniczna instytucja przysyła emeryturę na rachunek w polskim banku), wówczas to właśnie on będzie płatnikiem dla tych zaliczek. W innej sytuacji do rozliczania zaliczki zobowiązany jest sam podatnik-emeryt.

Jak uniknąć podwójnego opodatkowania

Podatnicy-emeryci i renciści, którzy uzyskują świadczenia z instytucji zagranicznych w Polsce powinni z dużą uwagą sprawdzać, czy oni sami albo ich banki odpowiednio rozpoznają obowiązek podatkowy. Jeżeli błędnie naliczają PIT (gdy nie jest należny), zaistnieje podstawa do stwierdzenia i zwrotu nadpłaty. Zdecydowanie bardziej ryzykowna jest jednak sytuacja odwrotna, gdy od świadczenia nie byłby potrącany PIT. W takim przypadku organy podatkowe nie tylko będą mogły dochodzić samego zaległego podatku, ale także odsetek od powstałych zaległości. Zasadniczo świadczenia emerytalne podlegają opodatkowaniu w kraju wypłaty.

Czy pobieranie zagranicznych świadczeń ma wpływ na prawo do emerytury lub renty i ich wysokość

Nie. To, że pobierasz również emeryturę lub rentę z innego państwa niż Polska, nie powoduje zawieszenia prawa do emerytury lub renty z ZUS ani też zmniejszenia wysokości emerytury lub renty z ZUS.

Źródło:

www.zus.pl, www.podatki.egospodarka.pl, serwisy.gazetaprawna.pl



TWOJA FIRMA KSIĘGOWO DORADCA

ROZLICZENIA P60 & P45

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

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

D&M Services Unit 26,
Park West Enterprise Centre
Nangor Road, Dublin 12
TEL. 018 06 65 55 0833191536 E-mail: firmadublin@gmail.com

CZYTELNIA

Żmijowisko

Autor: Wojciech Chmielarz



Mistrzowski thriller Wojciecha Chmielarza.

Ostatnie wspólne wakacje... Tragedia, która niszczy. Czas, który nie przynosi pocieszenia. Koniec, od którego nie ma ucieczki.

Grupa trzydziestolatków, przyjaciół ze studiów, co roku wyjeżdża wspólnie ze swoimi rodzinami na wakacje. Tym razem trafiają do zagubionej wśród jezior i lasów agroturystyki w niewielkiej wsi Żmijowisko. Bawią się jak zwykle – odreagowując stres szybkiego wielkomiejskiego życia. Jest alkohol, są narkotyki. A także skrywane od lat urazy, dawne uczucia i wzajemne pretensje.

Podczas jednej z mocno zakrapianych imprez ktoś kogoś prawie topi. Wywiązuje się kłótnia, podczas której otwierają się dawne rany. Następnego dnia córka jednej z par, piętnastoletnia Ada, znika. Pomimo poszukiwań nikomu nie udaje się jej odnaleźć. Rozpływa się w powietrzu.

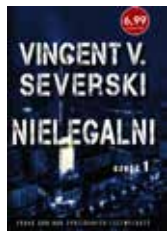
„Ada była ciągle najważniejsza. Każdego dnia o niej myślałem, każdego. O tym, co się stało. O tym, co moglibyśmy zrobić inaczej.”

Rok później jej ojciec wraca do Żmijowiska, by podjąć ostatnią próbę odnalezienia córki. Przez te dwanaście miesięcy zniechęciła go cała Polska. Ale – jak się okazuje – nie wraca tam sam...

„Żmijowisko” to opowieść o tragedii, która niszczy. O rodzinie, która musi stawić czoło próbie przekraczającej ludzkie wyobrażenia. Uczuciach, które trwają pomimo mijających lat i nie noszą pocieszenia. Zdradzie, bólu i miłości. Strachu, zbrodni i karze. O tym, ile jesteśmy w stanie zrobić dla naszych dzieci i jak wiele nas to kosztuje.

Nielegalni

Autor: Vincent V. Severski



Oficer polskiego wywiadu, pracujący przez wiele lat poza granicami kraju, pod przybraną tożsamością, pisząc pod pseudonimem Vincent V. Severski, odstania warsztat pracy służb szpiegowskich w różnych krajach świata.

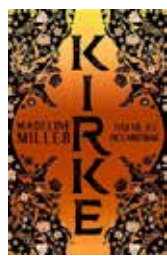
„Nielegalni” to powieść szpiegowska, rozgrywająca się współcześnie w Polsce, Szwecji, Rosji na

Białorusi i Ukrainie, z wplecionymi epizodami historycznymi z czasów II wojny światowej oraz wieloma współczesnymi wątkami politycznymi i osobami z życia publicznego. Autor odkrywa tajemnice stosunków polsko-rosyjskich, sięgając do lat 40. ubiegłego wieku i nieznanych dotąd wątków katyńskich oraz dokumentów IPN. Nawiązuje do współczesności, odstawiając kulisy obejmowania władzy w Polsce przez prawicę. Tropi polskiego łącznika Al-Kaidy oraz pokazuje metody działania szwedzkich służb specjalnych.

Bohaterami powieści są tzw. nielegalowie, supertajni szpiegowie postępujący się za granicą nową tożsamością i dorobioną „legendą”.

