

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 21, 05.01.2024, rok II, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie

REKLAMA

Tu kupisz bilety
na imprezy:

www.bilety.ng24.ie

Sprawdź,
co jest
grane!



3250_DU

To był trudny rok!

2023

czytaj str. 7 i 8

Aukcje WOŚP

czytaj str. 13

2024

HAPPY
NEW YEAR

ZASIŁEK I URLOP CHOROBY
**Zmiana wypłaty
świadczeń
podczas
choroby**

czytaj str. 3

Jak schudnąć po Świątach?

Marta Adamska

Schudnięcie jest jednym z efektów ubocznych konsekwentnej zmiany nawyków żywieniowych i zmiany stylu życia.

czytaj str. 10

REKLAMA

085 PRAWNIK

085 7729645 • 01 4910010

MAGUIRE McCLAFFERTY SOLICITORS

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.

- WYPADKI W PRACY, DROGOWE ORAZ W MIEJSCACH PUBLICZNYCH
- PRAWO PRACY
- NIERUCHOMOŚCI, PRZENIESIENIE WŁASNOŚCI

Monika El Amki
Piotr Kuderski
Małgorzata Kurnyta
Patrycja Palczak
www.prawnik.ie
224, The Capel Building
Mary's Abbey
Dublin 7, Ireland

3210_DU

REKLAMA

AG Anderson & Gallagher
SOLICITORS

KANCELARIA PRAWNA

- Profesjonalizm
- 35 lat doświadczenia

• ODSZKODOWANIA: WYPADKI DROGOWE, PRZY PRACY, W MIEJSCACH PUBLICZNYCH

AGNIESZKA MAZUR 087 900 14 88, aga@andersongallagher.ie KRZYSZTOF SOCHA 087 140 90 90, krzysztof@andersongallagher.ie

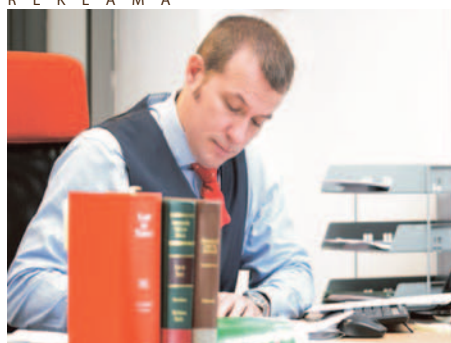
WŁODZIMIERZ DEMPNIAK 087 388 03 69, vlad@andersongallagher.ie – MÓWIMY PO POLSKU, UKRAIŃSKU I ROSYJSKU

29 Westmoreland Street, Dublin 2, Tel. 01-677 69 32; WWW.ANDERSONGALLAGHER.IE

W sprawach spornych prawnik nie może ustalać wynagrodzenia jako procentu od uzyskanej kwoty. Klient nie ponosi żadnych kosztów do czasu zakończenia sprawy. Płacimy za raporty medyczne.

REKLAMA

3360_DU



ODSZKODOWANIA ZA WYPADKI I OBRAŻENIA OSOBISTE* NIERUCHOMOŚCI

POLSKIPRAWNIK.ie, 01 64 00 030
78 BENBURB STREET, SMITHFIELD, DUBLIN 7

*W sprawach spornych nie można ustalić wynagrodzenia jako ułamka lub odsetka uzyskanej kwoty.

ROSTRA
Solicitors
Marcin Szulc
Solicitor

3204_DU

Przydatne kontakty

AMBULANS, POLICJA, STRAŻ POŻARNA

112

BEZDOMNOŚĆ

www.homelessdublin.ie, www.focusireland.ie

BEZPŁATNA POMOC PRAWNA

www.flac.ie

DUSZPASTERSTWO POLSKIE W IRLANDII

http://dublin.eparafia.pl

KARTA MEDYCZNA I ULGI MEDYCZNE

www2.hse.ie/services/schemes-allowances

KONSUMENTI, SKŁADANIE SKARG

www.ccpc.ie, www.courts.ie/small-claims

LEKARZE GP I NAGŁE PRZYPADKI

www2.hse.ie/services/find-a-gp-out-of-hours

POLSKIE SZKOŁY W IRLANDII

www.polskamacierz.com

PROBLEMY Z MIESZKANIEM

rtb.ie, https://threshold.ie

PODATKI, URZĄD SKARBOWY

www.revenue.ie/en/contact-us

PROBLEMY W PRACY

http://workplacereactions.ie

PRZEDSTAWICIELSTWA RP W IRLANDII

www.gov.pl/web/irlandia/ambasada

RASIZM

https://inar.ie

Nasza Gazeta

WYDAWCA/PUBLISHER

Nasza Gazeta Ltd.
78 Benburb Street, Smithfield, Dublin 7
D07 HW61, Irlandia
www.ng24.ie
fb: naszagazetawirlandii

REDAKCJA/EDITORIAL DEPARTMENT

redakcja@ng24.ie
editor@ng24.ie

Beata Bieniada, Anna Domańska, Radosław Kotowski,
Krystyna Zielińska

WSPÓŁPRACA

Marta Adamska, Maja Berkano, Paweł Bury, Paweł Cherek,
Agnieszka Dujka, Katarzyna Dąbrowska, Maciej Jaworski,
Marta Kaźmirak, Kasia Mikołajczyk, Adrian Sukiennik, Ewa
Michałowska-Walkiewicz, Szymon Urbanek, Agnieszka
Zawadzka, Emilia Zych

KOREKTA

Zespół

DYSTRYBUCJA

dystrybucja@ng24.ie

KONTAKT / MARKETING / REKLAMA / ADVERTISEMENT

ads@ng24.ie
tel.: +353 89 264 03 50
tel.: +353 89 401 90 06
tel.: +48 723 94 88 78

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone. Nasza Gazeta Ltd. zastrzega, że żadna część ani całość dzieła materiałów opublikowanych w Naszej Gazecie oraz na portalu ng24.ie nie mogą być dalej rozpowszechniane i reprodukowane bez wcześniejszej pisemnej zgody Wydawcy. Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania nadsyłanych tekstów. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności z treść reklam i ogłoszeń.



Dawno, dawno temu w Irlandii...

1970. Rok, kiedy puby zastąpiły banki

Gdy myślimy o tzw. usługach niezbędnych dla codziennego funkcjonowania społeczeństwa, przychodzi nam na myśl transport publiczny, odbiór śmieci czy usługi bankowe. Na przestrzeni lat Irlandia doświadczała strajków pracowników transportu oraz przerw w odbiorze śmieci. Ale strajk pracowników banku (kasjerów czy pracowników administracyjnych) protestujących przeciwko warunkom pracy i domagających się wyższych płac wydawałby się nie do pomyślenia.

Jednak dokładnie to zdarzyło się w Irlandii trzykrotnie – w latach 1966, 1970 i 1976. Podczas gdy strajki pracowników banków z 1966 i 1976 roku trwały ok. 2,5

kalnego pubu, gdzie właściciel pubu realizował czek korzystając z gotówki, którą miał pod ręką.

Ludzie zazwyczaj zatrzymywali się na kilka piw lub posiłek, więc pub miał dodatkową korzyść z zarabiania trochę więcej pieniędzy jako formy wdzięczności za świadczenie usługi. Chociaż nikt nie wiedział dokładnie, kiedy strajk się zakończy, właściciele pubów byli generalnie optymistyczni i gotowi ufać, że czeki regularnych klientów zostaną zaksięgowane, gdy banki otworzą się ponownie po zakończeniu strajku.

Ponadto, poprzez realizację czeków w jednym z pubów, ludzie dokonywali zakupów w lokalnych sklepach spożywczych, mięsnych i innych.

Dodatkowo, powszechną praktyką było wystawianie



FOTO: PIXABAY, PEXELS.COM

miesiąca, strajk bankowy z 1970 roku trwał prawie siedem miesięcy, od 1 maja do 17 listopada.

Jak w tamtym czasie, bez dostępu do usług bankowych online, radzono sobie z codziennymi sprawami i podstawowymi transakcjami? Dziś, w świecie bankomatów, kart debetowych i aplikacji płatniczych, trudno sobie wyobrazić, jak zwykli ludzie mogliby poradzić sobie z taką sytuacją.

Jednym z głównych sposobów było coś, co nie tylko było praktyczne, ale wydaje się być rozwiązaniem możliwym do zaistnienia tylko w Irlandii, ze względu na kulturę, więzi społeczne, przyjaźnie i zaufanie między ludźmi, zwłaszcza w mniejszych miastach i wioskach.

Jakie miejsca były odpowiedzialne za przeprowadzenie ludzi przez ten trudny okres i pomogły im zarządzać oraz pożyczać pieniądze w lokalnych społecznościach? Były to puby i lokalne sklepiki.

Na terenie całej Republiki ok. 23 tys. pubów i sklepów przejęło funkcję banków w imieniu swoich lokalnych społeczności. Większość tych przedsiębiorstw była dobrze ugruntowana, miała silne korzenie, znała klientów z imienia i była częścią społecznego krajobrazu swego sąsiedztwa.

Była to powszechna praktyka: pracownicy przynosili swoje wypłaty (w postaci czeku od pracodawcy) do lo-

czeków na rzecz pubów, które były realizowane według uznania właściciela, w oparciu o jego osobiste relacje z klientem.

W tym momencie puby stały się pożyczkodawcami i udzielały kredytów, ale bez pobierania odsetek czy opłat za obsłużenie. Właściciele pubów często rozsądnie zarządzali dochodami. Można stwierdzić, że właściciele pubów byli nawet lepiej oceniani przez pożyczkobiorców niż zwykły bank. To ostatecznie wyznaczyło drogę do nieoficjalnego systemu pożyczkowego i realizacji czeków, który trwał przez okres strajku bankowego w 1970 r.

Szacuje się, że pod koniec strajku w obiegu znajdowało się około 10 mln czeków i weksli o łącznej wartości 3 mld funtów irlandzkich.

Jednak mało prawdopodobne jest, aby taka sytuacja pub-banku mogła dzisiaj skutecznie funkcjonować. Niemniej jednak, kiedyś, w obliczu kryzysu, Irlandczycy znaleźli prosty i praktyczny, chociaż tymczasowy sposób na rozwiązanie problemu, który pozwolił im iść na przód.

Taki przykład przypomina nam, że systemy finansowe i przedsiębiorstwa opierają się na relacjach interpersonalnych – od największego międzynarodowego banku po najmniejszy pub na wsi.

Nowa ustawa zagwarantuje płatności gotówką

Minister Finansów Michael McGrath przygotowuje projekt ustawy, która gwarantowałaby wszystkim osobom i firmom dostęp do gotówki i płatności za jej pomocą.

Minister Finansów Michael McGrath przygotowuje projekt ustawy, która gwarantowałaby wszystkim osobom i firmom dostęp do gotówki i płatności za jej pomocą.

Nowe przepisy ustaliłyby również maksymalne odległości między bankomatami na obszarach wiejskich, aby osoby chcące wypłacić gotówkę nie musiały daleko się przemieszczać. W związku z tym, jeśli nowe przepisy wejdą w życie, banki mogą być zmuszone do ponownego instalowania bankomatów, które wcześniej zostały usunięte – na przykład tam, gdzie utworzono bezgotówkowe oddziały.

W większych miastach, przepisy dotyczące bankomatów będą związane z liczbą mieszkańców.

Jak podaje „Irish Examiner”, minister McGrath przygotowuje również listę sklepów i punktów, które będą musiały umożliwiać klientom płacenie gotówką. Na liście tej najprawdopodobniej znajdą się sklepy spożywcze i apteki.

Spodziewać się można również, że krajowa polityka płatności będzie wymagać, aby

usługi publiczne akceptowały gotówkę lub ułatwiały jej akceptację.

W sierpniu tego roku wybuchł skandal, gdy firma Applus+, która ma wyłączny kontrakt rządowy na przeprowadzenie badań technicznych pojazdów (NCT) ogłosiła, że planuje przejść wyłącznie na system płatności bezgotówkowej. Jednak firma została szybko zmuszona do cofnięcia tej decyzji przez powszechną krytykę społeczną i interwencje polityczne, w tym ministra do spraw transportu – Jacka Chambersa, który stanowczo się temu sprzeciwił.

Według danych opublikowanych w czerwcu przez Irlandzki Bank Centralny, 73 proc. dorosłych mieszkańców Irlandii regularnie korzysta z bankomatów, ale od początku 2020 r. całkowita suma wypłat gotówki spadła o 33 proc.

Oczywiście, może to wynikać również z tego, że mamy obecnie mniej pieniędzy do wypłacenia w porównaniu z wcześniejszymi latami.

Chociaż odsetek płatności kartą i innymi metodami bezgotówkowymi wzrósł w ostatnich latach, minister McGrath powiedział, że dostęp do gotówki pozostaje chroniony i kontynuuje prace nad ustawą: – Zakładam, że wszystkie instytucje publiczne, które obecnie akceptują gotówkę lub ułatwiają jej akceptację, powinny nadal



FOTO: FREEPIK

to robić – wypowiadał się we wrześniu minister.

Kilka organizacji charytatywnych podkreślało, że posługiwanie się gotówką jest szczególnie ważne m.in. dla osób starszych czy osób z niskimi dochodami.

Organizacja Age Action Ireland wskazywała, że 65 proc. osób powyżej 65 roku życia doświadcza wykluczenia cyfrowego, co

wpływa na ich zdolność do korzystania z bankowości internetowej lub płatności zbliżeniowych. Oznacza to, że są bardziej zależni od gotówki.

Obecnie, w dalszym ciągu prawie 30 proc. beneficjentów pomocy społecznej w Irlandii otrzymuje swoje cotygodniowe płatności w postaci gotówki.

