

Magazyn
BEZPŁATNY!

ISSN2009-3802

NR 119 grudzień 2019
mir

magazyn
informacyjno-
rozrywkowy
www.mir.info.pl



MIŁA Malinowski, ANITA Szczepowska, ANASTASIA Formanik, ANNA Szczepowska, ANNA Winiarna, ANNA Sobotowska, ANNA Mrowcówna, ANNA Socha



W KINACH OD
13 GRUDNIA
Jak poślubić milionera?
WIĘCEJ INFORMACJI NA WWW.POLSKIEKINO.PL

Jak poślubić milionera

str. 20

WIATR W ŻAGLE
12.01.2020

wielka orkiestra świątecznej pomocy

28
2020 **FINAŁ**

DLA DZIECIĘCEJ MEDYCYNY ZABIEGOWEJ

GRAMY, BO LUBIMY
DLA RATOWANIA ZDROWIA I ŻYCIA DZIECI

085 PRAWNIK 085 7729645
01 4910010

Monika El Amki, Katarzyna Mastyo,
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.



**KUP MIESZKANIE
W POLSCE NA KREDYT!**

Panuje powszechna opinia, że pracując w Irlandii nie dostaniesz kredytu w Polsce.
Jednak otrzymując dochód w Irlandii możesz uzyskać w polskim banku
kredyt na zakup w Polsce:

- > mieszkania dla siebie lub na wynajem
- > domu
- > budowę domu

SKONTAKTUJ SIĘ Z NASZYM BIUREM I SPRAWDŹ SWOJĄ ZDOLNOŚĆ KREDYTOWĄ W POLSCE

33 Cook Street,
2nd Floor Office
TEL/FAX. 021 424 87 60
E-mail: firma113@gmail.com

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

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

MICHAŁ
Malinowski

JUSTYNA
Steczkowska

MAŁGORZATA
Foremniak

MIKOŁAJ
Roznerski

JULIA
Wieniawa

ANITA
Sokołowska

WOJCIECH
Mecwaldowski

MAŁGORZATA
Socha



♥ W KINACH OD
13 GRUDNIA
Jak
Jpoślubić
1milionera?

WIĘCEJ INFORMACJI NA WWW.POLSKIEKINO.IE



7



8



10



12



19

KRÓTKO

- Wiadomości z Irlandii 5,8,12,16

PRZEWROTKĄ

- Sufit blisko 7

MODA, ŻYCIE, STYL, ZDROWIE

- Skąd czerpać energię zimą? Przepis na zdrowy sen 10
- Monat – naturalne kosmetyki w służbie Twoim włosom 11

BĘDZIE SIĘ DZIAŁO

- Zapowiedzi koncertów 13

PRAWNIK RADZI

- Roszczenia z tytułu urazu pasażera 14

PRZYBORNIK

- Bez wizy z Polski do USA 19

ROZRYWKĄ

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

POLITYKA

- Lasy czerwone od krwi 22

Drodzy Czytelnicy,

Grudzień w pełni, a to znaczy, że każdy normalny człowiek albo najchętniej wyjechałby do jakiegoś ciepłego (albo chociaż cieplejszego niż Irlandia) kraju, albo zaszył się pod ciepłą pierzyną i z gorącą herbatą (niekoniecznie z mlekiem i cukrem) przeczekał do pierwszych oznak wiosny.

Jak się okazuje w tym jednym zdaniu (fakt, dość przydługim) poruszone są dwa tematy najczęściej poruszane przez dorosłych Irlandczyków - pogoda i sen. Mieszkańcy Zielonej Wyspy na pogodę najczęściej narzekają. Natomiast na sen... także. Szczególnie na jego permanentny brak. A jeśli już pogoda jest marna, a Irlandczyk niewyspany, to zyskujemy wyjątkowy pesymistyczny zestaw typowy dla Irlandii.

Narzekanie na brak snu ma jednak swoje głębokie uzasadnienie, bo jego brak powoduje bardzo poważne konsekwencje dla naszego zdrowia, a czasami i życia. Osoba permanentnie niewyspana może cierpieć na poważne zaburzenia hormonalne, bowiem nasz wewnętrzny zegar reguluje poziom hormonów, które pomagają nam smacznie spać w nocy i poprawnie funkcjonować w dzień.

W przypadku zaburzeń snu nasze hormony zaczynają wariować. Podobnie jak w przypadku notorycznego niewyspania, czy to przez zbyt późne zasypianie czy zbyt wczesne wstawanie.

Na szczęście jest na to rada. I to bardzo przyjemna, jak się okazuje. Specjaliści od snu polecają bowiem krótkie drzemki w ciągu dnia. Jak się okazuje, nawet zamknięcie oczu na 15-20 minut pozwoli naszemu organizmowi wyregulować poziom hormonów i tym samym polepszyć nam samopoczucie.

Co więcej, zdrowsze jest wstawanie wczesnym rankiem, nawet kosztem niewyspania, a potem drzemanie raz czy nawet dwa w ciągu dnia. Taki cykl jest dla człowieka bardziej naturalny niż długie spanie i potem długi nieprzerwany kres aktywności.

Zatem możecie, nasi drodzy Czytelnicy, ze spokojnym sumieniem drzemać sobie w ciągu dnia. To tylko dla Waszego zdrowia.

I mając nadzieję, że tego długiego snu, jak i drzemek będziecie mieli pod dostatkiem w okresie świątecznym, jednocześnie obiecujemy nie zanudzić Was naszymi tekstami. A jeśli już zdarzy Wam się przymknąć oko przy lekturze nowego numeru MIRA, mamy nadzieję, że będziecie mieli piękne sny.

Niniejszym zatem życzymy Wam odpoczynku i spokojnego Bożego Narodzenia, oraz tego, żebyście w Nowym Roku wyspali się jak jeszcze nigdy dotąd.

Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku,
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.



WALKA O KLIENTA

Zdobądź nowych klientów już dziś!

Zareklamuj się z nami!

Magazyn
BEZPŁATNY!

mir

magazyn
informacyjno
-rozrywkowy
www.mir.info.pl

www.mir.info.pl

magazyn.mir@gmail.com



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 prawa zabronia ustalania honorariumu jako ulamka wygranej.

Polak dostanie od 25 tys. euro odszkodowania

Irlandzki sąd uznał, że byłemu pracownikowi Tesco należy się 25 tys. euro odszkodowania za zwolnienie go z pracy przed pięcioma laty.

Tomasz Gil wraz z 30 pracownikami pracował na nocną zmianę. Pracodawca uznał, że nocna zmiana mu niepotrzebna i zaproponował Polakowi zmianę zatrudnienia. Możliwość zatrudnienia na dzieńne zmiany, dobrowolnie zwolnić się i otrzymać odprawę, przejść czterygodniowy okres próbnym w innym dziale lub na jakiś czas przerwać pracę w Tesco. Gil nie wiedział, że część pracowników jednak utrzyma dotychczasowe posady. Przyznał w sądzie, że gdyby zdawał sobie sprawę, iż jest szansa na kontynuowanie dotychczasowej pracy, nigdy nie wybrałby odprawy z tytułu zwolnienia - informuje Breakingnews.ie. Podkreślił, że posiadanie stałego zatrudnienia było dla niego dużo bardziej atrakcyjne niż jednorazowa wypłata w wysokości 25 tys. euro. Dodał, że jego żona i córka mieszkają w Polsce i wysłał im pieniądze na utrzymanie. Poza tym, rok zajęło mu



znalezienie nowej pracy w piekarni, w której zarabiał mniej niż w Tesco.

Kierownik sklepu w Tesco Carlow przekonywał w sądzie, że Gil był świadomy wszystkich swoich praw i był zainteresowany jedynie przyjęciem odprawy w wysokości 25 tys. euro. Inaczej sprawę przedstawił adwokat Polaka. Tymczasem 15 z 32 pracowników nocnych pozostało w pracy.

Prowadzący sprawę sędzia zdecydował, że Polak może zachować wypłatę z tytułu zwolnienia i przyznał mu 25 tys. euro odszkodowania.

Ryanair bezprawnie pobierał opłaty za bagaż podręczny

Irlandzka linia lotnicza Ryanair bezprawnie pobierała opłaty za bagaż podręczny i nakazano jej zwrot pobranej kwoty.

Orzeczenie dotyczy sądu w Madrycie, ale firma jest irlandzka, warto więc z nim się zapoznać. W tamtym przypadku orzeczono zbyt dużą wagę bagażu. Prowadząca sprawę sędzia wyjaśniła, że przewoźnik nie miał w ogóle prawa pobierać pieniędzy za bagaż podręczny. Sąd nakazał firmie Ryanair zwrot 20 euro, z odsetkami, pobranych od kobiety, która na lotnisku w Madrycie została zobowiązana do zapłacenia tej kwoty za torbę, której waga rzekomo przekraczała 10 kg. Sąd wyjaśnił, że pracownicy przewoźnika nie mieli prawa pobrać od kobiety podróżującej do Brukseli pieniędzy, gdyż jej bagaż podręczny miał wagę niższą niż 10 kg.

Sędzia stwierdziła też, iż Ryanair - stosując dodatkową opłatę za bagaż podręczny - prowadzi praktykę sprzeczną z hiszpańskimi przepisami o transporcie lotniczym. Nakazała władzom przewoźnika usunięcie tej klauzuli z warunków umowy zawieranych z pasażerami przy zakupie biletów.



Ubezpieczenie tylko z Finance First



Jesteśmy specjalistami w zakresie niezależnego, bezstronnego doradztwa finansowego, ubezpieczeniowego, rentowego i inwestycyjnego.

W naszej ofercie znajdują się:

- Ubezpieczenie na życie
- Ubezpieczenie na życie z ulgą podatkową
- Ubezpieczenie na poważne zachorowania
- Ubezpieczenie hipoteczne
- Emerytury
- Planowanie spadkowe



WEB: www.financefirstpl.ie
EMAIL: info@financefirstpl.ie
TEL: 016269708

Od dawna współpracujemy z takimi instytucjami jak Brokers Ireland, Irish Life, New Ireland, Aviva, Zurich, BCP, April Ireland, Royal London, Friends First, Wealth Options i wieloma innymi.

Zachęcamy do skontaktowania się z nami i pozwolenia naszemu zespołowi profesjonalnych konsultantów wskazać właściwy produkt finansowy lub ubezpieczeniowy, który będzie dopasowany do Państwa i do waszej rodziny.





MACIEJ WEBER



Sufit blisko

Czynsze za mieszkania w Irlandii jeszcze nie były tak wysokie. Ta formułka powtarzana jest od kilku lat. Kiedy ten wzrost osiągnie sufit?