Kirke

Autor: Madeline Miller



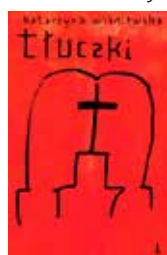
W domu Heliosa, boga słońca i najpotężniejszego z tytanów, rodzi się córka. Kirke jest dziwnym dzieckiem – nie tak potężnym jak ojciec ani tak bezwzględny jak matka... Dziewczyna próbuje odnaleźć się w świecie śmiertelników, lecz odkrywa w sobie czarownicę, dzięki której może zagrozić samym bogom... Z tego powodu zostaje wygnana. Nie zamierza jednak przestać kształcić się w czarach. Jej ścieżki skrzyżują się z Minotaurem, Dedalem, jego synem Ikarem, mordercą Medeą i, oczywiście, z przebiegłym Odysusem.

Samotna kobieta zawsze narażona jest na niebezpieczeństwo, a Kirke nieświadomie budzi gniew zarówno w ludziach, jak i w mieszkańcach Olimpu. Aby ochronić to, co kocha, będzie musiała zebrać wszystkie siły i zdecydować, czy należy do bogów, z których się urodziła, czy do śmiertelników, których pokochała.

Samotna kobieta zawsze narażona jest na niebezpieczeństwo, a Kirke nieświadomie budzi gniew zarówno w ludziach, jak i w mieszkańcach Olimpu. Aby ochronić to, co kocha, będzie musiała zebrać wszystkie siły i zdecydować, czy należy do bogów, z których się urodziła, czy do śmiertelników, których pokochała.

Tłuczki

Autor: Katarzyna Wiśniewska



Mocna powieść o poplątanych relacjach w tak zwanej porządnej rodzinie. O dziadku tyranie, wielbicielu osobliwie przyrządzanego tatara, i kobietach cierpienicach, które potrafią się mścić. O obtudzie - w Kościele i w rodzinie.

„Niech was nie zwiedzie subtelną ironią tej powieści. Świat Tłuczaków będzie wam się śnił po nocach, w tych snach będziecie z niego uciekać z wrzaskiem. Ale najpierw przeczytajcie do końca, bo to mocna rzecz - historia pokoleniowej sztafety perfidnej przemocy pod patronatem samego Pana Boga”.



KINO

Jurassic World: Upadłe królestwo

„Jurassic World: Upadłe królestwo” rozgrywa się kilka lat po wydarzeniach z „Jurassic World”. Obudzony wulkan grozi zniszczeniem wyspy Isla Nublar, gdzie znajduje się park z dinozaurami. Owen Grady i Claire Dearing chcą uratować zwierzęta przed niechybną śmiercią, starając się znaleźć sposób na ewakuację dinozaurów z wyspy. Czy im się uda? Na planie filmu ponownie spotyka się para aktorów z pierwszej części – Chris Pratt i Bryce Dallas Howard. Zobaczmy również weterana serii – Jeffa Goldbluma. Reżyserujący film, J.A.

Bayon, zapowiada, że „Jurassic World: Upadłe królestwo” będzie mroczniejszy i straszniejszy od swego poprzednika.

SPOSÓB NA POEZJĘ czyli biblioteczne (poetyckie) posiadły

Chcemy odkrywać poezję i ją smakować; chcemy promować utwory literackie pisane wierszem. Może sami piszecie wiersze?

Pierwsze spotkanie poetyckie, które miało miejsce w maju, to „Wiersze ulubione, wiersze najważniejsze... wieczór poezji wybranej”.

Pomysłodawca i prowadzący Marcin Szczerbiński tak napisał w zaproszeniu na spotkanie:

„Wielu z nas czytuje poezję. Wielu z nas ma swoje wiersze ulubione.

Takie, które dobrze opisały jakieś uczucie. Trafnie wyraziły jakąś wewnętrzną prawdę. Trwale skojarzyły się jakąś pamiętną chwilą. Bądź po prostu wzruszyły, bo są piękne... Tak czy inaczej umeblowały głowę. Stały się nasze – choć nie przez nas napisane.

Zapraszam Was na wieczór smakowania takiej właśnie poezji.”




Chętne osoby wybrały jakieś wiersze jej bliższe kryteria. Każdy odczytywał swoje utwory, z dodaniem paru słów o tym, dlaczego te właśnie utwory z nią „rezonują”. Temu czytaniu i tej opowieści czasem towarzyszył obraz – fotografia dzieła sztuki bądź jakiejś sceny, które stanowiło tło dla czytanej wiersza.

To było ciekawe spotkanie, w refleksyjnym nastroju - także na wesoło :)

Prezentowane wiersze zostały wydrukowane a także opublikowane na stronie biblioteki, jako efekt naszego spotkania.

Padła propozycja organizowania tematycznych spotkań poetyckich i obecnie czekamy na stronie fb biblioteki na zgłoszenia tematów na kolejne spotkania. Do tej pory są propozycje takich tematów: „Inne miejsca”, „Wiersze tylko poetów irlandzkich”, „Wiersz na odejście”.

Następne wieczory poezji po wakacjach. Zachęcamy i zapraszamy wszystkich do udziału w spotkaniach. Jeśli chcesz, po prostu przyjdź posłuchaj... 

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

HOROSKOP NA SIERPIEŃ 2018

Baran

Zastużyłeś na urlop, w sierpniu najlepiej odpoczniesz. W tym miesiącu miłosne sprawy będą toczyć się spokojnym rytmem. Możesz jednak za bardzo przejmować się tym, co wypada, a co nie. Uwierz w swoje zalety i nie przejmuj się tym, co mówią inni. Aura nie sprzyja nowym przedsięwzięciom, przyda ci się więcej wypoczynku i spokoju.

Byk

Sprzyja ci szczęście i sił ci nie zabraknie. Co sobie teraz postanowisz, to uda ci się zrobić. W miłości słuchaj intuicji i daj się ponieść emocjom. Samotne Byki mają szansę poznać kogoś interesującego w teatrze, kinie lub innym rozrywkowym miejscu. Jednak aby tak się stało, trzeba najpierw odważyć się wyjść z domu! W tym miesiącu pilnuj swoich wydatków, a niczego ci nie zabraknie.

