

CORK ■ DUBLIN ■ LIMERICK ■ GALWAY ■ WATERFORD

Magazyn
BEZPŁATNY!

ISSN2009-3802

NR 109 luty 2019

mir

magazyn
informacyjno
-rozrywkowy

www.mir.info.pl



**Wielka
Orkiestra
Świątecznej
Pomocy
gra dalej!!!**

str. 7



Stuhr Wiedłocha Linda Stenka Szyc
Książkiewicz Karolak Pakulinis Głowacki

Planeta Singli 3
JESTEŚMY POŚLUBIENI?

W KINACH UK ORAZ IRLANDII OD 14 LUTEGO
WIECEJ INFO NA WWW.UKFLM4.PL

Praca

Irlandia oferuje ponad 4.5 tys. miejsc pracy

W związku z planowanym brexitem w Irlandii pojawiło się ponad 4,5 tys. nowych miejsc pracy, oferowanych przez międzynarodowe firmy str. 16

Przybornik

Przewodnik po samozatrudnieniu w Irlandii 2019

Zapraszamy do zapoznania się z trzecią i ostatnią częścią naszego przewodnika str. 19

Zabójstwo

Nie żyje Paweł Adamowicz

Podczas niedzielnego finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy został zaatakowany prezydent Gdańska Paweł Adamowicz. Napastnik wskoczył na scenę i pchnął go nożem. Prezydent po przejściu skomplikowanej operacji zmarł. str. 8

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.dmsiegowosc.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!

33 Cook Street, 2nd floor office, Cork
TEL. 021 42 48 760
E-mail: firma113@gmail.com

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



Stuhr Więdołcha Linda Stenka Szyc
Książkiewicz Karolak Pakulnis Głowacki



Planeta Singli 3

JESTEŚMY POŚLUBIENI?

W KINACH UK ORAZ IRLANDII OD 14 LUTEGO
WIĘCEJ INFO NA WWW.UKFILM4.PL



5



7



12



16



23

W OBIE STRONY

- W subiektywie Czerwińskiego 4

KRÓTKO

- Wiadomości z Irlandii 5,8,12,16,17

PRZEWROTKA

- Jurek wraca! 7

MODA, ŻYCIE, STYL, ZDROWIE

- Kobięca seksualność cz. 2 10
- Porady Karola: Sprawdź, jakie masz pH 11

BĘDZIE SIĘ DZIAŁO

- Zapowiedzi koncertów 13

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

- Roszczenia z tytułu wypadków na budowie 14

PRZYBORNİK

- Przewodnik po samozatrudnieniu w Irlandii 2018 cz. 3 19

ROZRYWKA

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

POLITYKA

- Oderwij się od ekranu! 22

POZNAJ WYSPĘ

- Zamek Lismore 23

Drodzy Czytelnicy,

podobno styczeń jest zwykle najbardziej depresyjnym miesiącem w roku. Na szczęście jest już za nami, a przed nami coraz bardziej pozytywne dni lutego, marca, kwietnia i kolejnych miesięcy.

Chyba nie pozostaje nam nic innego, jak w to właśnie wierzyć. Trzeba przyznać, że rok ten nie zaczął się najlepiej, a nawet można by powiedzieć, że zaczął się tragicznie. Polacy w kraju i za granicami najpierw tłumnie ruszyli do puszek WOŚP, by wspomóc małe dzieci, by chwilę potem w ostupieniu i szoku patrzeć, jak na jednym z „orkiestrowych” koncertów ginie prezydent Gdańska. Nie miejsce tu i czas na roztrząsanie tej tragedii. Nie warto nawet przez chwilę zastanawiać się nad tym, co doprowadziło do wydarzeń w Gdańsku. Każdy z nas ma pewnie swoją teorię, każdy wierzy, że to, co się wydarzyło, stało się z tych a nie innych powodów.

Jednak warto pochylić głowę na tę tragedię z innego powodu. Pochylić i jednocześnie spojrzeć w przyszłość. Czy może ona nas czegoś nauczyć? Czy będziemy w stanie stać się dzięki niej nieco lepsi? Czy będziemy potrafili wyzbyć się podziałów, które siedzą w naszych głowach i spojrzeć na innego człowieka bez uprzedzeń? Takie pytania można stawiać bez końca. Dziś nie poznamy na nie odpowiedzi. Dziś możemy jedynie się zastanowić, co możemy zrobić, by tragedię z Gdańska przekuć na coś pozytywnego, co można zmienić w sobie samym, by nie przybliżyć świata do kolejnej tragedii czy chociażby do kolejnej bezsensownej kłótni.

Bo warto zacząć od małych rzeczy, od drobnych spraw. Nie trzeba od razu zbawiać całego świata, można na początek naprawić coś małego obok siebie. A najlepiej skrzyknąć się z innymi, by naprawić swój mały świat razem bez względu na podziały, które mogą nas dzielić. Bo zawsze będzie coś, z czym się nie zgadzamy, zawsze będzie coś, co nas podzieli z innymi, zawsze jakiś temat będzie temu czy tamtej niewygodny.

Ważniejsze, byśmy zauważyli to, co nas łączy. Choćby to była chęć naprawy placu zabaw na osiedlu, wspólnego kupienia piasku do piaskownicy, założenia ze wspólnych księgozbiorów małej biblioteki we wsi, zorganizowania pomocy dla potrzebujących. Bo kiedyś tymi potrzebującym możemy być my. I wtedy warto mieć za sobą ludzi, którzy nam pomogą bez względu na nasze poglądy, kolor skóry, wielkość buta czy cokolwiek innego, co nas różni.

Pomóżmy już dziś sami sobie i innym, a świat stanie się lepszym miejscem, dla nas i dla Was. I mamy nadzieję, że naszym nowym numerem „MIR”-a także do tej naprawy świata dołożymy małą cegiełkę.

Pozdrawiamy,
Redakcja



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

Zespół redakcyjny:
Krzysztof Wiśniewski
Maciej Weber
Piotr Czerwiński
Katarzyna Śliwa

Korekta: Monika Szeszko

Studio graficzne:
e-mail: magazyn.mir@gmail.com
DTP: Tomasz Kuc

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

W subiektywie czyli opowieści dziwnej treści

Czerwińskiego

Szkolne konkluzje, czyli laski z karabinami

” W tych jakże pięknych okolicznościach litościwej irlandzkiej przyrody, która z jakiegoś powodu oszczędza nasze nerwy, zachowując się zupełnie spokojnie jak na tę porę roku, aczkolwiek nie chciałbym zapeszyć, ponieważ w tym kraju wszystko jest możliwe i nic nie jest niemożliwe, w każdym razie wracając do wątku, w tych jakże pięknych okolicznościach witam Państwa niezmiernie bardzo very.

” Dzisiejsza gawęda jest wyjątkowa, ponieważ powstała przy aktywnym współudziale mojego syna, całkiem rezolutnego człowieka



w wieku szkolnym, który jest nieogarniętą kopalnią artystycznych inspiracji, a także ma własne zdanie w zasadzie na każdy niemal temat, od Trumpa, przez brexit, aż po Minecraft i Fortnite, a także kiszoną kapustę oraz inne ważne zagadnienia społeczno-polityczne.

” O Trumpie uważa, że wolałby się nie wypowiadać, aczkolwiek Trump Tower wydaje mu się konstrukcją naprawdę imponującą. O brexicie wypowiedział się następująco: „Jak wyjdą z Unii, to po roku będą mieli straszny kryzys i będą chcieli do tej Unii wrócić. Ale wtedy będzie za późno i Unia się nie zgodzi, choćby prosili ją o litość”. Moim zdaniem wielkobrańscy (jak mawia wyżej wymieniony) politycy powinni zatrudnić go w roli konsultanta, ponieważ wiele wskazuje na to, że sami nie doszli jeszcze do tak głębokich konkluzji i czarny scenariusz, przedstawiony w powyższym akapicie, ma wszelkie predyspozycje ku temu, by się sprawdzić. Niestety wiele wskazuje na to, że breksytańcy (jak mawiam ja sam) nie docenią tak bezcennej porady od polskiego dziecka i wpakują się w największy brekshit w historii swego jakże niecodziennego

państwa. No trudno, miał facet dobre intencje...

” O Minecrafcie uważa, że jego epoka odchodzi do minionej epoki, chociaż był jedną nogą w minionej epoce od samego początku swojej epoki, wykorzystując niezmiernie możliwości rozpikselowanej grafiki komputerowej z wczesnych lat osiemdziesiątych. W związku z tym wyparł go Fortnite. O Fortnite uważa, że to gra wybitnie pokrecona: skąpo odziane laski z przeróżnymi karabinami strzelają i tańczą sambę. Jedna laska jest przebrana za różowego misia, a druga lata w piżamie w hamburgery. Jest także koleś przebrany za trupa, który pomyka z budką dla ptaków na plecach, a także lama, i nie jest to wcale lama in my living room. Wszystko to nie zmienia faktu, że to kolejna gra, polegająca na zabawie w zabijanie, acz należy przyznać, że jej twórcy naprawdę postarali się nadać temu zabijaniu w miarę pacyfistyczne oblicze.

” Wróćmy jednak do Irlandii, gdzie pogoda, jak już wspomniałem, zachowuje się wyjątkowo normalnie, jak na koniec stycznia, kiedy piszę te słowa. Chociaż być może, gdy Wy je czytacie, znowu mamy śnieg i zgrzytanie

zębów albo inne atrakcje. W tej właśnie chwili syn mój przerwał mi niniejszą pisaninę i doniósł, że śnieg ma spaść w przyszły czwartek, dwudziestego czwartego. Tak powiedziała prognoza pogody w irlandzkiej telewizji, którą on ogląda, a ja nie, ponieważ od kiedy urwałem się z medialnego wyścigu szczurów, staram się unikać wiadomości. To by znaczyło, że należy zrobić zapasy, kupić baterie do latarek, świeczki, baniaki z wodą, a także łopatę, ponieważ któregoś ranka może okazać się, że znów jesteście po uszy w gównie. To znaczy, przepraszam, w śniegu.

” Ponadto zauważam, że coś niedobrego dzieje się ze zdrowiem psychicznym irlandzkich kierowców. Już pewnie kiedyś wspomniałem o tym fenomenie, ale chętnie się powtórzę, bo od jakiegoś czasu coraz więcej jest takich, którzy przekraczają dozwoloną prędkość, poganiają innych światłami, brzydzą się używaniem kierunkowskazu i za punkt honoru uważają przenigdy nie przepuścić nikogo, kto ma czelność zmieniać na jezdni pas ruchu. Innymi słowy zachowują się, jakby przyjechali z Polski. Co w zasadzie nie mijają się z prawdą zbyt drastycznie. No, ale to już temat na inną gawędę.

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.

Irlandia przygotowuje się na brexit bez umowy z Unią Europejską

Po odrzuceniu przez Izbę Gmin projektu brexitu przedstawionego przez rząd Thesy May wice-premier Irlandii Simon Coveney poinformował, że rząd przygotowuje „megapakiet” ustaw na wypadek wyjścia Wielkiej Brytanii z Unii Europejskiej bez umowy.

„Megapakiet” to projekt ustawy zawierającej *de facto* 17 nowych ustaw, pozwalających przyjąć awaryjne rozwiązania dotyczące np. transportu czy dostaw leków. Coveney przyznał, że pozostają wciąż obszary, w których nie przyjęto „planów awaryjnych”, przede wszystkim dlatego, że „teraz dopiero trwa głosowanie” nad stosownymi rozwiązaniami. Irlandzki rząd wydał też oświadczenie, w którym przypomina, że Rada Europejska przyjęła „jasne stanowisko 13 grudnia, kiedy oświadczyła ponownie, że porozumienie o wyjściu (Wielkiej



Brytanii z UE) nie będzie już przedmiotem re-negocjacji”.

Brytyjska Izba Gmin zagłosowała drugoczącą większością głosów przeciw proponowanemu przez rząd projektowi umowy wyjścia Wielkiej Brytanii z Unii Europejskiej. Wśród możliwych scenariuszy, na jakie teraz zdecydować się mogą Brytyjczycy, są m.in.: powtórzenie głosowania w parlamencie po uzyskaniu dalszych zapewnień politycznych ze strony Unii Europejskiej, przedłużenie procedury wyjścia ze Wspólnoty na mocy art. 50 traktatu lub nawet wyjście z UE bez umowy, organizacja drugiego referendum lub zwołanie przedterminowych wyborów parlamentarnych.

Zabójca matki: jestem prawdziwym Hitlerem

Makabryczne zabójstwo kobiety wstrząsnęło Irlandią. W jednym z domów w miejscowości Ardee policjanci znaleźli pozbawioną głowy zwłoki 57-letniej Polki. Jedynym podejrzanym w tej sprawie jest jej 32-letni syn.

Służby zaalarmowała sąsiadka Polki, która usłyszała krzyki dochodzące z mieszkania. Po przyjeździe policjanci odkryli okaleczone zwłoki kobiety. Zabezpieczyli również narzędzie zbrodni – siekiere. Jak ustalili śledczy, ofiarą jest 57-letnia Polka, która w Irlandii przebywała od 10 lat. W chwili popełnienia zbrodni jej mąż przebywał w pracy, a córka w Polsce.

Policjanci podejrzewają, że za okrutną zbrodnią stoi 32-letni syn kobiety. Funkcjonariusze ustalili, że po ucieczce z miejsca zbrodni podejrzany pojechał taksówką do oddalonego o około 8 km miejsca, w okolicy Drumconrath, gdzie próbował pozbyć się dowodów przestępstwa. *Aresztowaliśmy jedną osobę i nie szukamy nikogo innego* – powie-

dział w rozmowie z „The Irish Times” jeden z funkcjonariuszy prowadzących śledztwo – Des McTiernan.

Kilka dni po odkryciu zbrodni na jaw wychodzą nowe fakty. Lokalne media donoszą m.in. o niepokojących nagraniach, które oskarżony opublikował niedługo przed śmiercią swojej matki. W filmie udostępnionym w mediach społecznościowych w dniu zabójstwa Tomasz P. powiedział m.in., że jest „prawdziwym Adolfem Hitlerem” – donosi „The Irish Post”. 32-letni Polak przekonywał, że matka stosuje wobec niego „czarną magię”. W nagraniu komentował też dzieciństwo spędzone w Polsce czy UFO. *Przepraszam, ale potrzebuję pomocy. Wiem, co muszę teraz zrobić* – mówił.

Istnieją „poważne obawy” w związku z jego zdrowiem psychicznym – donoszą irlandzkie media, powołując się na źródła policyjne. Tomasz P. został zatrzymany. 17 stycznia ma stanąć przed sądem w Dublinie.