Beata Bieniada

Zmiana wypłaty świadczeń podczas choroby

ZASIŁEK CHOROBY I URLOP CHOROBY W 2024 ROKU

Ustawa o urlopie chorobowym (Statutory Sick Leave) z 2022 roku przewiduje system urlopu chorobowego dla wszystkich pracowników, którzy pracują u swojego obecnego pracodawcy co najmniej 13 tygodni.

Od 1 stycznia 2024 r. liczba dni urlopu chorobowego ustawowego wzrosła z trzech do pięciu. Oznacza to, że będziesz otrzymywał wynagrodzenie od swojego pracodawcy w ramach systemu urlopu chorobowego ustawowego za

każdy przypadek choroby, do maksymalnie 5 dni.

Jeśli twoja choroba w roku trwa krócej niż 5 dni, pozostałe dni urlopu chorobowego ustawowego przejdą do kolejnych przypadków choroby, ale do maksymalnie 5 dni w roku kalendarzowym.

Po wyczerpaniu dni urlopu chorobowego ustawowego możesz być uprawniony do otrzymywania Zasiłku chorobowego (Illness Benefit) z Ministerstwa Ochrony Społecznej.

Jeśli spełniasz warunki zarówno do otrzymania urlopu

chorobowego ustawowego, jak i zasiłku chorobowego, i twój pierwszy przypadek choroby w 2024 r. przekracza twoje uprawnienie do 5-dniowego urlopu chorobowego ustawowego, zasiłek chorobowy (Illness Benefit) będzie wypłacany od dnia 6 choroby. Nie można otrzymywać zasiłku chorobowego w dniach, w których otrzymuje się urlop chorobowy ustawowy.

Jeśli twój przypadek choroby nie przekracza twojego 5-dniowego uprawnienia do urlopu chorobowego ustawo-

wego, nie ma konieczności składania wniosku o zasiłek chorobowy do Intreo.

Jeśli wyczerpałeś swoje 5-dniowe uprawnienie do urlopu chorobowego ustawowego w 2024 roku i masz kolejne przypadki choroby w ciągu roku kalendarzowego, wypłata zasiłku chorobowego rozpocznie się w dniu czwartym podczas choroby. Możesz złożyć wniosek o zasiłek chorobowy przez www.MyWelfare.ie.



FOTO: FREEPIK

RK

REKLAMA

CRIMMINS HOWARD
SOLICITORS ŚWIADCZY

USŁUGI PRAWNE
DLA POLSKICH KLIENTÓW

SPECJALIZUJEMY SIĘ W:

- Wypadki drogowe*
- Wypadki w pracy*
- Zaniedbania medyczne*
- Wypadki*
- Prawo rodzinne
- Nieruchomości, przeniesienie własności



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



W sprawie konsultacji prawnych, prosimy o kontakt z naszym tłumaczem: 085-104-77-10 lub 061 361 088
www.crimminshoward.ie
info@crimminshoward.ie

*W sprawach spornych adwokat nie może naliczać honorarium lub innych opłat i jako procentu lub proporcji w stosunku do zasądzonych lub wynegocjowanych warunków.

Sprzedaż skonfiskowanych rzeczy zasiliła Skarb Państwa



FOTO: PREEPIK

Irlandzkie Biuro Mienia Przemysłowego (Criminal Assets Bureau – CAB) w ciągu czterech dni zarobiło prawie pół miliona euro na swojej pierwszej internetowej aukcji skonfiskowanych dóbr luksusowych.

W licytacji trwającej od 1 do 4 grudnia b.r., nabywcom z całego świata sprzedano ponad setkę przedmiotów. Na aukcji znalazły się m.in. autentyczne zegarki najwyższej klasy producentów takich jak Cartier, Breitling i Tag Heuer, sztabki złota, biżuteria i designerskie torebki.

Środki uzyskane ze sprzedaży trafią do Skarbu Państwa, ponieważ wystawiane na aukcji przedmioty były skonfiskowane i pochodziły z działalności przestępczej.

Najdroższym wystawionym przedmiotem na aukcji był zegarek Rolex Day-Date 40 z rzymskimi cyframi i złotymi wskazówkami, który został sprzedany za 30 100 euro. Z kolei automatyczny Rolex Daytona pokryty różowym, 18 karatowym złotem został sprzedany za 26 200 euro.

Najdroższa torebka Chanel została sprzedana za ponad 4600 euro.

Aukcję w imieniu CAB przeprowadziła firma Wilsons Auctions.

Strona internetowa aukcji w ciągu kilku dni miała ponad 350 tysięcy wyświetleń i wzbudziła zainteresowanie odbiorców z całej Europy i z odległych miejsc, takich jak Nowa Zelandia czy Stany Zjednoczone.

Zgodnie z Ustawą o dochodach z przestępstw, CAB może zamrażać konta bankowe skazanych i zajmować gotówkę oraz inne aktywa, które zostały uznane przez Sąd Najwyższy za dochody pochodzące z działalności przestępczej.

W ubiegłym roku CAB złożyło 18 wniosków w Sądzie Najwyższym, z czego większość dotyczyła dochodów pochodzących z handlu narkotykami.

Zgodnie z raportem Agencji, w roku 2022 przeprowadzono 49 przeszukań, obejmujących 134 pojedyncze przeszukania w 20 hrabstwach na terenie Republiki.

– Służymy, by zwalczać przestępców i organizacje przestępcze wszelkich rodzajów i wielkości, niezależnie od ich lokalizacji – powiedział, cytowany przez serwis rte.ie szef CAB, naczelny detektyw komisarz Michael Gubbins, dodając: – Agencja w poprzednich dwóch miesiącach również sprzedała 12 nieruchomości i 30 pojazdów o wysokiej wartości.

Niedawna internetowa aukcja skonfiskowanych dóbr była pierwszą tego rodzaju. Ze względu na jej ogromny sukces, Agencja rozważa organizowanie jej co roku, bo wygląda na to, że nabywcy z całego świata chętnie nabywają towary luksusowe, nawet jeśli kiedyś należały do przestępców i pierwotnie zostały zakupione pieniędzmi pochodzącymi z nielegalnych działań.

Radosław Kotowski

REKLAMA

Tani, szybki i bezpieczny kurier

Tani kurier
Polska-Irlandia-Polska

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

Transportujemy:
- paczki,
- przeprowadzki
- palety
- i wiele więcej

Skontaktuj się z nami
Tel IRL: 01 697 2177
kontakt@speedpack.com.pl

www.speedpack.com.pl

SPEEDPACK
USŁUGI KURIERSKIE

JAKOŚĆ 100% GWARANTOWANA

Wzrosło minimalne wynagrodzenie

Od 1 stycznia 2024 r. wzrosła godzinowa gwarantowana stawka płacy minimalnej.

Dla pracowników od 20 roku życia stawka wzrosła z 11,30 euro do 12,70 euro za godzinę. Dla pracowników w wieku 19 lat – stawka wynosi obecnie 11,43 euro, dla pracowników w wieku 18 lat – 10,16 euro, a dla osób niepełnoletnich – 8,89 euro za godzinę.

Warto wiedzieć, że minimalnej płacy brutto

objmuje np. wynagrodzenie podstawowe oraz wylicza się wg niej wszelkie dodatki zmianowe, premie lub opłaty za obsługę.

Jeśli pracodawca zapewni pracownikowi wyżywienie lub zakwaterowanie, maksymalne kwoty, które możesz wliczyć od 1 stycznia 2024 r. to: 1,14 euro za przepracowaną godzinę, na poczet zakwaterowania – 30,00 euro tygodniowo lub 4,28 euro dziennie.

Z krajowej płacy minimalnej wyłączone są nastę-

pujące kategorie pracowników: pracownicy będący bliskimi krewnymi pracodawcy, w przypadku gdy pracodawca jest osobą prowadzącą jednoosobową działalność gospodarczą; praktykant rzemieślniczy w rozumieniu ustawy o szkoleniu zawodowym z 1967 r. lub ustawy o pracy w usługach z 1987 r.

Więcej informacji, w tym wyjątki i odliczenia, można znaleźć na stronie: workplacerelations.ie/nationalminimumwage. **NG**



FOTO: PREEPIK

Rząd wezwany do rozwiązania problemu braku taksówek



Sześć organizacji z sektorów turystyki, gastronomii i operatorów taksówek połączyło siły, tworząc nowe lobby – Koalicję Taksówek dla Irlandii po to, aby wezwać rząd do rozwiązania poważnego problemu deficytu taksówek w całym kraju.

Jak informuje serwis businessplus.ie, Koalicja składająca się z Zrzeszenia Restauratorów Irlandii, Federacji Właścicieli Pubów, Stowarzyszenia Licencjonowanych Właścicieli Pubów, Irlandzkiej

Konfederacji Przemysłu Turystycznego oraz organizacji taksówkarzy takich jak Bolt i Uber wysłała pismo do premiera Irlandii i Ministra Transportu, w którym apeluje o pomoc w rozwiązaniu problemu, który dotyka już nie tylko duże miasta, ale także miasteczka i obszary wiejskie na terenie Irlandii. W piśmie stwierdzono, że na podstawie opinii kierowców taksówek, właścicieli firm oraz osób korzystających z usług taksówkarzy, z problemem sektory i konsumenci mierzą się od wielu lat, co potwierdziły

cztery ankiety przeprowadzone w tym roku.

Według Federacji Właścicieli Pubów, dwie trzecie ankietowanych osób opisuje usługi taksówkowe w swojej społeczności lokalnej jako „słabe” lub „nieistniejące”.

Co więcej, sondaż przeprowadzony w lipcu 2023 r. przez firmę badawczą RedC wykazał, że 70 proc. respondentów uważa, że trudno jest wrócić do domu z pubów i restauracji w ich okolicy.

Pat Crotty, dyrektor generalny Federacji Właścicieli Pubów, sko-

mentował: – W całym kraju deficyt taksówek ma wpływ na właścicieli pubów, którzy mają prawie niemożliwe zadanie dowiezienia klientów do domu. Wiele naszych członków jest zmuszonych do świadczenia nieformalnych usług taksówkowych, zwłaszcza na obszarach wiejskich (...). Problem znacząco nasze badanie konsumentów, które ujawnia, że ludzie unikają wyjść wieczorami z powodu problemów z taksówkami.

Donall O’Keeffe, dyrektor generalny Stowarzyszenia Licencjo-

nych Właścicieli Pubów, wskazywał, że niedobór taksówek dla nocnej ekonomii, zwłaszcza w weekend, jest szkodliwy dla branży gastronomicznej w Dublinie, a szczególnie poważny dla barów i klubów nocnych: – To wpływa na biznes, ponieważ klienci martwią się o trudności z powrotem do domu, opuszczają puby i bary wcześniej niż chcieliby. (...) To nie sprzyja nocnym wyjściom, jeśli występują ogromne trudności w zdobyciu taksówki na powrót do domu.

Jednakże rozwiązanie tego problemu nie będzie łatwe, ze względu na to, że w ostatnich latach drastycznie zwiększyła się liczba kierowców, którzy

nie chcą pracować wieczorami i nocą. Sondaż przeprowadzony przez Narodową Agencję Transportu w okresie wrzesień–październik 2022 r. dotyczący 670 kierowców taksówek wykazał, że tylko 50 proc. z nich pracowało w godzinach od 18.00 do 20.00, na początku 2022 r. było to prawie 60 proc.

Ten sam sondaż wykazał, że niemal 60 proc. kierowców taksówek pracowało między 20.00 a północą na początku 2022 r., ale ta liczba spadła poniżej 50 proc w okresie wrzesień–październik ub. roku.

Spadek był jeszcze bardziej widoczny w przypadku nocnych kursów, gdzie pod koniec 2022 r. tylko 38 proc. kierowców pracowało między północą a 4.00.

Wyniki ankiety pokazują, że 48 proc. kierowców zaprzestało pracy w godzinach nocnych ze względu na obawy dotyczące własnego bezpieczeństwa, 23 proc. z nich mając na względzie problemy zdrowotne wynikające z nocnych godzin pracy, a 13 proc. stwierdziło, że nie było to opłacalne finansowo.

Warto zauważyć, że 31 proc. kierowców taksówek stwierdziło, że nic nie przekonałoby ich do pracy na nocne zmiany. Prawie 20 proc. kierowców stwierdziło, że praca w takich godzinach jest zbyt niebezpieczna i ryzykowna, ale rozważyliby to, gdyby na ulicach było więcej patroli policyjnych.

Zatem, jeśli rząd ma zamiar osiągnąć sukces w rozwoju tzw. ekonomicznego życia nocnego w kraju, oczywiste jest, że wszystkie osoby muszą mieć zapewniony bezpieczny powrót do domu w godzinach nocnych w przystępnej cenie – niezależnie od miejsca zamieszkania.

Krystyna Zielińska

R E K L A M A

Healthy Bread by Lukas

ZACZNIJ PORANEK

ze świeżym CHLEBKIEM







OFERUJEMY:

- ✓ chleby żytnie
- ✓ chleby pszenne
- ✓ chleby razowe
- ✓ chleby orkiszowe
- ✓ bułki
- ✓ drożdżówki
- ✓ jagodzianki

Dostawy prosto do Twojego sklepu/domu
Zamów już dziś z wysyłką do drzwi na terenie całej Irlandii
Spróbuj, a nie zawiedziesz się!