Bliźnięta

W sierpniu zwróć się do swojego wnętrza i na chwilę zwolnij. Ludzie, na których zawsze mogłeś polegać, będą ci mocno wspierać. Wenus sprzyja miłości. Samotne Bliźnięta mają przed sobą wspaniały czas. Zamiast analizować co już było i minęło, rzuć się w wir nowych znajomości. Czekają ci udany zawodowo miesiąc. Kiedy inni zajmą się sprawdzaniem cen wakacyjnych wyjazdów kurortach, ty odkryjesz nową zawodową szansę.

Rak

Czekają ci udany i spokojny miesiąc. Jeśli znajdziesz czas na zastanowienie i chwilę refleksji, wtedy znajdziesz wyjście z kłopotów i odzyskasz wewnętrzną równowagę. W miłości zapowiadają się chwile wzajemnego zrozumienia i prawdziwej bliskości. Samotne Raki czeka ciekawe spotkanie, które po pewnym czasie może przerodzić się w dłuższą znajomość. W pracy więcej spokoju i możliwości skupienia się na ważnych obowiązkach.

Lew

Zapowiada się miesiąc pełen ważnych wydarzeń. Postaraj się znaleźć w centrum uwagi i nie przegap szansy, jaką przyniesie ci los. W sprawach towarzyskich zapowiada się ciekawa impreza, która będzie miała nieoczekiwany dla wszystkich finał. W miłości będziesz bardzo pewny siebie. Uwzględnij oczekiwania bliskiej osoby, nie bądź upartym egoistą. W pracy czeka Cię rozmowa z szefem na temat zarobków.

Panna

W tym miesiącu staniesz się weselszy i z optymizmem popatrzyś na świat. Chętnie pomożesz komuś, kto jest w gorszej od siebie sytuacji. W miłości czekają Cię chwile wzajemnego zrozumienia i prawdziwej bliskości. Samotne Panny, spotkają ciekawą osobę, z którą miło spędzą czas. W pracy czytaj uważnie dokumenty i nie angażuj się w interesy z podejrzanymi osobami.

Waga

Sierpień sprzyja podróżom oraz zajęciom, jakie wymagają zdecydowania i siły. Konflikty mogą być gorące, ale przyniosą twórcze rozwiązania. W miłości gwiazdy zwiastują ważne decyzje. Dla samotnych zapowiada się przelotny, ale gorący romans. W pracy bądź wyrozumiały, ale pilnuj swoich spraw.

Skorpion

Aura sprzyja rozpoczynaniu nowych przedsięwzięć. Zrób dobry plan i nie próbuj przyspieszać biegu wydarzeń. W miłości ktoś obcy może wtrącić się w twoje prywatne sprawy. Nie dopuść, aby niesprawiedliwe opinie przyjaciółek lub koleżanek zasiały w tobie wątpliwości. Dla samotnych zapowiada się nowa znajomość, która z czasem może przerodzić się w ważny związek. Ktoś zaproponuje ci udział w ważnym przedsięwzięciu lub projekcie.

Strzelec

W tym miesiącu poczujesz niezwykle przytłaczającą energię. Zrobisz listę ważnych spraw, które musisz załatwić i bez wahania rzuć się w wir ważnych wydarzeń. W miłości nadchodzą dobre chwile, pełne radości i bliskości. Samotni mogą poznać kogoś, kto zawróci im w głowie. Zadbaj o swoje zawodowe sprawy, bo pieniądze same do ciebie nie przyjdą.

Koziorożec

Postanowisz uporządkować swoje sprawy. Do nowych wyzwań podejdziesz z ostrożnością i wszystko będziesz chciał dobrze zaplanować. W miłości czeka Cię poważna ale chłodna rozmowa na temat wspólnych planów i obowiązków. Samotne Koziorożce czeka niespodziewany wyjazd w miłym towarzystwie. W pracy spokojnie.

Wodnik

Przed tobą szczęśliwy miesiąc. Los ześle ci szansę na pozbycie się kłopotów. W miłości czekają ci romantyczne chwile. Poczujesz się kochany i potrzebny. Samotni wykorzystają szansę na zawarcie nowej znajomości. Postaraj się pięknie wyglądać, z radością przyjmij zaproszenia na spotkania i większe imprezy. W pracy podpiszesz korzystną umowę lub zdobędziesz nagrodę, na jaką od dawna pracowałeś.

Ryby

Twoje działania przyniosą takie efekty, o jakich marzyłeś. Wytrwale pracuj i nie słuchaj marudzenia osób, które zazdroszczą ci pomysłów i energii. W miłości bądź ostrożny, bo błąd lub kłamstwo mogą obrócić się przeciwko tobie. Samotne Ryby będą cieszyć się życiem, nie odmawiaj sobie rozrywek i zabawy. Zawodowo to dobry czas, aby rozmawiać o podwyżce lub ubiegać się o lepsze stanowisko.

Uśmiechnij się :)

☺
Zapytali Grzegorza Latę czy reprezentacja z 1974 pokonałaby dzisiejszą kadrę.

- Tak, wygralibyśmy 1:0
- Tylko tyle?
- No tak, proszę pamiętać że większość z nas jest już po 70.

☺
Zdenerwowany mistrz w pchnięciu kulą mówi do trenera.

- Dziś muszę pokazać klasę... Na trybunie siedzi moja teściowa.
- Trener na to:
- Nie ma szans, nie dorzucisz...