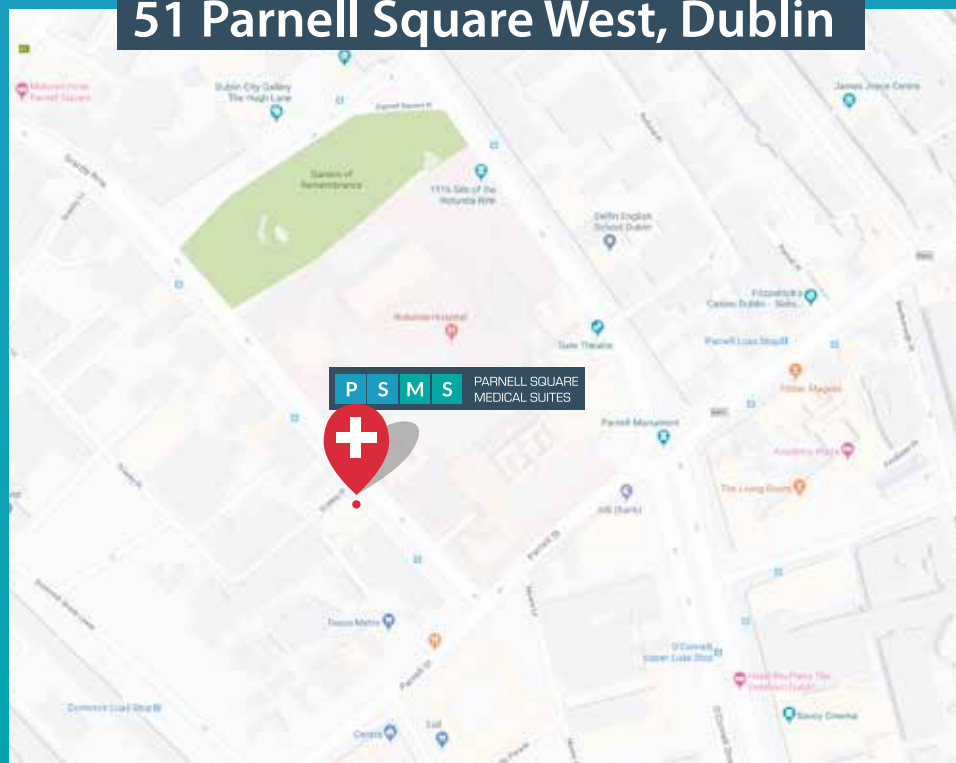


PARNELL SQUARE
MEDICAL SUITES

+ (353) 01 539 04 70

POLSCY LEKARZE I STOMATOLODZY W CENTRUM DUBLINA

51 Parnell Square West, Dublin



SPECJALIZACJE NASZYCH LEKARZY:

INTERNA STOMATOLOGIA
GASTROENTEROLOGIA
GASTROSKOPIA I SIGMOIDOSKOPIA
GINEKOLOGIA ENDOKRYNOLOGIA
PROKTOLOGIA LARYNGOLOGIA
ORTOPEDIA CHIRURGIA UROLOGIA
KARDIOLOGIA, ECHO SERCA, EKG
PSYCHOLOGIA, TESTY OSOBOWOŚCI
ORTODONCJA PEDIATRIA

Dodatkowo, pomagamy ominąć kolejki do konsultacji i zabiegów w Irlandii kierując na leczenie w Polsce!

Możliwość pełnej refundacji kosztów leczenia w Polsce w ramach Dyrektywy o Leczeniu Transgranicznym (Cross Border Directive) w zakresie:

- ✓ Leczenia schorzeń kręgosłupa
- ✓ Rehabilitacji pooperacyjnej oraz pourazowej
- ✓ Zabiegów laryngologicznych dla dzieci oraz dorosłych
- ✓ Szerokiego zakresu zabiegów chirurgicznych
- ✓ Chirurgii naczyniowej (żylaki)
- ✓ Zabiegów ginekologicznych
- ✓ Diagnostyki

DO NASZEGO ZESPOŁU DOŁĄCZYŁ
PROF. JACEK KACZMARCZYK
KONSULTACJE ORTOPEDYCZNE
ORAZ LECZENIE SCHORZEŃ KRĘGOSŁUPA

Współpracujemy z renomowanymi prywatnymi szpitalami w Polsce oraz Irlandii Północnej

Kontakt: + (353) 01 539 04 70 reception@psms.com www.psms.ie

Jurek wraca!



MACIEJ WEBER

Okrutne morderstwo prezydenta Gdańska Pawła Adamowicza wstrząsnęło Polską. Wstrząsnęło też Jurkiem Owsiakiem. Twórca Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy nie chciał już nią kierować. Miliony Polaków wezwały jednak go do powrotu. I wrócił!

W niedzielę 13 stycznia nikt nie spodziewał się, że nadchodzi tragedia. Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy jak zwykle grała, jak zwykle zbierała miliony, jak zwykle też do mikrofonu najgłośniej krzyczał człowiek w dziwnych okularach, lekko się jękający, w żółtej koszuli i czerwonych spodniach. Po raz 27. – po raz pierwszy tak krzyczał w styczniu 1993 roku. Części ze zbierających teraz pieniądze do puszek nawet jeszcze nie było na świecie. I nagle piękny sen został brutalnie przerwany. To symboliczne, że akurat w niedzielny wieczór, na gdańskim rynku, prezydent wraz z mieszkańcami wypuszczał „światelko do nieba”. Wówczas na scenę wskoczył szaleniec (inaczej go trudno określić) i zadał Prezydentowi trzy ciosy nożem.

Prezydenta Adamowicza nie udało się uratować, ale zaczął żyć symbolicznie nowym życiem. Puszka, do której zbierał datki zaczęła krążyć wirtualnie po kraju i na to konto Polacy zaczęli wpłacać pieniądze. Nadal wpłacają. Akcją zorganizowała Patrycja Krzymińska. Zakładła, że uda się zebrać tysiąc złotych. Tymczasem zgromadzona do tej pory kwota to 16 mln zł. złotych! W akcji wzięło udział ok. 264 tys. darczyńców.

To oczywiście optymistyczne, ale pamiętamy, że nie byłoby tej pięknej akcji bez ogromnej tragedii. Wiele osób nie było w stanie znaleźć sensu w tych wydarzeniach. Nie był w stanie znaleźć sensu pan Jerzy, człowiek już po sześćdziesiątce, ale przez niemal wszystkich zwany Jurkiem. Szef WOŚP, która jak zawsze mawiał będzie grać „do końca świata i jeden dzień dłużej”. Zrobił to, co w cywilizowanych krajach robią ministrowie rządów, gdy wydarzy się coś bardzo niedobrego w kierowanym przez nich resorcie, choćby nawet nie było w tym krzty ich akurat winy. Jurek Owsiak, jak publicznie stwierdził uznał, że coś w nim pękło. Czuje się za tę śmierć odpowiedzialny. Nie powiedział co prawda, że już nie będzie się zajmował Orkiestrą. Zapowiedział jednak, że już nią nie może



kierować. A kto ma to robić? – my się pytamy. Nie ma nikogo bardziej odpowiedniego. Na szczęście postuchał głosu ludu. I wrócił. Wzywano go do tego publicznie m.in. wdowa po prezydencie Adamowiczu, która zresztą oświadczyła, że polska Telewizja Publiczna pośrednio przyczyniła się do tragicznych wydarzeń. Adamowicz był wcześniej przez nią publicznie postępowany, próbowano mu udowodnić wymyślone przekręty. Ale nie czas o tym tu mówić.

Śmierć Prezydenta była elementem decydującym dla postanowienia Jurka Owsiaaka o rezygnacji, ale przecież od dawna na człowieka czyniącego dobro zwała się fala hejtu i niepotrzebnej krytyki. Od lat czynnik, w dużej części utożsamiający się z obecnym w Polsce obozem rządzącym, próbowały mu udowodnić, że działalność fundacji przekuwa skutecznie na pomnażanie osobistego majątku. Co pewien czas próbowano mu udowodnić jak źle traktuje ludzi, jak jest nieprzyjemny i w skrócie mówiąc, jaka to z niego ponura figura. Jak wszyscy wiemy, co roku do polskich szpitali trafia niezbędny sprzęt, dzięki któremu można ratować ludzi. Zmieniają się cele – raz zbiórka jest przeznaczona dla dzieci, w innym przypadku dla ludzi starych. Zawsze jednak celem nadrzędnym jest pomoc.

A nawet z tego powodu robiono Owsiaakowi zarzuty próbując udowodnić, że szpitale są dobrze zaopatrzone, a on robi wszystko pod publiczność i te jego dary nie mają większego znaczenia.

Jurek był nieustannie gnębiony. Nie dawał tego po sobie poznać, zarażając masy optymizmem, ale ciężar w nim się odkładał. Zdarzyło się nawet, że przed kamerami prezentował mieszkanie i udawał, że żyje normalnie, nie w żadnym pałacu. Nikt nie podejrzewał, jak ten gruboskórny, zdawałoby się, mężczyzna tak mocno to wszystko przeżywa.

Popętnione podczas firmowanej przez niego imprezy przestępstwo było już niestety nie kolejnym kamyczkiem a ogromnym głazem puentującym lawinę. Owsiak oczywiście brał udział w uroczystościach pogrzebowych w Gdańsku. Innego rozwiązania nie widział.

Zaraz po ogłoszeniu przez niego decyzji głos zabrali Polacy. Ci najbardziej znani, znani średnio i kompletnie anonimowi. Oprócz zatwardziały przeciwników przygniatająca większość zgodnym głosem zakrzyknęła: Jurek, wróć! Pojawiły się głosy, że z nim się solidaryzując trzeba zorganizować imprezę na wzór przez niego organizowanej. Tyle, że bez zbiórki pieniędzy, ale pod wielce wymownym tytułem

„Gramy dla Owsiaaka”. Po to, aby go odwieść od pochopnej decyzji. Jeszcze raz bowiem powtórzmy: Owsiak nie zostawił Orkiestry tylko usunął się w cień, chcąc dać szansę wykazać się innym. Bez niego na czele to jednak nie mogło być już to samo.

Śmierć Prezydenta Adamowicza to oczywiście ogromna tragedia, nic jej nie cofnie i zawsze będziemy to wydarzenie pamiętać. Tłumy na pogrzebie w Gdańsku, obserwujących ceremonię Polaków w innych miastach (np. w Warszawie na rynku Starego Miasta ustawiono telebim) pokazały, że nie musimy szerzyć nienawiści. Potrafimy być solidarni. Czyli tacy jacy jesteśmy, kiedy gra Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy.

Do momentu zamknięcia tego wydania miesięcznika „MIR” na kontach Orkiestry jest ponad 60 milionów złotych, a suma ciągle rośnie i rośnie. Wciąż spytują kwoty z rozmaitych aukcji, nie tylko z Polski, ale też z zagranicy. W tym także z Irlandii. Istnieje nadzieja, że na koniec kwota globalna będzie wynosić może nawet prawie dwa razy tyle. Będziemy zbierać do kwoty nieskończonej, a nawet o milion więcej. Czekamy na przyszły rok. Nadal razem z Jurkiem Owsiakiem!

Leczenie w Polsce zgodnie z dyrektywą o leczeniu transgranicznym

Irlandzka służba zdrowia od wielu lat nie radzi sobie z problemem kolejek do szpitali (dotyczy to zarówno konsultacji medycznych, jak i zabiegów). Według oficjalnych statystyk Irlandia zajmuje jedno z ostatnich miejsc w Europie pod względem dostępności do usług medycznych.

Sposobem na złagodzenie tego problemu jest Europejska Dyrektywa o Leczeniu Transgranicznym (Cross Border Directive). Zgodnie z regulami Dyrektywy każdy obywatel kraju Unii Europejskiej posiadający prawo do opieki medycznej w publicznej służbie zdrowia w kraju swego zamieszkania, może leczyć się w prywatnych placówkach ochrony zdrowia za granicą, w dowolnym kraju UE. Koszt takiego leczenia jest refundowany przez płatnika świadczeń lekarskich, w przypadku Irlandii refundacji dokonuje HSE. Oznacza to, że każdy Polak zatrudniony legalnie w Irlandii może leczyć się w prywatnych placówkach ochrony zdrowia w Polsce czy w Irlandii Północnej. Niewiele osób o tym wie, a jeszcze mniej jest



w stanie przejść przez wszystkie etapy procedury aplikacji o refundację. Na stronach HSE można oczywiście znaleźć informacje o Dyrektywie. Niestety nie są one do końca precyzyjne i nie uwzględniają różnic między systemami ochrony zdrowia w Polsce i Irlandii. Niewłaściwie przygotowana aplikacja uniemożliwia uzyskanie refundacji.

HSE nie ma właściwie ograniczeń budżetowych w realizacji Dyrektywy. Według deklaracji kierownictwa HSE każdy pacjent, który złoży prawidłowo przygotowaną aplikację, otrzyma zwrot kosztów leczenia w ciągu czterech do sześciu tygodni. W roku 2016 zwrot kosztów leczenia uzyskało około tysiąca pacjentów, w roku 2017 refundacji było już ponad dwa tysiące.

Polska przychodnia Parnell Square Medical Suites (PSMS) współpracuje z HSE oraz prywatnymi szpitalami w Polsce w ramach Dyrektywy o Leczeniu Transgranicznym. Bardzo chętnie podzielimy się z Państwem wiedzą na temat zasad działania Dyrektywy. Zainteresowanych prosimy o kontakt mailowy: reception@psms.ie

Zamach na prezydenta Gdańska podczas finału WOŚP

Podczas niedzielnego finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy został zaatakowany prezydent Gdańska Paweł Adamowicz. Napastnik wskoczył na scenę i pchnął go nożem. Prezydent po przejściu skomplikowanej operacji zmarł.

Sprawcą jest 27-letni Stefan W., skazany za napady z bronią w rękę. Zaczynało się „świąteczko do nieba”, kiedy nożownik zaatakował na scenie prezydenta Gdańska. Potem przez około 20 sekund przechadzał się po scenie, wykrzykując, że za rządów PO siedział niewinny w więzieniu i był tam torturowany. Dopiero wtedy został obezwładniony przez ochroniarzy. Zgromadzenie w Gdańsku nie zostało zgłoszone jako impreza masowa.



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

Kobieca seksualność cz. 2



MARTA BICZOWSKA,
PSYCHOLOG, SEKSUOLOG,
DUBLIN

W styczniowym wydaniu magazynu „MIR” pisałam o kobiecej seksualności. Pierwszą część artykułu można przeczytać w internetowym wydaniu na www.mir.info.pl/e-wydania.

Temat dotyczy wszystkich, nie tylko kobiet. Zrozumienie kobiecej seksualności pomaga inaczej spojrzeć na seks. Większość zdrowych kobiet przeżywa seksualność inaczej niż mężczyźni. Wpływ kultury i norm społecznych na kobiecość jest inny niż na męskość. Funkcjonuje wiele stereotypowych przekonań na temat seksualności kobiet. Na przykład to, że kobieta powinna być gorąca i namiętna nocą, a w ciągu dnia skromna i nie eksponująca swojej seksualności. Warto zastanowić się, jakie negatywne, oceniające przekonania na temat seksualności są obecne w naszej podświadomości. Mnóstwo kobiet mówi o negatywnym wpływie rygorystycznego wychowania zgodnie z zasadami religii. W wielu domach panowało przekonanie, że seks powinno się uprawiać tylko z jednym partnerem, po ślubie. Wiele kobiet tego nie przestrzegало, ale poczucie winy i wstydu pozostało. Religia sama w sobie jest piękna i potrzebna, ale jeśli wykorzystywana jest do karcenia i krytyki, staje się narzędziem, za pomocą którego można wyrządzić wiele krzywdy.