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

☎ Łukasz Gryczka: 089 94 60 247

✉ gryczka.lukasz@gmail.com

f Healthy bread by Lukas

R E K L A M A

Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie

An tAontas Eorpach
European Union

ÉIRE
IRELAND



Passport

Magdalena Nowacka
– usługi doradztwa prawnego

Tel: 087-388-7618

Ograniczenie pomocy dla ukraińskich uchodźców



FOTO: FREEPIK

Rząd zaproponował zmiany w wysokości pomocy finansowej dla uchodźców z Ukrainy przybywających do Irlandii. Pomysł powstał w związku ze zmniejszającą się możliwością zakwaterowania ubiegających się o azyl w Irlandii.

W ostatnim czasie rząd wysłuchał propozycji Ministra Integracji Roderica O'Gormana, zgodnie z którą wysokość świadczeń socjalnych dla przyszłych uchodźców z Ukrainy zostanie znacznie obniżona, a zakwaterowania zapewniane przez państwo będą dostępne przez

maksymalnie 90 dni.

Jednakże, zmiany te nie będą dotyczyły ponad 101 200 uchodźców z Ukrainy już przebywających w Irlandii, a jedynie osób, które przybędą po wprowadzeniu zmian.

Ministrowie i wyżsi urzędnicy otwarcie przyznają, że decyzja o dokonaniu tych

zmian ma na celu zakomunikowanie, że Irlandia, blisko dwa lata po rozpoczęciu wojny w Ukrainie, osiągnęła swój limit w przyjmowaniu uchodźców.

Należy zauważyć, że, według ostatniego artykułu z „The Irish Times”, Ministerstwo Sprawiedliwości stwierdziło, iż 1/3 obecnych uchodźców z Ukrainy w Irlandii pochodziła z innego, nieobjętego wojną kraju. Tym samym, „ministrowie sugerują, że dzieje się to dlatego, że uchodźcy są zachęcani hojnymi świadczeniami socjalnymi dostępnymi w Irlandii”.

Podsumowując, zmiany te obniżą podstawowy zasiłek dla bezrobotnych dla nowo przybyłych Ukraińców z obecnych 220 euro na tydzień do zaledwie 38,80 euro na tydzień, co jest równoważne z kwotą, którą obecnie otrzymują osoby ubiegające się o azyl z innych krajów. Ponadto, nowo przybyłym Ukraińcom państwo zapewni zakwaterowanie na czas 90

dni – po tym czasie będą musieli oni znaleźć własne miejsce zamieszkania.

Jednakże, biorąc pod uwagę obecne warunki na rynku wynajmu w całym kraju, znalezienie dostępnego zakwaterowania może być niezwykle trudnym zadaniem dla osób z niedużym budżetem, zwłaszcza dla tych z ograniczoną znajomością języka angielskiego.

Zanim jednak zmiany wejdą w życie, projekt ustawy musi zostać przedstawiony przed obiema izbami parlamentu i zatwierdzony. Prace nad ustawą trwają i oczekuje się, że zostanie ona przedstawiona na początku nowego roku, choć nie ustalono jeszcze daty.

Ogłoszenie planowanych zmian przez rząd może faktycznie pogorszyć obecną sytuację i wywołać nagły napływ Ukraińców do Irlandii, zarówno bezpośrednio z Ukrainy, jak i przez uchodźców mieszkających obecnie w innych krajach UE, którzy chcą przenieść się

na Zieloną Wyspę przed wprowadzeniem nowego prawa. Uchodźcy, którzy przybędą przed wejściem w życie zmian prawdopodobnie nadal będą uprawnieni do obecnej tygodniowej kwoty zasiłku dla bezrobotnych w wysokości 220 euro i ewentualnie innych świadczeń socjalnych bez ograniczenia czasowego co do zakwaterowania zapewnianego przez państwo.

Rząd w informacji prasowej opublikowanej na stronie gov.ie zapewnia, że wprowadzenie zmian legislacyjnych będzie traktowane priorytetowo tak, aby weszły w życie już od stycznia 2024 r. oraz to, że zmiany te nie mają wpływu na płatności ARP (Accommodation Recognition Payment for hosting refugees from Ukraine) w wysokości 800 euro, ani na wsparcie rządowe dla osób korzystających z programu zadeklarowanego zakwaterowania uchodźców, w tym „Offer a Home Scheme”.

Anna Domańska

REKLAMA

RADIO CENZURA

Zjednoczeni w walce o lepsze jutro
słuchajmy Radia Cenzura

CHWYĆ ZA STER

ZBUDUJMY RAZEM
NOWĄ PRZESTRZEŃ
RADIOWĄ

www.radiocenzura.pl

f i g

Zmęczony? Płacisz i nic?

Pozwól nam dotrzeć
do Twoich klientów

Sprawdź nas!



**social
media**

To był trudny rok!

2023

PODSUMOWUJEMY, CZYM ŻYŁA ZIELONA WYSPA W 2023 ROKU

STYCZEŃ

■ **4 stycznia** – Irlandzki Organ Ochrony Danych nałożył karę w wysokości 390 mln euro na Meta Platforms za naruszenia Ogólnego Rozporządzenia o Ochronie Danych Osobowych (RODO) na platformach Facebook i Instagram.

■ **19 stycznia** – Przedsiębiorstwo Argos ogłosiło zamiar zamknięcia wszystkich sklepów i działalności w Irlandii do końca czerwca, co wiązało się z likwidacją 580 miejsc pracy.

■ **21 stycznia** – Tysiące osób przemaszerowało w Limerick, protestując przeciwko permanentnemu przepełnieniu szpitala uniwersyteckiego.

LUTY

■ **2 lutego** – Przewodnicząca Parlamentu Europejskiego – Roberta Metsola, rozpoczęła dwudniową wizytę w Irlandii.

Zwróciła się do obu izb parlamentu w ramach obchodów 50. rocznicy (1 stycznia 1973) przystąpienia Irlandii do Europejskiej Wspólnoty Gospodarczej (obecnie Unia Europejska) oraz spotkała się z prezydentem, premierem i wicepremierem.

■ **7 lutego** – Ministrowie spotkali się z przedstawicielami policji (Garda) i lotnictwa, aby omówić nielegalną aktywność dronów na lotnisku w Dublinie między 4 a 6 lutego, która zakłóciła ruch lotniczy, powodując przekierowanie wielu samolotów.

■ **22 lutego** – Róisín Shortall i Catherine Murphy ogłosiły rezygnację z funkcji współprzewodniczących partii politycznej Socjaldemokratów. 26 lutego ogłoszono, że Holly Cairns zostanie nową liderką partii.

MARZEC

■ **13 marca** – prezydent Stanów Zjednoczonych Joe Biden zapowiedział wizytę w Irlandii w kwietniu, aby uczcić 25. rocznicę Porozumienia Wielkopiątkowego (podpisanego 10 kwietnia 1998 r.).

■ **16 marca** – Ryan Tubridy ogłosił, że rezygnuje z prowadzenia programu „The Late Late Show” po 14 latach, a jego ostatni odcinek zostanie wyemitowany w maju.

■ **17 marca** – premier Leo Varadkar i prezydent Stanów Zjednoczonych Joe Biden wspólnie świętowali Dzień Świętego Patryka w Białym Domu.

KWIECIEŃ

■ **4 kwietnia** – Geila Ibram (27 lat), rumuńska seksworkerka przybyła do Irlandii kilka tygodni wcześniej, została zadżgana nożem w mieszkaniu przy Dock Road w Limerick. Podejrzany Afganistańczyk, Habib Shamel (26 lat), przybył do Irlandii

w październiku 2020 r. Po ataku Shamel zwrócił się o pomoc medyczną w miejscowym szpitalu z powodu rany ręki, a następnie uciekł do Irlandii Północnej, gdzie został aresztowany przez policję i oskarżony o morderstwo Ibram. Shamel został oskarżony na podstawie ustawy o jurysdykcji karno-sądowej z 1975 roku, która umożliwiła postawienie podejrzanego przed sądem w Irlandii Północnej, który uciekł z innego obszaru jurysdykcyjnego, gdzie doszło do przestępstwa. Obecnie oczekuje na proces, choć nie ustalono jeszcze daty rozpoczęcia.

■ **13 kwietnia** – Prezydent Joe Biden spotkał się z prezydentem Michealem D. Higginsem i Leonem Varadkarem przed przemówieniem do wspólnego posiedzenia parlamentu w budynku Leinster House.

MAJ

■ **5 maja** – Bruce Springsteen wystąpił na pierwszym z trzech wyprzedanych koncertów na stadionie RDS Arena w Dublinie, kolejne odbyły się 7 i 9 maja.

■ **6 maja** – Koronacja króla Karola III miała miejsce w Opactwie Westminsterskim w Londynie. Prezydent Irlandii Michael D. Higgins i premier Leo Varadkar uczestniczyli w ceremonii, stając się pierwszym prezydentem i pierwszym premierem Irlandii w historii, którzy wzięli udział w koronacji brytyjskiego monarchy.

■ **20 maja** – Potwierdzono, że Patrick Kielty zostanie nowym prowadzącym program „The Late Late Show” w RTÉ, zastępując Ryana Tubridy'ego.

■ **26 maja** – Liczba osób w kryzysie bezdomności w Irlandii przekroczyła po raz pierwszy liczbę 12 tysięcy.

■ **30 maja** – Dane z irlandzkiego spisu ludności z 2022 r. przeprowadzonego przez Centralne Biuro Statystyczne (CSO) pokazały, że liczba ludności przekroczyła 5 mln po raz pierwszy od Wielkiego głodu w połowie XIX wieku.

CZERWIEC

■ **7 czerwca** – Rekordowa liczba 135 033 uczniów rozpoczęła egzaminy maturalne Leaving Certificate i Junior Certificate.

■ **17 czerwca** – Burze spowodowały przerwy w dostawie prądu dla

10 tys. domów i firm oraz lokalne zalania na wielu obszarach.

■ **22 czerwca** – Irlandzka poczta An Post przeniosła się ze swojej historycznej siedziby w budynku General Post Office (GPO) na ulicy O'Connell w Dublinie do nowej lokalizacji przy North Wall Quay.

■ **22 czerwca** – RTÉ przyznało, że zapłaciło w latach 2017–2022 Ryanowi Tubridy'emu 345 tys. euro więcej niż publicznie zadeklarowano, co przewodniczący zarządu nazwał „poważnym naruszeniem zaufania w stosunku do opinii publicznej”.

LIPIEC

■ **19 lipca** – Leo Varadkar złożył niespodziewaną wizytę w Ukrainie, spotykając się z prezydentem Wołodymyrem Zełenskim, premierem Denisem Szmyhalem oraz członkami społeczności irlandzkiej na Ukrainie.

■ **19 lipca** – Stephen Termini (57 lat), amerykański turysta z Buffalo, został zaatakowany i pobity przez grupę młodzieży na Talbot Street w centrum Dublina. Termini odniósł poważne obrażenia głowy i przez kilka tygodni przebywał w szpitalu.

➔ **czytaj dalej na str 8.**

Kursy „Polak w Irlandii” Odkryj klucz do sukcesu!

Zdobądź niezbędną wiedzę i osiągnij pełny potencjał na Zielonej Wyspie. Jeśli marzysz o udanym życiu lub pracy w Irlandii to autorski Kurs „Polak w Irlandii”, stworzony przez Agnieszkę Mazur, Legal Executive w Kancelarii prawnej w Dublinie, coucha i kobietę biznesu, mieszkającą z rodziną w Irlandii od kilkunastu lat – z pewnością jest dla Ciebie.

Kurs „Polak w Irlandii” zawiera kompleksowy program szkoleniowy i dostarcza niezbędną wiedzę na temat życia w Irlandii. Zyskasz konkretne informacje, takie jak:

✓ Jak znaleźć pracę w Irlandii; dowiesz się, jak skutecznie szukać pracy, dostosować CV do lokalnych standardów

i pozyskać informacje o rynku pracy.
✓ Rola Prawnika i Tłuma-



KONSULTACJA PRAWNA | KONSULTACJA Z DORADCĄ PODATKOWYM | KONSULTACJA Z EKSPERTEM DS. UBEZPIECZEŃ | 11 MODUŁÓW KONKRETNEJ WIEDZY

cza w Irlandii; zrozumiemy, dlaczego warto skorzystać z ich usług oraz jak założyć własną firmę w Irlandii.
✓ Jak znaleźć mieszkanie

w czasach kryzysu mieszkaniowego: odkryj strategię na radzenie sobie z trudnościami na rynku mieszkaniowym.

✓ Miejsca warte odwiedzenia: otrzymasz wskazówki, co do miejsc warty odwiedzenia na Zielonej Wyspie.

Jakie korzyści odniesiesz po ukończeniu kursu?

1) Ograniczysz stres związany z przeprowadzką.
2) Skrócisz czas poszukiwania pracy i mieszkania.
3) Unikniesz błędów i problemów prawnych.
4) Odkryjesz niezapomniane miejsca w Irlandii.

Kurs zawiera również 5 dodatkowych Bonusów. Dowiedz się więcej na: www.polakwirlandii.pl lub zapisz się na webinar na stronie FB: Polak w Irlandii.

NG

➔ **cd. ze str 7.**

Trzech nastolatków zostało później oskarżonych w związku z atakiem i zwolnionych za kaucją.

■ 26 lipca – Piosenkarka i autorka tekstów Sinead O'Connor (56 lat) została znaleziona martwa w swoim mieszkaniu w Londynie. Policja metropolitalna wykłuczyla udział osób trzecich. O'Connor niedawno wróciła do Londynu po wielu latach życia w Irlandii.

SIERPIEŃ

■ 8 sierpnia – Po publicznej procesji odbyła się ceremonia pogrzebowa Sinead O'Connor w Bray, w hr. Wicklow, w której uczestniczyli prezydent Irlandii Michael D. Higgins, premier Leo Varadkar, a także muzycy Bono z zespołu U2, Bob Geldof i liczni fani piosenkarki. O'Connor została pochowana na cmentarzu Deans Grange w Dún Laoghaire.