PO BURZY POGODA NASTAJE

	PRZENOŚNA ZASŁONA REKOJEŚĆ	STOŁE SKLEPOWE	REAGOWANIE PRZY SPOTKANIU KOGOŚ	JAJOWATA FIGURA PATRON	HORODELSKA ZASADOWY ZWIĄZEK CHEMICZNY	POZIOME DRZEWCE OMASZTOWANIA	OCZYSZCZA TERENY Z MIN	WYWIAD IZRAELSKI 1000 METRÓW	MAŁA ŁÓDŹ DAWNY PIĘKARZ PORTUGALSKI
				11	9		5		
REWOLUCJONISTA FRANCUSKI ETAT		18	KOBIETA			RZĘKA W ROSJI JAN, DAWNY BOKSER	19		
			UTWÓR HOMERA					TKANINA NA GARNITUR	
HOJNĄ RĘKĄ CICHĄ... BRZEGI RWIE					BADANIE CECH ELEMENTÓW	WCIĘCIE W TEKŚCIE	7	PUNKT CENTRALNY DOWÓDCA KOZAKÓW	
		MYŚLAŁ O NIEDZIELI	GRANICZY Z USA					JAŁMUŻNA	PLUCHA
ZIMOWY POJAZD NA PŁOZACH			RZECZ JEDYNA W SWOIM RODZAJU	4				OSTATNIA... RATUNKU	REGUEA, ZASADA
MEBEL Z SZUFLADAMI	PLYNNA PRZYPRAWA DO POTRAW	SZYBKI KON	RODZAJ INDYJSKIEGO DRAMATU HEROICZNEGO O TREŚCI OPARTEJ NA PODANIACH I MITACH						HERBACIANY STAN W INDIACH
			HISZPAŃSKA WYSPA NA MORZU ŚRODZIEMNYM		IMIE AKTORKI KRAFFTOWY	8	STARSA PANI KOMPLET SZTUCCÓW		
INWALIDA	14	MIEJSCE WYSTĘPÓW AKROBATÓW I CLOWNÓW	STALOWA LINA ŻEGLARSKA					W IRLANDII I SZKOCJI: PATRIARCHAŁNA WSPÓLNOTA RODOWA	2
			Z SIÓDMIEJ KLASY W KSIĄŻCE I FILMIE	6				CZEŚĆ DZIEŁA ZDOBI CZOŁO ZWYCIĘZCY	PIERWIASTEK CHEMICZNY, SREBRNOBIAŁY METAL
GŁOWA KONIA	SCENARZYSTA I REŻYSER FILMU "KONSUL"	TARG, RYNEK URZĄD MINISTRA			JEDNA Z PLANET	16	NAJLEPSZA OBRONA	DYSCYPLINA SPORTU, KTÓRA UPRAWIAŁ JERZY KULEJ	PRZEPLYWA PRZEZ RABKĘ-ZDRÓJ
		GERMAŃSKI BOG WOJNY, PRAWA I SPRAWIEDLIWOŚCI	PRZEPLYWA PRZEZ PRZEMYSŁ		ZBYTNIA PEWNOŚĆ SIEBIE			WARZYWO NA BARSZCZ	PORECZENIE NA WEKSŁU LUB CZEKU
NOTATNIK RODZAJ LITERACKI			PRZYRZĄD, URZĄDZENIE					KRAINA W SŁOWACJI I W POLSCE	
				10	PRZEPLYWA PRZEZ KATOWICE			STAROSKAN-DYNAWSKI POETA I WOJOWNIK	W ŚREDNIO-WIECZU: ZARZĄDCA BANATU
CZEŚĆ TELEWIZORA			NOSZONY DAWNIEJ SZEROKI NASZYJNIK PŁASKO LEŻĄCY NA SZYI, ŻŁOTY I WYSADZANY DROGIAMI KAMIENIAMI						

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



KRZYSIEK WIŚNIEWSKI
chris.waterford@gmail.com

Z Dominiką Sikorą, laureatką nagrody „Wybitny Polak w Irlandii” w kategorii Biznes, i właścicielką kawiarni Avo Cafe spotykamy się w upalny czerwcowy dzień przy szklance wody z cytryną w jej kawiarni, by porozmawiać o zdrowym żywieniu, rodzinie, polskiej szkole i działalności na rzecz polskiej społeczności w Waterford.

Skąd się tutaj wzięłaś? W Irlandii, w Waterford, w tej kawiarni? Dlaczego tutaj jesteś?

Do Irlandii sprowadziła mnie tak naprawdę potrzeba zarobienia na wesele. Był to rok 2007, miałam tutaj zostać tylko na kilka miesięcy i nigdy więcej do Irlandii nie wracać. A dlaczego Waterford? Otóż powód jest banalny. Miałam po prostu gdzie się zahaczyć. Zatrzymałam się u przyjaciół mojego męża, mieszkając u nich przez parę miesięcy, potem wynajęłam swoje mieszkanie. Dlatego nie był to Dublin czy Limerick, a właśnie Waterford.

Zarobiłam na wesele, na ślub, na wymarzoną suknię, wróciłam do Polski i... zadzwonił do mnie dyrektor polskiej szkoły w Waterford, Witold Łyżcki. Trzeba dodać, że na przełomie 2007 i 2008 roku udzielałam się trochę społecznie, prowadząc zajęcia teatralne dla dzieci. Dyrektor Łyżcki stwierdził, że skoro jestem filologiem polskim, to ma dla mnie ofertę pracy. Z kolei w Polsce, mimo wysyłanych przez kilka miesięcy ponad 400 CV, nie udało mi się znaleźć pracy.