Co pomaga w lepszym zrozumieniu seksualności?

1. Świadomość negatywnych przekonań związanych z seksualnością.

Czy w Twoim domu padały oceny typu:

- „Dobra dziewczyna nie wraca późno do domu i nie spędza za dużo czasu z chłopakami”.
- „Jeśli będziesz tak zmieniać chłopaków, nikt Cię nie będzie chciał”.
- „Sznuj się!”.
- „Co powiedzą sąsiedzi, Ty ciągle za chłopakami lataasz”.
- „Latawica”.
- „Porządna dziewczyna się tak nie zachowuje!”.
- „Mężczyzna będzie Ciebie szanował tylko wtedy, jeśli będziesz się dobrze zachowywać”.
- „Kobieta powinna być oddana jednemu mężczyźnie, po ślubie”.
- „Nie narzekaj, nie złość się, bo nikt Cię nie będzie chciał”.

Nieświadomione negatywne przekonania mogą znacznie wpływać na poczucie własnej wartości. Kobiety, które mają bogate życie

seksualne i wielu partnerów, przeważnie są postrzegane w negatywnym świetle. Często rozmawiam z kobietami, które nie są w stanie zaakceptować swojej seksualności, uważają ją za niepotrzebną, przeszkadzającą bądź złą. Często wynika to właśnie z powyższych przekonań. Samo bogate życie seksualne to nie zbrodnia i nie oznacza czegoś złego. Jeśli jasne są zasady kontaktów seksualnych, nie ma zdrad, kłamstwa, ranienia siebie ani drugiej osoby, manipulacji, to nie ma przeciwskażeń do realizacji potrzeb seksualnych. Wręcz może to być rozwojowe i służyć poznaniu siebie, swoich preferencji i potrzeb. Żeby zaakceptować siebie jako istotę seksualną, której indywidualnie wyrażająca się seksualność jest wartością, warto uświadomić sobie wpływ negatywnych przekonań. Kobieca seksualność to również indywidualność, emocje, zmienność, przeżywanie i odkrywanie.

Ćwiczenie:

Zastanów się, jak reagowało otoczenie w miejscu Twojego wychowania na kobiety o większej aktywności seksualnej?

Co mówili ludzie na temat kobiet, które eksponowały swoją seksualność?

Jakie negatywne opinie pamiętasz? Co mówili Twoi najbliżsi, rodzice, jak reagowali?

Czego oczekiwano od „porządných” kobiet?

2. Zrozumienie swojej historii psychoseksualnej, przeżytych traum

To, co również kształtuje kobiecą seksualność to doświadczenia z dzieciństwa i przeżyte traumy seksualne, niechciany dotyk, gwałt. Często kobiety, które mówią o blokadach, mające opór, lęk przed kontaktami seksualnymi doświadczyły nieprzyjemnych sytuacji w dzieciństwie, i/lub w okresie dojrzewania. Czasem wystarczy jedna nieprzyjemna sytuacja, próba wymuszenia kontaktu seksualnego czy dotyku, by seksualność skojarzyła się z czymś nieprzyjemnym. I wcale nie musi być to gwałt. Ofiara może uciec oprawcy i nie dopuścić do kontaktu seksualnego. Samo wspomnienie takiego zdarzenia może powodować blokadę i silną potrzebę kontroli w przyszłości. Może to znacznie wpływać na relację seksualną w związku. Reakcje na niechciane doświadczenia seksualne są różne. To kwestia indywidualna. Warto zastanowić się, jaki wpływ na teraźniejszość mogły mieć trudne doświadczenia. W sytuacjach przykrych doświadczeń seksualnych kobiety przeważnie zmagają się z silnym poczuciem winy i wstydu. Czasem czują się winne tylko dlatego, że są kobietami. Dziewczyna, której psychika nie jest wykształcona ze względu na wiek, może ulec oprawcy i zgodzić się na kontakt seksualny bez protestu. Do tego może usłyszeć, że sama tego chciała i, że spowodowała oprawcę. Takie doświadczenia łączą się z poczuciem winy, wstydu i niechęci do samej siebie, co często wnoszone jest w dorosłe życie. Pomimo że kobieta może nie pamiętać trudnych doświadczeń z dzieciństwa, poczucie winy, wstydu i niechęci do seksualności zostają.

Ćwiczenie:

Co czujesz, gdy myślisz o seksie?

Z czym kojarzy Ci się seksualność?

Czy są to przyjemne, radosne odczucia, czy pojawia się lęk, niepokój, poczucie winy, wstyd, zażenowanie?

Jeśli pojawiają się przyjemne odczucia, postaraj się je nazwać, np.: relaks, odprężenie, spokój, radość, bliskość, poczucie bezpieczeństwa, miłość.

Jeśli pojawiają się nieprzyjemne odczucia, postaraj się je nazwać, np.: stres, niepokój, lęk, zażenowanie, napięcie, niechęć, poczucie winy, wstyd.

Jeśli doświadczyłaś nadużycia seksualnego i wpływa to negatywnie na Twoją seksualność, bądź masz obawy, że może negatywnie wpływać, porozmawiaj z kimś bliskim, kto mógłby Cię wesprzeć, zrozumieć, lub zgłoś się do specjalisty.

3. Umiejętność komunikacji potrzeb, upodobań

Budowanie świadomości seksualnej jest ważne. Pomocna jest również umiejętność nazywania i komunikowania swoich potrzeb, obaw, lęków, trudnych przekonań i doświadczeń. Kiedy wchodzimy w intymną relację, umiejętność przekazania wiedzy o nas samych, odczuć i potrzeb jest kluczowa. Kiedy w gabinecie rozmawiam z klientkami o seksualności, często mówią one ze skrępowaniem i wstydem. Nie wiedzą, jakich słów używać. Zdarza się, że opisują sytuacje wręcz medycznie, albo używając zdrobnień. Często jest im trudno wyrazić to, co czują, gubią się, bo nie wiedzą, jakich słów użyć. Brak swobodnej umiejętności w rozmowie o seksie może być wynikiem braku rozmów w domu rodzinnym. Jeśli seks był, bądź nadal jest tematem tabu, kobieta może mieć skłonność do unikania rozmów o seksualności. Brak szczerości i otwartości może prowadzić do utrudnienia relacji z partnerem. Czasem nieumiejętność komunikacji prowadzi do frustracji i chęci unikania tematu. W rozmowie o seksie ważne jest poczucie humoru. Kiedy pojawia się problem w wyrażaniu, nazywaniu seksualności, moja praca polega na tym, żeby przyzwyczaić panie do słów związanych z seksem. Zachęcam, aby zapoznały się ze swoim ciałem, piersiami, waginą, nazwały intymne części ciała w pieszczotliwy sposób. Chodzi o to, żeby przestać się wstydzic własnego ciała, żeby czerpać radość z kobiecości. Nawiązanie relacji ze swoją kobiecością i seksualnością sprawia, że kobiety bardziej akceptują siebie, wzrasta poczucie własnej wartości, a z tym poczucie siły wewnętrznej. Podczas jednego z warsztatów z cyklu „Kobieca seksualność” pracowałyśmy nad znalezieniem nazw na techtaczkę. Pomysłów było wiele, tak samo jak i śmiechu, ostatecznie najbardziej spodobała nam się „bogini techtaczka”. Bogini dlatego, że techtaczka jest królową seksualności i kobiecości, jest źródłem orgazmów, przyjemności i radości, a zarazem jest symbolem delikatności, siły i energii seksualnej.

Łatwość w komunikacji potrzeb seksualnych wpływa na związek. Pary, które wykształciły własny język miłości, seksualności mają większą łatwość i dystans w komunikacji swoich potrzeb.

Ćwiczenie:

Spróbuj opisać zbliżenie seksualne lub masturbację.

Zwróć uwagę, jakie słowa przychodzą Ci do głowy i jak się czujesz.

Czy łatwo Ci mówić/myśleć o seksualności? Czy czujesz spokój, czy wstyd?

Czy potrafisz się śmiać i żartować, czy stajesz się poważna i nadmiernie skupiona?

4. Rozwój i budowanie świadomości

Kobieca seksualność zmienia się wraz z wiekiem, sytuacjami i doświadczeniami. Żeby lepiej rozumieć swoje potrzeby, warto poświęcić chwilę i zastanowić się, czego potrzebujesz, chcesz, pragniesz. Jedną z form rozwoju są warsztaty, gdzie w przyjaznej atmosferze spotykają się kobiety, by porozmawiać o seksualności. Podczas kolejnych warsztatów będziemy pracować nad komunikacją potrzeb seksualnych. Będziemy rozmawiać o tym, co jest zdrowe i dobre w seksie. Głównym celem warsztatów jest rozwój świadomości potrzeb seksualnych. Jeśli chciałabyś wziąć udział w warsztacie i poświęcić czas na rozwój Twojej seksualności, serdecznie zapraszam. Więcej informacji znajdziesz na stronie martabiczowska.blogspot.com.

Marta Biczowska
Psycholog, seksuolog
Konsultacje indywidualne i dla par
Warsztaty dla kobiet
„Kobieca seksualność”
0860453005
martabiczowska@gmail.com
Warsztat psychoseksualny

Kobieca Seksualność



Kiedy: sobota, 2 marca 2019

Godzina: 12.00–14.30

Gdzie: Lower Elmwood Avenue, Ranelagh, Dublin 6

Koszt: 35 euro

Rezerwacja: martabiczowska@gmail.com

Więcej: martabiczowska.blogspot.com

Podczas warsztatu „Kobieca seksualność” będziemy pracować nad:

- komunikacją potrzeb seksualnych,
- tym, co jest zdrowe i dobre w seksie,
- rozwijaniem świadomości potrzeb seksualnych,
- rozmową o potrzebach seksualnych,
- słowami, które zmniejszają wstyd i lęk podczas rozmowy o swoich potrzebach.



Karol Jakubowski
Hair Artist



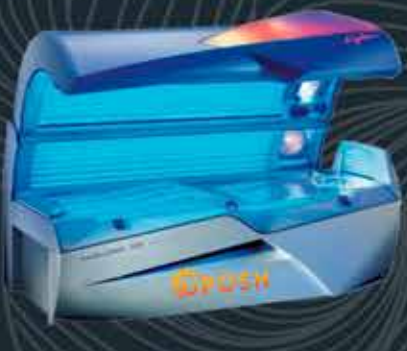
UPoSH Aesthetic
MEDYCINA ESTETYCZNA.
Wszystkie zabiegi są wykonywane przez naszych lekarzy!!
Umów się już teraz na darmową konsultację : 014547094

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 , Herberton Leisure
Reuben Plaza,
St. Jamse's Walk, Dublin 8
www.uposh.ie
Tel. 014547094



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.



KATARZYNA ŚLIWA
KATE PLUM ATELIER

PORADY KAROLA * PORADY KAROLA * PORADY KAROLA * PORADY KAROLA



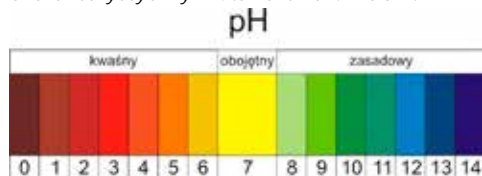
Karol Jakubowski
Hair Artist UPOSH Hair Studio&Academy
www.uposh.ie

Skala pH ma znaczący wpływ na kondycję skóry głowy i naszych włosów. Mimo że obecnie nie ma uregulowań dotyczących zarówno informowania, jak i przestrzegania wartości pH w produktach do włosów, uważam, że warto zapoznać się z tematem.

Czas na powtórkę z chemii, dzięki której dowiesz się, czego potrzebują włosy, a co może im zaszkodzić!

Skala pH jest swego rodzaju miarką, która określa stopień kwasowości i zasadowości roztworów wodnych, czyli wszystkiego, co zawiera w sobie wodę (także kosmetyków i... skóry).

Wartości pH wahają się od 0 do 14. Im bardziej kwaśny jest roztwór, tym niższa jego wartość pH. Mówiąc prościej: 0 to odczyn maksymalnie kwaśny, typowy dla kwasu solnego, a 14 jest odczynem maksymalnie zasadowym, charakterystycznym dla roztworu NaOH.



Jakie jest pH skóry głowy?

Również nasza skóra ma swoje naturalne pH, którego równowaga nie powinna być zaburzona, ponieważ może to skończyć się wieloma problemami pielęgnacyjnymi. Jest ono takie samo zarówno dla skóry całego ciała, jak i skalpu. Niestety niewiele osób wie, jakie jest naturalne pH skóry głowy. Z tego wynikają problemy związane z trudnością wyboru odpowiednich produktów pielęgnacyjnych.

Pamiętajmy, że prawidłowe pH skóry głowy jest **lekko kwaśne i wynosi 5,5**.

Co ciekawe, nasze włosy również mają swoje naturalne pH i jest ono różne od wartości przedstawionej powyżej. Zdrowa tądoga włosy ma kwaśniejsze pH równe 3,6. Różnica jest dość duża, ale całe szczęście, że obie te wartości pH klasyfikują się jako kwaśne, więc nie trzeba stosować kosmetyków o różnym pH na skórę i włosy.

Dlaczego powinniśmy znać pH skóry głowy i włosów?

Możemy skontrolować, czy to nie przypadkiem zaburzona równowaga kwasowo-zasadowa skóry głowy jest przyczyną problemów z włosami,

Sprawdź, jakie masz pH

np. suchości, podrażnienia, napuszenia, łupieżu. Wówczas przywrócenie prawidłowego pH może rozwiązać te problemy i pozwolić zapomnieć o zniszczonych włosach.

Mamy ułatwioną kwestię wyboru odpowiednich produktów do pielęgnacji włosów. Powinniśmy wybierać takie, które mają naturalne dla naszej skóry pH. I wbrew pozorom nie chodzi o to, żeby było neutralne, czyli równe 7, ale aby było nieszkodliwe dla włosów, czyli lekko kwaśne.

Znajomość pH skóry głowy i włosów wykorzystuje się również **podczas zabiegów fryzjerskich**. Keratyna, czyli budulec włosów rozpuszcza się w środowisku silnie zasadowym (pH > 11) lub silnie kwaśnym (pH < 3). Wówczas rozluźniają się wiązania pomiędzy łuskami włosów i można przeprowadzić np. koloryzację. Większość zabiegów fryzjerskich powinna być przeprowadzana w środowisku o ściśle określonym pH.