■ 15 sierpnia – Bank of Ireland doświadczył poważnej awarii technicznej, która pozwoliła klientom bez środków na koncie wypłacać gotówkę, powodując długie kolejki przy bankomatach w całym kraju.

■ 28 sierpnia – Techniczny problem z brytyjskim systemem kontroli ruchu lotniczego spowodował rozległe opóźnienia i odwołania lotów, pozostawiając tysiące pasażerów linii lotniczych uwięzionych w Irlandii i innych częściach Europy.

■ 30 sierpnia – Komisja Wyborcza Irlandii przedstawiła swój raport z przeglądu okręgów wyborczych 2023 parlamentowi. Zaleciła zwiększenie liczby członków parlamentu (Teachtaí Dála) z 160 do 174 oraz zwiększenie liczby okręgów wyborczych z 39 do 43 ze względu na wzrost populacji o 8 proc. w porównaniu do spisu ludności z 2016 r.

WRZESIEŃ

■ 7 września – Podczas wystąpienia w programie telewizyjnym „TÉ News at One”, Leo Varadkar powiedział: – Irlandia podąża ścieżką ku zjednoczeniu. (...) Zjednoczona Irlandia nastąpi za mojego życia.

■ 26 września – Funkcjonariusze odzyskali 2 253 kg kokainy po wejściu na pokład panamskiego statku MV Matthew u wybrzeży Irlandii. Operację opisano jako największe przejęcie narkotyków w historii kraju.

■ 9 września – Gardaí rozpoczęła śledztwo w sprawie morderstwa po tym, jak kobieta w wieku 40 lat zmarła w wyniku brutalnego ataku w swoim domu w hr. Offaly. Na miejscu zdarzenia został aresztowany 16-letni chłopak znany ofierze. Atak rzekomo został sfilmowany przez chłopaka i opublikowany w mediach społecznościowych.

PAŹDZIERNIK

■ 10 października – Rząd ogłosił budżet na 2024 r., który obejmował wzrost o 12 euro tygodniowo większości rodzajów świadczeń socjalnych od 1 stycznia 2024 r. oraz podwójny dodatek wypłacany wszystkim beneficjentom świadczeń socjalnych w styczniu 2024 r.

■ 23 października – Yousef Palani został skazany na dwa dożywocia i dodatkowe 20 lat pozbawienia wolności za zabójstwa Aidana Moffitta (42 lata) i Michaela Sneego (58 lat) w kwietniu 2022 r. Obie ofiary zostały znalezione martwe w swoich domach w Sligo w ciągu 24 godzin - Moffitt został pozbawiony głowy. Trzecią ofiarą był Anthony Burke (48 lat), który został dźgnięty nożem i stracił wzrok w jednym oku w wyniku wcześniejszego ataku dokonanego przez Palaniego. Palani początkowo nawią-

zał kontakt ze wszystkimi ofiarami za pośrednictwem popularnej strony randkowej dla gejów.

LISTOPAD

■ 9 listopada – Jozef Puška (33 lata) został uznany przez ławę przysięgłych za winnego morderstwa nauczycielki i skrzypaczki Ashling Murphy (23 lata) dokonanego w styczniu 2022 r. Murphy została zaatakowana w późnym popołudniu, gdy uprawiała jogging wzdłuż Grand Canal tuż za Tullamore w hr. Offaly.

■ 17 listopada – Jozef Puška został skazany na dożywocie za morderstwo Ashling Murphy.

■ 23 listopada – Trójka dzieci i kobieta w wieku trzydziestu lat zostały poważnie ranne w wyniku ataku nożem przez mężczyznę przed szkołą podstawową przy Parnell Square East w Dublinie. Kilka godzin później, po tym jak w sieci pojawiła się informacja, że napastnikiem jest Algierczyk, doszło do zamieszek na tle społecznym w centrum Dublinia, które trwały całą noc. W ich trakcie podpalono cztery autobusy miejskie, wagon Luasa i inne pojazdy. Spłodowane zostały także sklepy, w tym ekskluzywny sklep Arnotts na Henry Street. Ofiary ataku nożowego przeżyły, lecz pozostały anonimowe.

■ 26 listopada – Irlandzki pisarz Paul Lynch zdobył Nagrodę Bookera 2023 za dystopijną powieść „Prophet Song”.

■ 30 listopada – Shane McGowan (65 lat), wokalista i autor tekstów, najlepiej znany jako wokalista zespołu The Pogues, zmarł w swoim domu w Dublinie po zmaganiach z chorobą i powikłaniach związanych z wirusowym zapaleniem opon mózgowych.

GRUDZIEŃ

■ 8 grudnia – Kondukt pogrzebowy Shane'a MacGowana przebył ponad 150 km z Dublinia do Nenagh, w hr. Tipperary, gdzie odbyły się uroczystości pogrzebowe w kościele katolickim St Mary's of the Rosary. Wśród uczestników znaleźli się prezydent Michael D. Higgins, Bono z zespołu U2, a także aktor Johnny Depp, który niósł trumnę.

■ 10 grudnia – Tornado przetoczyło się przez hr. Leitrim, powodując znaczne zniszczenia.

■ 19 grudnia – Funkcjonariusze Gardy i Revenue przejęli ok 300 kg kokainy o szacowanej wartości na 21 mln euro. Narkotyki znalezione na pokładzie zarejestrowanego na Malcie statku towarowego Verila w Foynes Port w hr. Limerick. Statek o wyporności 20 tys. ton przewoził duży ładunek zboża i wypłynął z portu w Kanadzie 9 grudnia. Do bel kokainy przymocowano urządzenie śledzące GPS oraz urządzenie ułatwiające unoszenie się na wodzie, co mogło sugerować, że narkotyki miały zostać wyrzucone za burtę gdzieś w morzu w celu odbioru przez mniejszą łódź.

■ 21 grudnia – Riad Bouchaker (50 l.) stał się przed Sądem Okręgowym w Dublinie z zarzutem usiłowania morderstwa i innymi zarzutami związanymi z pchnięciem nożem trójki dzieci i opiekunki szkolnej w szkole podstawowej zlokalizowanej przy Parnell Square East w dniu 23 listopada.

■ 22 grudnia – weszła w życie ustawa o zdrowiu publicznym dotycząca wyrobów tytoniowych i e-papierosów, uznająca za przestępstwo sprzedaż wyrobów do wdychania nikotyny osobom poniżej 18 roku życia, grożąca karą grzywny do 4 tys. euro i karą pozbawienia wolności do sześciu miesięcy.

NG

REKLAMA

OSIĄGNIJ PEŁNY POTENCJAŁ NA ZIELONEJ WYSPIE

POLAK W IRLANDII

OSIĄGNIJ PEŁNY POTENCJAŁ NA ZIELONEJ WYSPIE

POLAK W IRLANDII

UZYSKAJ DOSTĘP DO PLATFORMY KURSU ORAZ BONUSÓW

Odbierz dostęp teraz

KONSULTACJA PRAWNA | KONSULTACJA Z DORADCĄ PODATKOWYM |
KONSULTACJA Z EKSPERTEM DS. UBEZPIECZEŃ | 11 MODUŁÓW
KONKRETNEJ WIEDZY

KOLEKCJA ZIMOWA

wolnelektury.pl

FACEBOOK.COM/WOLNELEKTURY

Horoskop roczny na 2024

W 2023 roku byliśmy świadkami serii zaćmień Słońca i Księżyca, co miało istotny wpływ nie tylko na samopoczucie wielu osób, ale także i wydarzeń w życiu poszczególnych znaków zodiaków. W 2024 roku Pluton wejdzie w znak Wodnika, a to może oznaczać wiele zmian. Zmiany, jakie czekają ludzi w 2024 roku, mogą okazać się nieodwracalne, ale nie muszą one oznaczać czegoś złego. Dla niektórych będzie to dobry czas i wszelkie zawirowania będą korzystne. Dlatego już od stycznia przygotujcie się na zmiany i przełomowe życiowe momenty. I nie zapominajcie, że los bywa przewrotny i każdy horoskop mimo wszystko należy czytać z przymrużeniem oka.



Wodnik powinien uważać w 2024 roku. Trudny może być początek roku. W styczniu okaże się, że osoby spod znaku Wodnika będą musiały podjąć wiele trudnych decyzji. Bez obaw, zmiany jakie nastąpią, będą dobre. Okaże się, że przeprowadzka w nowe miejsce, czy podjęcie nowej pracy przyniesie wiele korzyści. Niestety sukcesy będą przeplatały się z porażkami, które czekają w sferze miłosnej lub przyjacielskiej. Osoba, której ufaliście, będzie miała złe intencje. Latem uważajcie na romanse i to w kim lokujecie swoje uczucia. Prawdziwa miłość może przejść Wam koło nosa.



Ryby to romantycy. Jak się już zakochają, to na dobre. Ten rok będzie stał pod znakiem miłości, empatii i dobrych relacji z ludźmi. Luty i marzec to czas, w którym poznacie partnera na całe życie lub

w obecnej relacji odkryjecie się na nowo, co pozytywnie wpłynie na związek. W życiu zawodowym również czekają Was sukcesy – być może awans lub interes, który zagwarantuje spory zastrzyk gotówki. To powinien być dobry rok, ale skupcie się na zdrowiu.



W życiu **Barana** będą przeplatały się dobre dni ze złymi. Jednak nic takiego się nie wydarzy, co by miało wpływ na Waszą egzystencję. Czekają Was niewielkie zmiany w życiu zawodowym, ale na nie raczej nie będziecie mieć wpływu. Z kolei, w życiu miłosnym i rodzinnym okaże się, że macie obok siebie osobę, której do tej pory nie zauważaliście. Być może się zakochacie lub poznacie przyjaciela, który zawsze stał w cieniu, a teraz będzie Was wspierał w najgorszych momentach.



Byki zrealizują swoje marzenia w 2024 roku. Pod warunkiem że odważą się na wielkie zmiany w swoim życiu. Ciężka praca się opłaci, zwłaszcza w sferze zawodowej. Nie rezygnujcie, nawet jeśli

wyda Wam się, że dane przedsięwzięcie nie ma sensu. To także będzie odpowiedni czas na poważne inwestycje. Jeśli chcecie wybudować dom lub ulokować pieniądze w biznes, to zróbcie to bez wahania. W miłości stagnacja, która okaże się dla Was zbawienna.



Bliźnięta w tym roku będą próbować wiele nowych rzeczy. To im się opłaci, bo w końcu znajdą swój życiowy cel. Dowiedzą się, co tak naprawdę chcą robić, co szybko przyniesie im korzyści. Nie mogą

ulegać tylko chwilowym niepowodzeniom, które będą się im przytrafiały. Ważna jest tu konsekwencja. Czy Bliźniak w tym roku się zakocha? Nie, ale być może powrócą uczucia do miłości szkolnej. Może warto dać jej drugą szansę? Osoby urodzone w czerwcu mogą liczyć na wsparcie przyjaciół.



Raki mogą szykować się na nowe wyzwania, zwłaszcza latem. Odkryją w sobie nowe pokłady energii, które spożytkują na rozwijanie swojej kariery zawodowej i pasji. To będzie dla nich dobry

rok. Muszą jednak w okresie jesiennym szczególnie uważać na swoje zdrowie. Nie zapomnijcie o rutynowych badaniach. W miłości czekają Was nowe doświadczenia i być może nowy związek, w którym poczujecie się docenieni, zrozumiani i kochani.



Lwy w tym roku mogą liczyć na wielkie szczęście i... pecha. Początek roku może się okazać słabszy, ale za to końcówka 2024 roku będzie całkowicie inna. Nie przejmujcie się, że coś pójdzie nie po Waszej

myśli, pamiętajcie, że tylko spokój Was uratuje. Jak tylko opanujecie swoje emocje, wszelkie wyzwania, jakie będziecie mieć przed sobą, zrealizujecie w 100 proc. Związki i relacje Lwów w nadchodzącym roku będą burzliwe. Musicie uważać na to, co mówicie, bo słowa mogą zaboląć drugą połowę, z którą dzielicie życie. Single w wakacje będą szaleć. Poznają mnóstwo osób, ale żadna z tych znajomości nie zamieni się w coś poważniejszego.



Osoby spod znaku **Panny** w tym roku mogą mieć wyjątkowego pecha. Decyzje zawodowe i życiowe, jakie podejmiecie nie będą dobre. Na szczęście u swojego boku macie kilku prawdziwych przyjaciół, którzy pomogą

w trudnych chwilach. W miłości burzliwie – zwłaszcza w pierwszej połowie roku. Druga połowa będzie znacznie spokojniejsza. Panny, które są w stałych związkach, powinny zaważać o swoje relacje partnerskie. Nie popadajcie w rutynę.



2024 rok dla **Wag** będzie zdecydowanie inny. Skupcie się na sobie, swoich potrzebach i marzeniach, co przyniesie Wam wiele satysfakcji oraz zawodowych sukcesów. Może warto iść

na nowy kurs, który podniesie Wasze kompetencje? Na zodiakalną Wagę czeka wiele możliwości, wystarczy je zauważyć i wykorzystać. Wokół Was jest mnóstwo przyjaciół, którzy w chwilach zwątpienia wesprą Was na duchu.



Gwiazdy w tym roku będą wyjątkowo przychylnie dla **Skorpionów**. Stoją przed Wami nowe wyzwania, a to, czego pragnęliście w 2023 i nie udało się spełnić, przyjdzie do Was teraz w najmniej oczekiwanej chwili. Bądźcie

czujni. Na przełomie czerwca i lipca wybierzcie się na urlop, to zagwarantuje Wam regenerację sił i nowe pomysły. Zwróćcie uwagę na bliskie Wam osoby. Niektóre z nich mogą zazdrościć Wam szczęścia i próbować podłożyć kłody pod nogi.