Zgodziłam się zatem wrócić do Irlandii. Miesiąc po ślubie zostawiłam świeżo upieczonego męża i przyjechałam tutaj z powrotem. Plan był taki, że zostaną tutaj tylko rok. Później okazało się, że pojawiły się dzieci, najpierw bliźniaki Jaś i Staś, a potem Antoś. I znów mieliśmy plan, że zostaniemy w Irlandii dopóki dzieci nie pójdą do przedszkola. Jak widać, żaden z tych planów nie wypalił.

Na pomysł na kawiarnię, a raczej bar ze zdrową żywnością, wpadła moja ówczesna współniczka, Basia Strzałkowska, po tym jak obie drastycznie zmieniłyśmy diety i stwierdziłyśmy, że warto to pokazać innym. W roku 2016 wspólnie otworzyłyśmy Avochemist. Potem nasze drogi się rozeszły, bo Basia ma duszę bardziej artystyczną i postanowiła spróbować innych wyzwań, projektów, a mnie zauważył dr Mark Rowe z Waterford Health Park, który od dawna marzył, żeby w swoim centrum mieć zdrową kawiarnię. Zatem wspólnie z mężem, a właściwie dzięki niemu, zainwestowałyśmy w otwarcie tej kawiarni i oto tu jesteśmy.

Mam w życiu to szczęście, że na swojej drodze spotykam ludzi, którzy bardzo we mnie wierzą i mam wrażenie, że nic nie dzieje się bez powodu. Jestem im ogromnie wdzięczna za bezinteresowną pomoc i poświęcony czas. Bez nich nie dałabym rady niczego osiągnąć.

Także dr Rowe we mnie uwierzył i stwierdził, że zrobi wszystko, żeby tutaj właśnie powstało

Granice są tylko w mojej głowie

Avo Cafe, pierwsza wegańsko-vegetariańska i bezglutenowa kawiarnia w Waterford. Dostałam od niego niesamowite wsparcie, chociaż na początku ludzie podchodzili do mnie, mówiąc kolokwialnie, jak „pies do jeża” i nie do końca ufali temu, co oferuję. Dzisiaj przekonali się, że moje potrawy są nie tylko zdrowe, ale i smaczne.

Czy po tylu latach czujesz się już bardziej stąd czy jeszcze nadal ze swojego rodzinnego Tomaszowa Mazowieckiego?

Coraz bardziej tutaj wsiąkam. Mogę powiedzieć, że kiedy odwiedzam moje miasto, z którego pochodzę, stwierdzam, że jest mnie w nim coraz mniej. Praktycznie wszyscy znajomi i przyjaciele rozjechali się po Polsce i po świecie. Miejsca pozostały te same, ale to nie są już te same miejsca bez tych samych ludzi.

Pozostaje rodzina, do której oczywiście zawsze się wraca, ale sama nie wiem, czy nadaję się jeszcze na mieszkanie w Polsce. Jestem osobą, która nie umie się rozpychać łokciami, a w Polsce jednak trzeba wciąż wykazać się tą umiejętnością. Nie mówię, że lepiej jest tutaj czy tam, jest po prostu inaczej. W Waterford mam pewien komfort i spokój, moje dzieci też się tutaj dobrze czują, a Polskę kojarzą z wakacjami.

Oczywiście zachowujemy naszą tożsamość, w domu mówimy po polsku i chcemy, żeby dzieci też mówiły płynnie i prawidłowo w języku polskim, bo to dla nas jest bardzo ważne.

Skoro zesłaliśmy już na rodzinę, opowiedz trochę o niej, bo to niesamowite, że prowadząc kawiarnię, działając społecznie i pracując w polskiej szkole, jesteś jednocześnie mamą i żoną.

Zdradzę może taki mój patent na organizację czasu. Przede wszystkim trzeba być dobrym logistyką, wszystko sprawnie planować i nie można odpuszczać. Dzieciom zawsze tłumaczę: najpierw obowiązki, potem przyjemności. To samo wpajała mi moja mama.

Naszym wyjątkowym dniem jest niedziela, zawsze staramy się spędzić ją razem. Na co dzień dzieci całe dni są w przedszkolu, szkole czy w świetlicy, więc niedziela jest zawsze tylko dla rodziny.

W ciągu tygodnia też staramy się spędzić z dziećmi jak najwięcej czasu. Mój mąż, Piotrek, przeważnie wieczorem, a ja – rano. Czasami czuję się jak przysłowiowa mama-taksówka, za to Piotrek ma obowiązkowe, wieczorne męskie rozmowy, bo mamy trzech synów. Oprócz tego zawsze wieczorem jest wspólna modlitwa, kolacja nie przed telewizorem, a przy stole. Osobiście lubię spędzać czas ze swoimi dziećmi, chociaż są to chłopaki o... silnej osobowości (śmiej), i są z tego znani. Są ciekawi świata, zadają mnóstwo pytań, są kreatywni, może czasami aż za bardzo. I na pewno trzeba im poświęcać dużo czasu.

A tak pół żartem, pół serio, kiedyś przeczytałam w jakimś poradniku psychologicznym, że z mężem trzeba rozmawiać minimum przez 20 minut dziennie, wysłuchać jaki miał dzień itd., a wszystko po to, żeby nie nastąpił rozpad małżeństwa. Na szczęście wciąż znajduję te 20 minut tylko dla niego i chyba na razie mi się udaje (śmiej).

Zajmujesz się też dziećmi w polskiej szkole, a wcześniej prowadziłaś zajęcia teatralne dla



dzieci młodszych i starszych. Jak wspominasz te początki swojej działalności w Waterford?