Według znawców najbardziej miarodajne są zestawienia publikowane w raporcie Daft.ie. Według tego źródła średni miesięczny czynsz w Dublinie wynosi obecnie 1403 euro, co oznacza wzrost o 5,2 procenta w porównaniu z poprzednim kwartałem. Niby optymistyczne jest, że ceny wzrosły najwolniej od połowy 2012 roku, co nie zmienia jednak faktu, że ciągle rosną. A im wyższe mamy wartości to procentowo to inaczej wygląda. Nie da się więc ukryć, że dobrze nie jest i nie zapowiada się, aby było lepiej. Ceny są zresztą bardzo wysokie w każdym irlandzkim hrabstwie.

Poprzedni szczyt odnotowano w 2008 roku, a był wtedy niższy od obecnego o 373 euro. Najniższe ceny mieliśmy w roku 2011 - o 660 euro mniej niż obecnie. W zestawieniu rok do roku

czynsze w całym kraju wzrosły o ok. 6 proc. Obecnie średni czynsz w Dublinie wynosi 2044 euro, co stanowi wzrost o 3,9 proc. w stosunku do tego samego okresu w zeszłym roku. Cork nadal ma drugie najwyższe czynsze w kraju i wynoszą one średnio 1372 euro miesięcznie (wzrost o 5,5 proc.).

Niestety, ale wynajem mieszkania, zwłaszcza w stolicy kraju, stał się nieosiągalny dla większości obcokrajowców. Oczywiście nie wy-

łączając z tego Polaków, bo niby dlaczego mielibyśmy wyłaczyć. Zdarza się, że wynajem dwuosobowego pokoju to koszt ponad 1600 euro miesięcznie i nie jest to wcale górna granica. Starzy mieszkańcy zwracają uwagę, że jeszcze kilka lat temu można było za zbliżoną kwotę wynajmować dom z ogrodem i kilkoma sypialniami. Zresztą podana wcześniej kwota jest mocno uśredniona. W centrum Dublina koszt bardzo wyraźnie przekracza 2 tys. euro i do takiej ceny wypada się odnieść. Na przeciwległym biegunie mamy hrabstwo Leitrim, gdzie średni koszt wynajmu nie przekracza 600 euro. Ale jak ktoś przyjeżdża do Irlandii z Polski to rzadko kiedy do Leitrim. Poza tym „wiadoma rzecz stolica”.

Są jeszcze pokoje dla singli, ale tu nie wygląda to dobrze. W Dublinie to na ogół 600 euro miesięcznie. W Cork niecałe 500. Na trzecim miejscu jest Galway – średnio ponad 420 euro za pokój dla jednej osoby.

Być może interesuje Was, jak to wygląda w Polsce. Nie po to, żeby od razu się wyprowadzić, ale żeby przynajmniej mieć orientację. Otóż – co na pewno nikogo nie zdziwi – zdecydowanym liderem jest tutaj Warszawa. Średnia cena wynajmu niewielkiej kawalerki wynosi tam 1500 zł miesięcznie. Mieszkania dwupokojowe to już 2 tys. zł. Trzypokojowe – między 2,5 a 3,5 tys. zł. Lokale z czterema pokojami i o metrażu przynajmniej 70 m² – 4,5 tys. zł.


Nieco niższe stawki obowiązują w Krakowie. Czynsz najmu małej kawalerki wynosi tam średnio 1200 zł. Standardowy czynsz za mieszkanie dwupokojowe to już ok. 1700 zł. Trzypokojowe, dobrze wyposażone mieszkanie można wynajmować za kwotę 2100 zł. Z kolei średni czynsz za lokal z czterema pokojami wynosi 2700 zł. Za cenę wynajmu kawalerki w Warszawie można czasem wynajmować dwupokojowy lokal w innym regionie Polski.

Na trzecim miejscu znajduje się Wrocław. Czynsz za mieszkanie w bloku utrzymuje się tam na stałym poziomie. Średnia wartość najmu kawalerki wynosi 1200 zł. Czynsz najmu mieszkania dwupokojowego to ok. 1500. Średnia stawka za lokal z trzema pokojami osiąga 2000 zł. Największe lokale o powierzchni przekraczającej 70 m² można wynajmować już od kwoty 2500 zł.

Generalnie – w Polsce też nie żyje się łatwo. Nietrudno jednak zauważyć, że w Irlandii koszty wynajmu są znacząco wyższe. Nawet, jeżeli weźmiemy pod uwagę znacznie wyższe koszty życia i szalejącą drożyzną to i tak dużo drożej. Zestawienie tych kosztów i tak nikogo nie skłoni do powrotu do Ojczyzny, ale pokazujemy te liczby, aby nikt potem nie mówił, że nie ostrzegaliśmy. I pamiętajmy, że jedno euro to nieco ponad cztery złote. Dla przykładu – gdyby popatrzyć w dużym zaokrągleniu i wziąć kwotę np. 1600 euro z Dublina to w Warszawie byłoby to jakieś 5 tys. zł. Pewnie nawet troszeczkę więcej. A jest tego jednak ponad dwa razy mniej. Ale w Dublinie można też oczywiście więcej zarobić. Tak więc, co kto woli.

O tym, że takie dywagacje nie mają większego sensu niech świadczą statystyki świadczące, że Polakom w Irlandii wciąż się podoba. Irlandzkie obywatelstwo najczęściej przyznawane jest właśnie naszym. Ta prawidłowość obowiązuje od 2011 roku, od kiedy Irlandczycy organizują specjalne ceremonie z okazji przyznania obywatelstwa goszczącym w ich kraju cudzoziemcom. W rankingu krajów, których obywatele w latach 2011-2018 najczęściej uzyskiwali tutejsze obywatelstwo, Polska wyprzedziła Indie, Nigerię, Rumunię i Filipiny. W TOP10 krajów znalazły się ponadto: Pakistan, Chiny, Ukraina, RPA i Bangladesz.

Według najnowszych statystyk w minionym roku obywatelstwa dla Polaków stanowiły 17,8 proc. wszystkich przyznanych praw do paszportu (8225). Nominalnie przyznano je 1464 osobom z naszego kraju. Udział innych narodowości był daleko mniejszy - w czołówce znalazły się Rumunia (819 osób z obywatelstwem Irlandii) i Wielka Brytania (687), a także Indie (629) i Nigeria (479).

Nie jest tajemnicą, że zamiast wynajmować mieszkania od kogoś lepiej byłoby je wynajmować komuś. Jak ktoś kiedyś tutaj zainwestował, to teraz żyje spokojnie. Oczywiście dawno temu. Tak mniej więcej ponad dekadę. Były polski piłkarz (później nawet poseł) kupił w kraju 27 mieszkań i wszystkie wynajmował. Bardzo się optacito. Przy dzisiejszych cenach taka inwestycja byłaby jednak mało możliwa. Teraz żyje sobie nie pohandlował. 

WALKA O KLIENTA

Zdobądź nowych klientów już dziś!

Zareklamuj się z nami!

Magazyn
BEZPŁATNY!

magazyn
informacyjny
-rozrywkowy
www.mir.info.pl

www.mir.info.pl

magazyn.mir@gmail.com

Nowe środki dla imigrantów w 13 hrabstwach

Irlandzki rząd planuje budowę Ośrodków Zaopatrzenia Bezpośredniego, w których zamieszka blisko 5,5 tys. imigrantów starających się o azyl. Ośrodki powstaną w aż 13 hrabstwach.

W kończącym się roku o azyl starano się ponad 3700 osób, najwięcej od prawie dekady. Skłoniło to rząd do opracowania planów. Direct Provision Centres mają kosztować ok. 320 mln euro, co nie podoba się większości obywateli dających temu upust w mediach społeczno-

wych. Zdaniem Irlandczyków najpierw wypadałoby zająć się bezdomnymi i bezrobotnymi, a dopiero w dalszej kolejności - ewentualnie - imigrantami, do których w dodatku się obawiają i nie mają do nich zaufania.

Największe ośrodki powstaną Kildare, Wicklow, Meath i Louth, gdzie znajdzie się miejsce dla 1200 osób. Dla 750 natomiast w Cavan, Donegal, Leitrim, Monaghan i Sligo. Dublin przyjmie 620 osób. 617 - Galway, Mayo i Roscommon.



W ciężarówce na promie znaleziono 16 imigrantów

Członek załogi promu płynącego do Irlandii z Francji znalazł w czwartek w jednej z ciężarówek znajdujących się na pokładzie 16 imigrantów - poinformował rzecznik operatora Stena Line.

Zapewnił, że stan wszystkich znalezionych osób jest dobry.

Według operatora imigrantów znaleziono podczas rutynowej kontroli. Irlandzki nadawca Rte pisze, że członek załogi usłyszał dobiegające z ciężarówki odgłosy uderzeń. Prom płynął z francuskiego portu Cherbourg do Rosslare

w Irlandii. Prom przycumował w irlandzkim porcie ok. godz. 14.30.

Najprawdopodobniej wszyscy znalezieni imigranci to mężczyźni w wieku 20-40 lat, którzy pięć dni temu wyruszyli z Belgii. Według portalu Irish Mirror niektórzy z nich nie jedli od kilku dni. Irlandzka policja poinformowała, że zabezpieczyła ciężarówkę, przesłuchuje jej kierowcę i właścicieli.

Status prawny imigrantów ma zostać przeanalizowany przez służby migracyjne. Nie wiadomo, jakiej są narodowości. Według irlandzkich mediów pochodzą z Azji.

192 tys. euro odszkodowania za uderzenie lusterkiem

54-letnia Aideen O'Kelly decyzją sądu ma otrzymać 192 tysiące euro odszkodowania za to, że gdy przechodziła przez jezdnię została uderzona bocznym lusterkiem przejeżdżającego minibusu.

Istotne znaczenie miał fakt, że doznała obrażeń uniemożliwiających jej normalną działalność, polegającą m.in. na żeglarskim. Po wypadku nie była w stanie utrzymać równowagi na łodzi. Z utrzymywaniem równowagi miała zresztą trudności także w życiu codziennym. Werdykt nie nastąpił szybko, bo poszkodowana pozwała Bus Eireann w Dublinie za zdarzenie z 16 grudnia 2015 roku.

Według jej zeznań była w połowie drogi, kiedy została uderzona lusterkiem. W wyniku wypadku pani O'Kelly musiała przejść operację, przez 12 tygodni nosić usztywniacz na szyję, na

której widnieje blizna. Sędzia rozpatrująca sprawę uznał, że kierowca minibusu nie zachował ostrożności i wina leży po jego stronie.

Sędzia O'Hanlon, przyznając w sumie 192 573 euro, dodała, że chociaż pani O'Kelly zdołała wznowić pracę, to nie odzyskała pełnej sprawności.



Grzywny i karne punkty dla kierowców narażających rowerzystów

Od 12 listopada obowiązuje prawo chroniące osoby poruszające się na rowerach. Kierowcy przytłapani na narażaniu bezpieczeństwa rowerzystów podczas wyprzedzania ich na irlandzkich drogach, zostaną ukarani grzywną w wysokości 120 euro i otrzymają trzy punkty karne.