Strzelec to jedyny znak zodiaku, który w 2024 roku może być zupełnie spokojny o nadchodzące dni. W ich życiu nie wydarzy się nic złego, ale także nic spektakularnego. Spokój i harmonia opanuje wszystkie dziedziny życia. W pracy pozostaniecie na takim stanowisku jak do tej pory. Single pozostaną singlami, a osoby będące w związku poczują, że są na właściwym miejscu i z odpowiednią osobą. Ten constans może Cię zadowalać.



Koziorożec w 2024 roku powinien na siebie uważać, zwłaszcza we wrześniu. Powrót do pracy po wakacjach będzie dla Was bardzo trudny. Jeśli jesteście na stanowisku kierowniczym, będziecie musieli podjąć bardzo trudne decyzje kadrowe. W listopadzie wiele znaków tak jak Wy, będzie patrzyło na świat przez pryzmat różowych okularów, ale Koziorożce uważajcie, bo możecie nie zauważyć zagrożeń, jakie na Was czekają. Otrzymacie w tym roku wiele dobrych wiadomości, co bardzo Was podbuduje. Szykują się zmiany, które na początku wywołają rewolucje, ale później wszystko dobrze się skończy.

Źródło: i.pl

REKLAMA

LAOIS SPCA

FOSTER CARERS NEEDED

WE COVER THE COSTS, YOU PROVIDE THE LOVE AND CARE

For Dogs - 0864169569
For Cats - 0852397059
www.LSPCA.ie
Facebook: Laois SPCA

Jak schudnąć po Świątach?

Jako terapeuta żywieniowy, mający zaszczyt wspierać osoby w ich podróży do zdrowia, doskonale zdaję sobie sprawę, że schudnięcie jest jednym z efektów ubocznych konsekwentnej zmiany nawyków żywieniowych i zmiany stylu życia.

W terapii żywieniem, traktującej człowieka jako całość nie używamy słowa „dieta”. W trakcie tej podróży ku utracie wagi, nie chodzi tylko o osiągnięcie celu, jakim jest utrata wagi, lecz o cały proces transformacji, który obejmuje nie tylko ciało, ale także umysł i ducha.

Wprowadzając zmiany krok po kroku, otwieramy drzwi do trwałych rezultatów, które przekładają się nie tylko na fizyczne aspekty zdrowia, ale także na ogólne samopoczucie i jakość życia. Podczas gdy utrata wagi może być widocznym efektem, równie istotne są korzyści związane z poprawą poziomu energii, lepszym trawieniem, wzmocnionym układem immunologicznym i równowagą emocjonalną.

W mojej praktyce zauważyłam, że to, co sprawia największą różnicę, to nie nagła rewolucja, ale systematyczne działania i wybory dokonywane na co dzień. Drobne kroki, takie jak zastępowanie niezdrowych przekąsek zdrowszymi alternatywami, uważne jeżdzenie czy codzienny spacer, kumulują się, przynosząc trwałe rezultaty.

Autorka mieszka od 19 lat w Irlandii (Dun Laoghaire). Pomaga podopiecznym powrócić do zdrowia, uwolnić się od zmęczenia oraz emocjonalnego jedzenia, bez restrykcji i dietowania. Terapeutka żywieniowa, psychodietetyczka, coach zdrowia i stylu życia, twórczyni indywidualnego planu zdrowienia RREST. Dla Marty człowiek jest w centrum, a nie choroba. Terapeutka szukania przyczyn, a nie zalecania objawów. Prowadzi również warsztaty online dla kobiet. W wolnym czasie uwielbia wędrować z mężem po górach, gotować i czytać książki.

Dlatego w moim podejściu do wspierania podopiecznych, stawiam na proces, na podróż, która prowadzi do zdrowszego życia. Schudnięcie staje się jednym z wielu korzystnych efektów, a każdy osiągnięty etap jest powodem do dumy i motywacji do kontynuowania tej fascynującej podróży.

„Lepiej dobrze podróżować niż dotrzeć do celu” – te słowa Buddy są niczym kompas w naszej nieustannej podróży przez życie.

Jednak, co się dzieje, gdy z naszej drogi zjemy? Czasem przychodzi okres, kiedy zdrowe nawyki ulegają zapomnieniu, a my, jak byśmy zeszli na boczny szlak.

Jak powrócić na właściwe tory?

Wybacz sobie

Skoncentruj się nad przyszłością, nie zaś nad rozpamiętywaniem swoich rozczarowań w drodze ku zdrowiu. Wyzwania, jakie napotykaś, są częścią życia, a wybacząc sobie, dajesz sobie przepustkę do pozytywnego skupienia na przyszłości.

Nie wszystko albo nic

Wartość zdrowych nawyków nie kryje się w perfekcji, ale w regularności. Jeśli przekąsiłeś coś poza planem, nie zniechęcaj się. Lepiej jeść dobrze przez większość czasu, niż zrażać się do zmiany z powodu jednego „grzesznego” posiłku.

Zacznij od małych kroków

Nie zmuszaj się do rewolucji, zacznij od ewolucji. Jeśli wcześniej biegałeś przez godzinę, a teraz to wydaje Ci się niemożliwe, zobowiąż się ze sobą do ćwiczeń przez 10 minut. Warto zacząć od małych kroczków każdego dnia, by zbudować momentum niż od przebiegnięcia maratonu po długim okresie bezczynności.

Pamiętaj o swoim „dlaczego”

To jest nasz motor do działania. Ponowne nawiązanie kontaktu z korzyściami, jakie przynoszą zdrowe nawyki, może być kluczem do motywacji. Poczuj radość i energię związaną z osiągnięciem tego celu.

Ustal priorytety

Nie próbuj rzucać palenia, zmieniać pracy i wprowadzać nowy sposób odżywiania.

Skup się na jednym elemencie i stopniowo dodawaj kolejne zmiany do swojej listy. Każde zdrowe nawyki, nawet najmniejszy, wzmacnia ścieżki nerwowe w mózgu.

W podróży przez zdrowe nawyki, każdy postój, nawet ten na poboczu, to szansa na regenerację i ponowny start. Niech każdy krok w kierunku zdrowia będzie pełen wybaczenia, motywacji i radości z odkrywania

nowego. Pamiętajmy, że nie chodzi o cel, ale o podróż samą w sobie. Zdrowe nawyki towarzyszą nam w tej podróży, pomagając cieszyć się nią jeszcze bardziej a efektem ich zmiany, będzie uzyskanie wymarzonej wagi. Taki „efekt uboczny” zdrowszego stylu życia.

Życzę Ci zdrowia i pomyślności w Nowym Roku. Marta

Marta Adamska



FOTO: FREEPIK

Zanim budzik zadzwoni drugi raz

PORANNE DRZEMKI NIE MAJĄ NEGATYWNEGO WPŁYWU NA SEN I FUNKCJONOWANIE W CIĄGU DNIA

Wbrew powszechnemu przekonaniu poranne drzemki po przebudzeniu wcale nie są szkodliwe dla naszego organizmu – twierdzą naukowcy z Uniwersytetu w Sztokholmie. Okazuje się, że półgodzinna drzemka nie ma wpływu na jakość snu. Przestawianie budzika może nawet pomóc w łagodniejszym obudzeniu się i przekłada się na większą jasność umysłu tuż po wstaniu z łóżka.

Dotychczas uważano poranne dosypianie za szkodli-

wy nawyk. Panowała opinia, że osoby, które kilkakrotnie nastawiają rano funkcję drzemki, tracą w ten sposób czas, który mogłyby poświęcić na dłuższy, wartościowy sen. O ile istnieje sporo badań poświęconych drzemkom ucinanym w ciągu dnia, o tyle tematowi porannego przestawiania budzika nauka nie poświęca wiele uwagi. Podjęli go naukowcy z Uniwersytetu w Sztokholmie, którzy niedawno opublikowali wyniki swojej pracy w „Journal of Sleep

Research”.

Przeprowadzili dwa badania. Pierwszym była ankieta, w ramach której naukowcy chcieli się dowiedzieć, kto korzysta z drzemek, jak często i ile one trwają. Pytania zostały zadane 1732 dorosłym osobom, z których niemal 70 proc. przyznało, że przynajmniej od czasu do

czasu korzysta z funkcji ustawiania wielu budzików w swoim urządzeniu. Najchętniej korzystali z niej młodzi ludzie, którzy późno chodzili spać, a rano skarżyli się na senność.

– W badaniu ankietowym zapytaliśmy respondentów także o to, dlaczego korzystają z drzemek. Jeśli dana osoba przyznała, że ma taką tendencję, była proszona o podanie przyczyny. Stwierdziliśmy, że najczęstszą przyczyną drzemek jest to, że osoba czuje się zbyt zmęczona, żeby

wstać, i chce pospać dłużej. Kolejnym często podawanym powodem była przyjemność czerpana z możliwości pozostania w łóżku nieco dłużej i wolniejszego wybudzania się – mówi Tina Sundelin z Wydziału Psychologii Uniwersytetu w Sztokholmie.

Do drugiego badania zaproszono 31 osób, które re-

gularnie rano ustawiają drzemki. Ich średnia wieku wynosiła 27 lat. Uczestnicy zostali poddani eksperymentowi w laboratorium snu podczas dwóch nocy. W obu badaniach spędzili w łóżku tyle samo czasu.

– Jednego poranka mogli uciąć sobie drzemkę, a kolejnego nie dano im tej możliwości. Chcieliśmy się przekonać, czy u badanych wystąpiły jakieś różnice w jakości i długości snu oraz w jakim stopniu byli oni senni lub rozbudzeni rano po przebu-

dzeniu. Ustaliliśmy, że drzemka około 30-minutowa przedłużana co 10 min. nie ma negatywnego wpływu na sen czy funkcjonowanie w ciągu dnia – wyjaśnia Tina Sundelin.

Naukowcy zaobserwowali, że drzemki skracają czas snu średnio o 6 min, ale nie wpływało to na jego ogólną

strukturę. Uczestnicy zostali ponadto poddani testom badającym ich zdolności poznawcze tuż po przebudzeniu (po drzemce i bez niej) oraz 40 min później. Poproszeni o opisanie swoich subiektywnych odczuć, nie widzieli różnicy w swoim samopoczuciu. Okazało się jednak, że po drzemce radzili sobie lepiej z zadaniami pamięciowymi, sprawdzającymi czas reakcji i obliczeniami matematycznymi niż wtedy, gdy wstawali z pierwszym dźwiękiem budzika. Te pozy-

tywne efekty były jednak widoczne tylko tuż po wstaniu z łóżka. Testy wykonane w późniejszych godzinach nie wychwyciły już różnic między jasnością umysłu po drzemce i bez niej.

Faktyczny średni czas drzemki przerywanej dźwiękiem budzika wynosił 22 min. Po uciszeniu alarmu uczestnicy zapadali w płytszy sen niż poprzednio. Oznacza to, że nie zostali wyrwani z fazy snu głębokiego, tylko łagodnie budzili się etapami.

– Nie chcemy powiedzieć, że drzemki są dobre dla wszystkich – nie zalecalibyśmy rozpoczęcia praktykowania drzemek osobom, które do tej pory z nich nie korzystały. Możemy jednak stwierdzić, że jeśli ktoś lubi ucinąć sobie drzemki rano i bez nich trudno mu wstać, najprawdopodobniej może bez szkody dla organizmu dalej korzystać z drzemek – podsumowuje psycholożka Uniwersytetu w Sztokholmie.