Niewłaściwe pH – wpływ na włosy

Zmiany w poziomie pH mogą być wywołane przez stosowane kosmetyki, nieodpowiednią dietę, słabe nawodnienie organizmu, a nawet jego niedotlenienie lub porę dnia czy roku. Optymalne pH skóry może być też nieco niższe u mężczyzn, młodych osób i ciemnoskórych. Jeśli te różnice są nieznaczne, nie ma to większego wpływu na stan włosów i skóry głowy. Niestety **znaczne podwyższenie pH:**

- sprzyja namnażaniu się szkodliwych grzybów, bakterii itp.,
- powoduje wysuszenie, puszenie się i elektryzowanie włosów,
- pogłębia problemy, takie jak przetłuszczanie się włosów i łupież,
- może być przyczyną podrażnienia skóry głowy,
- ma niekorzystny wpływ na porowatość włosów (rozchyla łuski).

Jak sprawdzić pH skóry?

Standardowo pH bada się za pomocą wskaźników kwasowości, czyli substancji, których kolor jest uzależniony od pH roztworu. Najpopularniejszy jest lakmus, od którego wzięta jest nazwa mierników używanych do określania poziomu pH. To właśnie **za pomocą papierków lakmusowych** najłatwiej określić, jakie jest pH skóry głowy lub produktów, które zamierzamy nałożyć na włosy. Ważne, aby paski do badania miały szeroką skalę – od 0 do 14. Delikatnie nasączamy bibułkę roztworem i obserwujemy, jak zmienia się jej kolor. Odpowiednia paleta barw

z rozpiską co oznacza poszczególne z nich, powinna być dołączona do zestawu.

Drozsza metoda to użycie elektronicznego pH-metru ze szklaną elektrodą. Jest dużo dokładniejszy, bo określa pH z dokładnością do dwóch miejsc po przecinku.

Jak przywrócić prawidłowe pH skóry głowy?

Skoro wiemy już, jakie jest prawidłowe pH włosów i skóry głowy, a także wiemy, czym grozi zaburzenie równowagi kwasowo-zasadowej, czas przejść do tego, jak zadbać o odpowiedni poziom pH. Najprościej zrobić to, stosując odpowiednie kosmetyki. Największy wpływ na wartość pH mają szampony do włosów, których zadaniem jest oczyszczanie skóry głowy. Podobnie jak większość mydeł, mają one wysokie pH, które może zaburzać naturalną równowagę naskórka i przyczyniać się do podrażnień.


Produkty przywracające właściwe pH skóry głowy i włosów:

- nie powinny zawierać SLS, bo są to składniki alkalizujące,
- powinny bazować na naturalnych olejach, jak Nanoil,
- powinny mieć neutralne dla włosów, czyli niskie pH.

Z jednej strony przyda się **szampon o neutralnym pH** – na przykład taki, który zamiast standardowych detergentów zawiera tzw. syntety, czyli syntetyczne środki myjące pozbawione zasadowego mydła. Co ciekawe szampony do włosów dla dzieci mają wysokie pH (około 7,5), ponieważ takie właśnie pH mają ludzkie łzy, a w tym produkcie chodzi o mycie bez podrażniania oczu. Można też pokusić się o mycie włosów innymi metodami, np. za pomocą pozbawionej SLS-ów odżywką.

Olejowanie włosów a pH

Naturalne olejki w większości przypadków mają idealnie dopasowane do potrzeb włosów pH w granicach 4-6. To dobra informacja dla miłośników naturalnej pielęgnacji, bo oznacza, że olejowanie włosów i skóry głowy nie zaburza równowagi kwasowo-zasadowej.

Co więcej, niektóre olejki np. olej jojoba lub olejek z sosny syberyjskiej, regulują poziom pH. W ten sposób wspierają prawidłowe funkcjonowanie skóry głowy i zapobiegają problemom takim jak łupież, łysienie, podrażnienia. Wystarczy regularnie wcierać je w skórę głowy, dbając w ten sposób nie tylko o prawidłowe pH, ale też zapewniając odpowiednie nawilżenie i odżywienie. 

Nauczycielka uratowała dziewczynkę, ale sama zginęła w wypadku

28-letnia nauczycielka Dawn Croke zginęła w wypadku potrącona przez samochód terenowy. Chwilę wcześniej zdążyła popchnąć w bok 6-letnią dziewczynkę.

Wypadek wydarzył się na terenie szkoły St. Crona we wsi Donegal. Nauczycielka przebywała tam ze swoim partnerem i dwójką dzieci. Nagle w kierunku kobiety z niewyjaśnionych dotąd przyczyn ruszył samochód terenowy Ford Ranger. Zdążyła tylko odepchnąć w bok stojącą obok niej 6-letnią dziewczynkę. Sama nie zdążyła już uciec i przyjęła na siebie całą siłę uderzenia. Zginęła na miejscu.

Dziewczynka, która została potrącona, od razu trafiła do szpitala w Letterkenny. Ma złamaną miednicę oraz uraz stopy. Lekarze oceniają, że jej życiu nic nie zagraża i powinna odzyskać pełną sprawność. Tragedia odbiła się szerokim echem w lokalnej społeczności. Dawn Croke pochodziła z bardzo lubianej i popularnej rodziny w hrabstwie Donegal. Jej rodzice również byli nauczycielami w miejscowej szkole. Poza tym działała dobroczynnie na rzecz lokalnej społeczności.



Irlandia i Polska w czołówce najbardziej gościnnych krajów

Platforma Booking.com przedstawiła najnowszy ranking najbardziej przyjaznych krajów według opinii podróżników z całego świata. Polska znalazła się na bardzo wysokim, trzecim miejscu. W czołówce jest także Irlandia, na ósmej pozycji.

Booking.com to serwis internetowy służący m.in. do rezerwacji hoteli i lotów, ale także czerpania opinii o miejscach docelowych. W oparciu o te właśnie spostrzeżenia klientów platforma stworzyła ranking mający na celu wyłonienie destynacji, których mieszkańcy przyciągają turystów swoją gościnnością i pozytywnym nastawieniem. Jak się okazuje, aż 73% z nich twierdzi, że wspomniane czynniki istotnie wpływają na wybór celu ich wояży. Zająć przez Polskę szczytowego, trzeciego miejsca w rankingu powinno zatem przełożyć się na rozwój turystyki w naszym kraju.

Najbardziej gościnne kraje na świecie: 1) Austria 2) Republika Czeska 3) **Polska** 4) Nowa Zelandia 5) Tajwan 6) Rumunia 7) Węgry 8) **Irlandia** 9) Serbia 10) Grecja.

Student spadł z klifu podczas robienia zdjęcia

Próba wybrania najlepszego kadru miała tragiczne konsekwencje dla młodego mężczyzny w Irlandii. Spadł z Klifów Moheru. Do zdarzenia doszło w piątek po południu w hrabstwie Clare.

Lokalne media informują, że student Uniwersytetu w Dublinie pochodzenia indyjskiego chciał się ustawić możliwie daleko, żeby wykonać najlepsze zdjęcie. Przesadził jednak i spadł. O wypadku służby poinformowali świadkowie. Na miejsce ścignięto helikopter straży wybrzeża. Po namierzeniu ciała ratownicy wydobyli je za pomocą liny. Zwłoki studenta zabrano do miasta Doolin. W szpitalu uniwersyteckim w Limerick dokonano identyfikacji.

Irlandzka kolej przyjmie 100 kandydatów na maszynistów

Po raz pierwszy w historii irlandzka kolej ogłosiła, że przyjmie 100 pracowników z zewnątrz.

Wcześniej rekrutacja do Iarnrod Ireann była prowadzona w ramach grupy transportowej CIE. Powszechny nabór jest konieczny, ponieważ aktualni pracownicy przechodzą na emeryturę, a pasażerów stale przybywa. Do składania aplikacji zachęcane są osoby z całego kraju – informuje „Irish Examiner”. Pensja maszynisty zaczyna się od 45 tys., a w ciągu dekady wzrasta do 57 tys. euro.

Wymogiem jest ukończenie 20 lat i minimum 9 lat pełnej edukacji. Proces rekrutacyjny będzie się odbywał w kilku etapach. Przed przystąpieniem do pracy osoby przejdą 32-tygodniowy kurs. Więcej szczegółów znaleźć można na stronie przewoźnika: <http://www.irishrail.ie>.

Irlandzkie małżeństwo rozdaje wygraną na loterii

Małżonkowie z Irlandii Północnej wygrali na loterii 115 mln funtów. Większość wygranej postanowili rozdać, głównie rodzinie i przyjaciołom. Sobie postanowili kupić dom, używane auto marki Jaguar i wycieczkę na Malediwy.

Ponad 50-letni Frances i Patrick Connolly dzięki wygranej trafili na 20. miejsce na liście najbogatszych ludzi w tym kraju. Postanowili jednak podzielić się majątkiem z 50 innymi osobami.

Mam cudowną żonę, wspaniałą rodzinę, fantastycznych przyjaciół. Ta wygrana jest jak wisienka na torcie. Pieniądze nie dają szczęścia. My już jesteśmy szczęśliwi i pobłogosławieni przez los – powiedział dziennikarzom Patrick. To mnóstwo pieniędzy. Powinny mieć wpływ na życie ludzi, których kochamy – dodała jego żona Frances. Wspólnie sporządzili listę 50 osób, którym chcą pomóc finansowo. To ich rodzina i przyjaciele. Pewną sumę prześlą też

organizacjom charytatywnym i miejscowemu klubowi piłkarskiemu. *Oni jeszcze o tym nie wiedzą. Będziemy mieć niezłą zabawę, gdy prześlemy pieniądze i zobaczymy ich reakcję – stwierdziła Frances.*



Najlepsze sklepy w Galway

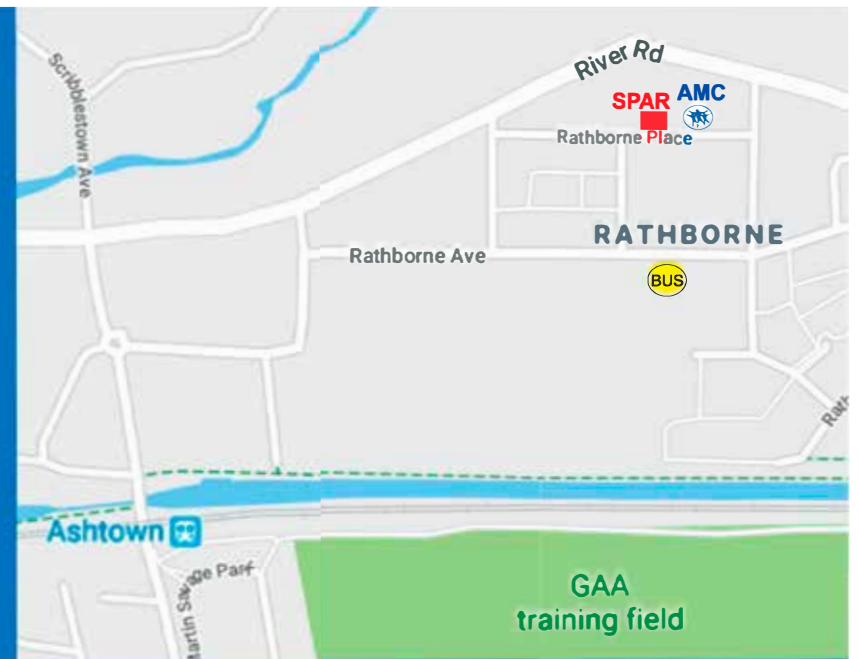
Foodland

VALUE • FAMILY • FRIENDS

Każdy wtorek 10% OFF

ASHTOWN MEDICAL CENTER

- LEKARZ RODZINNY
- ORTOPEDA - CHIRURG
- GINEKOLOG
- PODOLOG
- EKG
- USG
- BADANIA LABORATORYJNE



CZYNNE:
od poniedziałku do piątku

Tel. 086 046 50 40, 086 865 32 03

tel: 01 899 62 49

www.ashtownclinic.ie

Ewa Błachnio w Dublinie

Co powstanie, jeśli potążyć stand-up, piosenkę kabaretową i energetyczną osobowość sceniczną z trio grających na wszystkich, co im wpadnie w ręce muzyków?

Ich Trzech, no i jeszcze Ona! Ewa Błachnio & Muzikanty to prawdopodobnie jedyne tego typu zdarzenie na polskiej estradzie. Wraz z zakończeniem działalności Kabaretu Limo, Ewa postanawia potążyć swoje doświadczenia kabaretowe, teatralne i wokalne w ponad godzinny program na pograniczu tych trzech światów. Zabawne monologi z powodzeniem przeplata szalenie różnorodną warstwą muzyczną i właściwym sobie byciem „tu i teraz” z publicznością.

Bilety dostępne na www.bilecik.ie oraz www.bilety.ng24.ie

Bilety online od €25, przy wejściu: €35

22 luty Dublin



Biblary szuka wolontariusza

Poszukiwana solidna, rzetelna, pozytywnie nastawiona do ludzi osoba do obsługi biblioteki 2 soboty w miesiącu w godzinach 15-20. Doświadczenie, ani język angielski nie są wymagane. Praca na

zasadach wolontariatu: oferujemy szkolenie, ubezpieczenie, darmowy wstęp na imprezy Biblary, referencje oraz drobne wynagrodzenie w postaci voucherów do The West End

NAPISZ DO NAS: BIBLARY@GMAIL.COM LUB...

...ZAPYTAJ W BIBLIOTECE

NABÓR WOLONTARIUSZY

- * Kochasz czytanie?
- * Masz kilka wolnych godzin w tygodniu?
- * Czekamy na Ciebie!

BIBLARY
BIBLARY I LIBRARY SQUARE INCHICORE DUBLIN 8

PolskiPrawnik.ie londynek.net

Marcin Daniec

Marcin Daniec jest jednym z najpopularniejszych satyryków w historii polskiego kabaretu. Od lat święci triumfy na scenach w Polsce i za granicą. Fenomen Marcina Dańca wiąże się z jego znakomitym kontaktem z publicznością, której reakcje stają się częścią programu.

Zapraszamy na występy:
29 marca Dublin, Helix Teatr
30 marca Galway, Black Box Teatr
31 marca Cork, City Limits

Bilety do kupienia na www.koncerty.ie



Roszczenia z tytułu wypadków na budowie*

Na placu budowy należy podjąć wszelkie niezbędne środki ostrożności, ponieważ każdy dzień na budowie stawia wyzwania dla bezpieczeństwa pracy. Teren budowy należy do najbardziej niebezpiecznych środowisk pracy. Obowiązkiem pracodawcy jest zapewnić, by na budowie przestrzegano przepisów BHP. Jeśli pracodawca w jakikolwiek sposób zaniedba standardy bezpieczeństwa, doprowadzając do uszczerbku na zdrowiu pracownika, może zostać pociągnięty do odpowiedzialności.

Jeśli Ty lub członek Twojej rodziny doznał uszczerbku na zdrowiu* na placu budowy w wyniku niebezpiecznych warunków pracy, skontaktuj się z naszym **zespołem prawników ds. uszczerbku na zdrowiu*** i opowiedz nam o swojej sprawie. Być może będziesz mógł ubiegać się o odszkodowanie za wypadek na budowie*.