To efekt wspólnych prac Gardy, Departamentu Transportu, Urzędu ds. Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego i prokuratora generalnego. Kierowcy są obecnie zobowiązani do zapewnienia miejsca wyprzedzanym rowerzystom (1 metr w miejscach, gdzie ograniczenie prędkości jest mniejsze niż 50 km/h oraz 1,5 metra w miejscach, gdzie ograniczenie prędkości przekracza 50 km/h.). Na początku roku Minister Transportu, Shane Ross, zaproponował nową ustawę, aby niebezpieczne wyprzedzanie, szczególnie rowerzysty, było przestępstwem.



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

Skąd czerpać energię zimą? Przepis na zdrowy sen



MARTA BICZOWSKA,
PSYCHOLOG, SEKSUOLOG,
TERAPEUTA PAR
METODĄ GOTTMANA

Hormon snu

Podczas snu zachodzą ważne dla naszego organizmu procesy, które wpływają na funkcjonowanie ciała i umysłu. Między innymi wzrasta produkcja hormonu zwanego melatoniną, który potocznie nazywany jest hormonem ciemności. Hormonem ciemności dlatego, że osiąga on najwyższy poziom w nocy, kiedy poziom światła jest niski. Melatonina wspiera zdrowy sen. Reguluje cykle zasypiania i budzenia się. Odpowiedni poziom melatoniny powoduje, że po przebudzeniu czujemy się pełni energii i gotowi do rozpoczęcia dnia. Melatonina związana jest również z produkcją hormonów kobiecych i wpływa na czas, długość oraz częstotliwość cykli menstruacyjnych. Kolejną korzyścią jaką daje zdrowy poziom melatoniny, to jej wpływ na procesy starzenia, ponieważ działa ona jako antyoksydant. Wpływa również na działanie układu odpornościowego. Poziom melatoniny zmienia się wraz z porami roku. Zimą jest wyższy niż latem. Wraz z wiekiem poziom tego hormonu spada, dlatego osoby po siedemdziesiątym rokiem życia śpią krócej.

Zdrowy sen

Korzyści jakie daje zdrowy sen to przede wszystkim odpowiedni poziom energii w ciągu dnia. Odpowiednia ilość snu wpływa na koncentrację, pamięć i produktywność. Osoby, których potrzeby snu są zaspokojone mają lepszy układ odpornościowy, a także ich nastrój jest bardziej stabilny. Regularne, długotrwałe niedosypianie może prowadzić do chorób fizycznych, jak i psychicznych. Osoby, które pracują w nocy często gorzej radzą sobie z emocjami, są bardziej wybuchowe i doświadczają frustracji. Trudniej im również podejmować dobre dla siebie decyzje. Długotrwałe przemęczenie może prowadzić do wypalenia, depresji bądź stanów lękowych. Zdrowy sen wpływa na lepszą przemianę materii. W nocy organizm oczyszcza się z toksyn i jeśli jest odpowiednio przygotowany do snu, uruchamia się system odpowiedzialny za naprawę osłabionych organów i regenerację. Aktywność fizyczna, wpływ czynników zewnętrznych w czasie snu są ograniczone, ale aktywność układu nerwowego jest zachowana i podlega stałym cyklicznym zmianom.

Jak sobie pościelisz, tak się wyśpisz

Stare przysłowie, a nadal prawdziwe. Szczególnie w dzisiejszych czasach należy zwracać uwagę na to, jak przygotowujemy organizm do nocnego odpoczynku. Przysłowie to, dziś może brzmieć „jak wcześniej przed snem wyłączysz elektronikę, taka będzie jakość Twojego snu”. Światło wytwarzane przez telewizor, telefon, laptop bądź tablet utrudnia, a wręcz blokuje produkcję melatoniny. Jeśli to możliwe staraj się unikać używania elektroniki przynajmniej 2-3 godziny przed snem, jeśli trudno Ci zmienić nawyk załóż okulary blokujące niebieskie światło. Zaleca się, żeby nie spać w pomieszczeniu, gdzie ogląda się telewizor. Sypialnia to miejsce, które warto używać zgodnie z jego przeznaczeniem, czyli głównie do spania. Na zdrowy sen wpływa atmosfera panująca w pomieszczeniu, gdzie zasypiamy i śpimy. Warunki jakie panują w pomieszczeniu, w którym zasypiamy są równie ważne i wpływają na jakość snu. Zaleca się, aby temperatura w pokoju była pomiędzy 18-23°C, w zależności od strefy klimatycznej, w której żyjemy.

Regularność

Nasze ciało lubi zdrowe nawyki. Jednym z nich są stałe pory zasypiania i budzenia się. Najlepszy moment na zasypianie to okolica godziny dziesiątej. Długość snu również wpływa na nasze samopoczucie i poziom energii po przebudzeniu. Każdy z nas jest inny, wykonuje inną pracę i prowadzi inny styl życia, więc ilość przespanych godzin waha się od siedmiu do dziewięciu. Zaleca się, by nawet w weekend zachować regularność w porze zasypiania i budzenia się.

Posiłki i alkohol

Chcąc dbać o higienę snu, zwróćmy uwagę również na czas ostatniego posiłku. Najlepiej wysypiamy się, jeśli ciało podczas snu nie musi skupiać się na trawieniu, a uwagę może skoncentrować na regeneracji i odpoczynku. Jedząc przed snem, szczególnie przetworzone, niezdrowe posiłki, lub pijąc alkohol (piwo, wino, alkohole wysokoprocentowe) narażamy się na to, że po przebudzeniu będziemy czuli się niewyspani, a nasz poziom energii będzie niski. Chcąc zadbać o zdrowy sen unikajmy alkoholu minimum 2 godziny przed zaśnięciem. Jeśli to możliwe warto również unikać kawy po godzinie 14:00. Okres półtrwania kofeiny wynosi od 6 do 8 godzin, więc ostatni tyk kofeiny przed 14:00 jest ważny, jeśli planujesz snem około godziny 22:00 lub wcześniej. Filiżanka o pojemności około 230 ml zawiera około 100 mg kofeiny, więc wypicie kawy o 16:00 oznacza, że nadal będziemy mieć 50 mg kofeiny w swoim ciele o godzinie 22:00.

Ćwiczenia fizyczne

Aktywność fizyczna w ciągu dnia może wzmocnić rytm okołodobowy (rytm zasypiania i wstawiania), zwiększyć koncentrację w ciągu dnia i pozytywnie wpływa na odczuwanie sennoci, gdy trzeba zgasić światła. Pamiętajmy jednak,



aby nie ćwiczyć krótko przed snem, ponieważ może to podnieść temperaturę ciała i zakłócić sen. Dobrze jest zakończyć ćwiczenia przynajmniej 4 godziny przed snem, co daje czas na odpoczynek i wyciszenie funkcji organizmu przed snem.

Po przebudzeniu

Światło słoneczne zatrzymuje uwalnianie melatoniny w mózgu, co może być naprawdę pomocne w przebudzeniu i regulacji rytmu snu. W ciągu 30 minut od przebudzenia warto postarać się o dostęp do światła. Jeśli jest to możliwe dobrze jest wyjść na chwilę z domu, lub otworzyć okno tak aby zacerpnąć słońca. Jeśli nie ma takiej możliwości można zastąpić słońce lampą ze specjalnymi żarówkami imitującymi światło słońca. Mieszkając w Irlandii czy UK warto zakupić taką lampę antydepresyjną, lub lampę światła dziennego. Na rynku dostępnych jest wiele tego typu produktów, niektóre mają funkcję ułatwiającą wstawanie dzięki światłu, które o nastawionej przez nas godzinie zaczyna świecić coraz jaśniej i silniej, imitując wschód słońca.

Kłopoty z zasypianiem

Kiedy pojawia się regularny problem z zasypianiem warto wesprzeć się suplementami. Niestety często słyszę, że na sen najlepszy jest alkohol. Przekonania typu „wypij piwo przed snem, a szybciej zaśniesz”, „drink pomaga się zrelaksować i lepiej spać” są powszechne, ale nie prawdziwe. Klóci się to z zasadą zdrowego snu, gdzie zaleca się nie pić alkoholu przynajmniej 2-3 godziny przed pójściem spać. Dodatkowo alkohol wpływa na zubożoną jakość snu i nie sprawia, że rano budzimy się pełni energii, wręcz przeciwnie. Jednym ze sposobów na radzenie sobie z zasypianiem jest przyjmowanie melatoniny. Melatonina nie powoduje uzależ-

nienia i można ją stosować przez długi czas. Trzeba jednak pamiętać, że jej dawka i okres kuracji powinny być dobierane indywidualnie. Należy ją przyjmować zawsze wieczorem, najczęściej około godziny przed planowanym snem. Środki z melatoniną są dostępne w aptekach bez recepty, ale warto przed zakupem poradzić się lekarza. Dawkę najlepiej dostosować indywidualnie, warto również poznać przeciwwskazania do stosowania leku.

Podsumowanie - jak dbać o sen

- Zасыpij i wstawaj codziennie o podobnych porach
- Zасыpij około godziny 22:00
- Śpij około 7-9 godzin
- Zасыpij w pomieszczeniu, w którym temperatura jest pomiędzy 18C - 23C
- Przed snem zadбай o atmosferę wyciszenia i odpoczynku
- Min 2h przed snem nie używaj elektroniki
- Unikaj kawy po godzinie 14:00, po 14:00 zastąp ją np. cykorią, herbatą bez kofeiny
- Nie jedz przed snem
- Ćwicz w ciągu dnia, ale nie ćwicz krótko przed snem
- W ciągu 30 minut od przebudzenia postaraj się o dostęp do światła
- Jeśli masz długotrwały problem z zasypianiem zaopatrz się w melatoninę



Psycholog, Seksuolog, Terapeuta Par metodą Gottmana
Konsultacje indywidualne oraz terapia par

Problemy, którymi się zajmuję:

Psychologiczne:

- Depresja
- DDA - doroste dziecko alkoholików
- Lęki, ataki paniki
- Nerwica natręctw
- PTSD (zespół stresu pourazowego)
- Silny stres
- Problemy w związkach oraz relacjach międzyludzkich
- Problemy z wyrażaniem emocji
- Mobbing w pracy

Seksuologiczne:

- Zaburzenia erekcji
- Zaburzenia popędu płciowego (za wysokie, za niskie libido)
- Zaburzenia orgazmu
- Przedwczesny wytrysk
- Uzależnienie do seksu
- Ból podczas stosunku

Zapraszam serdecznie na konsultację
0860453005

martabiczowska@gmail.com
<http://martabiczowska.blogspot.com/>



Karol Jakubowski
Hair Artist



UPoSH Aesthetic
MEDYCYNĄ 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

Monat – naturalne kosmetyki w służbie Twoim włosom

MONAT to rodzinna firma zajmująca się produkcją doskonałych kosmetyków do włosów. Wszystkie produkty marki Monat mają naturalny skład i powstają z połączenia darów natury i najnowocześniejszej technologii.