Ze względu na kawiarnię musiałam na jakiś czas odstawić te zajęcia. Kiedy to miejsce rozwinię się na tyle, że nie będę musiała być tutaj cały czas, chciałbym wrócić do swojej miłości, czyli do zajęć teatralnych dla dzieci, szczególnie dzieci polskich.

Od roku 2007 przez prawie 10 lat prowadziłam grupy teatralne dla dzieci i młodzieży. Na początku była to jedna grupa, potem dzieci nieco podrosły i trzeba było je podzielić wiekowo. Powstała grupa teatralna dla dzieci „Mini Mini” i amatorski teatr młodzieżowy „Deska”.

Z młodzieżą jeździliśmy po całej Irlandii z różnymi spektaklami czy to związanymi ze świętami, czy przygotowanymi całkowicie autorsko przez naszą grupę. Spotykaliśmy się z entuzjastycznym przyjęciem. Jeżdżąc głównie do szkół polskich, byliśmy kilka razy w Dublinie, w Limerick, w Cork i w kilku innych miastach. Pokazywaliśmy innym dzieciom, że można robić fajne rzeczy.

A oprócz tego cały czas wystawialiśmy nasze przedstawienia w Waterford. Skoro dzieci chciały co roku wracać, to znaczy, że to lubiły i im się podobało. Szkoda, że na razie nie mogę tego robić, ale uważam, że cały czas jestem



w drodze. Moje życie nieustannie się zmienia, i mimo że różne rzeczy sobie planuję, nie wiem nadal, co będę robić za lat trzy czy pięć. To ciągnęła podróż, ważne, by się rozwijać, a nie stać w miejscu. Wciąż uczę się i być kreatywnym, a nie spocząć na laurach.

Z czasem pojawiły się też inne działania, m.in. Polska Wioska na festiwalu Winterval, w którym miałaś swój duży udział.

To długa i skomplikowana historia, ale spróbuję jakoś ją skrócić. W roku 2013 z dwoma Agnieszkami założyłyśmy działalność rękodzielniczą i wspólnie robiłyśmy różne rzeczy, m.in. dekoracje z wikliny papierowej, kompozycje z kwiatów, torby, biżuterię, decoupage oraz zabawki dla dzieci.

Dzięki temu zaczęłyśmy poznawać rękodzielników z Waterford i okolic. W pewnym momencie pojawił się pomysł, żeby wyjść z tym na zewnątrz. Usiadłam z Bartkiem Zdrojowym i zaczęliśmy rozmawiać, żeby tych ludzi, którzy chowają swoje dzieła w szufladach i szafkach, gdzieś pokazać, a może nawet zachęcić, żeby swoje rzeczy sprzedawali. Oni mieliby z tego ogromną satysfakcję, a my pokazałyśmy, że polskie rękodzieło jest piękne.

I tak to się zaczęło. Ruszyliśmy nie podczas pierwszego Wintervalu, a dopiero drugiego, i otworzyliśmy mały sklepik artystyczno-rękodzielniczy. Na początku wystawiło się 10, może 12 osób, ale z czasem rozrosło się to do nawet 30 artystów z całej Irlandii. Zależało nam, żeby byli to Polacy, którzy tworzą na terenie wyspy, żeby nie były to produkty sprowadzane.

Zaczęło się od małej grupki artystów z Waterford, a potem dołączyli inni z Dublina, z Limerick, z Kilkenny, Wexford czy Cork, praktycznie z każdego większego miasta.

W ubiegłym roku, z racji braku czasu, przekazałam pałeczkę Agnieszce Stańczyk i mam nadzieję, że artystyczny market na Wintervalu będzie się dalej rozwijał.

Przejdźmy może do tego miejsca, w którym dziś siedzimy. Jak zaczęła się Twoja przygoda z Avochemist, a potem z Avo Cafe?

Kiedy urodziłam drugiego syna, Antka...

Chyba trzeciego?

Tak! Po drugiej ciąży, kiedy urodziłam trzeciego syna, pierwsze były bliźniaki (śmiech)... Podupadłam wtedy bardzo na zdrowiu. Sporo przytyłam, miałam depresję, cały organizm był zagrzybiony, ogólnie nie byłam w najlepszym stanie, straciłam całkowicie odporność i ciągle chorowałam. Lekarze starali mi się jakoś pomóc, ale nikt, absolutnie nikt, nie zapytał o moją dietę, o to, co jem. Nikt mi też nie powiedział, że jedzenie ma ogromny wpływ na to, jak się człowiek czuje.

Mając małe dzieci, zawsze znalazłam wymówkę, by kupić jakiegoś fast fooda czy przygotować obiad z mrożonek. Jedliśmy też dużo czerwonego mięsa, nabiału i nie miałam pojęcia, że to, co jem wpływa na to, jak się czuję.

W pewnej chwili miałam już tak wszystkiego dosyć, że wyrzuciłam wszystkie leki, a miałam ich całe pudełko, do toalety. Przede wszystkim zależało mi na tym, by odbudować układ immunologiczny. Nawet nie myślałam o tym, żeby schudnąć, chociaż ważyłam prawie 100 kilogramów. Nawet nie chodziło o depresję prowadzącą do tego, że bałam się do kogokolwiek zadzwonić. Chodziło o to, żeby odzyskać odporność i żeby przestać ciągle chorować.

Zaczęłam szukać w internecie i jednym z pierwszych haseł, na które trafiłam było: „Je-

steś tym, co jesz”. Szukając głębiej i głębiej, trafiłam w końcu na konkretne porady. Okazało się, że powinnam pić koktajle warzywno-owocowe i zacząć jeść owoce i warzywa, zdrowe tłuszcze oraz nawadniać się. Wtedy jedynymi warzywami, jakie jadłam były pomidory, ogórki i cebula na kanapkach z białym chlebem i wędliną.

