

# Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 27, 16.02.2024, rok II, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie

REKLAMA

Tu kupisz bilety  
na imprezy:

[www.bilety.ng24.ie](http://www.bilety.ng24.ie)

Sprawdź,  
co jest  
grane!



3250\_DU

## Wymiana rur w Cork

czytaj str. 3

Kłopot  
z butelkami  
z kaucją

czytaj str. 3

Tajna ochrona  
Gardy  
w autobusach

W rejonie Dublina zostaną roz-  
mieszczeni tajni funkcjonariusze  
Gardy

czytaj str. 5

Konkurs  
Woman  
in Business  
Award 2024



czytaj str. 7

Zostawiłam  
wszystko

Marta Kaźmirak

Tak, ja to zrobiłam! Zostawiłam Polskę  
dla faceta. Dla niektórych wyda się to  
piękne i romantyczne, dla innych...

czytaj str. 8

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](http://www.prawnik.ie)  
224, The Capel Building  
Mary's Abbey  
Dublin 7, Ireland

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](mailto:aga@andersongallagher.ie) KRZYSZTOF SOCHA 087 140 90 90, [krzysztof@andersongallagher.ie](mailto:krzysztof@andersongallagher.ie)

WŁODZIMIERZ DEMPNIAK 087 388 03 69, [vlad@andersongallagher.ie](mailto:vlad@andersongallagher.ie) – MÓWIMY PO POLSKU, UKRAIŃSKU I ROSYJSKU

29 Westmoreland Street, Dublin 2, Tel. 01-677 69 32; [WWW.ANDERSONGALLAGHER.IE](http://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



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

## Dawno, dawno temu...

# Zakazane dla kobiet

Dzisiejsza Irlandia jest uważana za jedno z najbardziej liberalnych państw na świecie – jednakże, nie było tak zawsze. Nie tak dawno temu Irlandia była znacznie bardziej konserwatywnym i opresyjnym miejscem, szczególnie dla kobiet.

To, co obecnie uważane jest za podstawowe prawa człowieka, dawniej pozostawało poza zasięgiem irlandzkich kobiet. Oto kilka przykładów:

### Kontynuowanie pracy w służbie cywilnej po zawarciu małżeństwa

Kiedyś w Irlandii obowiązywała ustawa zwaną „barierą małżeńską”, zgodnie z którą kobiety pracujące w służbie cywilnej musiały zrezygnować z zawodu po zawarciu małżeństwa. Podobną politykę prowadziły też banki w Irlandii. „Uzasadnienie” tej zasady brzmiało tak: „Kobieta, która jest zamężna, wkrótce zostanie matką i będzie musiała zajmować się dziećmi, gotowaniem dla nich, dbaniem o dom rodzinny i innymi obowiązkami, za które odpowiedzialna jest żona. Te wymagania uniemożliwiają jej pełnoetatową pracę w służbie cywilnej czy na stanowisku kierowniczym lub wykonawczym w firmie”.

Barierę małżeńską oficjalnie zniesiono w lipcu 1973 r., na skutek zaleceń zawartych w pierwszym raporcie Komisji ds. Statusu Kobiet irlandzkiego rządu. W 1977 r. ustawa o równości zatrudnienia zakazała dyskryminacji ze względu na płeć lub stan cywilny prawie we wszystkich obszarach zatrudnienia.

### Otrzymywanie takiej samej zapłaty za pracę jak mężczyźni

Do lat 70. XX wieku prawie wszystkie kobiety otrzymywały znacznie mniejsze wynagrodzenie niż koledzy płci męskiej wykonujący tę samą pracę. W połowie lat 70., kiedy średnia stawka godzinowa dla mężczyzn wynosiła ponad 9 szylingów, dla kobiet wynosiła 5 szylingów. Dla zawodów wymagających płacy minimalnej, oficjalna stawka dla kobiet wynosiła dwie trzecie stawki dla mężczyzn.

Pierwsze przepisy prawne w Irlandii dotyczące równego wynagrodzenia dla mężczyzn i kobiet wykonujących ten sam rodzaj pracy wprowadzono w 1974 r., a inne przepisy dotyczące równości zatrudnienia pojawiły się w 1977 r., oba na skutek dyrektyw z Wspólnoty Gospodarczej Europejskiej (EEC), poprzedniczki Unii Europejskiej, do której Irlandia przystąpiła w 1973 r.