Tak dobrane połączenie sprawia, że nasze kosmetyki rozwiązują właściwie wszystkie proble-

my związane z włosami. Precyzyjnie skomponowane receptury kosmetyków Monat sprawiają, że wszystkie składniki działają ze sobą w harmonii dla zapewnienia jak najlepszej pielęgnacji włosów i skóry głowy.

Wszystkie produkty marki Monat mają naturalny skład i powstają z połączenia darów natury i najnowocześniejszej technologii. Tak dobrane połączenie sprawia, że nasze kosmetyki rozwiązują właściwie wszystkie problemy związane z włosami. Precyzyjnie skomponowa-

ne receptury kosmetyków Monat sprawiają, że wszystkie składniki działają ze sobą w harmonii dla zapewnienia jak najlepszej pielęgnacji włosów i skóry głowy

Wszystkie produkty MONAT i pakiety produktów są objęte 30-dniową gwarancją zwrotu pieniędzy.

MONAT osiągnął 25% rynku pielęgnacji włosów w USA.

www.montainfo.eu

MONAT
PROFESJONALNE KOSMETYKI
W SŁUŻBIE TWOIM WŁOSOM

- ✓ Kosmetyki Monat doskonale pielęgnują, chronią i wzmacniają włosy.
- ✓ Bezpieczny skład bez silikonów i parabenów stanowi gwarancję delikatności dla skóry głowy.
- ✓ Bogata gama kosmetyków pozwala dobrać produkty idealne do Twojego rodzaju włosów.

Zapytaj o dostępność kosmetyków i złóż zamówienie.

WWW.MONATINFO.EU

Irlandia naturalizuje, większość to Polacy

Polakom przyznano najwięcej irlandzkich obywatelstw, licząc od 2011 roku, gdy wprowadzono specjalne ceremonie z tej okazji - wynika z danych tamtejszego urzędu statystycznego. GUS podaje, że w Irlandii żyje 113 tys. obywateli Polski

Ośrodki statystyczne podsumowują wyniki migracji za miniony rok. Z najnowszych danych opublikowanych przez Główny Urząd Statystyczny w ubiegłym tygodniu wynika, że polska emigracja skurczyła się po raz pierwszy od blisko dziesięciu lat. W tabelach GUS-u doszło również do epokowej zmiany - już nie Wielka Brytania, a Niemcy są najczęściej wybieranym do emigracji krajem. W pierwszej piątce obieranych kierunków obecne są również: Holandia (123 tys. w 2018 r.), Włochy (90 tys.) i Irlandia (113 tys.).



Irlandzkie obywatelstwo najczęściej przyznawane jest Polakom. Ta prawidłowość obowiązuje od 2011 roku, od kiedy Irlandczycy organizują specjalne ceremonie z okazji przyznania obywatelstwa goszczącym w ich kraju cudzoziemcom. W rankingu krajów, których obywatele w latach 2011-2018 najczęściej uzyskiwali i obywatelstwo, Polska wyprzedziła Indie, Nigerię, Rumunię i Filipiny. W TOP10 krajów znalazły się ponadto: Pakistan, Chiny, Ukraina, RPA i Bangladesz.

Według najnowszych statystyk w minionym roku obywatelstwa dla Polaków stanowiły 17,8 proc. wszystkich przyznanych praw do paszportu (8225). Nominalnie przyznano je 1464 osobom z naszego kraju. Udział innych narodowości był daleko mniejszy - w czołówce znalazły się Rumunia (819 osób z obywatelstwem Irlandii) i Wielka Brytania (687), a także Indie (629) i Nigeria (479).

Hitlerowskie hasło nad urzędem zatrudnienia w Cork

Napis nawiązujący do hitlerowskiego hasła „Arbeit Macht Frei”, który wisiał nad bramą wjazdową do obozu koncentracyjnego w Auschwitz, pojawił się nad drzwiami do ośrodka pomocy społecznej w Cork w formie „Jobpath Macht Frei”. Sprawę nagłośniły irlandzkie media, w tym serwis „Irish Post”, „Irish Examiner” czy „Echo Live”. Temat ten został również poruszony przez Państwowe Muzeum Auschwitz-Birkenau w Oświęcimiu, która na swoim koncie na Twitterze zwróciło uwagę, że hasło, „Te słowa stały się jedną z ikon ludzkiej nienawiści” - można przeczytać w komentarzu wraz

z prośbą o usunięcie tego napisu sprzed biura Cork Employment Services Office. O incydencie poinformowali Polacy mieszkający w Cork, jeszcze w minioną środę, w godzinach popołudniowych. Interwencja była bardzo sprawna - po zaledwie 20 minutach obraźliwa i antypolska naklejka została usunięta. Zajście jest również badane przez lokalną policję. Irlandzki wydział ds. zatrudnienia i opieki społecznej poinformował, że do tego incydentu doszło bez ich wiedzy. Jego pojawienie się na budynku zlokalizowanego przy Hanover Street w Cork było wynikiem działań „nieznanych osób”.



Polka zatrzymana za posiadanie marihuany

25-letnia Polka została zatrzymana po znalezieniu u niej dużej porcji konopi indyjskich. Skonfiskowano blisko 800 gram o wartości około 16 tysięcy euro. Doszło do tego w mieście Balbriggan, na północ od Dublina

Zatrzymanie było częścią większej operacji wymierzonej w zorganizowane grupy przestępcze i przeprowadzonej przez Urząd Celny Urzędu Skarbowego (Revenue's Customs Service) oraz Krajowe Biuro ds. Narkotyków i Przestępczości Zorganizowanej Garda. Polka jest przetrzymywana w areszcie. Dochodzenie gardy trwa.



LUX DENT

- STOMATOLOGIA OGÓLNA
- ENDODONCJA
- CHIRURGIA
- PROTETYKA
- IMPLANTY
- ORTODONCJA

ZAPRASZAMY
70 BLESSINGTON STREET, DUBLIN 7
014443370
0873201900
WWW.LUXDENT.IE

Polak zginął łowiąc ryby

W sobotę na wybrzeżu Castle Point, niedaleko Kilkee doszło do tragicznego wypadku, w którym życie stracił Polak. Wraz z kolegą łowili ryby. Jednego z nich zmyła fala. Łowiczy nie zachowali ostrożności i jednego z nich częściowo przykryła woda. Stracił równowagę i wpadł do wody. Kolega próbował go ratować, ale mu się nie udało. Nie udało się też służbom Irish Coast, które szybko zjawily się na miejscu. Z Fenit przyplęła łódź ratunkowa, nadleciał helikopter. Po ponad godzinie zauważono dryfujące ciało. Mężczyznę przewieziono do szpitala w Limerick, ale nic już nie dało się zrobić. Zmarły miał ponad 40 lat, dodatkowych szczegółów nie podano.



BANG 2

PACZEŚ
RUCIŃSKI
ŁOTEK

PREMIERY 2020 - I GOŚCIE



16.04.2020
DUBLIN
THE HELIX

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

PROWADZENIE
RAFAŁ RUTKOWSKI

WWW.BANG2.PL

STAGE PRODUCTION

HIND OF ENTERTAINMENT

AGNIESZKA CHYLIŃSKA

TRASA KONCERTOWA

25

LAT NA SCENIE

WARTO BYŁO SZALEĆ TAK!

22.03.2020
DUBLIN
"THE ACADEMY"

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

top WAGART ZEMIA

Agnieszka Chylińska świętuje 25-lecie kariery!

Pod koniec roku pod hasłem „WARTO BYŁO SZALEĆ TAK!” wystartuje jubileuszowa trasa Artystki!

Tak o trasie z okazji 25-lecia działalności artystycznej mówi sama Agnieszka:

Kiedy skończyłam 18 lat, jedynym moim marzeniem było wyjście na scenę i wykrzyknięcie swojego młodzieńczego buntu, swoich emocji, siebie... Myślałam, że to będzie jednorazowe, że nikt nie zaufa tej szalonej i niegrzecznej dziewczynie, jaką byłam.

Po 25 latach, kiedy okazało się, że sen osiemnastolatki trwa i stał się moją drogą, pasją, pra-

cą i namiętnością, muszę przyznać – w środku ciągle mam zbuntowane dziecko, które cały czas chce krzyknąć, mówić do ludzi, pragnie ich obecności i sympatii.

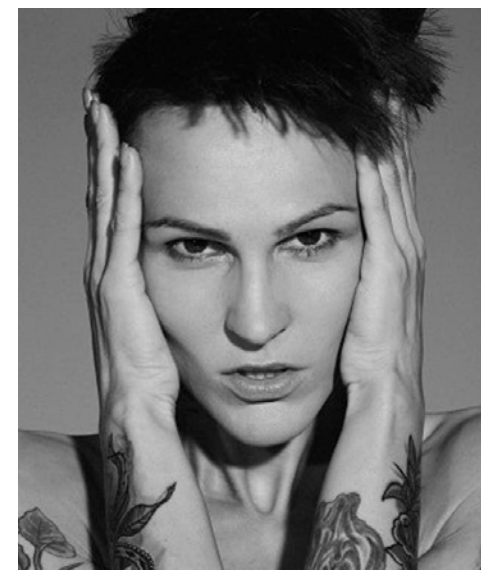
Dlatego na samą myśl o mojej Trasie 25-lecia czuję ogromną euforię i entuzjazm. To moje życie, największa miłość i najcudowniejsza relacja: ja i Publiczność. Bo koncert to zawsze duet: artysta i ludzie, którzy go cenią i uwielbiają słuchać.

Chcę do Was przyjść taka, jaka jestem: bezcennie szczerą, cholernie Wam oddaną i mającą od lat ogromny problem ze słowem „kompromis” ;-)

Przez te 25 lat razem dojrzewaliśmy. Dowiadywaliście się co u mnie po tekstach piosenek i kolejnych zmianach kolorów włosów. Bo ja właśnie taka jestem: zmienna i konsekwentna w swoim szaleństwie.

Ta trasa jest WAM dedykowana. O Was myślałam, gdy ją przygotowaliśmy i to ja na Was czekam. Bądźmy tam razem szczęśliwi i dobrze się bawmy, bo o to właśnie chodziło tej osiemnastoletniej dziewczynie 25 lat temu. WARTO BYŁO SZALEĆ TAK!

Koncert w ramach trasy „WARTO BYŁO SZALEĆ TAK!” odbędzie się w Dublinie 22 Marca



Roszczenia z tytułu urazu pasażera*

Urazy pasażerów mogą być równie poważne jak te kierowcy. Kierowca i pasażer mogą reagować inaczej w pierwszych chwilach wypadku samochodowego. Kierowca ma większą świadomość otoczenia podczas jazdy. Pasażer często może nie zwracać uwagi na drogę podczas podróży. W momencie wypadku oznacza to, że kierowca bezpośrednio przed uderzeniem ma ułamek sekundy więcej, aby przygotować się na uderzenie i zmniejszyć w ten sposób rozmiary swoich obrażeń. Pasażer najczęściej nie zwraca uwagi na ruch uliczny i jest narażony na cięższe obrażenia.