OBOWIĄZKI PRACODAWCY WZGLĘDEM PRACOWNIKÓW BUDOWLANYCH

Pracodawcy mają obowiązek zapewnić, by na budowie przestrzegano przepisów BHP. Teoretycznie powinno to pomóc zminimalizować liczbę wypadków na placu budowy*. Standardy bezpieczeństwa obejmują:

- Zapewnienie przez pracodawcę bezpiecznego miejsca pracy wszystkim pracownikom.
- Szkolenia obejmujące wszystkie aspekty pracy na budowie, takie jak program bezpiecznego poruszania się, **ręcznego przenoszenia przedmiotów** i odpowiednich uprawnień do używania różnych maszyn.
- Zapewnienie bezpiecznego wejścia i wyjścia z placu budowy.
- Zapewnienie bezpieczeństwa i stabilności wszystkim pracownikom pracującym na wysokości.
- Przechowywanie wszystkich urządzeń w odpowiedni sposób i upewnienie się, że pracownicy są zabezpieczeni przed spadającymi przedmiotami.
- Zapewnienie wszystkim pracownikom osobistego sprzętu ochronnego (PPE).

NAJCZĘSTSZE RODZAJE WYPADKÓW NA BUDOWIE*

Pracownicy budowlani są narażeni na wiele różnych niebezpieczeństw. Do najczęstszych urazów na budowie należą te, które wynikają z podnoszenia i przenoszenia przedmiotów*.

Pracownik musi przestrzegać wszystkich instrukcji kierownictwa związanych z bezpieczeństwem. Plac budowy musi być zorganizowany w taki sposób, aby zapewnić bezpieczeństwo wszystkim pracownikom i ochronić ich od wszelkich urazów. Przykłady najczęstszych wypadków na placu budowy*:

- Podnoszenie i przenoszenie nieporęcznych ładunków.



- Upadki z niezabezpieczonych drabin, dachów lub rusztowań.
- Wadliwy sprzęt.
- Wybuch, pożar lub porażenie prądem.
- Urazy zmiążdzeniowe wskutek zaważenia się konstrukcji lub budynków.
- Utknięcie pod spadającymi przedmiotami, np. narzędziami.

Jeśli doznałeś któregoś z ww. urazów osobistych* lub miałeś **wypadek w miejscu pracy***, wskazane jest, abyś porozmawiał z prawnikiem tak szybko, jak to możliwe, jeśli chcesz ubiegać się o odszkodowanie.

WADLIWE WYKONANIE ROBÓT BUDOWLANYCH

Założmy, że po ukończeniu budowy doszło do wypadku, a jego przyczyną były wadliwe przeprowadzone roboty budowlane – kto w tym przypadku jest odpowiedzialny za wypadek?

Wady konstrukcyjne zazwyczaj wychodzą na światło dzienne długo po zakończeniu pracy przez robotników. Osoby odpowiedzialne za postawienie budynku mają obowiązek zadbać o to, aby był on wykonany zgodnie ze standardami. Dlatego to zazwyczaj wykonawcy, architekci i inżynierowie są odpowiedzialni za naprawę ewentualnych wad konstrukcyjnych.

KLAUZULA DOTYCZĄCA WAD UKRYTYCH

W umowie budowlanej, a także w umowie sprzedaży nieruchomości, może zostać zawarta klauzula dotycząca ukrytych wad. Klauzula ta stanowi, że właściciel budynku ma określony czas na zgłoszenie wszelkich wad budynku, które następnie muszą zostać naprawione przez wykonawców, architektów i/lub inżynierów.

Nawet jeśli w umowie nie ma klauzuli dotyczącej wad ukrytych lub jej termin wygaśnięcia,

możliwe jest ściganie stron odpowiedzialnych za naruszenie umowy lub za zaniedbanie.

Możesz mieć prawo dochodzić roszczenia z tytułu kosztów naprawy wad nieruchomości oraz wszelkich innych problemów z nią związanych.

Podjęcie kroków prawnych w przypadku wady konstrukcyjnej może również uwzględnić stres i niedogodności związane z usterekami budynku, przebudowę lub odzyskanie kosztów związanych z przeprowadzką na czas wykonania napraw.

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 34 Westmoreland 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.

Irlandia oferuje ponad 4,5 tys. miejsc pracy

W związku z planowanym brexitem w Irlandii pojawiło się ponad 4,5 tys. nowych miejsc pracy, oferowanych przez międzynarodowe firmy – podał portal BBC News, powołując się na dane zajmującej się zagranicznymi inwestycjami agencji IDA Ireland.

Urząd opublikował dane za 2018 r. Oferty pracy to wynik 55 „związanych z brexitem” inwestycji zatwierdzonych w 2018 r. IDA Ireland wymieniła w tym kontekście m.in. takie pod-

mioty jak Morgan Stanley, Bank of America, Barclays, Citigroup czy Thomson Reuters.

Jednocześnie IDA Ireland poinformowała, że w 2018 r. w Irlandii w międzynarodowych firmach zatrudniona była rekordowo wysoka liczba 229 057 osób. Również premier Leo Varadkar ogłosił, że w ubiegłym roku kraj odnotował nadwyżkę budżetową w wysokości 100 mln euro, pierwszą od kryzysu finansowego z 2008 r.



Strajki w irlandzkiej służbie zdrowia

Akcja strajkowa ma polegać na tym, że w dniu strajku, na wyznaczony sygnał, członkowie *Irish Nurses and Midwives Organisation* (INMO) odejdą od stanowisk i nie będą podejmować pracy przez 24 godziny. Nasilenie akcji strajkowych przewidywane jest w lutym. Plano-

wane strajki mają odbyć się w dniach 5, 7, 12, 13 i 14 lutego.

INMO zrzesza ponad 40 tys. członków, głównie pielęgniarek i położnych. Powodem akcji strajkowych są przede wszystkim kiepskie warunki pracy i zbyt niskie zarobki pracowników służby zdrowia.



W Polsce może zabraknąć aż 1,5 mln pracowników

Jeśli wzrost gospodarczy w Polsce utrzyma się w tempie zgodnym z prognozami, w perspektywie sześciu lat na rynku pracy zabraknie nam 1,5 mln osób. Tak piszą eksperci PwC w raporcie „Rosnąca luka na rynku pracy w Polsce. Jak ją zniwelować?”.

„Oprócz starzejącego się społeczeństwa, mamy dużą dynamikę migracji - nadal osoby

gotowe do podjęcia pracy, znajdują się poza granicami kraju. Prawie 90 proc. prezesów firm stwierdza, że największym wyzwaniem przed, którym stoją jest pozyskanie pracowników zarówno o wysokich kwalifikacjach, jak i niewykwalifikowanych” - powiedział partner w PwC Mariusz Ignatowicz podczas konferencji prasowej.


MW DENTAL
MONIKA WOZNAK
 CORK - BALLINCOLLIG

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

OFERUJE PELEN ZAKRES USŁUG STOMATOLOGICZNYCH

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

Tel. 0214873434
 Mob. 0871343482

Unit 6, Gleann An Oir
 Main Street, Ballincollig



14 tys. euro odszkodowania dla ciężarnej zwolnionej z pracy

Jeden z irlandzkich hoteli zapłaci swojej byłej pracownicy 14 tys. euro odszkodowania. Przełożony miał zapytać ciężarną, czy spodziewa się dziecka czy też „zjadła za dużo hamburgerów”. Stało się to w dniu, w którym została zwolniona z pracy.

Orzecznik Trybunału Pracy Ewa Sobańska uznała, że zwolnienie kobiety miało znamiona dyskryminacji na tle płci, a powodem takiej decyzji w dużym stopniu była ciąża. Hotel, którego nazwy nie podano, ma teraz wypłacić poszkodowanej rekompensatę, jednak nie poczuwa się do winy. Jak twierdzi główny menedżer, według jego informacji pracownica 1,5 miesiąca wcześniej poroniła.

Kobieta potwierdziła w zeznaniach, że 20 lipca poinformowała pracodawcę o poronieniu, choć nie potwierdził tego lekarz. O tym, że ciąża nadal się rozwija, zawiadomiła dopiero 5 września. Hotel utrzymywał, że decyzja o likwidacji etatu zapadła już 28 sierpnia. Główny menedżer zaprzeczył, jakoby pracownica powiedziała mu o ciąży 5 września oraz że nie wyglądała na ciężarną – o informuje *London Independent*.net za *Independent*.ie.

Zimna wojna z trzema nominacjami do Oscara

W Los Angeles ogłoszono nominacje do Nagród Amerykańskiej Akademii Filmowej. Duży sukces, bo aż trzy wyróżnienia otrzymała „Zimna wojna”.

Polski film po nagrodzie za reżyserię w Cannes oraz serii wyróżnień podczas Europejskich Nagród Filmowych (w tym za film, reżyserię, zdjęcia oraz nagrodzie aktorskiej dla Joanny Kulig), znów został doceniony. „Zimna wojna” dostała nominację w kategorii najlepszy film nieanglojęzyczny, Paweł Pawlikowski za reżyserię, zaś Łukasz Żal za zdjęcia. Szanse na nagrody są jednak niewielkie. Zdecydowanym faworytem za film zagraniczny jest „Roma” Alfonso Cuarona, którego wymienia się także jako prawdopodobnie najlepszego reżysera. Stosunkowo największe szanse ma Łukasz Żal w kategorii najlepsze zdjęcia, ale też będzie mu ciężko wygrać z „Romą”, a także z „Faworytą”.



Cztery osoby zatrzymane po zamachu w Irlandii Płn.

W Irlandii Północnej aresztowano dwie osoby w związku z zamachem bombowym w Londonderry. Przed siedzibą sądu przy Bishop Street w centrum miasta eksplodował samochód pułapka. Policja otrzymała wcześniej ostrzeżenie o zamachu i ewakuowała mieszkańców okolicznych budynków. Nikt nie został ranny.

Dwaj mężczyźni w wieku około 20 lat zostali zatrzymani kilka godzin po zamachu. W niedzielny wieczór zatrzymano kolejnych dwóch. Jeden ma 34, drugi 42 lata. Przedstawiciel lokalnej policji Mark Hamilton powiedział, że celem ataku było spowodowanie ofiar wśród mieszkańców miasta. Dodał, że śledztwo skupia się na Nowej Irlandzkiej Armii Republikańskiej – niewielkiej organizacji północnoirlandzkich separatystów, którzy sprzeciwiają się porozumieniu pokojowemu z 1998 roku.



Można już się starać o „settled status” w Wielkiej Brytanii

Od 21 stycznia obywatele Unii Europejskiej mieszkający w Wielkiej Brytanii mogą brać udział w publicznym pilotażu systemu rejestracji o tzw. „status osoby osiedlonej” (tzw. „settled status”).

Nowy status ma zapewnić obywatelom UE w Wielkiej Brytanii po Brexicie podobne prawa do osiedlenia się, podejmowania pracy, dostępu do edukacji i systemu świadczeń społecznych, jakimi cieszą się obecnie.

Rząd Wielkiej Brytanii chce oficjalnie otworzyć rejestrację dla wszystkich obywateli UE w kraju pod koniec marca 2019 roku.

Pod koniec 2018 roku uruchomił jednak już pierwsze programy pilotażowe, w których brał udział także Polacy (zapewniają, że „system jest naprawdę prosty”).

Od 21 stycznia 2019 roku pilotaż „settled status” jest otwarty dla wszystkich chętnych – poradnik jak wziąć w nim udział znajduje się na stronie Stay in the UK after it leaves the EU (‘settled status’): step by step.

GOV.UK

Stay in the UK after it leaves the EU (‘settled status’): step by step

Check what you'll need to do to stay in the UK if you or your family are from the EU.

- 1 Find out about the EU Settlement Scheme [Show](#)
- 2 Check if you can apply [Show](#)
- 3 Find out when to apply [Show](#)
- 4 Apply [Show](#)
- 5 After you've applied [Hide](#)

[What happens after you've applied](#)

Od lutego lotnicze połączenie Dublina z Chinami

Linie Hainan Airlines Holding Co., Ltd. (Hainan Airlines) planują uruchomienie bezpośredniego połączenia z Shenzhen do Dublina począwszy od 25 lutego.

Trasa, na której planowane są dwa loty tygodniowo (w poniedziałki i piątki) obsługiwana będzie przez samolot Boeing 787 Dre-

amliner. Trasa Dublin-Shenzhen jest już drugim bezpośrednim połączeniem linii Hainan Airlines między Chinami kontynentalnymi a Irlandią (po uruchomieniu trasy Pekin-Dublin-Edynburg-Pekin) oraz trzecim połączeniem międzynarodowym uruchomionym z Shenzhen w tym roku.



Hiszpan z Dublina zamordował dzieci i polską partnerkę

Victor Marin del Sol zamordował dwójkę swoich dzieci i polską partnerkę. Hiszpan pracował w jednej z dublińskich restauracji jako kelnerk-cytujemy Londynek.net.

Z Ewelina Szwarz mieli trójkę urodzonych w Irlandii dzieci. Przez rok uczęszczały do szkół na dublińskim Rathfarnham, zanim matka zabrała je do Polski. Według informacji Irish Independent, ojciec poleciał do nich tuż przed Bożym Narodzeniem. W Pyrzycach (zachodniopomorskie) mężczyzna zamordował partnerkę i dwóch synów - 9-letniego Oscara i 7-letniego Krystiana. Córce Marii

Victorii udało się uciec i zaalarmować sąsiadów.

Szkoły, w których uczyli się Christian i Maria Victoria, przekazały wyrazy współczucia ofiarom tragedii. Dyrektor Scoil Naomh Padraig zapewnił, że zawsze będą pamiętane jako „cudowne, szczęśliwe dzieci”. „Zawsze będziemy o nich pamiętać w naszych modlitwach” - przekazała dyrektor Grace O'Neill. Według niektórych mediów, para miała się rozstać 2-3 lata temu, jednak irlandzki „Herald” dowiedział się w restauracji Little Caesars, gdzie był zatrudniony mężczyzna, że całkiem niedawno byli nadal parą.

Bruksela nałożyła wysoką karę na MasterCard

Bruksela nałożyła 570 mln euro kary na oferenta kart kredytowych MasterCard. Jako powód podano zawyżone opłaty.

MasterCard uniemożliwiła handlowcom korzystanie z lepszych warunków oferowanych przez banki w innych państwach członkowskich UE i tym samym złamała przepisy antymonopolowe – wyjaśniła unijna komisarz ds. konkurencji Margarethe Vestager. Efektem tej praktyki były wyższe koszty dla klientów. MasterCard zgodziła się z tym werdyktem przez co karę zmniejszono o 10 proc.