Powoli zaczynałam odkrywać inne warzywa i zaczęłam przygotowywać koktajle. Już po tygodniu poczułam, że mam więcej energii i jestem silniejsza.

Kolejnym krokiem było trafienie na post warzywno-owocowy dr Dąbrowskiej. To była istna rewolucja dla mnie i dla całej rodziny. Otrzymałam wsparcie od męża i od mojej przyjaciółki Basi Strzałkowskiej. Wszyscy zaangażowali się, żeby mi pomóc. Z każdym tygodniem było coraz lepiej, chociaż na początku miałam silne tzw. kryzysy ozdrowieńcze.

Po kilku tygodniach zobaczyłam pierwsze efekty. Spadek wagi, nabranie odporności i przede wszystkim pozbycie się większości chorób, m.in. kandydozy, egzemy i depresji. Wtedy też Basia, która również razem ze mną przechodziła post, stwierdziła: „Doniu, to działa! Jesteśmy tego najlepszym przykładem. Pokażmy to ludziom”.

I tak zrodził się pomysł na Avochemist, czyli mały bar ze zdrową żywnością. Było to coś unikatowego w skali miasta – miejsce oferujące produkty wegańskie, bezglutenowe i bezmleczne. Pamiętam wyzwanie, które rzuciła mi Basia, by stworzyć naszego własnego naleśnika. Przez dwa tygodnie, dzień w dzień sprawdzałam 15 różnych bezglutenowych mąk i kilka roślinnych zamienników mleka, w różnych proporcjach, by znaleźć ten jeden przepis na naleśnika, którego do dziś można zjeść w Avo Cafe.

Czy wszystko, co oferujesz w kawiarni jest Twoim autorskim pomysłem?

Teraz w większości już tak. Jeśli wiesz, który produkt jak działa i jak smakuje, wiesz z czym go łączyć, albo w jakiej potrawie go unikać. Na przykład nie łączy się pomidorów ze świeżymi ogórkami, nie każda też zielenina nadaje się do koktajli. Mając taką świadomość, tworzenie własnych przepisów nie jest trudne. Tak naprawdę sprawdziłam to wszystko najpierw na sobie i własnej rodzinie. To był długi proces, staraliśmy się zamienić większość tego, co jedliśmy na zdrowe zamienniki. Oczywiście nadal pogłębiałam wiedzę na temat zdrowego stylu życia, czytam książki i blogi ludzi, którzy promują zdrowe odżywianie. Z niektórymi z nich spotkałam się osobiście na festiwalach czy spotkaniach autorskich. Co więcej, chcę, aby to miejsce było całociosowo prozdrowotne. Staramy się odchodzić od plastiku i zamieniać go na produkty biodegradowalne lub na szkło.

A jak Avo Cafe trafiło do tak prestiżowego miejsca, jakim jest Waterford Health Park?

Kiedy działało jeszcze Avochemist, naszym dostawcą kawy był Eoin z Mean Bean, który prowadził też kawiarnię właśnie w tym miejscu. Być może za jego sprawą pewnego dnia dr Mark Rowe, współzałożyciel Waterford Health Park, pojawił się w naszym barze i zaczął regularnie próbować naszych koktajli. Pytał też o zdrową żywność, którą sprzedawałyśmy w Avochemist.

Wtedy jeszcze nie wiedziałam kim on jest, oprócz tego, że jest lekarzem. A muszę przyznać, że miałam lekką awersję do lekarzy po tym, jak żaden z nich nie mógł mi pomóc podczas moich chorób i przeziębień. Nie wiedziałam jeszcze, że dr Rowe promuje zdrowy styl



życia, a on nie zdawał sobie sprawy, że w tak niepozornym miejscu można nauczyć się tak wiele o zdrowej żywności.

I pod koniec lipca zeszłego roku zadzwonił do mnie Eoin z propozycją spotkania w sprawie przeniesienia baru do Waterford Health Park. Wiedział, że od jakiegoś czasu planuję taką przeprowadzkę i zaferował mi właśnie to miejsce. Dziś wiem, że dr Rowe przyłożył do tego rękę i jestem tutaj głównie za jego sprawą. Podobno wymarzył sobie, że u niego w centrum zdrowia będzie właśnie kawiarnia ze zdrową żywnością, a kiedy trafił do Avochemist, wiedział dokładnie, że chce mnie w tym miejscu. Tak naprawdę kolejna osoba uwierzyła w to, co robię i pomogła mi się rozwinąć.

Możliwe, że ma to związek z tym, że ludzie widzą, że to jest Twoja pasja, a nie tylko praca?

Pamiętam taką sytuację na samym początku, kiedy starałam się stworzyć nowe koktajle, i mówiąc szczerze, wychodziły mi naprawdę niedobre i okropne w smaku. Pomyślałam wtedy, że to przecież niemożliwe, żeby zdrowe jedzenie było aż tak jałowe i niesmaczne. Postanowiłam sobie, że za wszelką cenę znajdę sposób, by to, co tworzę było dobre i apetyczne. I zdradzę tutaj mój sekret – proporcje. Nie można wrzucać wszystkiego jak leci, byle byłoby zdrowe.

Tak naprawdę najwięcej czasu zajęło mi zbilansowanie wszystkich przepisów. Teraz znam smaki większości warzyw i owoców i potrafię stworzyć przepis w głowie, wiedząc, że ten koktajl czy ta sałatka będą smaczne. Czasami są to dość zaskakujące połączenia, które na pierwszy rzut oka wydają się dziwne. Chociażby zupa z jarmuzem i zielonym jabłkiem, marchewką z mango czy brokułowa z lokalną pokrzywą, które okazały się strzałami w dziesiątkę.