NAJCZĘSTSZE TYPY URAZÓW PASAŻERÓW*

W przypadku roszczenia pasażera o odszkodowanie z tytułu wypadku* rzadko zdarza się, aby pasażer był postrzegany jako osoba winna wypadku. Warto zauważyć, że jeśli pasażer nie miał zapiętych pasów bezpieczeństwa w momencie kolizji, może to zaważyć na wysokości kwoty odszkodowania, gdyż zapięte pasy bezpieczeństwa znacznie zmniejszyłyby rozmiar doznanych obrażeń. Najczęstsze urazy pasażerów:

- Złamania kości
- Uszkodzenie mózgu
- Uszkodzenie nerwu
- Uraz kręgosłupa szyjnego (whiplash)
- Krwotok wewnętrzny
- Urazy psychiczne

JAK WNIĘŚ ROSZCZENIE

1. Skorzystaj z pomocy medycznej
Priorytetem jest Twoje zdrowie i bezpieczeństwo. Bez względu na skalę wypadku, warto skorzystać z pomocy lekarza.

2. Zgłoś wypadek

Wszystkie kolizje pojazdów należy zgłaszać policji. Policja może zjawić się na miejscu wypadku zależnie od jego skali. Warto zebrać dane kontaktowe policjantów, którzy pojawili się w miejscu wypadku.

3. Świadkowie

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

4. Dokumentacja wypadku

Ważne, aby zgromadzić i przedstawić prawnikowi jak najwięcej informacji przed rozpoczęciem procesu roszczeniowego. Informacje, które możesz zgromadzić, to szczegóły wypadku, zdjęcia z miejsca wypadku, zdjęcia obrażeń, szczegóły dotyczące świadków, rachunki za usługi medyczne, transport do i z szpitala/na zabiegi, zapisy z monitoringu (jeśli są) oraz wszelkie inne ważne informacje o wypadku.



5. Skonsultuj się z prawnikiem

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

ZAKOŃCZENIE SPRAWY

Rozstrzygnięcie każdej sprawy będzie inne, bo i każdy przypadek jest inny. Ogólnie rzecz biorąc, cały proces roszczenia o odszkodowanie dla pasażera wypadku przebiega w następujący sposób (oczywiście, wszystko zależy od danego przypadku, a Twój prawnik będzie Cię informował na bieżąco na każdym etapie procesu):

- Prawniki skieruje roszczenie o odszkodowanie do oceny przez **Komisję ds. Obrażeń Cieleśnych**.

- Komisja oceni Twoją sprawę i **zaproponuje sumę odszkodowania**

Następnie Ty zdecydujesz, czy przyjąć zaproponowaną kwotę, czy ją odrzucić i tym samym rozpocząć kolejny etap procesu

- Jeśli obie strony zaakceptują proponowaną sumę odszkodowania, Twoja sprawa zostanie zakończona.


• Jeśli jedna ze stron odrzuci sugerowaną kwotę odszkodowania, rozpocznie się następny etap procesu

- W przypadku, gdy ocena Komisji ds. Obrażeń Cieleśnych nie zostanie zaakceptowana, wszczęte zostanie postępowanie sądowe, a sprawa trafi na salę rozpraw.

• Przed posiedzeniem sądu mogą odbyć się spotkania ugodowe. W większości przypadków kwota zadośćuczynienia dla pasażera wypadku zostaje uzgodniona podczas spotkań ugodowych i sprawa kończy się ugodą, w której trafi na salę sądową.

- Jeśli jednak porozumienia osiągnąć się nie uda, pozostanie czekać na rozprawę sądową, gdzie ostateczny werdykt w Twojej sprawie zostanie wydany przez sędziego.

Rozmowy ugodowe są dobrą okazją dla reprezentującego Cię zespołu prawników do rozmów z zespołem prawników drugiej strony. Rozmowy te mają na celu rozstrzygnięcie wszelkich sporów związanych z sumą odszkodowania. Przyznane odszkodowanie składa się zazwyczaj z kwoty z tytułu samej szkody oraz ewentualnych dodatkowych kosztów, które poniosłeś.

Jeśli doznałeś urazu jako pasażer*, nasz **zespół prawników ds. uszczerbku na zdrowiu*** z Dublina chętnie odpowie na wszelkie Twoje pytania. Jeśli chcesz uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z Tracey Solicitors pod nr tel. **01 6499900** lub pod adresem e-mail: **ask@traceysolicitors.ie** i opisz nam swoją sprawę. 

Tracey Solicitors. Jesteśmy firmą prawną z siedzibą w Dublinie specjalizującą się w sprawach związanych z obrażeniami ciała. Świadczymy usługi prawne polskim klientom mieszkającym w Irlandii przez ostatnie 10 lat.

Jeśli potrzebujesz pomocy prawnej skontaktuj się z Moniką Kealy pod numerem 0851502626. Udzielamy usług prawnych w języku polskim.

Tracey Solicitors, 16/17 St. Andrew Street, Dublin 2

T: 01 6499900, W: <https://www.traceysolicitors.ie/pl/>

*W przypadkach spornych, adwokat nie może obliczać honorarium albo innych opłat i kosztów jako procentu lub proporcji w stosunku do zasądzonych albo wynegocjowanych warunków.



Tracey Solicitors

Making law accessible

Twój prawnik w Irlandii

Kancelaria Prawna

- WYPADKI W PRACY *
- WYPADKI DROGOWE *
- WYPADKI W MIEJSCU PUBLICZNYM *
- ZANIEDBANIA MEDYCZNE *

Zadzwoń: **Monika Kealy**

(085) 150 26 26

📍 16/17 St. Andrew Street, Dublin 2

✉ polishteam@traceysolicitors.ie

🌐 www.traceysolicitors.ie/pl



*W przypadkach spornych, adwokat nie może obliczać honorarium albo innych opłat i kosztów jako procentu lub proporcji w stosunku do zasądzonych albo wynegocjowanych warunków.

Rekordowe czynsze w Irlandii

Czynsze za mieszkania w Irlandii jeszcze nigdy nie były tak wysokie. Średni miesięczny wynosi 1403 euro, co oznacza wzrost o 5,2%. Najnowsze dane opublikowane zostały w raporcie Daft. W tym kwartale cena wynajmu w Dublinie ma najwolniejszy okres wzrostu od połowy 2012 roku, jednak pozostaje wysoka w każdym hrabstwie.

W stolicy, od 2010 roku wzrosła ponad dwukrotnie! Najwięcej w Dublin 8 (wzrost o 125 proc.).

Poprzedni szczyt odnotowano w 2008 roku, a był wtedy niższy od obecnego o 373 euro. Najniższe ceny mieliśmy w roku 2011 - o 660 euro był niż niż aniżeli obecnie. W zestawieniu rok do roku czynsze w całym kraju wzrosły o ok. 6 proc. Obecnie średni czynsz w Dublinie wynosi 2044 euro, co stanowi wzrost o 3,9 proc. w stosunku do tego samego okresu w zeszłym roku. Cork nadal ma drugie najwyższe czynsze w kraju i wynoszą one średnio 1372 euro miesięcznie (wzrost o 5,5 proc.).

Nowa linia tramwajowa na północny zachód Dublinia

Luas, czyli firma zawiadująca ruchem tramwajowym w stolicy Irlandii zdecydowała o przedłużeniu linii prowadzącej na północny zachód

Projekt nazwany „FingLuas” jest już w fazie nie tylko projektów, ale i prób i powinien zostać uruchomiony niedługo. Trasa zostanie niedługo doprecyzowana i już w 2020 roku powinna zostać uruchomiona. Transport Infrastructure Ireland wystawi projekt na konsultacje społeczne, co z pewnością opóźni sprawę, ale zapobiegnie protestom.



Polak odmówił płacenia alimentów ustalonych przez polski sąd

Polak mieszkający na stałe w Irlandii Północnej będzie walczył przed Trybunałem Sprawiedliwości Unii Europejskiej o zwolnienie go z obowiązków alimentacyjnych nałożonych przez sąd w Polsce

Zakwestionował prawo Irlandii Płn. do wyegzekwowania alimentów zasądzonych w 1999 roku. Twierdzi, że nie wiedział o alimentach w wysokości 83,55 funtów miesięcznie. W żadnym postępowaniu sądowym nie brał udziału. Jego prawnicy twierdzą także, że alimenty nie podlegają wyegzekwowaniu przez Irlandię Północną, ponieważ zostały zasądzo-

ne na długo przed wstąpieniem Polski do Unii Europejskiej.

Polak o tym, że ciąży na nim obowiązek alimentacyjny, miał dowiedzieć się dopiero w 2013 r.oku, gdy sprawa została zarejestrowana w sądzie małych sesji (Petty Sessional Court for the District of Belfast and Newtownabbey). Sędzia pokoju uznał wtedy, że zasądzone w 1999 r. alimenty są możliwe do wyegzekwowania w Irlandii Płn. Polak zakwestionował jednak swój obowiązek alimentacyjny, dlatego jego sprawą zajmie się teraz Trybunał Sprawiedliwości UE.

WIATR W ŻAGLE
12.01.2020

28
2020 **FINAŁ**

wielka orkiestra świątecznej pomocy

wielka orkiestra świątecznej pomocy

DLA DZIECIĘCEJ MEDYCYNY ZABIEGOWEJ

GRAMY, BO LUBIMY DLA RATOWANIA ZDROWIA I ŻYCIA DZIECI

MW DENTAL
MONIKA WOZNAK
CORK- BALLINCOLLIG

OFERUJE PEŁEN ZAKRES USŁUG STOMATOLOGICZNYCH

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

Tel. 0214873434
Mob. 0871343482

Unit 6, Gleann An Oir
Main Street, Ballincollig

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



Ryanair od marca oferuje dodatkowe połączenia z lotniskiem Modlin

Ryanair planuje uruchomić dodatkowe połączenie z lotniska Dublin do lotniska Warszawa Modlin i rzecz jasna, z powrotem.. Irlandzka linia lotnicza poinformowała, że od marca 2020 roku będzie obsługiwać dziewięć takich lotów w tygodniu

Działający od 2012 roku Port Lotniczy Warszawa/Modlin znajduje się 37 kilometrów od centrum Warszawy, w pobliżu drogi ekspresowej S7 i linii kolejowej Warszawa-Modlin. Z portu tego korzysta Ryanair, którego siatka połączeń obejmuje prawie wszystkie kraje UE, a także Ukrainę, Jordanię i Izrael. Od kwietnia 2019 r. Lotnisko Warszawa/Modlin jest także bazą dla lotów czarterowych m.in. do Tunezji, Turcji, Hiszpanii, Bułgarii i Grecji. Rejsy te oferują touroperatorzy: TUI Poland, Itaka, Grecos Holiday i Coral Travel.



KUP MIESZKANIE W POLSCE NA KREDYT!