### Kupowanie środków antykoncepcyjnych

W 1935 r. ustawa o zmianie prawa karnego zabroniła importu, sprzedaży i dystrybucji środków antykoncepcyjnych w Irlandii. Mimo to istniał dochodowy czarny rynek prezerwatyw. Należy wziąć pod uwagę fakt, że Irlandia była wówczas krajem katolickim, a Kościół był przeciwny stosowaniu środków antykoncepcyjnych – tym samym, kwestia ta nie była omawiana publicznie.

Po wprowadzeniu pigułki antykoncepcyjnej w latach 60. XX w. niektóre kobiety mogły uzyskać recepty od lekarzy, chociaż jej stosowanie w Irlandii nie było powszechne w porównaniu z innymi krajami europejskimi czy Stanami Zjednoczonymi.

W 1969 r. Dublinie powstała klinika poradnicza w zakresie płodności (pierwsza tego rodzaju w Irlandii) i wykorzystano ją do rozdawania pigułek antykoncepcyjnych za darmo. Ponieważ przedmiot nie był sprzedawany, nie łamano żadnych przepisów, więc klinika nie ponosiła odpowiedzialności karnej.

Możliwość uzyskania pigułki antykoncepcyjnej zmieniła życie kobiet mieszkających na odległych obszarach wiejskich, pozbawionych dostępu do środków antykoncepcyjnych. Wiele z nich jednak nie odważyło się zdradzić nikomu, że przyjmowały środek.

Rozpoczynając od wczesnych lat 70. XX w., Szpital Położniczy Rotunda w Dublinie oraz Irlandzkie Stowarzyszenie Planowania Rodziny (IFPA) rozpoczęły również dystrybucję bezpłatnych środków antykoncepcyjnych. W 1973 r. po



wygranej sprawie Mary McGee, w której orzeczono m.in., że pary małżeńskie mają konstytucyjne prawo do podejmowania prywatnych decyzji w sprawie planowania rodziny, ugruntowało to prawo jednostki do zakupu i importu środków antykoncepcyjnych na użytek osobisty. Ale nie pozwolono na ich sprzedaż. Wreszcie, w 1979 r., prawo zostało zmienione, lekarzom wolno było przepisywać środki antykoncepcyjne – jednakże, tylko małżeństwom. W poprawce z 1985 r. pozwolono na sprzedaż antykoncepcji każdemu powyżej 18 r. życia, ale tylko w aptekach. Jednakże większość aptek nie była zaopatrzona w te środki.

Jeszcze w 1990 r. IFPA została ukarana grzywną w wysokości 400 funtów irlandzkich za sprzedaż prezerwatyw bez licencji na stoisku zlokalizowanym w Virgin Megastore w Dublinie.

W 1992 r. kolejna poprawka do ustawy zezwalała sprzedaży prezerwatyw w zwykłych sklepach, a wiek zakupu został obniżony z 18 do 17 lat.

### Otrzymywanie zasiłku na dzieci

W ustawie z 1944 r., która po raz pierwszy wprowadziła wypłacanie zasiłków na dzieci (obecnie zwanych świadczeniem rodzinnym), określono, że pieniądze te są wypłacane ojcu. Ojciec mógł, jeśli zechciał, upoważnić swoją żonę do pobrania zasiłku w jego imieniu, ale ona nie miała prawa do pobierania go sama bez pozwolenia małżonka. Przez 30 lat prawo pozostało takie same.

Dopiero w 1974 r. (ponownie w odpowiedzi na raport Komisji ds. Statusu Kobiet z 1972 r.) ustawa o opiece społecznej uprawniała matki do pobierania zasiłku.

### Uniemżliwienie sprzedaży wspólnego domu

Na koniec być może najbardziej skandaliczny przykład, który pozbawiał kobiety podstawowych praw do własności. Do 1976 r. zamężna kobieta nie miała prawa do zarządzania swoim domem rodzinnym. Jej mąż mógł sprzedać dom bez jej wiedzy czy zgody – nawet jeśli była jedynym żywicielem rodziny.

Dopiero w momencie wprowadzenia w życie ustawy o ochronie domu rodzinnego z 1976 r., prawo zostało zmienione tak, aby żaden ze współmałżonków nie mógł sprzedać domu rodzinnego bez pisemnej zgody drugiego.