Newseria



FOTO: FREEPIK

KRZYŻÓWKA

Poziomo

- 1 stolica stanu Vermont (USA)
- 6 instrument muzyczny, rodzaj rogu
- 11 jednostka natężenia pola magnetycznego (ersted)
- 12 jednostka powierzchni ziemi
- 14 David (1895-1964), pisarz islandzki
- 17 jednostka oświetlenia (luks)
- 18 daw. skok
- 20 zespół świątyn w Indiach
- 21 Elihu (1845-1937), polityk amer.
- 22 gatunek ptaka z rodziny mew
- 24 megabajt, jednostka informacji
- 25 zbożowa: mucha szwedzka
- 27 zarost nad górną wargą u mężczyzn
- 28 daw. chustka polska
- 32 łac. witaj, bądź pozdrowiony!
- 34 rodzaj wziernika
- 36 norma międzynarodowa
- 37 rzeka w Szwecji
- 39 znak zodiaku
- 40 compact disc
- 41 rzeka w Rosji
- 43 osiedle na Grenlandii
- 45 patriarcha Konstantynopola
- 48 rzeka w Hiszpanii
- 49 typ bezkręgowców morskich
- 52 Mark (1835-1910), pisarz amer.
- 53 przędza jedwabna
- 55 załadunkowy na statku
- 57 meblarski styl artystyczny
- 62 daw. nagonka
- 63 bohater „Emigrantów” S. Mrożka
- 64 jednostka oporu elektrycznego
- 66 ogłoszenie powiadamiające
- 67 rzymski bóg miłości
- 69 drobna moneta fr.
- 70 śnieżny człowiek
- 71 przedstawiciel fauny
- 73 ryba karpowata
- 74 nieodpowiednio
- 75 wyspy na M. Arabskim
- 78 z Lubeki, kronikarz niemiecki
- 80 wstępne badanie czegoś; zwiad
- 81 nieobecność
- 83 miasto portowe w Japonii
- 84 mityczny lud arabski
- 86 bezkształtna, spoista masa
- 88 przykrywka do zatykania butelek
- 91 bałagan, nieład
- 96 nr ident. komputera podłączonego do sieci
- 97 rym niedokładny
- 98 część zbroi osłaniającej tułów
- 99 postać ze „Zwrotnika Raka” H. Millera

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	35	36	37	38	39	40											
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61			
62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85
86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99										

Pionowo

- 23 prostokątna płyta kamienna
- 26 zwyczaj studencki na pierwszym roku
- 27 wypukłość, wybrzuszenie
- 29 Franz (1883-1974), pisarz austriacki
- 30 sprawa, biznes
- 31 środek chwastobójczy
- 33 niewolnik, sługa
- 35 klawiszowy instrument muzyczny
- 37 wojskowa łódź wyścigowa
- 38 przekaźnikowa lampa elektronowa
- 42 Centralna Agencja Fotograficzna
- 44 uzdrowisko w Niemczech
- 46 grupa muźmańskich teologów
- 47 jednostka mocy elektrycznej
- 50 oftalmologia, nauka o wzroku
- 51 odczynnik krwi
- 52 trasa, droga; trajektoria
- 54 rzadki ptak
- 56 szkółka leśna
- 58 rzutnik
- 59 Karol (1842-1912), pisarz niemiecki
- 60 iloraz inteligencji
- 61 Zofia (ur. 1920), aktorka
- 62 niewidzialna potęga
- 65 spójnia, zażyłość
- 67 polityk ateński
- 68 miasto w Szwajcarii
- 71 część mieszkania dla kobiet w Indiach
- 72 miasto na Węgrzech
- 76 (Y) pierwiastek chemiczny
- 77 disc jockey, osoba odtwarzająca muzykę
- 79 Czesław, kolarz
- 81 dusza ludzka w starożytnym Egipcie
- 82 malarz niderlandzki
- 85 kalka ceramiczna
- 86 Daniel (ur. 1924), prezydent Kenii
- 87 dawniej dziś gwarowe
- 89 jednostka jasności powierzchni (stilb)
- 90 średniowieczny francuski poemat liryczny lub narracyjny
- 92 asyryjski bóg słodkiej wody
- 93 miasto w Nigerii
- 94 feudalne stowarzyszenie kupców jap.
- 95 artretyzm

SUDOKU

łatwe ▼

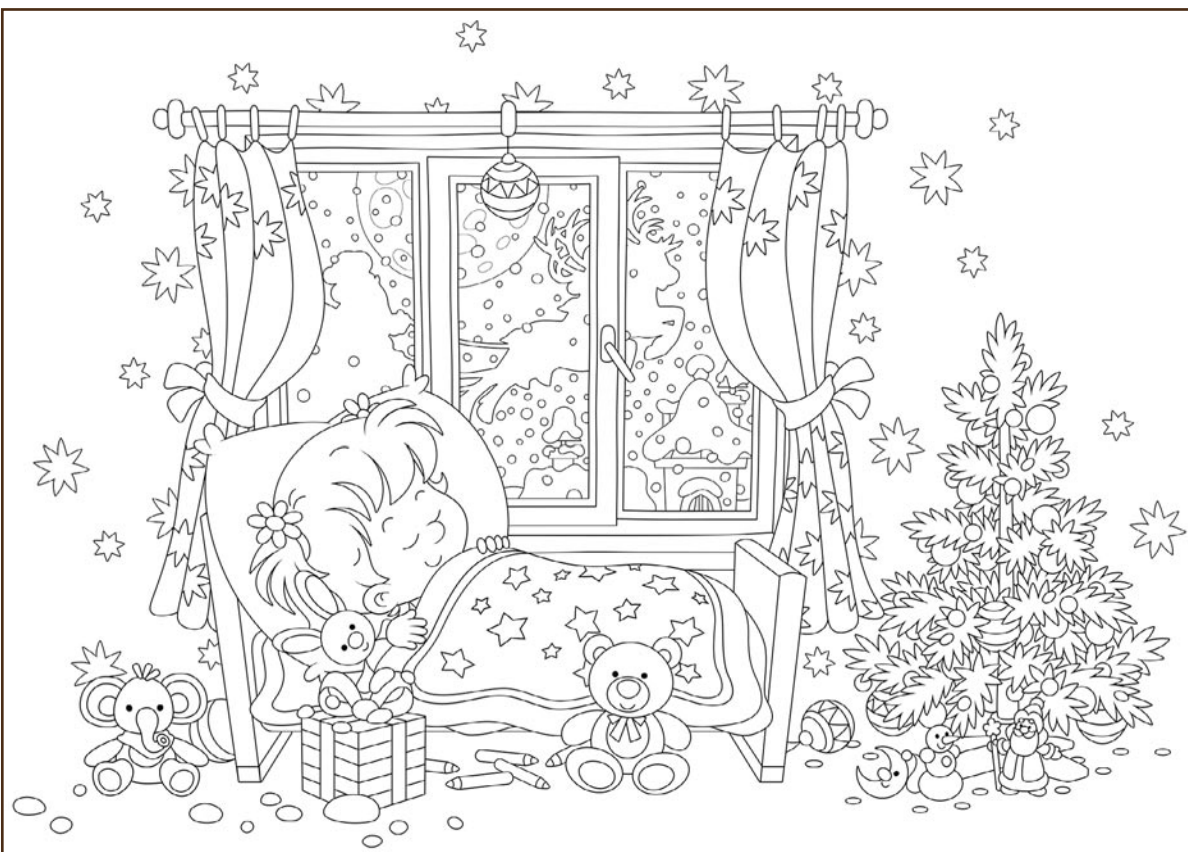
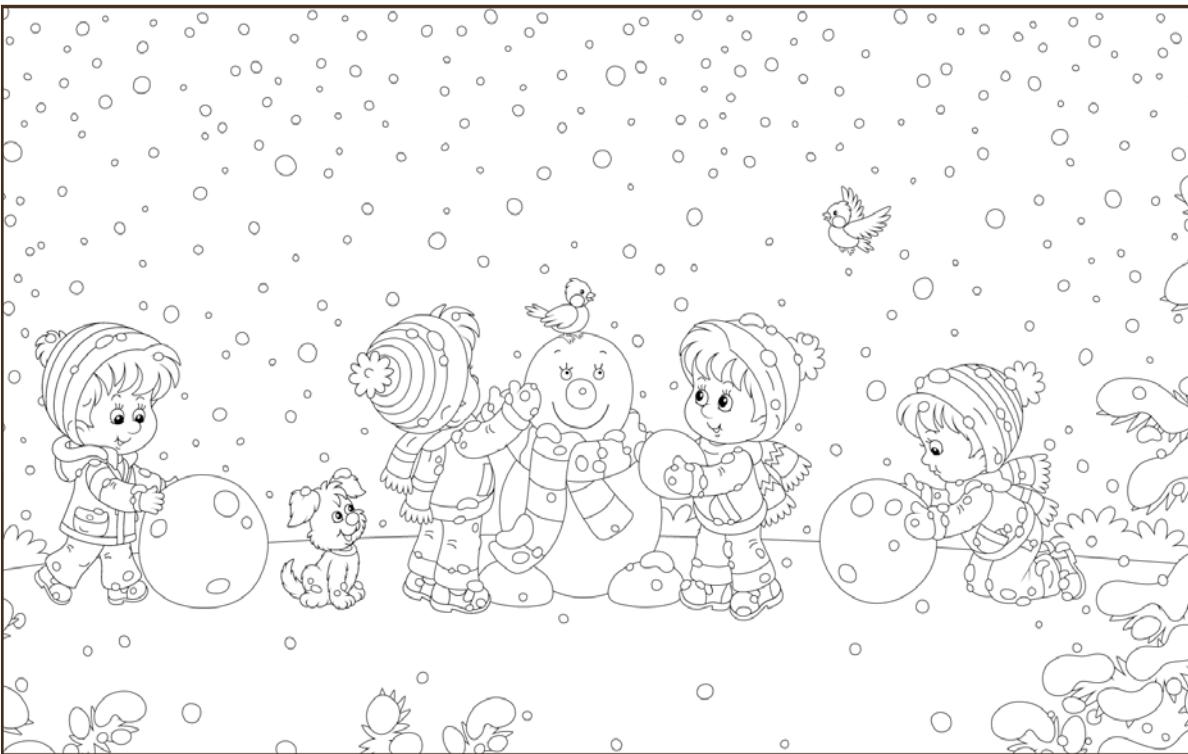
	4			1	6	
8			9	5	3	
	7	6	5	8	9	1
			8	6	7	9
1	6					5
7		3	1			
4	2	1	3	7	8	5
9			2	6	4	
				1		

średnie ▼

			4	8	7	
		8	3	1	5	
	9				6	
7		9		5		
6	4			7	2	
	8		7	6		
8				4		
6	2		9	4		
9	3		1			

trudne ▼

	3	9	4	2			
1	6		9				
		4	1			3	
			6	4			9
		6				8	
4			8	9			
		8		6	5		
			7			3	2
			5	4	9	7	



HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 5.01 do 11.01. 2024

przygotowała: Maja Berkano



BARAN

Podejdź poważnie do egzaminów. Możesz nie sprostać zadaniu. Konieczne jest Twoje zaangażowanie. Bądź teraz odpowiedzialny. Zagrożenie utraty pracy.



BYK

Jeśli Jesteś w trudnej relacji, teraz zakończy się. Widoczny rozpad związku. Nie trzymaj na siłę tego, co od dawna Ci nie służy.



BLIŹNIĘTA

Dobry początek Nowego Roku. Spokój, rodzina. Wykorzystaj ten czas dla Ciebie i swoich bliskich.



RAK

Zadbaj o swoje emocje. Możesz powiedzieć coś, czego będziesz bardzo żałować. Przemyśl dobrze konsekwencje decyzji. Możesz dużo stracić.



LEW

Wspaniały czas. Wykorzystaj szansę. Na horyzoncie widoczne sukcesy w pracy i w życiu osobistym.



PANNA

Masz teraz trudny emocjonalnie czas. To mi nie. Zadbaj o zdrowie. Sprawy prawne ułożą się pomyślnie.



WAGA

Widać, że rozkwitasz! Poczujesz przyływ dobrej energii. To będzie wspaniały tydzień!



SKORPION

Koniec marazmu. Życie nabiera tempa. Bądź konsekwentny. Dobry czas, by dokończyć sprawy, które odkładałeś na później.



STRZELEC

Ślub? Zaręczyny? Złożone obietnice? Poważne decyzje? Czas dla miłości.



KOZIOROŻEC

Idealny moment, by zadbać o rodzinne gniazdko. Wszystko, czego dotykasz, zamienia się w miłość. Plany noworoczne będziesz realizować z lekkością.



WODNIK

Potrzeba zmiany, wolności, przestrzeni. Jeśli możesz, zrób teraz przerwę od ludzi. Spędź czas sam. Możesz przyciągnąć do swojego życia dużo dobrego.



RYBY

Pomyślność materialna. Jeśli masz jakiś nowy pomysł, zrealizuj go odważnie. Gwiazdy sprzyjają Twoim biznesom.

ads@ng24.ie
089 264 03 50

Śladami Leopolda Blooma

Wycieczka literacka po Dublinie



Bloomsday jest to obchodzony co roku 16 czerwca w Dublinie i innych miejscach, dzień upamiętniający życie irlandzkiego pisarza Jamesa Joyce'a. Dzień ten zwykle obfituje w szereg wydarzeń kulturalnych, w tym odczyty „Ulissesa” i inne wydarzenia, z których część jest prowadzona przez Centrum Jamesa Joyce'a przy North Great George's Street (jamesjoyce.ie).

Z tej okazji Centrum przygotowało wyjątkową literacką wycieczkę, na którą można wybrać się w każdy piątek aż do 26 stycznia pt. „Śladami Leopolda Blooma” – bohatera „Ulissesa”, który przemierza centrum stolicy w drodze z Middle Abbey Street do Biblioteki Narodowej.

„Kiedy zaczyna odczuwać głód, jego myśli skupiają się na społecznym, politycznym, kulturowym i religijnym znaczeniu jedzenia. Jak dalej myśli, jedzenie leży u podstaw wszystkich relacji w takim stopniu, w jakim „pokój i wojna” zależą od trawienia kogoś”.

Rozważania Blooma na temat znaczenia jedzenia mieszają się z komentarzem na temat otaczającej go architektury, podkreślając pozycję Dublina jako miasta kolonialnego”.

Wycieczka z przewodnikiem podąży dokładnymi śladami Blooma wiernie

oddanymi z powieści, omawiając te przemyslenia i obserwacje, skupiając się na wysiłkach Joyce'a, aby wznieść trywialne funkcjonowanie ciała do rangi dzieła sztuki i wykorzystać jedzenie jako podstawę politycznego i społecznego komentarza.

Niektóre miejsca na trasie obejmują: O'Connell Bridge, Trinity College, Bank of Ireland, Grafton Street, Davy Byrne's (prawdopodobnie najśłynniejszy pub w literaturze) i Muzeum Narodowe.

Ta wycieczka jest propozycją nie tylko dla fanów „Ulissesa” ale i dla tych, którzy chcą doświadczyć literackich przeżyć w Dublinie!