Panuje powszechna opinia, że pracując w Irlandii nie dostaniesz kredytu w Polsce.
**Jednak otrzymując dochód w Irlandii możesz uzyskać w polskim banku
kredyt na zakup w Polsce:**

➤ mieszkania dla siebie lub na wynajem ➤ domu ➤ budowę domu

***SKONTAKTUJ SIĘ Z NASZYM BIUREM
I SPRAWDŹ SWOJĄ ZDOLNOŚĆ KREDYTOWĄ W POLSCE***

33 Cook Street,
2nd Floor Office

TEL/FAX. **021 424 87 60**

E-mail: firma113@gmail.com

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

TEL. **018 06 65 55 ; 0833191536**

E-mail: firmadublin@gmail.com

AGNIESZKA CHYLIŃSKA

TRASA KONCERTOWA

25

LAT NA SCENIE

WARTO BYŁO SZALEĆ TAK!



22.03.2020

DUBLIN
"THE ACADEMY"



KONCERTY.IE

BILETY DO NABYCIA NA WWW.KONCERTY.IE

PARTNERZY

top

W POLSCE

WAGART

ZI GRANICZ

ZENITH

Artistic Agency

Bez wizy z Polski do USA

Od 11 listopada 2019 roku Polacy mogą podróżować do Stanów Zjednoczonych bez konieczności uzyskania wizy. Wszystko dlatego, że Polska w tym roku dołączyła do 38 krajów objętych programem Visa Waiver Program USA. Od 11.11.2019 możemy przebywać na terytorium USA do 90 dni bez wizy w celach turystycznych lub biznesowych. Wystarczy przed podróżą zarejestrować się w systemie ESTA. Co to jest system ESTA i jak to zrobić? Podpowiadamy, jakie wymogi trzeba spełnić, by podróżować po Stanach Zjednoczonych bez wizy. Sprawdź krok po kroku, jak wyjechać do USA bez konieczności uzyskania wizy B1.



- posiadać bilet powrotny lub bilet na dalszą podróż,
- wyjechać do Stanów Zjednoczonych na pokładzie przewoźnika lotniczego lub morską, który bierze udział w programie.

Co Visa Waiver Program oznacza dla Polaka? Ile kosztuje rejestracja w ESTA?

Visa Waiver Program (VWP) umożliwia od 11 listopada 2019 roku Polakom, spełniających kryteria VWP podróżowanie do Stanów Zjednoczonych w celach turystycznych i służbowych bez konieczności uzyskania wizy w przypadku pobytu trwającego do 90 dni.

Wystarczy zarejestrować się w Elektronicznym Systemie Autoryzacji Podróży - ESTA. Koszt takiej rejestracji wynosi 14 dolarów (ok. 55 złotych). Autoryzacja upoważnia do wielokrotnych podróży przez okres 2 lat. Co ciekawe, 10 dolarów pobiera się od każdego wnioskodawcy, który uzyskał autoryzację w systemie, a 4 dolary to opłata za rozpatrzenie wniosku. Co oznacza, przy odmowie, zwrot 10 dolarów.

Bez wizy do USA: Jak się zarejestrować w ESTA?

Przed złożeniem wniosku elektronicznego ESTA upewnij się że masz przy sobie:

- Ważny paszport biometryczny;
 - Ważną kartę kredytową (MasterCard, VISA, American Express i Discover [JCB, Diners Club]) lub konto PayPal, w celu uiszczenia opłaty za wniosek;
- Potrzebne też będą twoje dane kontaktowe oraz w niektórych wypadkach informacje o ostatnim zatrudnieniu.

By wypełnić wniosek do Elektronicznego Systemu Autoryzacji Podróży, trzeba wejść na

stronę Department of Homeland Security. Następnie, zgodnie z instrukcjami, przejść przez kolejne kroki:

1. Zapoznać się z zastrzeżeniami. Zapoznać się z klauzulą zrzeczenia się odpowiedzialności oraz z zasadami Ustawy Travel Promotion Act.
2. Podać swoje dane.
3. Wyznaczyć cel podróży.
4. Sprawdzić wypełniony wniosek.
5. Zapłacić za rozpatrzenie wniosku.

Odpowiedź dostaniemy maksymalnie 3 dni (72 godziny) po rejestracji w systemie. Jeżeli odpowiedź będzie pozytywna i otrzymamy autoryzację w ESTA, możemy przez dwa lata w wyznaczonym celu wyjeżdżać do Stanów Zjednoczonych. Pamiętajmy jednak, by sprawdzać aktualny status ESTA przed każdą podróżą na stronie CBP (U.S. Customs and Border Protection).

Co robić jeżeli dostaniemy odmowę w systemie ESTA?

Polscy obywatele, którzy otrzymali odmowę w systemie ESTA, będą musieli ubiegać się o wizę.

Kto jednak musi starać się o wizę do USA?

Polscy obywatele, którzy zamierzają podróżować do Stanów Zjednoczonych na dłużej niż 90 dni lub planują podjąć działania wymagające innych kategorii wizowych (np. praca lub studia w Stanach Zjednoczonych) nadal będą musieli ubiegać się o odpowiednią kategorię wizy.

Współpraca polsko - amerykańska. Baza US Army w Poznaniu znajduje się przy ulicy Bukowskiej

Gdzie można uzyskać wizę do USA?

Najpierw każda osoba ubiegająca się o wizę – w tym dzieci – musi wypełnić formularz wizowy DS-160. Formularz DS-160 należy wypełnić i wysłać przez internet przed rozmową w ambasadzie w Warszawie czy konsulacie w Krakowie. Do umówienia się na rozmowę wymagany jest numer kodu kreskowego widniejący na stronie potwierdzającej złożenie formularza DS-160. Należy udać się do ambasady/konsulatu Stanów Zjednoczonych w dniu umówionej rozmowy.

Czas oczekiwania na rozmowę z konsulem wynosi od 1 do 7 dni w Warszawie, oraz 3-4 dni w Krakowie. Natomiast czas rozpatrywania wniosku o wizę wynosi zazwyczaj 3 dni robocze, może on jednak różnić się ze względu na indywidualne okoliczności lub inne szczególne wymagania.

GŁOSWIŁKOPOLSKI.PL

Rozliczamy P60 od ręki!

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

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

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

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

Cork:
33 Cook Street
2 piętro
Cork

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



**TWOJA FIRMA
KSIĘGOWO DORADZCA**

ROZLICZENIA P60 & P45

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

To bardzo proste:

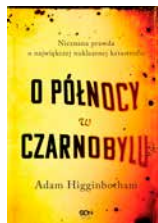
- ➔ Zeskanuj swoje P60 i wyślij do Nas na adres firma113@gmail.com
- ➔ Obliczymy Twój zwrot bezpłatnie
- ➔ Przeprowadzimy procedurę odzyskania podatku w urzędzie

33 Cook Street
2 piętro, Cork
TEL./FAX 021 427 83 49
E-mail: firma113@gmail.com

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

CZYTELNIA

O północy w Czarnobylu



O północy w Czarnobylu. Nieznana prawda o największej nuklearnej katastrofie” to pozycja, która przybliży czytelnikowi to, co niezwykle w Czarnobylu.

Jak dużo wiesz na temat tego ponurego miejsca?

“O północy w Czarnobylu.

Nieznana prawda o największej nuklearnej katastrofie” to książka, która jest w stanie poszerzyć naszą wiedzę na temat miejsca kojarzonego przez wszystkich z ludzkim dramatem. Autor przedstawia kilka kluczowych postaci: Nikołaja Fomina, Anatolija Diattowa oraz Wiktora Briuchanowa. Pierwszy z nich tak naprawdę niewiele wie o fizyce nuklearnej czy też energii jądrowej. Pierwszej z tych dziedzin nauczył się co nieco na korespondencyjnym kursie. Drugi kurczowo trzymał się swojego zdania, nawet wtedy, gdy udowodniono mu, że stanowczo nie ma racji. Ostatni zaś był pierwszym dyrektorem i chociaż zabiegał o to, by zrezygnować z pełnionej funkcji, nie pozwolono mu na to.

Z książki można się też dowiedzieć o wypadkach, które miały miejsce przed katastrofą, a o których nikt nikogo nie poinformował: zostały zamiecione pod dywan i nie ujrzały światła dziennego. Autorowi udało się stworzyć naprawdę kompletny obraz tamtego miejsca i nuklearnej katastrofy dzięki przeprowadzeniu wywiadów ze świadkami. Korzystał z odtajnionych akt oraz wspomnień, których nikt jeszcze nie opublikował. Czytelnik będzie miał okazję przekonać się, w jaki sposób powstawała najgroźniejsza i najbardziej pechowa elektrownia, a także poczytać o niekoniernie zwyczajnej egzystencji mieszkańców Prypeci. Stara się więc przedstawić okoliczności tragedii od kuchni.

Ostatnia Wdowa

Porywający thriller kryminalny autorki światowych bestsellerów.

Rutynę rodzinnych zakupów przerywa uprowadzenie Michelle Spivey, matki opuszczającej



sklep z jedenastoletnią córką. Śledztwo trwa, policja szuka porwanej, a partner błaga o jej uwolnienie. Bez powodzenia. Jakby Michelle rozplynęła się w powietrzu.

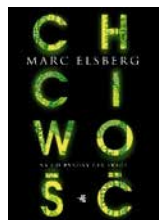
Miesiąc później, w senne niedzielne popołudnie lekarka sądowa Sara Linton jest na lunchu ze swoim chłopakiem, Willem

Trentem, agentem Georgia Bureau of Investigation. Spokój letniego dnia przerywa gwałtowne wycie syren.

Oboje, Sara i Will, to profesjonaliści. Ale tego jednego dnia instykt zawodzi ich oboje. W ciągu kilku godzin sytuacja wymyka się spod kontroli: Sara staje się zakładniczką, a Will musi pracować pod przykrywką. Wydarzenia tego dnia zaprowadzą ich w odległe tereny Appalachów ku przerażającej prawdzie o tym, co rzeczywiście stało się z Michelle Spivey.

Chciwość

Autor: Marc Elsberg



Ponura wizja przyszłości z książką Marca Elsberga już się dzieje. Po bestsellerowym Blackoucie, Zero i Helisie pisarz podjął się gorącego tematu kryzysu, do którego doprowadził kapitalizm. Nierówności w dystrybucji dóbr i wszechobecna bieda w dobie konsumpcjonizmu

skutkują masowymi protestami. Pisarz zdaje się mieć jednak pomysł na wyjście z kryzysu. Bankructwo banków, korporacji i państw prowadzi do nasilających się konfliktów międzynarodowych, a garstka uprzywilejowanych czerpie z nich korzyści. Znany laureat Nagrody Nobla na szczycie w Berlinie ma wygłosić przemówienie – Herbert Thompson miał znaleźć formułę, dzięki której dobrobyt stanie się dostępny dla wszystkich. Świat może jednak nie poznać genialnego rozwiązania – Thompson i jego asystent giną w wypadku samochodowym. Świadek wypadku zostaje wciągnięty w niebezpieczną grę. Czy uda mu się poznać remedium na nierówności społeczne?