Tłum tych praktyk są rozliczenia międzybankowe. Jeśli klient płaci np. w supermarkecie kartą kredytową, bank, w którym supermarket ma swoje konto (tzw. acquirer) zobowiązany jest do uiszczenia opłaty manipulacyjnej bankowi właściciela karty (tzw. issuer). Ten pierwszy bank przerzuca koszty opłaty na

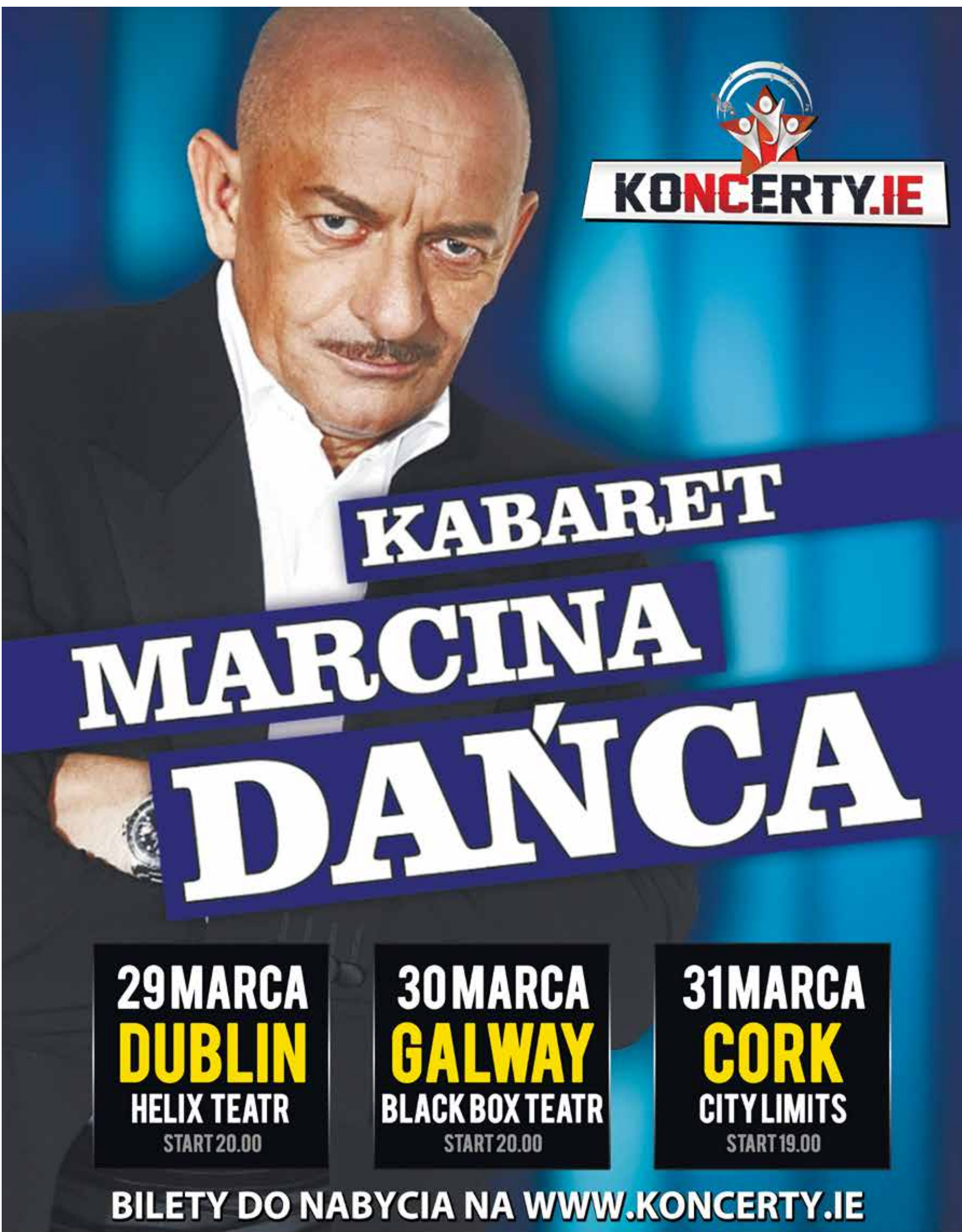
handlowców (np. na supermarket) co skutkuje wyższymi cenami towarów, za co zapłacić muszą wszyscy klienci, bez względu na to czy posługują się kartami kredytowymi czy nie.

Obecnie ponad połowa bezgotówkowych transakcji dokonywanych przez konsumentów i firmy w Unii Europejskiej odbywa się za pomocą kart płatniczych.





KONCERTY.IE



KABARET

MARCINA

DAŃCA

29 MARCA
DUBLIN
HELIX TEATR
START 20.00

30 MARCA
GALWAY
BLACK BOX TEATR
START 20.00

31 MARCA
CORK
CITY LIMITS
START 19.00

BILETY DO NABYCIA NA WWW.KONCERTY.IE



Water
POL.ORG

KIERUNEK
IRLANDIA



GAZETA.IE



bilety.gazeta.ie



IRLANDIA
KONCERTY

POLSKI LIMERICK.COM.PL



Ambassador

Monika's Catering

GŁOS

Polska Księgarnia
Dublin
www.ksiezki.ie



Przewodnik po samozatrudnieniu w Irlandii 2019 Cz. 3

8. Otwórz oddzielne konto bankowe

Zaleca się otwarcie oddzielnego rachunku bankowego dla wszystkich transakcji biznesowych.

Większość banków oferuje bezpłatną bankowość na okres do 2 lat oraz bezpłatną bankowość internetową dla Sole Traders.

Wszystkie faktury powinny zawierać numery IBAN i BIC oraz numery kont w celu ułatwienia płatności przelewem elektronicznym (EFT).

9. Obrót pieniężny w Sole Trader

Wyobraź sobie, że klient (lub kilku z nich) płaci Ci pewną sumę pieniędzy – powiedzmy 4920 euro. Wysłałeś faktury kilka tygodni temu, a teraz pieniądze wpłynęły na Twoje konto. Potrzebujesz środków na opłacenie rachunków. Zanim przekażesz je z konta biznesowego Sole Trader na prywatne, musisz zatrzymać odpowiednią sumę na swoim koncie, aby pokryć bieżące koszty i zaoszczędzić trochę pieniędzy na pokrycie należnego pod koniec roku podatku. Ta sekcja sugeruje, że możesz wypłacić sobie 2500 euro. Skąd taka kwota? Wyjaśniamy krok po kroku w następujących 8 punktach:

Krok 1. Konto na VAT

Kwota pomniejszona o podatek VAT wynosi 4000 euro, przy założeniu, że podatek VAT został naliczony w wysokości 23%.

Dobrym rozwiązaniem jest wpłacanie podatku VAT na oddzielne konto bankowe. To nie są Twoje pieniądze – po dokonaniu kalkulacji należy przelać je do Revenue.

Krok 2. Zaoszczędź pieniądze na pokrycie podatku dochodowego

Warto przelać część pieniędzy na oddzielny rachunek bankowy w celu pokrycia przyszłego zobowiązania podatkowego. Standardowa stawka podatku to 20%.

Krok 3. Zrozum, za co płacisz podatek

Należy pamiętać, że podatek jest obliczany i płacony raz do roku. Będziesz więc musiał oszacować swoje zobowiązania podatkowe w oparciu o założenia dotyczące obrotu (dochodu) i kosztów ogólnych za cały rok.

Krok 4. Ty płacisz swoje podatki oraz składki emerytalno-rentowe

Jako przedsiębiorca Sole Trader będziesz płacić PRSI, PAYE i USC.

System podatkowy w Irlandii opiera się na zasadzie, że im więcej zarabia dana osoba, tym więcej podatku zapłaci (progresywny system podatkowy).

Krok 5. Oszacowanie swoich podatków

Najprostszym sposobem na oszacowanie wysokości przyszłych podatków jest konsultacja z księgowym. Twój księgowy dokona ewidencji wszystkich Twoich faktur i kosztów. Będzie w stanie doradzić, ile pieniędzy należy zaoszczędzić, aby pokryć należne podatki.

Księgowy może także zarejestrować się jako twój agent w ROS, aby przesyłać deklaracje w Twoim imieniu do Revenue.

Krok 6. Pomyśl o obowiązującej Cię stawce podatku

Standardowa stawka podatku dla singla w Irlandii wynosi 20% – do kwoty dochodu 35 300

euro za rok. Wszystkie dochody powyżej opodatkowane są 40% podatkiem. W przypadku małżeństw sprawa jest nieco bardziej skomplikowana, gdyż wysokość dochodu opodatkowana stawka 20% jest podwójna, i podzielona między małżonków w zależności od wysokości osiąganego dochodu.

Należy pamiętać, że „dochód netto” oznacza łączny dochód pomniejszony o koszty prowadzenia działalności.

Etap 7. Ewidencja wszystkich uzasadnionych kosztów

Kluczem do obliczenia prawidłowego zobowiązania podatkowego jest ewidencja wszystkich dozwolonych wydatków biznesowych. Ogólna zasada mówi, że wszelkie koszty ogólnie w całości i wyłącznie związane z działalnością można uwzględnić jako dozwolony wydatek, np.: biznesowy telefon komórkowy, ubezpieczenie biznesowe, transport oraz hotele, koszty biurowe.

Wszystkie koszty związane z wynajmowanym biurem mogą być uwzględnione. Jeśli masz biuro w domu, możesz uwzględnić rozsądną część

rachunków za dom, takich jak światło, ogrzewanie i dostęp do internetu. Można także rozliczyć do 70% kosztów użytkowania prywatnego samochodu – kosztów paliwa a także napraw.

Należy pamiętać, że w obliczeniach nie uwzględnia się żadnych dojazdów z domu do biura lub miejsca pracy (takich jak fryzjer), ponieważ jest to traktowane jako dojazd do pracy.

Krok 8. Terminy

VAT jest płacony co dwa miesiące. Firma zapłaci podatek VAT w dniu 19 marca za wszystkie wystawione faktury w okresie od stycznia do końca lutego – ostateczny termin zostanie przedłużony o 4 dni, jeśli plik zostanie przesłany elektronicznie. Płatności z tytułu podatku VAT są dokonywane za pośrednictwem systemu ROS. Podatek dochodowy jest naliczany w roku podatkowym, który trwa od stycznia do grudnia. Sole Trader ma następnie 10 miesięcy na spłatę ostatecznego zobowiązania podatkowego. W przypadku korzystania z usługi ROS ostateczny termin płatności to 10 listopada.

Podatek za 2018 r. płatny w listopadzie 2019 r.

Ważne jest, aby NIE zostawiać tego na ostatnią chwilę i złożyć zeznanie podatkowe najlepiej do końca marca. Na tym etapie wszystkie faktury zostaną opłacone przez klientów, więc obrót zostanie sfinalizowany. Dostępna będzie również ostateczna kwota wydatków. Kiedy wyślesz deklarację w marcu, po kilku dniach otrzymasz finalną kwotę zobowiązania podatkowego. Będziesz miał wtedy kilka miesięcy na dokonanie płatności. Dziesięć miesięcy na opłacenie podatków, brzmi bardzo dobrze, ale należy też pamiętać o zaliczce na podatek na rok kolejny. Po pierwszym roku działalności jedno-

osobowa firma będzie musiała zapłacić oszacowane zobowiązanie podatkowe za bieżący rok. *Zaliczka na podatek dochodowy 2018 r. płatna w listopadzie 2018 r.*

Istnieje kilka sposobów oszacowania zaliczki na podatek dochodowy. Najprostszym z nich to ten, który stanowi, że przedsiębiorca ma zapłacić 100% kwoty zapłaconej w ubiegłym roku. Jeśli więc w 2017 r. zapłacił podatek w wysokości 5000 euro, to zaliczka na rok 2018 wyniesie dokładnie 5000 euro, co łącznie daje sumę 10 000 euro. Po zakończeniu roku podatkowego przedsiębiorca musi dopłacić różnicę w podatku lub otrzymuje zwrot z Revenue.

Zaliczka na podatek jest dość wymagającym zobowiązaniem. Musisz zapłacić 100% swojego zobowiązania podatkowego, pomimo faktu, że handlowałeś tylko przez 10 miesięcy. Może to równać się 80% końcowego obrotu w danym roku.

Ważny jest również przepływ środków pieniężnych. Sole Trader zgromadzi utamek całkowitej sumy należnej mu w ciągu roku. Mimo to musi zapłacić 100% swojego podatku oraz zaliczkę na rok kolejny. Dlatego ważniejsze jest, aby wcześniej złożyć zeznanie podatkowe i móc rozplanować pieniądze na pokrycie zobowiązania podatkowego. Pamiętaj, że możesz też ustawić stałe zlecenie płacenia podatku od przychodu miesięcznie.

Czeki i elektroniczne wpłaty	4920 EUR
Vat 23%	920 EUR
Kwota pomniejszona o VAT	4000 EUR
Pomniejszony o koszty ogólne	1000 EUR
Balans przychodu	3000 EUR
Zachowane na podatek	600 EUR
Balans bankowy	3400 EUR
Wypłacone na prywatne konto	2500 EUR



Zmiana lokalizacji biura We Have Moved

UPRZEJMIE INFORMUJEMY, IŻ Z DNIEM 6 GRUDNIA
DZIAŁALNOŚĆ FIRMY D&M SERVICES ZOSTAŁA
PRZENIESIONA NA NASTĘPUJĄCY ADRES:

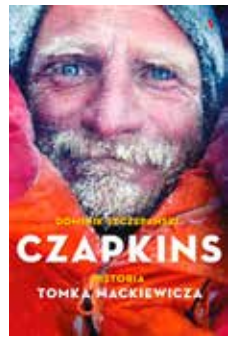
33 COOK STREET, 2ND FLOOR OFFICE, CORK

tel. 0214248760 www.dmksięgowosc.eu

CZYTELNIA

Czapkins. Historia Tomka Mackiewicza

Autor: Szczepański Dominik



Przez całe życie Tomek Mackiewicz, „Czapkins”, niemożliwe zmienił w realne. Kiedy wyznaczył sobie cel – jako pierwszy człowiek wejść zimą na wierzchołek Nanga Parbat (8125 m n.p.m.) – do wyścigu przystąpiły największe gwiazdy himalaizmu, ale Czapkins nie chciał się ścigać. I nie chciał być gwiazdą. Chciał

zdobyć nieobliczalną Nagą Górę na własnych zasadach.

Dominik Szczepański, współautor bestsellerowej biografii Adama Bieleckiego „Spod zamrzniętych powiek”, sam był świadkiem zmagania Tomka Mackiewicza z Nagą Górą podczas stynnej wyprawy w 2016 roku. Opisał je w książce „Nanga Parbat. Śnieg, kłamstwa i góra do wyzwolenia”, której był współautorem.

Po śmierci Mackiewicza autor wyruszył w podróż wiodącą od Działoszyzna, gdzie Tomek przeżywał pierwsze przygody, aż po bazę pod Nangą Parbat w Pakistanie. O Tomku opowiadają ojciec Witold, była żona Joanna Kondracka, przyjaciele z Polski i Irlandii.