Dzień i godzina: piątki: 5, 12, 19, 26 stycznia 2024 r., godz. 11:00
Lokalizacja startowa: James Joyce Centre, 35 Great George's Street North, D01 WK44
Lokalizacja końcowa: Muzeum Narodowe, Kildare Street
Dystans: 2 km
Czas trwania: Ok. 2 godzin
Wielkość grupy: maksymalnie 20 osób
Bilety: €15 studenci/seniorzy, €20 dorośli
 Należy przyjść na zbiórkę co najmniej 15 minut wcześniej. Rezerwacji można dokonać na stronie facebooka: Footsteps of Leopold Bloom Walking Tour

NG

Irlandzkie Muzeum Narodowe zaprasza



FOTO: FACEBOOK.COM/NATIONALMUSEUMOFIRELAND

Wstęp do wszystkich czterech obiektów (Collins Barracks, Dublin 7; Country Life, Turlough Park, Castlebar, Co. Mayo; Natural History, Merrion Street, Dublin 2; Archaeology, Kildare Street, Dublin 2) Irlandzkiego Muzeum Narodowego jest bezpłatny.

Nauczyciele Szkół Podstawowych! Pobudźcie wyobraźnię swoich uczniów, sprawcie, aby nauka była przyjemnością i odkrycie, czego Wasza klasa może nauczyć się w Muzeum. Możecie zarezerwować wycieczki lub wirtualne oprowadzanie w irlandzkim Muzeum Narodowym.

Warsztaty, wirtualne sesje i zasoby są po-

wiązane z krajowym programem nauczania dla szkół podstawowych, zaprojektowane przez doświadczony zespół edukacyjny i stworzone, aby umożliwić uczniom poszerzenie wiedzy, głębsze zrozumienie i rozwijanie nowych umiejętności.

Wszystkie zasoby, zajęcia i sesje są bezpłatne.

Aby zapytać o rezerwację wizyty, wypełnij formularz na stronie internetowej Muzeum (museum.ie/en-ie/home). Jeśli masz dalsze pytania dotyczące zasobów Departamentu Edukacji, skontaktuj się z Biurem Rezerwacji pod adresem bookings@museum.ie. **NG**

Aukcje WOŚP

Siema!

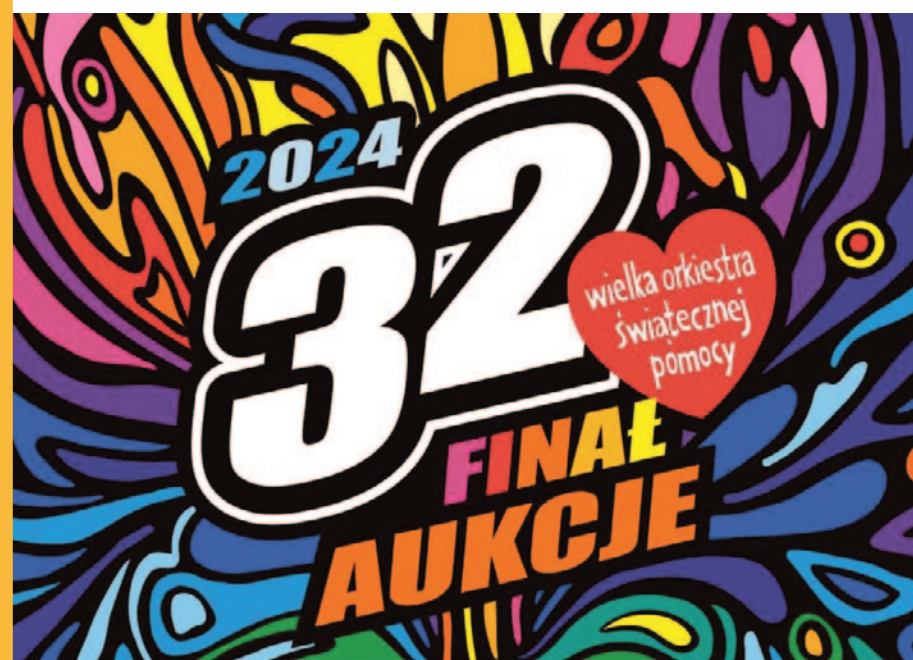
Zapraszamy do wsparcia 32. Finału WOŚP przekazując przedmioty na Aukcje.

Przykładowe przedmioty, które możecie nam przekazać:

- ♥ albumy,
- ♥ książki,
- ♥ rękodzieło,
- ♥ biżuterię,
- ♥ obrazy,
- ♥ makramy,

- ♥ przedmioty z autografami,
- ♥ ceramikę artystyczną,
- ♥ gadżety sportowe czy
- ♥ vouchery.

Liczymy na waszą kreatywność! W sprawie przekazania rzeczy na aukcje skontaktujcie się z nami na maila: aukcje@wosp.ie Prosimy nie czekajcie na ostatnią chwilę i kontaktujcie się z nami od razu na maila. **NG**



Medycyna naturalna

(Szałwia, Mięta, Rumianek)

cz.4

Już Hipokrates, starożytny lekarz, twierdził, że jeżeli w przyrodzie istnieje choroba, to i w przyrodzie istnieje na nią lek. Te wielkie doświadczenia nazywamy medycyną naturalną.

Dzisiaj przedstawiamy trzy rośliny, oto one:

Szałwia

Szałwia to jedna z najstarszych roślin leczniczych.

W starożytnym Egipcie stosowano ją na różne dolegliwości. Jej główne zalety przypisuje się zawartej w roślinie mieszaninie olejków eterycznych – terpenów. Szałwia posiada właściwości, dzięki którym:

- działa antydepresyjnie i kojąco;
- pobudza czynności skóry i krążenia;
- hamuje wydzielanie potu;
- reguluje pracę układu pokarmowego, wspomaga produkcję soków żołądkowych, pomaga w problemach żołądkowo-jeli-

towych, w tym zgagi, niestrawności i przyzwoleciach;

- obniża poziom cukru we krwi;
- pomaga w zmniejszeniu podrażnień błon śluzowych (stosowana jest w zapaleniach błony śluzowej gardła i skóry);
- wspomaga gojenie;
- działa przeciwbakteryjne i przeciwwirusowo.

Mięta

Mięta znana jest ze swojego niesamowitego aromatu i smaku, jednak nie każdy wie, jakie właściwości kryje w sobie to magiczne zioło. W jej magiczny skład wchodzi olejki eteryczne, garbniki, flawonoidy, kwasy organiczne, fitosterole, witaminy i sole mineralne. Dzięki nim mięta:

- zwalcza dolegliwości układu trawiennego;
- poprawia apetyt, działa wiatropędnie, rozkurczowo, rozluźnia mięśnie gładkie;

■ pobudza wytwarzanie soków żołądkowych i żółci oraz pomaga w pracy jelit (np. przy chorobie jelita wrażliwego);

- odkaża drogi układu moczowego i ma właściwości moczopędne;
- działa antyseptycznie, przeciwpotowo, przeciwbakteryjnie i odkażająco;
- znieczula poprzez podrażnienia nerwów czuciowych, (chłodzi poprzez pobudzenie nerwów)
- działa kojąco i przeciwstresowo;
- ma właściwości wykrztusne, udrażnia nos i ułatwia oddychanie.

Rumianek

Rumianek pospolity to roślina lecznicza, pochodząca ze wschodniej części regionu Morza Śródziemnego, jest jedną z najbardziej znanych i najchętniej wykorzystywanych roślin leczniczych, w których skład wchodzi flawonoidy, spiro-



FOTO: FREPIK

eter, fenolokwasy, fitosterole, poliacetyleny, garbniki katechinowe, gorycze, związki kumarynowe i słuzowe. Rumianek zawiera cholinę, witaminę C, sole mineralne. Kwiat rumianku:

- wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwalergiczne, przeciwobrzękowe (zwąza naczynia włosowate);
- neutralizuje toksyny;


- przyspieszające gojenie ran;
- uśmierza nerwobóle oraz pomaga w łagodzeniu kolki u niemowląt (rozkurcza mięśnie gładkie);
- pomaga w leczeniu ran, przy oparzeniach, owrzodzeniach i alergiach skórnych;
- pomaga w trawieniu, zapobiega w nadkwasocie żołądka oraz nadmierne-

mu wydzielaniu soków żołądkowych;

- łagodzi mdłości w czasie ciąży i bóle miesiączkowe;
- znakomicie sprawdza się w inhalacjach (przy astmie, katarze i zapaleniu zatok);
- działa uspokajająco i może być stosowany jako środek nasenny.


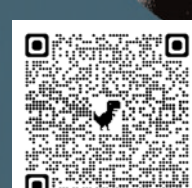
Maciej Jaworski FAT OUT

Autor mieszka od 19-lat w Irlandii (Co. Cork) w wolnym czasie uwielbia czytać książki, gotować oraz spacerować z psem-stafikiem. Posiada wieloletnie doświadczenie udokumentowane certyfikatami z dziedziny dietetyki, kulturystyki, powerliftingu. Pomaga ludziom w powrocie do zdrowia po kontuzjach, pomaga w chorobach metabolicznych i problemach hormonalnych oraz współpracuje z osobami z nadwagą. Obecny Mistrz Świata, Mistrz Irlandii oraz Vice-mistrz Polski w Bench Press.



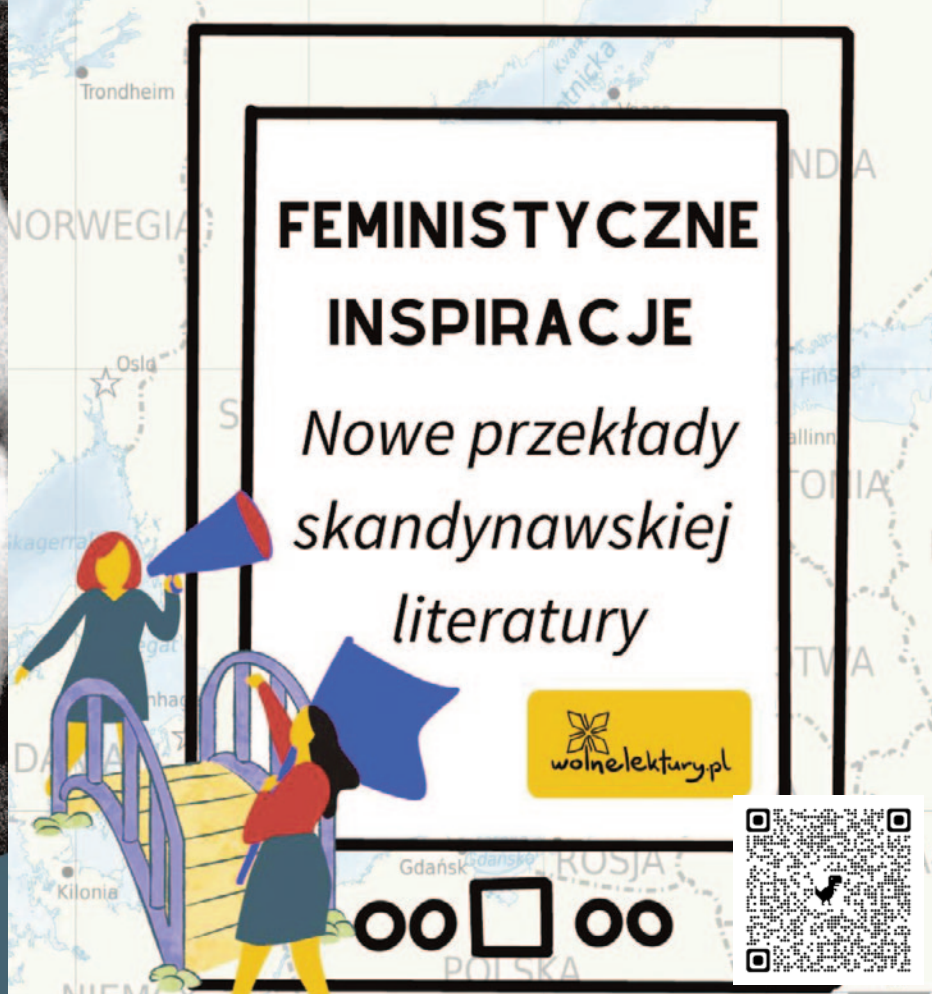

MARCEL PROUST

W poszukiwaniu straconego czasu

FEMINISTYCZNE INSPIRACJE

Nowe przekłady skandynawskiej literatury

Rozwiązania zadań z nr NG20

Krzyżówka Choinka z nr NG 20 Poziomo: 1 JEANS, 4 IO, 5 TR, 6 ISO, 7 CELA, 9 NO, 10 DUŻO, 12 AT, 13 MON, 14 IK, 15 DIE, 16 YUMA, 19 KAY, 21 AJ, 22 RESPIRACJA, 24 LM,

26 DYPSONOMANIA, 27 URYNA, 30 KWASZARNIA, 32 ID, 34 EO, 36 KLOTO. **Pionowo:** 1 JO, 2 ANTOCYJANY, 3 SI, 6 IŁ, 8 ANDZIAR, 11 OMME, 15 DYGRESJA, 17 UNERWIENIE, 18 KRAAL,

19 KI, 20 WYPRAWA, 23 CD, 25 MAY, 26 DJ, 28 RH, 29 AI, 31 ZU, 33 SÓL, 35 OYO. **Krzyżówka panoramiczna**

lewa: Poziomo: CZWOROLIST, WIS, PORTO, KOGIA, KRUM, NANDU, ADI, GENUA, QUIZ, KOSMODROM.

Pionowo: DZWONEK, COSINUS, HOP, PIRRAUR, ATOMIZM, WIGANO, LOK, STUDIO, ADAM, QD. **Krzyżówka**

panoramyczna prawa: Poziomo: MAKROSPORA, 10 KIL, 11 BEKER, 12 FAGAS, 14 TAKA, 15 DANAE, 16 ROD,

17 HALDI, 18 AKRA, 19 MIODOJADY. **Pionowo:** MAKADAM, ORLANDO, USB, BOKARKA,

FARADAY, KIGALI, PET, REKORD, SAID, AJ.