KINO

Jak poślubić milionera

Komedie romantyczne cieszą się ogromną popularnością przez cały rok, jednak to szczególnie zima - zwłaszcza okres Bożego Narodzenia i Walentynek - najbardziej zachęca do oglądania filmów o miłości.

„Jak poślubić milionera” to komediowy przewodnik dla wszystkich, którzy marzą o szczęśliwych związkach. Główni bohaterowie filmu zamiast czekać, aż ślepy los ześle im upragnioną miłość, biorą sprawy w swoje ręce i zapisują się na kurs gwarantujący znalezienie drugiej połówki.

Oczywiście, jeśli przy okazji okaże się, że wybraniek serca jest milionerem, nikt nie będzie przecież składać reklamacji. Czy faktycznie istnieją sprawdzone metody uwodzenia, które działają na wszystkich mężczyzn? Co można, a czego absolutnie nie wolno robić na pierwszej randce? Jak znaleźć miłość i nie zepsuć wszystkiego w jeden dzień? Odpowiedź już wkrótce w kinach.



W rolach głównych występują: Małgorzata Socha, Michał Malinowski, Anita Sokotowska, Małgorzata Foremniak, Iwo Rajski, Piotr Polk, Wojciech Meczaldowski, Mikołaj Roznerski, Edyta Olszówka, Paweł Ławrynowicz, Justyna Steczkowska, Julia Wieniawa, Michał Czernecki, Nikodem Rozbicki, Wenantyna Nosul, Kornelia Maciejewska, Sławomir Orzechowski, Mikołaj Cieślak, Sebastian Stankiewicz, Julia Kuczyńska, Ewa Wachowicz, Marcin Szczurkiewicz, Katarzyna Kwiatkowska



ABC EduLibrary
Polska Biblioteka w Cork
Ponad 8000 książek , zapraszamy :-)

Spotkania, zajęcia , warsztaty.
<https://abcedulibrary.ie/>
<https://www.facebook.com/abcedulibrary/>

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 GRUDZIEŃ 2019


Wodnik (20.01-18.02)

 Grudzień będzie dla Ciebie miesiącem pełnym miłych niespodzianek. Zastanów się dwa razy przed podjęciem decyzji, a odniesiesz sukces. Na samotne Wodniki czeka miłość. Wodniki w stałych związkach spędzą Święta w rodzinnej atmosferze. W finansach szansa na odbudowanie tego, co zepsuł los. Nie odrzucaj pomocy od osoby, która będzie chciała ją ofiarować. Jej intencje są szczerze.


Ryby (19.02-20.03)

 W tym miesiącu nawet Tobie udzieli się atmosfera świątecznych zakupów. Bądź jednak ostrożny z nadprogramowymi wydatkami. Na samotne Ryby czeka miła niespodzianka. Ryby w stałych związkach - powrót miłości i namietności, zrozumiecie również czym jest związek partnerski. Pracujące ryby mogą liczyć na zasłużoną premię i uznanie przełożonego. Uwważajcie na zazdrosnych współpracowników.


Baran (21.03-20.04)

 Pora aby zakopać topór wojenny z bliską Wam osobą. Nie wahaj się pierwszy wyciągnąć ręki na zgodę. Dla samotnych Baranów grudzień będzie sprzyjający w nawiązywaniu nowych znajomości. Niektóre z nich mogą przerodzić się w miłość. Barany w stałych związkach przestańcie flirtować z innymi, to może zranić Waszego partnera. W pracy wszystkim się udzieli atmosfera Świąt- nawet szefowi.


Byk (20.04-22.05)

 Jeszcze w tym roku zamknij sprawy urzędowe. Zaplanuj wolny czas wcześniej, żeby nie robić wszystkiego na ostatnią chwilę. Na samotne Byki czeka ktoś, kogo nie dostrzegacie, a pragnie Wam dać szczęście. Byki w stałych związkach będą musiały się postarać, aby partner poczuł się doceniony. Nieoczekiwana premia podreperuje domowy budżet.


Bliźnięta (23.05-21.06)

 Czas skończyć z byciem szarą myszką. Przejmij stery swojego życia, a poczujesz się szczęśliwy. Grudzień przyniesie korzystne fale. Samotne Bliźnięta zbiorą żniwo swojej cierpliwości i wytrwałości, miłość zakwitnie w Waszym życiu. Dla Bliźniąt w stałych związkach nadchodzi nadzieja na lepsze. Nie zapominajcie o swoich potrzebach. W pracy nareszcie odrobina spokoju.


Rak (22.06-22.07)

 Skup się na jednej czynności, a odzyskasz spokój i stabilność finansową. Do drzwi samotnych Raków zapuka miłość, daj jej szansę. Raki w stałych związkach poczują się kochane i docenione. W pracy i interesach sukcesy, które pozwolą zarzucić kotwicę. Poczujecie upragnioną stabilizację.


Lew (23.07-23.08)

 Uwierz w swoją siłę i rozwiń skrzydła, a plany zaczną się realizować. Samotne Lwy czekają zmiany. Otwórz się na innych, a szczęście zapuka do Twoich drzwi. Lwy w stałych związkach odnajdą upragniony pokój. Wieczory we dwoje spędzone na rozmowie – tego było Wam trzeba. W sferze finansowej warto zastanowić się nad propozycją, którą złożyli najbliżsi.


Panna (24.08-22.09)

 Ziarno, które zasialiście przyniesie plon. W swoim postępowaniu zacznijcie kierować się sercem, nie tylko rozumem – zobaczycie, że warto. Metamorfoza samotnych Panien spowoduje, że pojawi się osoba, na widok której Wasze serce zacznie mocniej bić. Panny w stałych związkach powinny otwarcie mówić o własnych potrzebach. W pracy wszystko po waszej myśli.


Waga (23.09-22.10)

 Ten miesiąc otworzy przed Wami wiele możliwości. Samotne Wagi, aby dostać szansę na nowe uczucie, muszą przestać myśleć o dawnym. Nowa miłość, będzie przenosić góry. Wagi w stałych związkach - zainwestujcie we wspólną podróż, już dawno Wam się należała. Grudzień w sprawach finansowych okaże się bardzo korzystny.


Skorpion (23.10-21.11)

 Zauważcie kogoś, kto nad Wami czuwa i chce pomóc. Samotne Skorpiony powinny zejść na ziemię i zacząć realizować marzenia. Ideał, którego szukacie jest blisko. Skorpiony w stałych związkach: nie zamykajcie jeszcze tego rozdziału. Otwórzcie swoje serce a wptyniecie na ocean miłości. Aby zakończyć problemy finansowe nie korzystajcie z szybkich rozwiązań.

Strzelec (22.11-21.12)

 Zaczynajcie od zamykania najpilniejszych spraw, a powoli rozwiążecie wszystkie problemy. Samotne Strzelce spotkają swoją drugą potówkę. Dla Strzelców w stałych związkach, grudzień będzie miesiącem miłości. Dbajcie i pielęgnujcie to, co zbudowaliście. W pracy czeka Was premia, a nawet awans. Nie usiądźcie na laurach, a zdobędziecie szczyty.

Koziorożec (22.12-19.01)

 W grudniu życie pokaże, że macie dużo szczęścia. Jeżeli jesteście w nowym związku, dbaj o niego a przerodzi się w wielką miłość. Koziorożce w długoletnich relacjach powinny odnaleźć w sobie dziecko gotowe do szaleństw. Naładujcie baterie. To będzie szalony miesiąc. W finansach zachowajcie ostrożność, a zaświeci dla Was słońce. Niewyważone decyzje mogą przewrócić wszystko do góry nogami.

Uśmiechnij się :)

☺
Przychodzi zięć do teściowej w szpitalu. Idzie do ordynatora i pyta:
– Jest jakaś nadzieja?
A lekarz na to:
– Niema żadnej. Jutro wychodzi!

☺
W tramwaju starszy pan narzeka:
– Co za czasy, co za ludzie, co za maniery!
– Ale o co panu chodzi, przecież pan siedzi?
– Ja – tak, ale moja żona cały czas stoi!

KATALOG, WYKAZ	REJESTR SPEKULANT	20	WYMARZONA KLIENTKA SZEWECA	WOLA WALKI, POUCZCIE ODPOWIEDZIALNOŚCI	ROŚLINA OZDOBNA LUB WRAZLIWA OSOBA	DOPINGUJE NA STADIONIE	ZMIENIENIE SOCZEWKI OKA	16	SANKI UŻYWANE PRZEZ ESKIMOSÓW	26	MIĘSCIE OSTATNIEJ BITWY W KAMPANII WRZESIMOWEJ INWALIDZKA	9	„KIEROWNICA” STATKU CZĘŚĆ WAGI	MOTYW DEKORACYJNY Z LIŚCI	
	11		ZBOŻE OZIME CZĘŚĆ WYŚCIGU	14	32				WYKWIT SKORNY						
W JESIENNYM BUKIECIE STWORZENIE		6			NARKOTYK	DAWNY TYP GRAMOFONU		KRÓL - SYMBOL ARCHAIZMU NA HONORZE			7				
	33				CUKIEREK ŚMIETANKOWY				STOLICA TURCJI						
ZESPÓŁ URZĄDZEŃ DO ODPROWADZANIA ŚCIEKÓW					21				PORĘCZYCIEL	DAWNY ZNAK WEZWANIA NA WYPRAWĘ WOJENNĄ		OBWÓDKA WOKÓŁ OBRAZKA	29	WŁAŚCICIEL ARKI	
GORAĆA WODA LUB HERBATA Z RUMEM	19	PISEMNE OPRACOWANIE NA PIERSI ZA ZASKUGI		3			IMIE PIOSENKARKI MIANSAROWEJ	DŁUGA, HUDNA MOWA			13				
				ŚMIERĆ	NISKA, MIĘKKA KANAPA	STAJĄ POSADA NA POKAZ									
POTRAWA MIĘSNA								WYGLĄD ZEWNĘTRZNY; PREZENCJA		CZĘŚĆ MIĘSA ZWIERZĄT ŁOWNYCH	17	CHEĆ	4	URZĄDZENIE DO ROZDRABNIANIA GAŁĘZI	
PIENIĄDZ KUBAŃSKI	LOKOMOTYWA PAROWA	15	ZESŁANIEC NA SYBERIĘ		GRAEA MONIKE KURCZAB W SERIALU „RANCZO” WYLEW KRWI									D. CIEŻARÓWKA ROSYJSKA; WYRAZ Z LITER: A, O, M	10
PRZYSTOJNY I PŁYWA PO MORZACH		22			MEBEL DO SIEDZENIA				PENSJA DLA CZŁONKÓW RODU PANUJĄCEGO	MIASTO W SYRII					
						UDZIELANA PRZEZ RODZICÓW I PRZYJACIOŁ					31	TKANINA NA GARNITUR		BYŁ TAKI TŁUSZCZ KUCHENNY	
PUSTYŃNA W AZJI	WIATR ADRIATYCKI			GŁÓWNY ŻAGIEL NA PRZEDNIM MASZCIE	NIESPODZIEWANE POWODZENIE	PŁYTA POD OKNEM... CZY HERBATA?					27			KONIEC REI	
									IMIE AKTORA ANDERSZA					REKLAMA ŚWIETLNA	
MIASTO W ROSJI										23			MODEL FIATA	JAPOŃSKA JEDNOSTKA DŁUGOŚCI	
Z GÓRA SIĘ NIE ZEJDZIE		28										PIENIĄDZ WE FRANCJI, NIEMCZECH		DAWNY ZESPÓŁ Z AGNIESZKĄ CHYLINSKĄ	
				POSTAĆ Z WESTERNÓW											
PODAWANA DO ALKOHOLU														30	
														INTERWAŁ MUZYCZNY	
														8	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



KRZYSIEK WIŚNIEWSKI
chris.waterford@gmail.com

Lasy czerwone od krwi

Na przełomie października i listopada w Brazylii zabito niejakiego Paulo Paulino Guajajara. Zastrzelili go bandyci nielegalnie wycinający amazońską puszcę lub inni bandyci wynajęci przez tych pierwszych. Nie jest zresztą najistotniejsze, kto zabił Paulo. I tak nigdy nie poniesie kary, a jeśli poniesie będzie ona nieadekwatna do popełnionego czynu.