Élisabeth Revol przywołała wspomnienia wspólnych wypraw i losy niezwykłego partnerstwa, które zaprowadziło ich na szczyt Nanga Parbat. Przebieg brawurowej akcji ratunkowej opisują m.in. uczestnicy zdarzeń: Adam Bielecki i Denis Urubko, którzy spadli z K2 ruszyli, by pomóc Tomkowi i Élisabeth. O Tomku opowiada również Anna Solska-Mackiewicz, dla której był największą miłością. Dzięki tym spotkaniom Dominik Szczepański stworzył wielowymiarowy portret człowieka, który stał się legendą, choć wcale tego nie pragnął. „Tomek to niesamowita postać. Wyszedł z narkotyków, odnalazł życiową drogę w górach. Myślę o nim jako o świetnym wspinaczu. Tym wszystkim, którzy śmieją się ze stylu, w jakim działał Tomek,

krytykują go jako himalaistę, chciałbym powiedzieć, że Tomasz Mackiewicz zdobył w lekkim stylu jeden z najtrudniejszych ośmiotysięczników. Dokonał tego częściowo nową drogą, i to w zimie. To sportowe osiągnięcie na skalę światową. Osiągając wymarzony cel, postawił jednocześnie pomnik ludzkiej niezłomności. Z historii Tomka wybrzmiewa przestroga, że jeśli masz marzenie, to zamiast szukać wymówek, po prostu zacznij je spełniać.” Adam Bielecki, himalaista Obsesja zbrodni. Prawdziwa historia najbardziej poszukiwanego seryjnego mordercy w USA

Żadna zbrodnia nie ulega przedawnieniu.

Autor: McNamara Michelle



Poznaj mroczną tajemnicę najbardziej poszukiwanego seryjnego mordercy w USA.

Pięćdziesiąt gwałtów i dziesięć sadystrycznych morderstw przez ponad dekadę. Ani Zodiak, ani Night Stalker nie dorównywali mu aktywnością. Atakował kobiety w ich własnych sypialniach, mordował mężów na oczach żon. Zazwyczaj wybierał parterowy dom w spokojnej dzielnicy. Wchodził do środka, uczył się rozkładu pomieszczeń. Nie zostawiał po sobie żadnego śladu. W końcu zniknął, unikając ujęcia przez policję, w tym jednego z najlepszych profilerów w historii.

Michelle McNamara, dziennikarka kryminalna, twórczyni popularnej strony internetowej TrueCrimeDiary.com, postanowiła dopaść brutalnego psychopata, którego nazwała Golden State Killerem. Przeczesała tysiące stron policyjnych kartotek, oglądała raporty z sekcji zwłok, rozmawiała z ofiarami gwałtów i ludźmi, którzy mogli być świadkami morderstw.

Ta wstrząsająca książka, której autorka z powodu tragicznej i tajemniczej śmierci nie zdążyła dokończyć (ostatni rozdział napisał jej przyjaciel), jest świadectwem jej obsesji i nieustraszonej pogoni za prawdą. Przyczyniła się też do ujęcia Golden State Killera w kwietniu 2018 roku. **K**

Czy czytanie jest nam dzisiaj potrzebne? Jak nigdy dotąd!

Aby dobrze radzić sobie w coraz bardziej skomplikowanym świecie, człowiek musi go rozumieć i umieć podejmować trafne decyzje. Musi umieć krytycznie myśleć i mieć szeroką wiedzę o świecie, co zyskuje poprzez czytanie. Cała edukacja opiera się na czytaniu! Czy będą to tradycyjne papierowe książki, e-booki, czytniki czy strony w internecie, czytanie jest przepustką do wykształcenia i dobrego życia.



Czytanie jest nie tylko ćwiczeniem umiejętności językowych i intelektualnych oraz źródłem wszechstronnej wiedzy. Jest też sposobem na budowanie pełni naszego człowieczeństwa – wrażliwości, empatii, głębszego przeżywania i rozumienia emocji własnych i cudzych.

Czytanie jest także sposobem na korzystanie z przekazu kulturowego i zbliża nas do mądrości. Dzięki książkom możemy czerpać z przemysłu, odkryć i doświadczyć tysięcy innych ludzi – myślicieli, podróżników, artystów, profesjonalistów w różnych dziedzinach – i uczynić je

częścią naszych wewnętrznych zasobów.

Żyjemy zbyt krótko, by móc nabyć właściwego doświadczenia a przez to mądrości rozpoznania. Dlatego tak ważną rolę odgrywają dzieła literackie, poetyckie, filozoficzne, poczynając od bajek dla dzieci, skończywszy na dziełach prozatorskich i dramatycznych – powiedział prof. Tadeusz Gadacz w wykładzie „Pochwała mądrości” na konferencji „Mądre wychowanie” inaugurującej działanie Internetowego Uniwersytetu Mądrego Wychowania (<http://iumw.pl>).

Dlatego warto wychować dzieci na czytelników, czytając im... 20 minut dziennie (minimum).
CODZIENNIE



Czy czytanie jest nam dzisiaj potrzebne?

Czytanie dobrych książek jest niczym rozmowa z najwspanialszymi ludźmi minionych czasów.
Kartezjusz

KINO

Planeta Singli 3

Każdy ma problemy z rodziną. Tomek i Ania wreszcie decydują się na ślub. Wesele – na prośbę Ani – odbędzie się na wsi, u krewnych Tomka, z którymi ten od pewnego czasu nie utrzymuje kontaktów. Okazuje się, że jego bracia i matka są jak włoska rodzina – każda rozmowa grozi wybuchem, a od wielkiej miłości do awantury jest czasami tylko krok.

Do tego matka Ani, która przyjeżdża na wesele z dużo młodszym partnerem, rozmija się z wyobrażeniami matki Tomka o statecznej teściowej dla syna.

Nie zabraknie nowych problemów w życiu weselnych gości – Oli i Bogdana, których małżeństwo zostanie wystawione na ciężką próbę przez raczkującego Mikotaja, a także Zośki, która polską wieś oglądała dotychczas tylko na Instagramie.

Ale prawdziwą iskrą pod beczką prochu będzie dopiero niespodziewany przyjazd na ślub od lat niewidzianego ojca Tomka. **K**



W KINACH UK ORAZ IRLANDII OD 14 LUTEGO
WIECEJ INFO NA WWW.UKFLM4.PL

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 LUTY 2019

Wodnik (20.01-18.02)

W drugiej połowie miesiąca, powinniście zadbać o swoje zdrowie. Nie bójcie się wizyty u lekarza. Samotne Wodniki jeżeli okażecie więcej empatii możecie liczyć na stabilny okres w miłości. Wodniki w stałych związkach powinny więcej czasu spędzać ze swoim partnerem i rodziną. Uważajcie, aby w lutym nie stać się ofiarami plotek, powinniście mniej o sobie mówić wśród współpracowników i podwładnych.

Ryby (19.02-20.03)

W lutym wasza wysoka samoocena przyniesie więcej szkody niż korzyści. Samotne Ryby staną się duszami towarzystwa na spotkaniach, których nie zabraknie w tym miesiącu. Natomiast Ryby w stałych związkach nie powinny popadać w euforie, ta sytuacja nie będzie trwała długo. Nadejdą nowe doświadczenia. Pochopne działania wpłyną na stabilność finansową. W lutym nie podejmujcie ryzyka.

Baran (21.03-20.04)

Barany, które planują karierę, mogą osiągnąć sukces dzięki wsparciu wpływowych ludzi. Na samotne Barany czeka pasja, ogień i pełen wróżek nowy

związek. Baranom w stałych związkach przyjdzie zaakceptować nowe koleje miłości. Może to spowodować sporo zamieszania. Potraktujcie to jak drugą szansę. W tym miesiącu zastanówcie się nad sprawami priorytetowymi i na nich się skupcie.

Byk (20.04-22.05)

Podejmowanie mądrych i świadomych decyzji pomoże wam rozwiązać nurtujące problemy. Samotne Byki powinny skupić się na znalezieniu możliwości poznania nowych ludzi, natomiast Byki w stałych związkach na sprawach rodzinnych. Przeznaczcie choć na chwilę myśleć o zarabianiu pieniędzy. W pracy uważajcie na nieprzychylnego współpracownika.

Bliźnięta (23.05-21.06)

Luty nie będzie dla Was najlepszym miesiącem, zachowajcie jednak jak najwięcej optymizmu. Samotne Bliźnięta powinny zakończyć randkowanie online i przejść do spotkań w rzeczywistości. Bliźnięta w stałych związkach: spróbujcie wprowadzić elementy flirtu w swoim związku, odbudujcie napiętność. W sprawach finansowych i związanych z pracą, unikajcie podejmowania pochopnych decyzji.

Rak (22.06-22.07)

W lutym możecie oczekiwać finansowych korzyści. Wykorzystajcie Wasze szczęście w grach losowych. Zachowajcie jednak umiar w zakupach. Samotne Raki powinny nieco zmienić wyobrażenia o idealnym związku. Ktoś się boi, że nie spełni Waszych oczekiwań. Dla Raków w stałych związkach luty będzie miesiącem pełnym miłości. Wasza romantyczna aktywność zostanie doceniona. Zadbajcie o sprawy w banku.

Lew (23.07-23.08)

W lutym będziecie podatni na napięcia nerwowe i stres. Nauczcie się z nim radzić, aby nie złościć się na innych. Samotne Lwy skupią się naprawianiu swoich relacjach ze znajomymi. Lwy w stałych związkach staną się drapieżne, dzikie i pełne pasji. Uważajcie żeby ten stan Was nie pochłoniął. Pomyślcie o aktywności fizycznej i zmianie żywienia. Może warto do pracy zacząć chodzić pieszo.

Panna (24.08-22.09)

W tym miesiącu skupcie swoją energię na jednym konkretnym działaniu. Nie odmawiajcie pomocy znajomemu, który poprosi Was o rozwiązanie problemu

finansowego. Samotne Panny, pomyślcie o spędzeniu wieczoru przy winie w dobrym towarzystwie. Panny w stałych związkach dojdą do wniosku, że najlepiej spędzać czas z człowiekiem, którego kochają, i który kocha Was.

Waga (23.09-22.10)

W lutym skupcie się na sprawach budżetu domowego. Będzie wiele spraw do wyjaśnienia i naprawy. Samotne Wagi w lutym będą realizować swoje marzenia. Tańczcie, bawcie się dobrze i spotykajcie z kim tylko chcecie. Wagi w stałych związkach pielęgnujcie równowagę, stabilność i wspólne cele. Dzięki temu utrzymacie swój związek. W pracy pomyślcie o rozmowie z przełożonym. Zastuguje na podwyżkę.

Skorpion (23.10-21.11)

Luty będzie dla Skorpionów miesiącem dobrym dla działań spokojnych i praktycznych. W pracy pośpiech nie jest wskazany. Działajcie dokładnie a dzięki temu osiągnięcie zamierzony wynik. Dla samotnych Skorpionów to będzie miesiąc pełen kontaktów z ludźmi, przy których odzyskacie spokój. Skorpiony w stałych związkach powinny ważyć słowa, którymi ranią partnera. Spróbujcie utrzymać porządek w sprawach finansowych.

Strzelec (22.11-21.12)

W tym miesiącu wszystko zależy od Was. Podejmijcie decyzję w sprawie pracy – postarajcie się poprawić warunki pracy, albo przestańcie narzekać. Samotne Strzelce jeżeli okażą trochę troski będą kąpać się w morzu miłości. Strzelce w stałych związkach: waszego kapryśnego zachowania nie zrekomensujecie piśczołami, seksem czy dobrym ciastem. Zwróćcie szczególną uwagę na umowy i kontrakty.

Koziorożec (22.12-19.01)

W lutym nie przesadzajcie z zakupami. Kupione towary będą tylko zbierały kurz. Zainwestujcie w teatr, galerię, a może kino. Na samotne Koziorożce w lutym czeka niestety gorzkie rozczarowanie. Nie przestawajcie jednak wierzyć w miłość. Kategorieczność i nadmierna szczerość Koziorożców w stałych związkach spowoduje, że partner oddali się jeszcze bardziej. To będzie dobry miesiąc na rozkręcenie interesów.

Uśmiechnij się :)

Pacjent w szpitalu:
 – Oj! Siostra to chyba dzisiaj wstała po złej stronie łóżka.
 – A dlaczego pan tak sądzi?
 – Bo ma siostra na nogach chodaki chirurga.

Po kłótni, mąż mówi do żony:
 – Jaki ja byłem głupi, że się z tobą ożeniłem!
 Ona odpowiada:
 – Tak, mój drogi, ale ja byłam zakochana i nie zauważyłam tego.

Do drzwi chaty drwala pukają jego koledzy.
 – Co was tu sprowadza?
 – Kilka minut temu znaleźliśmy w lesie ciało mężczyzny. Baliśmy się, że to możesz być ty.
 – A jak wyglądał ten facet?
 – No... Taki twojego wzrostu, włosy takie jak twoje...
 – A miał na sobie czerwoną koszulę w kratkę?
 – Nie.
 – W takim razie to nie byłam ja.

Przychodzi facet do lekarza, a lekarz, jak to lekarz, bada go przez godzinę, po czym rzuca jakimś fachowym terminem. Gościu niepewnie pyta:
 – Panie doktorze, to przejdzie?
 – Tak, na żonę i dzieci.