W okresie zimowym sprzedajemy 80–100 litrów zup dziennie, mimo że nie są to typowe smaki. Ludzie przyjeżdżają po nie specjalnie lub wręcz zamawiają je z wyprzedzeniem.

Większość dań, które oferuję testuję najpierw na sobie i własnej rodzinie, a do menu wchodzi tylko te najlepsze. I muszę przyznać, że mam stałych klientów, którzy mają swoje ulubione dania. Bardzo popularne jest warzywne leczo czy wegańskie curry z ciecierzycą i szpinakiem oraz mlekiem kokosowym, które smakują zdecydowanie inaczej niż gdzie indziej. To zasługa głównie tego, że używam własnej, autorskiej mieszanki naturalnych ziół.

Przepisy są na tyle unikatowe, że moi pracownicy mają w umowach zastrzeżone, że nie mogą ich zdradzać konkurencji.

Najlepszym jednak miernikiem jakości i smaku są dzieci przychodzące do Avo Cafe. Ich tak łatwo się nie oszuka, a mimo to przychodzą tutaj chętnie. I czasami to rodzice są bardziej sceptyczni wobec zdrowej żywności niż ich pociechy.

Taki przykład: przychodzi dziecko i prosi mamę o ciasteczko z ciecierzycy i białej fasoli, ale mama z góry zakłada, że nie będzie mu smakowało. Więc daję mu, żeby spróbowało. Dziecko jest zachwycone i mówi mamie, że to „lepsze niż z Lidla” (śmiech). Czasami problem leży w rodzicach, bo są zdziwieni jak z fasoli lub z buraka można zrobić dobry, słodki deser. Codziennie pojawia się co najmniej kilka osób, które twierdzą, że skoro to jest wegańskie lub bezglutenowe, to nie może być smaczne. I codziennie wyprowadzamy kolejne osoby z błędu.

Przekrój klientów jest bardzo szeroki – od osób, które po prostu dbają o zdrowie, poprzez sportowców, a także uczniów i nauczycieli z okolicznych szkół czy prawników z pobliskich kancelarii, do osób starszych i schorowanych, których kierują do nas lekarze. Niektórzy przyjeżdżają z bardzo daleka specjalnie po konkretne dania czy soki oraz koktajle. Zdarzają się klienci ze Stanów Zjednoczonych, Japonii, Chin, Australii, Anglii czy innych krajów. Odwiedzając Waterford, trafiają do nas z polecenia znajomych lub znajdują nas w internecie.

Myślę, że dla ludzi ważne jest to, że oprócz dobrego i zdrowego jedzenia mogą tutaj znaleźć też wsparcie dla swojego zdrowego stylu życia. Bo kawiarni czy restauracji wegańskich czy bezglutenowych powstaje teraz sporo, nawet w samym Waterford, ale mało która podchodzi do żywienia tak kompleksowo jak Avo Cafe. Potrafię porozmawiać z klientem, poradzić mu, co zmienić w jego diecie, czego unikać. A to wszystko jest poparte naprawdę konkretną wiedzą naukową oraz współpracą z lekarzami pracującymi w Waterford Health Park.

Pozwól, że na koniec zapytam Cię o plany na przyszłość – i te związane z Avo Cafe, i z życiem prywatnym.

Ze mną to nigdy nic nie wiadomo. Traktuję życie jako podróż, ale jeśli miałabym sformułować jakieś marzenie, to chciałabym, żeby Avo Cafe rozrosło się nie tylko w tym miejscu, ale także w innych.

Nastała pewna moda na zdrowe odżywianie, ale nie nastąpiła ona bez powodu. Jedzenie zmienia się tak szybko, że nasze organizmy za tymi zmianami nie nadążają. Ludzie szukają alternatyw, wracają do korzeni, do jedzenia, które jest naturalne. Marzy mi się, żeby ludzie zaczęli jeść lokalnie, czyli korzystali z produktów, które rosną i są produkowane w promieniu 50 kilometrów od ich miejsca zamieszkania.

Chciałabym też pokazać, że zdrowe jedzenie nie musi być trudne ani drogie w przygotowaniu. I co więcej, że może być smaczne. Wkrótce ruszy cykl warsztatów, na których będę mówiła o swojej drodze do zdrowia, oraz o całej filozofii, którą promuję w Avo Cafe. Mam nadzieję, że okażą się one równie popularne jak sama kawiarnia.

I marzy mi się jeszcze, żeby ludzie zrozumieeli, że często granice są tylko w ich głowie, a ich pokonanie zależy tylko od nich samych. Jeśli zmienimy nastawienie, można osiągnąć niemal wszystko. I ja jestem chyba tego dobrym przykładem.

Serdecznie dziękuję za rozmowę. I życzę powodzenia.

Dziękuję.

ROZMAWIAŁ KRZYSZTOF WIŚNIEWSKI



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

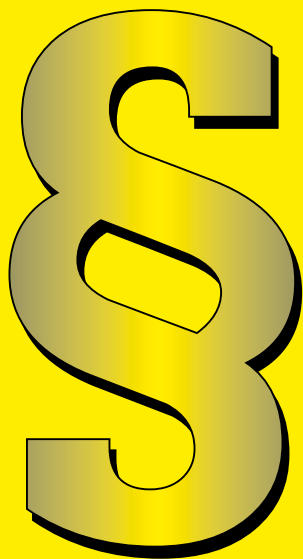
Prawo pracy

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