Paulo nie był pierwszą ofiarą ludzi nielegalnie wycinających drzewa w brazylijskiej puszczy. Niestety, nie będzie też prawdopodobnie ofiarą ostatnią.

Paulo należał do grupy Indian organizujących się w mniejsze i większe grupy i starających się przeciwstawić nielegalnemu wyrębowi w Amazonii. Takich grup jest coraz więcej, ale ich szanse na zwycięstwo w walce przeciwko bogaczom czerpiącym krociowe zyski z wyrębu są niewielkie. Za Indianami i wspierającymi ich organizacjami stoją setki, jeśli nie tysiące wolontariuszy, ekologów, społeczniczy, działacze lokalni, czasami samorządowcy. Stoi za nimi także racja i troska o ich własne domy.

Za drwalami wycinającymi lasy amazońskie stoją miliony dolarów, skorumpowane władze, lokalni watażkowie czerpiący zyski ze sprzedaży drewna, z hodowli bydła, z upraw kukurydzy, z hutnictwa, z produkcji i przemytu narkotyków. Za nimi stoi też chciwość i poczucie bezkarności.

Wynik tego starcia wydaje się z góry przesądzony.

Wszyscy broniący amazońskiej dżungli są bez szans stając naprzeciwko prywatnym armiom uzbrojonym często lepiej niż wojsko rządowe, a na pewno bardziej od niego bezwzględny.

Tacy ludzie jak Paulo Paulino Guajajara, broniący swoich domów przed zakusami chciwych bogaczy i jeszcze organizujący opór lokalnej ludności prędzej czy później (przeważnie dość szybko) padają ofiarami niewytłumaczalnych wypadków albo po prostu bezwzględnych zabójstw.

Paula zastrzelono w zasadzce przy drodze do jego wioski. Zabójców prawdopodobnie było kilku. Dobili Paula strzałami z bliska a potem odjechali w spokoju.

Smutna historia, ktoś przyzna, a potem zapyta, dlaczego niby ją w ogóle opowiadam i co zabójstwo w kraju położonym ponad 7000 kilometrów stąd może mieć wspólnego z życiem przeciętnego Europejczyka, czy to mieszkającego w Dublinie, Berlinie czy Warszawie.

Otóż przeciętny Europejczyk, żyjący spokojnie w swoim utożomionym i bezpiecznym świecie, Ty też masz na swoich rękach krew Paula. Ty, ja i prawdopodobnie każdy, kogo znasz.

Nie wierzysz? Rozejrzyj się po swoim domu, czy po dowolnym innym pomieszczeniu, w któ-



rym akurat czytasz ten numer MIRA. Korzystasz może z czegoś, co jest stalowe, aluminiowe czy jest zrobione z jakiegokolwiek metalu? A może wyprasowałeś sobie dziś koszulę tym świetnym żelazkiem, które tak zachwalasz? A może zrobiłaś pranie w tej świetnej oszczędnej pralce, którą kupiłaś w promocji? A może u siebie w pracy korzystasz ze stołówki, w której napoje chłodzą się w wielkiej, przeszklonej i pięknie oświetlonej lodówce? A może ostatnio lecieliście z rodziną na wakacje wygodnym i przestronnym samolotem? Czy może chociażby wybraliście się na wycieczkę na malownicze o tej porze roku klify swoim klimatyzowanym, pięknym samochodem kupionym na raty? A może wreszcie czytasz ten artykuł na swoim telefonie czy tablecie?

Jeśli tak, to także przyłożyłeś lub przyłożyłaś rękę do zamordowania Paula i tysięcy innych aktywistów walczących z wielkim przemysłem niszczącym amazońską dżunglę.

Mówiąc krótko, jeśli macie w swoim domu cokolwiek wykonane z choćby śladową ilością metalu, ze szczególnym wskazaniem na stal i aluminium, to istnieje szansa granicząca z pewnością, że ten metal dostarczyła jedna z wielkich światowych korporacji zajmujących się produkcją stopów i metalowych półproduktów.

A tym samym istnieje ogromna szansa, że ta właśnie korporacja (bo robi to większość z nich) skupuje legalnie i nielegalnie surówkę stalową wytopioną właśnie w amazońskiej dżungli.

Nie jest to wiedza powszechna, ale faktem jest, że duże potacie tej dżungli wycinane są tylko po to, by uzyskać węgiel drzewny używany właśnie w hutnictwie w Amazonii. Wytop surówki wymaga wysokich temperatur, a takie uzyskuje się właśnie dzięki spalaniu węgla drzewnego. Hutnictwo w Amazonii niszczy lasy w dwójnasób, najpierw przyczyniając się do masowego wyrębu drzew, a potem trując pozostałe jeszcze drzewa toksycznymi wyciekami z przeważnie nielegalnych, więc budowanych byle jak i z pogwałceniem wszelkich zasad, pieców hutniczych.

Zapytacie jak to możliwe, że wielkie korporacje, które powinny dbać o swój wizerunek, decydują się na zakup nielegalnego poniekąd produktu pochodzącego z niepewnego źródła. Odpowiedź jest prosta. Pieniądże.

Wytapiana w dżungli surówka jest tania, nieprównywalnie tańsza niż ta kupowana od dużych oficjalnych producentów. A przy tym okazuje się, że w Amazonii bardzo szybko z nielegalnej staje się legalna. W jaki sposób, zapytacie. I znów odpowiedź będzie prosta. A

wręcz taka sama. Pieniądże. Tym razem te przechodzące pod stołach, w grubych kopertach czy walizkach z rąk pośredników do lepkich rąk urzędników. Ci ostatni za „drobną” optatą są w stanie zalegalizować wszystko, o co poprosi „darczyńca”.

A drobnych optat i darczyńców jest tylu, że przeciętnego urzędnika z niewielką pensją stać na wystawne życie, drogą samochody, wielopiętrowe wille, jachty i wycieczki w najbardziej egzotyczne zakątki świata. Mówiąc krótko - korupcja kwitnie i nikt nie jest zainteresowany, by ten proceder zakończyć. Ani lokalni urzędnicy, ani rząd, który de facto nie jest w stanie w pełni kontrolować odległych amazońskich prowincji, ani lokalni producenci, ani ci wszyscy wielcy tego świata, którzy bez skrupułów korzystają z dobrodziejstw Amazonii. Nikt poza mieszkańcami tego regionu, którzy wobec braku pieniędzy i środków są z góry skazani na porażkę. A czasami skazani na śmierć. Tylko i wyłącznie za chęć obrony własnych domów i miejsc, w których wychowali się ich przodkowie.

Oni teraz walczą o przetrwanie. Takie fizyczne. Bo wkrótce może ich po prostu nie być. Nie dlatego, że dżungla, ich dom, zostanie wycięte, ale dlatego, że zostaną zabici przez tych, którzy nie mają skrupułów i nie cofną się przed niczym dla garści dolarów.

My jesteśmy w stanie przeżyć bez kolejnej nowej łódki, nowego samochodu, najnowszej komórki. My mamy z czego rezygnować, oni - tam w amazońskiej dżungli - już nie mają niczego.

A to przecież tylko czubek problemu. Wycinka drzew na produkcję węgla drzewnego to tylko jedna z gałęzi przemysłu niszczącego Amazonię. Pozostałe, z braku miejsca, pozostaje mi wymienić - hodowla bydła (na nasze pyszne steki), rabunkowe i trujące wydobycie ropy naftowej (na paliwo dla naszych samochodów i samolot, którymi latamy), uprawa kukurydzy i palm (na tanie jedzenie produkowane przemysłowo), wyrąb cennych i rzadkich gatunków drzew (na piękne meble zdołujące nasze domy i mieszkania, czy na wykończenie naszych drogich samochodów), wydobycie równie cennych i równie rzadkich metali (do naszych komputerów, komórek, tabletek). I jeszcze długo by wymieniać, dlaczego także i my mamy na rękach krew Paula Paulino Guajajara.

Nie napiszę Wam co z tym zrobić, ale pozwólcie, że zakończę cytatem ze Svena Lindqvista. Tyczy się on tam samo Was jak i mnie.

„Wiesz już wystarczająco dużo. Ja też. Ty nie wiesz nam brakuje. Brak nam odwagi, by zrozumieć to, co wiemy, i wyciągnąć z tego wnioski.”

PS. A tym, którzy chcą wiedzieć polecam świetny zbiór reportaży Artura Domostawskiego „Śmierć w Amazonii”.

BANG 2

PACZEŚ

RUCIŃSKI

ŁOTEK

PREMIERY 2020 - I GOŚCIE



16.04.2020

DUBLIN

THE HELIX



BILETY DO NABYCIA NA WWW.KONCERTY.IE



PROWADZENIE

RAFAŁ RUTKOWSKI



STAGE
PRODUCTION

WWW.BANG2.PL



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

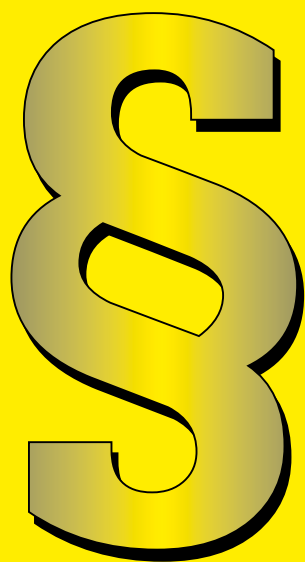
Prawo pracy

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