KARŁOWATY GATUNEK SO- SNY ROSNĄCY W GÓRACH	9	OGÓRKOWY W LECIE	NARZĘDZIE CHIRURGICZ- NE; TRÓJGRANIEC	ZSUMOWANIE WCZESNA PORA DNIA	SIĘĆ DO POŁOWY RYB DENNYCH	Z RODZINY DYNIOWATYCH MATA TURYSTY	IMPREZA SPORTOWA LUB TURYS- TYCZNA	POWIEŚĆ PRUSA CIASTKO Z KREMEM	BĄBELEK GAZU	NA NIEOGO- LONEJ TWARZY	19	NATALIA, POLSKA PIOSENKARKA I AKTORKA	ZBIÓR PRZEPISÓW PEŁACONA Z ODSETKAMI
1							SZYBKI KOŃ			WYSPA W INDOEZJI			
POWRÓZ							JEDEN Z OKRESÓW MEZOZOIKU			PRZEDPORCIE			
ROŚLINA PASTEWNA							ZIMNY W PIOSENCE EUGENIUSZA BODO			3	KEŁJĄCY CHWAŚT		
URZĄDZENIE WYTWARZA- JĄCE OZON; OZONIZATOR													
DORÓBEK, OSIĄGNIĘCIE													
SKRZYŃKA WYBORCZA						14		KURA DROGA TU- RYSTYCZNA					
17				BOHATERKA PIOSENKI IRENEUSZA DUDKA	6	PALMA UPRAWIANA JAKO ROŚLINA DONICzkOWA	STOLICA JEMENU			CUKIEREK W RULONIKU		UBRANIE TRENINGOWE	GRA W KARTY
OTARCIE SERWOWANEJ PIŁKI O SIATKĘ		KOŚĆ STAWU KOLANOWEGO ODBIORNIK TELEWIZYJNY					POSZEDŁ W LAS	... KOWALSKI - FILMOWE WCIĘLENIE TADEUSZA FIJEWSKIEGO	PRZEPOWIA- DA PRZYSZŁOŚĆ		PRZEŁOŻONY OPACTWA		MIASTO, MIEJSCE AKCJI „DZU- MY” CĂMUSA
13			ZABIEG LECZNICZY			NARZUTKA FUTRZANA			MIESZKOWIC KSIĄŻE WIEL- KOPOLSKI				
SKÓRA NA CHOLEWKI RYBA BEZ OŚCI						OLIMPIJSKIE MIASTO W JAPONII				„STRASZNY DWÓR” MONIUSZKI			
						TATARAK	...! TO NIE WYPADA! - PRZEDWO- JENNY FILM	18	STAROŻYTNA KRAJINA NACISK WYPowiedzi	WIEJE KU RÓWNIKOWI POLITYK RZYMSKI			
RZĘKA W ROSJI						MOTYW DE- KORACYJNY		7	WZNOŚZONY ZA ZDROWIE INSTRUMENT SYGNAŁOWY		4	KWIAT OGRODOWY	OKRES W KULTURZE EUROPEJ- SKIEJ
				IMIĘ MICKIEWICZA DZIELNICA WARSZAWY					PIOSENKA KABARETOWA ZDOBZYWA PANONII			ODKRYTY OBJEKT FORTYFIKACYJNY; SZANIEC	PCHANA PRZEZ LEKKOATLETĘ
AMINOKWAS, SKŁADNIK BIAŁEK	WYSPA ODYSEUSZA DOPŁYW ODRY							11	PIEKARZ KOPNAŁ PIEKARZA			12	WYKONAW- CZYNI PIO- SENKI „ZŁOTY PIERŚCONEK”
													WYMAREY PRZODEK BYDŁA DOMOWEGO
20						MIASTO W NORMANDII				HAUST			
SWIEŻA WIADOMOŚĆ													
BIĄŁY KOŃ W ŁĄTY										DRZEWO CYTRUSOWE UPRAWIANE W CHINACH			8
16						KOŚCIÓŁ PARAFIALNY				BEZMYŚLNY OBSERWATOR			JAK USZCZYPNIE, BĘDZIE ZNAK

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

Specjalne przystawki do wózków, w których umieszcza się komórki lub tablety. Wręcz wózki z dwoma wbudowanymi uchwytami na komórki, dla rodzica i dla dziecka. Specjalne obudowy do telefonów dla dzieci młodszych i osobne dla tych starszych. Rząd ładowarek w domu, tak aby każdy mógł w każdej chwili podłączyć się do prądu i dalej wpatrywać się w ekran. Taki sam zestaw plus kilka uchwytów w samochodzie, żeby nigdy nie tracić kontaktu ze światem.

To nie są obrazki z filmów o bliższej czy dalszej przyszłości. To obrazki z filmu dokumentalnego, o współczesnym świecie w krajach rozwiniętych. To obrazki, które widzimy codziennie. Dzieci, młodzież i dorośli wlepiani w ekrany mniejsze czy większe, ale zawsze pokazujące coś ważnego, pilnego czy może po prostu ciekawszego niż prawdziwe życie dookoła.

Według ostatnich badań przeprowadzonych przez ERSI w Irlandii 40% dzieci w wieku dziewięciu lat posiada na własność komórkę, a połowa korzysta z nich bez kontroli i ograniczeń. Te same badania wskazują, że dzieci posiadające komórki od wczesnego dzieciństwa gorzej radzą sobie z matematyką i czytaniem w latach późniejszych. Niestety w trakcie badań nie sprawdzano, jak dzieci radzą sobie w kontaktach interpersonalnych.

Selina McCoy, jedna z prowadzących badanie, stwierdziła, że na zbadanie wpływu komórek na relacje międzyludzkie przyjdzie czas w przyszłości. Na razie naukowcy mają za mało danych, by jednoznacznie stwierdzić, jak komórki wpływają na relacje między młodymi ludźmi. Oczywiście naukowcy mogą podejrzewać, że wpływ ten nie jest pozytywny, lecz nie mogą swoich odczuć przetożyć na konkretne wyniki naukowe.

Na szczęście ja nie jestem naukowcem, ja jedynie obserwuję to, co się dzieje dookoła i na tej podstawie wysuwam pewne wnioski. I od razu muszę uderzyć się w pierś i przyznać, że ja także jestem winien temu, że ludzie coraz częściej spędzają czas z nosami w ekranach, coraz częściej nawet nie starają się zachować pozorów międzyludzkiej konwersacji, coraz rzadziej wchodzi w międzyludzkie kontakty z żywym człowiekiem.

W jaki sposób jestem temu winien? Też posiadam komórkę, też siedzę z nią zbyt długo, też zaniedbuję ludzi, którzy są obok mnie, też oglądam przystawki „śmieszne koty”. Wszystko, o czym dziś tutaj napiszę, odnosi się trochę też do mnie. To taki wyrzut sumienia, mojego własnego, ale pewnie też setki i tysiące ludzi, którzy widzą, że świat z komórką w ręku zmierza ku przepaści i nikt z wpatrzonych w ekrany tego nie zauważa.

Najpierw rodzice

Jest takie powiedzenie, które bardzo lubię: „Chcesz zmienić świat, zacznij od siebie”. I ty

Oderwij się od ekranu!

czy się ono niemal wszystkiego, także narastającego uzależnienia od komórek i innych urządzeń mobilnych. Mówiąc wprost: jeśli sami rodzice nie zaczną dostrzegać problemu, nie będą w stanie pomóc dzieciom uporać się z tym problemem. A rodzic wpatrzony w ekran swojego telefonu nie zobaczy, że to samo robi jego dziecko. Rodzic zatracający umiejętność komunikacji z żywym człowiekiem nie dostrzeże, że takich umiejętności jego dziecko nie wykształciło wcale.

Nie jest wcale rzadki obrazek mamy albo taty, którzy idą z dzieckiem trzymanym jedną ręką, podczas gdy w drugiej ręce dzierżą komórkę, w którą rodzice wpatruje się z zapałem godnym lepszej sprawy. Od najmłodszych lat dziecko otrzymuje sygnał, że komórka jest czymś ważnym. Od bardzo wczesnego wieku zaczyna rozumieć, że komórkę należy hołubić i zawsze mieć blisko, najlepiej tuż przed oczami. Kiedy takie dziecko dostaje w końcu swoją własną komórkę, staje się ona dla niego tak ważnym elementem jego świata, że nie jest w stanie sobie wyobrazić swojego życia bez niej.

Młode umysły popadają w uzależnienie bardzo łatwo. A uzależnić można się od wszystkiego. Z tego właśnie powodu substancje mocno uzależniające, alkohol i tytoń, są formalnie niedostępne dla dzieci i młodzieży. Inne, uzależniające jeszcze bardziej, są zakazane całkowicie. Tymczasem, mimo że badania jednoznacznie mówią o uzależniającym wpływie technologii, komórki, tablety i inne gadżety są powszechnie dostępne dla dzieci w niemal każdym wieku.

Pamiętam, jak z pewnym przerażeniem słuchałem swojego znajomego, który kilka lat temu przepętłony dumą chwalił się, że jego dwuletni syn już potrafi sam włączyć tablet, wybrać aplikację YouTube i włączyć sobie wybraną bajkę. Z niemal takim samym przerażeniem słuchałem kilka dni temu swojego syna, który tłumaczył mi, dlaczego nie jest w stanie rozstać się ze swoją komórką na jeden dzień, a nawet na godzinę.

Jest to tym bardziej przerażające, że człowiek taki jak ja, urodzony w drugiej połowie XX w. wciąż jeszcze pamięta świat bez smartfonów, ten mityczny dziś świat, w którym nie było internetu (i to nie tylko bezprzewodowego, ale żadnego), świat, w którym ludzie spotykali się w klasie i gadali ze sobą, albo robili to samo w kawiarniach czy stołówkach w pracy.

Nie twierdzą, że dziś tego nie robią. Byłoby to zbyt duże uogólnienie. Jednak skala nasycenia nowoczesnego świata ludźmi wpatrzonymi w ekrany jest przerażająca. I przerażające jest również to, że ja sam dokładam swoją cegiełkę do tego obrazu. Sam wiem, że spędzam za dużo czasu z telefonem. Wiem, że nie ma tam nic tak wartego uwagi, by zaniedbać rzeczywistość. Wiem, że przewijanie Facebooka nigdy się nie kończy, i że nie obejrzę wszystkich filmów na YouTube.

Wiem też dobrze, że to, co robię ja wpływa na moje dzieci, które wciąż jeszcze patrzą na mnie i wiele się ode mnie uczą. Wciąż brzmi mi w głowie taka maksyma: „Dzieci świetnie kopią wszelkie zachowania, pokazujemy im coś dobrego do kopiowania”. Staram się jak mogę, ale sam przyznaję – czasami siła przyciągania tego małego ekraniku jest potężna. A skoro tak silnie przyciąga mnie, to jak mocno musi

oddziaływać na umysły dzieci, które rozumieją znacznie mniej i w znacznie mniejszym stopniu są w stanie walczyć z tym uzależnieniem.

Na świecie, głównie w krajach azjatyckich, gdzie problem jest jeszcze dotkliwszy niż w Europie, powstają pierwsze kliniki leczące uzależnienie dzieci od nowoczesnych technologii. O kilku lat powstaje tam też coraz więcej stref wolnych od komórek i miejsc, gdzie nie ma swobodnego dostępu do internetu. Takie miejsca potrzebne są już dziś także w Europie, w zasadzie we wszystkich krajach rozwiniętych. Wraz ze wzrostem gospodarczym i rosnącym bogactwem społeczeństw zachodnich dostęp do technologii stał się tak powszechny, że bardziej dziwi dziecko nie mające dostępu do komórki, niż takie potrafiące komórkę już obsłużyć, ale nie umiejące jeszcze mówić.

Fatalne skutki dla społeczeństwa

Peter Cosgrove z Future of Work Institute Irlandii twierdzi, że zbyt powszechny i zbyt swobodny dostęp do komórek i tabletów wśród dzieci może prowadzić do poważnych społecznych konsekwencji. Jego zdaniem dzieci, które nie wykształcą wystarczających umiejętności socjalnych do pewnego wieku, potem mogą mieć kłopoty z kontaktami interpersonalnymi przez całe swoje życie.

Komórki, a szczególnie smartfony są na rynku jeszcze stosunkowo krótko i nie ma szczegółowych badań dotyczących wpływu nowoczesnych technologii na rozwój społeczny dzieci. Jednak już dziś gotym okiem, bez skomplikowanych naukowych badań, widać, że ten wpływ nie jest najlepszy.

Brak umiejętności interpersonalnych może przeszkadzać w codziennym życiu i jedną tragedią, jaką spowoduje może być samotność i brak partnera życiowego. Jednak taka „wada” może też zaważyć na stanie społeczeństwa czy gospodarki, szczególnie jeśli zostanie przekroczona pewna masa krytyczna jednostek nieprzystosowanych społecznie.

Cosgrove zauważa także, że w przyszłości (prawdopodobnie niezbyt dalekiej, patrząc z perspektywy naszych dzieci) dużą część prac przejmą za nas maszyny. Jednak pewne zawody wciąż będą wymagały „czynnika ludzkiego”. I ten czynnik ludzki będzie musiał być nawet bardziej ludzki niż teraz. Krótko mówiąc: będą potrzebni ludzie potrafiący wczuć się w sytuację innego człowieka, odpowiednio zareagować na problem czy po prostu wysłuchać i porozumieć się z drugą osobą.

Czy w społeczeństwie zapatrzonym w ekrany nadal będą jednostki zdolne do współodczuwania i komunikacji bez udziału komunikatorów i internetu? Czy za kilka, kilkadziesiąt lat okaże się, że umiejętności interpersonalne będą jednymi z najbardziej cenionych atrybutów, bo będą tak rzadkie?

Nie znam przyszłości, ale mam nadzieję, że do tego nie dojdzie. Mam nadzieję, że ludzie zachowają zdrowy rozsądek i umiar także w używaniu komórek, tabletów i innych mobilnych urządzeń podłączonych nieustannie do internetu. Ja sam obiecuję sobie, swoim bliskim, i Wam także, że postaram się zacząć od siebie i swoim dzieciom pokazywać się coraz częściej bez komórki przylepionej do ręki. Może czym skorupka za młodu nasiąknę...

GOOD TYRE

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

ATKINS YARD, BAILICK RD MIDLETON, CO. CORK
0834244112-PRZEMEK
PRZEMYSLAW.PERSINSKI@WP.PL

DLA WARSZTATÓW CENY HURTOWE

0834244112

Zamek Lismore



Zamek Lismore to przepiękna irlandzka posiadłość księcia Devonshire, usytuowana w Lismore w hrabstwie Waterford, tuż nad rzeką Blackwater.

Wybudowany został w roku 1185 przez księcia Jana jako siostrzany zamek do zamku Ardifinnan, niedaleko miejscowości Cahir. Oryginalnie książę Jan postanowił go wybudować w celu pilnowania przeprawy przez rzekę. W roku 1858 rodzina Cavendish – ówczesni właściciele zamku – zleciła Charlesowi Tarranta zaprojektowanie nowego mostu nad rzeką Blackwater, który zastąpił stary wybudowany w 1775 r.

Na terenie posiadłości znajdują się dwa historyczne ogrody: górny z XVII w. oraz dolny z XIX w., w których znajdują się starożytne aleje cisowe, łąki, warzywa, owoce oraz wiele kwitnących krzewów. Obecnie, od roku 2013, kiedy to zatrudniono jako głównego ogrodnika

Darrena Troppsa, trwa tam plan 5-letni, dzięki któremu ogrody mają stać się jeszcze bardziej atrakcyjne przez cały rok. Prawdopodobnie są to najstarsze ciągle uprawiane ogrody w Irlandii, które oferują wspaniałe widoki na zamek Lismore oraz na dolinę Blackwater.

Obecnym właścicielem zamku jest XII książę Devonshire, który zdobył ten tytuł w roku 2004, aczkolwiek trzeba tu zaznaczyć, iż na stałe mieszka on w rodzinnym majątku w Chatsworth, który znajduje się około 65 km na południowy wschód od Manchesteru.

Osoby chętne do zwiedzenia zamku ostrzegamy, iż jest to prywatna rezydencja, a więc wstęp jest praktycznie niemożliwy, z wyjątkiem ogrodów oraz galerii, ale i tak warto się tam wybrać, choćby po to, aby obejrzeć go z zewnątrz.

Więcej informacji o wstępie na:
www.lismorecastlegardens.com.





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

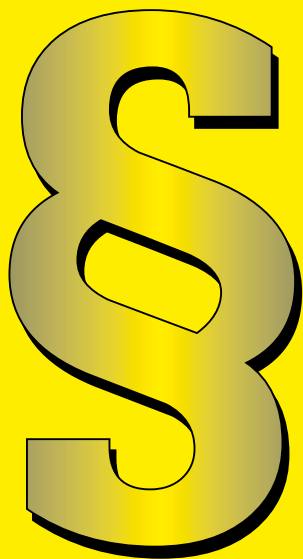
Prawo pracy

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