1.Decorations 2.Wreath 3.Gingerbread 4.Snowflakes 5.Sock
6.Snowman 7.Gift 8.Poinsettia 9.Mittens 10.Bell 11.Clock

Maja Izabela Zahorska

Horoskop numerologiczny na 2024 rok

Od zarania dziejów człowieka ciekawiła jego przyszłość. Dzięki numerologii można zaspokoić tę ciekawość i poznać ogólną tendencję nadchodzącego roku. Oczywiście, wszystko zależy od własnych decyzji, jednak jeśli jesteś osobą niezależną od innych, poczujesz wpływ roku numerologicznego.

Zgodnie z tą wiedzą, życie człowieka dzieli się na 9-letnie cykle. Pamiętaj, że rok numerologiczny różni się od roku kalendarzowego, gdyż odnosi się do energii i wpływu na daną osobę. W nowy rok numerologiczny wchodzimy od września 2023 roku do września 2024 roku.

Aby obliczyć osobisty nowy rok numerologiczny, musisz zsumować cyfry swojej daty urodzenia oraz cyfry roku, dla którego chcesz obliczyć numerologiczny nowy rok i dodać je do siebie.

Na przykład, jeśli urodziłeś się 15.05.1990, a chcesz obliczyć numerologiczny nowy rok dla roku 2024, wykonaj następujące obliczenia:

1. Zsumuj cyfry daty urodzenia:
 $1+5+0+5+1+9+9+0 = 30$. Jeśli suma zawiera więcej niż jedną cyfrę, przejdź do kroku drugiego

2. Zsumuj cyfry uzyskanej sumy z poprzedniego kroku, aż do otrzymania pojedynczej cyfry: $3+0 = 3$

3. Teraz dodaj 3 do zsumowanej liczby roku 2024 ($2+0+2+4 = 8$)

Twoja wibracja urodzenia to 3, a wibracja roku - 8. $3+8 = 11 = 1+1 = 2$

Twój osobisty rok numerologiczny to 2.

Rok 1

Rok 1 w numerologii symbolizuje nowe początki, potencjał i możliwości. W takim roku można zaczynać nowe projekty, relacje lub podejmować ważne decyzje.

Rok 1 niesie również energię indywidualności, wyrażania siebie i rozwoju osobistego. Osoby żyjące pod wpływem roku 1 często odczuwają wewnętrzną motywację do działania i dokonywania pozytywnych zmian w swoim życiu.

Wpływ roku 1 jest zazwyczaj pozytywny, jednak może wymagać od nas odwagi, determinacji i elastyczności. Rok 1 to także doskonały czas na tworzenie nowych planów, ustanowienie celów i podejmowanie działania w celu osiągnięcia sukcesu.

Numerologiczny rok 2 to rok poświęcony harmonii, równowadze i współpracy. W takim roku, energia koncentruje się na budowaniu relacji, komunikacji i współpracy z innymi. To doskonały czas, aby skupić się na pracy zespołowej, negocjacjach i rozwiązywaniu konfliktów.

Rok 2

Rok 2 może wymagać także cierpliwości, elastyczności i umiejętności adaptacji, ponieważ harmonia i równowaga często wymagają kompromisów i zdolności do dostosowania się do zmieniającej się sytuacji. To czas w którym dobrze jest zająć się swoimi emocjami. Zaopiekuj się sobą i relacjami z innymi ludźmi.

Rok 3

Rok 3 w numerologii jest odzwierciedleniem kreatywności, ekspresji i radości. Swoją energią i entuzjazmem zachęca do eksperymentowania i próbowania czegoś nowego.

Rok 3 często jest postrzegany jako czas na rozwijanie umiejętności artystycznych i twórczych. Może to być doskonały okres na rozpoczęcie nauki nowej dziedziny lub powrotu do zaniedbywanego hobby. Rok 3 niesie również ze sobą potencjał sukcesu i zdobywania uznania za swoje osiągnięcia.

Mimo pozytywnych aspektów, rok 3 może również wiązać się z wyzwaniem. Może być czasem, w którym trzeba zachować umiar i nie rozpraszać się zbyt wiele. Możliwe, że stracisz głowę dla przelotnego romansu. Rok 3 może również wpływać na emocjonalne rozchwianie, a osoby o bardziej powściągliwej naturze mogą znajdować się w nieco trudniejszej sytuacji.

Rok 4

Rok 4 w numerologii charakteryzuje się energią stabilności, porządku i pracy. To czas, w którym koncentrujesz się na budowaniu solidnych fundamentów i osiągnięciu sukcesów poprzez rozsądne działania. W roku 4 możesz odczuwać potrzebę uporządkowania swojego życia i zrobienia porządku w swoich sprawach. To dobry czas na dokładne zaplanowanie swoich celów i działań oraz skupienie się na realizacji zadań, które przyniosą ci długoterminowe korzyści.

Należy jednak uważać na nadmierną nadgorliwość i skłonność do pracy na rzecz innych kosztem swojego własnego dobrego samopoczucia. Ważne jest, aby zrównoważyć pracę z odpoczynkiem i dbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie. Rok 4 może być również czasem, w którym musisz stawić czoła trudnościom i przeszkodom. To okres, w którym będziesz musiał podjąć wyzwania i przyjąć odpowiedzialność za swoje działania.

➔ czytaj dalej na str 16.

REKLAMA

Jednorożec

Symbol siły ludów celtyckich

Jednorożce nazywane są w języku hebrajskim re'em (רָאֵם). Biblia wspomina je kilkakrotnie, nigdy nie tłumacząc jednak ich symboliki. Grecki przekład Pisma Świętego, „Septuaginta”, jednorożca nazywa Monokeros, a łacińska „Wulgata” – Unicornus. Każde z tych określeń podkreśla przyjazny charakter stworzenia.

Najstarsza wzmianka

Najwcześniejsza wzmianka o jednorożcu pochodzi od mędrca Ktezjasza (ok. 440 p.n.e. – ok. 380 p.n.e.), który opisywał je jako śnieżnobiałe zwierzę podobne do dzikich osłów azjatyckich, z jednym białym rogiem długim na łokieć. Arystoteles wspominał zaś jednorożce oryksach, czyli o koniach, które miały żyć na Kaukazie.

W wiekach średnich

Średniowiecze opisywało jednorożca jako konia wyposażonego w pojedynczy róg na środku czoła. Jednorożec zawsze poszukiwał pięknej dziewczyny, aby mógł odpocząć na jej kolanach. Stworzenie to pojawia się także w opisach średniowiecznych marzeń o miłości dworskiej (tzw. courtly love). Trzynastowieczni francuscy pisarze, tacy jak Richard De Fournival i Tybald IV, twierdzili, że kobieta przyciągana jest do jej kochanka podobnie jak jednorożec do dziewczyny.

Co na to Celtowie?

Celtowie byli rozmiłowani w jednorożcach. Według nich były stworzeniami nieśmiałościami, symbolizującymi czystość i niewinność. Potrafiły się jednak bronić zadając przeciwnikowi trafne ciosy. Według celtyckich opowieści, jednorożec jako jedyny miał odwagę atakować słońca i mógł jednym uderzeniem kopyta rozplatać jego brzuch.

Duchy młodych kobiet

Druidzi sądzili, że w jednorożcach żyją duchy młodych kobiet, które w niewyjaśnionych okolicznościach straciły swoje życie. Dlatego też druidzi jako kapłani często wypatrywali w lasach i na dzikich polanach jednorożców, które zwabione ich magią i czarami, zbliżały się i nawet przemawiały ludzką mową, udzielając druidom stosownych rad.



FOTO: FREEPIK

Wybierając się do lasu

Młodzi Celtowie po zawarciu związku małżeńskiego wybierali się zawsze do lasu, aby tam wypatrywać jednorożca, który przyniósłby im szczęście. Wierzono także, że jed-

norożec, gdy ukaże się osobie chorej, przyczyni się do jej szybkiego wyzdrowienia. Z kolei noworodek, który ujrzał jednorożca, miał mieć zapewnioną głęboką duchowość, która pozwoliłaby mu stać się druidem.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

➔ cd. ze str 15.

Rok 5

Rok 5 według numerologii jest czasem zmian, nowych doświadczeń i wolności. W tym okresie będziesz prowadzony do eksploracji nowych możliwości i odkrywania swoich pasji. Znajdziesz nowe wyzwania i przygody, a także otworzysz na zmiany i zaadaptujesz się do nowych sytuacji. Rok 5 może również wiązać się z większą swobodą i niezależnością, a także potrzebą rozwoju osobistego. Będziesz podejmować ryzyko i stawiać na innowacyjność.

Pamiętaj, żeby zachować równowagę i ostrożność, gdyż zbyt duża nieodpowiedzialność może prowadzić do problemów. Oznacza to, że w tym roku będziesz silnie działać na poziomie intelektualnym i duchowym. Zainteresujesz się poszerzeniem swojej wiedzy i dążeniem do odkrywania głębszego sensu życia. Rok 5 może być ekscytujący, ale również wymagający, dlatego ważne jest, aby być elastycznym i otwartym na zmiany. Pamiętaj, żeby pójść za swoimi pasjami i wykorzystać ten rok jako okazję do odkrywania swojego prawdziwego

potencjału. Uważaj na ekspresyjne okazywanie emocji. Staraj się mówić na bieżąco o tym co dla Ciebie ważne. Inaczej możesz być jak tykająca bomba.

Rok 6

Rok 6 jest związany z energią harmonii, równowagi i opieki. Jest to czas, w którym warto skoncentrować się na budowaniu i utrzymaniu dobrych relacji z innymi ludźmi. Może to być również rok, w którym pojawiają się pewne obowiązki i odpowiedzialności w życiu osobistym lub zawodowym. Sam numer 6 symbolizuje miłość, troskę, rodzinną atmosferę i służenie innym ludziom. To także liczba równowagi i estetyki, co oznacza, że w tym roku warto zadbać o harmonię w swoim otoczeniu i dbać o swoje relacje.

Należy pamiętać, że energia liczby 6 może przynieść także pewne wyzwania. Przesadna troska o innych ludzi może prowadzić do nadmiernego wyczerpania lub braku czasu dla siebie. Dlatego trzeba znaleźć równowagę między troską o innych, a dbaniem o siebie. Jeśli w tym roku dojdzie do zerwania jakiejś bliskiej relacji to znak, że wypaliła się już dawno temu.

Rok 7

Rok 7 jest związany z duchowością, intuicją i poszukiwaniem wiedzy. To czas, w którym ludzie często zaczynają zastanawiać się nad sensem życia i zaczynają poszukiwać głębszego znaczenia. Osoby, które przeżywają rok 7, mogą odczuwać większą potrzebę samotności i refleksji, chcąc zrozumieć siebie i świat wokół siebie. To także doskonały czas na rozwijanie umiejętności psychicznych i intuicji. Osoby przeżywające rok 7 mogą czerpać korzyści z medytacji, jogi i innych praktyk duchowych.

Warto w tym roku być szczerym wobec siebie i szukać głębszego zrozumienia siebie i swoich celów życiowych. Koniecznie uważaj na emocje. Zadбай o nie. Zachowaj balans. Mimo, że rok 7 nakłania do samotności, pamiętaj, że człowiek potrzebuje drugiego człowieka.

Rok 8

Numerologiczny 8 zachęca do podejmowania ryzyka i decyzji, które przyniosą długotrwałe korzyści. Jest to również czas, w którym warto skoncentrować się na kierowaniu swoją energią na efek-

tywne działania.

Warto pamiętać, że w roku 8 należy być odpowiedzialnym za swoje działania, a także przygotować się na wyzwania i trudności. Jednak jeśli skoncentrujesz się na pracy nad sobą i swoją wizją, możliwe jest osiągnięcie sukcesu i zwiększenie swojej pozycji w życiu osobistym i zawodowym. Nie zapomnij o naprawieniu błędów z przeszłości.

Rok 9

Numerologiczny rok 9 jest związany z zakończeniem cyklu i stworzeniem miejsca dla nowych początków. To czas, w którym możemy zakończyć pewne etapy i przeprowadzić gruntowną transformację. Rok 9 często wiąże się z końcem więzi, pracy czy innych projektów, które nie służą już naszemu rozwojowi. Może to być trudne, ale daje nam możliwość uwolnienia się od czegoś, co już dłużej nam nie służy.

Rok 9 zachęca nas do refleksji nad naszym życiem oraz do robienia porządków. To czas, w którym możemy zrewidować nasze cele, wartości i priorytety. Warto zasta-

nowić się, co naprawdę chcemy osiągnąć i jak możemy to zrealizować. Rok 9 może być czasem dużych zmian i nowych możliwości.

To doskonały czas na rozwijanie swojej świadomości, medytację, praktyki duchowe i rozwijanie duchowej wiedzy. Rok 9 może również przynieść okazję do pracy z innymi i służby dla innych. Możemy poświęcać więcej czasu na pomoc innym, dzielenie się swoją wiedzą i doświadczeniem oraz wspieranie ludzi w ich własnym rozwoju.

Kilka słów ode mnie. W moim 20-letnim doświadczeniu w pracy numerologa, obserwuję jak wiedza numerologiczna może pomóc zrozumieć siebie i wpłynąć na jakość życia. Przeczytaj i popatrz pod kątem numerologii na poprzednie lata. Spróbuj poczuć tendencję, aby zrozumieć fazy życia.

Jeśli jesteś w roku, który niesie ze sobą konkretne emocje, wykorzystaj wiedzę numerologii by zadbać o siebie jak najlepiej. Pamiętajmy, że chociaż wiedza zawarta w numerologii jest potężna, to jedynie my mamy wpływ na nasze życie.

Maja Izabela Zahorska
Radio Cenzura