Wiele się zmieniło w Irlandii w ciągu ostatnich 50 lat. Dzisiaj łatwo spojrzeć na tamte czasy i myśleć: „Jak kobiety mogły tolerować taką nierówność?”. Należy jednak pamiętać, że zmiana niesprawiedliwego prawa musi rozpocząć się od uznania, że jest niesprawiedliwe. Dopiero gdy wystarczająca liczba osób się z tym zgodzi, proces zmiany może się rozpocząć. **RB**

## 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,  
Katarzyna Dąbrowska, Agnieszka Dujka, 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.





# Kłopotliwe zwroty

**Małe sklepy wyraziły obawy dotyczące różnych wyzwań związanych z nowym irlandzkim programem kaucji za puszki i butelki, który został wprowadzony 1 lutego.**

W rezultacie, ceny wszystkich napojów sprzedawanych w plastikowych butelkach i metalowych puszkach o pojemności od 150 ml do 500 ml zostały zwiększone o kaucję w wysokości 15 centów. Z kolei do opakowań o objętości od 500 ml do 3 litrów dodano kaucję w wysokości 25 centów.

Aby uzyskać zwrot wplaconej kaucji, konsumenci muszą zwrócić puste opakowania do tzw. automatu zwrotnego (RVM) lub w niektó-

rych sklepach – oddać sprzedawcy.

W ostatnich miesiącach nastawienie mediów wobec nowego programu było jednoznacznie pozytywne. Jednakże zarządzanie zapasami i administracją, a także koszty zakupu i instalacji automatu zwrotnego dla mniejszych sklepów okazały się trudne dla wielu małych przedsiębiorstw.

Ponadto, jak informuje serwis extra.ie, program recyklingu został skrytykowany przez niektórych właścicieli sklepów, którzy twierdzą, że wielu klientów nie wiedziało wcześniej o programie przed jego wdrożeniem.

Organizacja Irish Petrol Retailers Association (IPRA) chociaż nie sprzeciwia się programowi, to uwa-

ża, że powinien on zostać tymczasowo wstrzymany, twierdząc: – Potrzebny jest czas, aby zapewnić jego płynne i sprawiedliwe funkcjonowanie dla wszystkich właścicieli sklepów.

Wiele mniejszych sklepów martwi się również kosztem zakupu automatu zwrotnego do swojego sklepu, wynoszącym ok. 12 tysięcy euro.

Podczas gdy wiele korporacyjnych sieci supermarketów w Irlandii nie ma problemów finansowych z pokryciem kosztów instalacji ogromnej liczby automatów zwrotnych w swoich sklepach, dla wielu mniejszych sklepów stanowi to problem.

Jean McCabe, tymczasowy dy-

rektor generalny Retail Excellence, organizacji branżowej reprezentującej przedsiębiorstwa detaliczne w Irlandii, powiedziała: – Dla mniejszych sklepów z pewnością stanowi wyzwanie, aby zdobyć kapitał na program zwrotu kaucji i inne koszty wdrożenia programu zwrotów.

Istnieje także obawa, że wiele mniejszych sklepów może nie mieć wystarczająco dużo miejsca na postawienie automatu do zwrotów, a maszyna będzie ograniczać przestrzeń na ekspozycję towarów.

Wielu właścicieli sklepów z regionu przygranicznego z Północną Irlandią obawia się, że klienci przekroczą granicę, aby kupić napoje bez alkoholu i alkohol, gdzie nie

pobiera się jeszcze kaucji za butelki i puszki, aby uniknąć kłopotu związanego z koniecznością zapłaty kaucji i późniejszym procesem zwrotu.

Do tej pory ponad 4 tysiące przedsiębiorców, zarówno dużych, jak i małych, zapisało się do programu. A w całym kraju zainstalowano ok. 3500 automatów zwrotnych, co z pewnością jest świetną wiadomością dla konsumentów jak i producentów maszyn, co zauważyli użytkownicy mediów społecznościowych.

Tymczasem pamiętajmy: nie rozgniatajmy pustych butelek ani puszek, ponieważ automaty zwrotne ich nie przyjmą, a kaucję stracimy. **RK**

## Irish Water ogłosiło wymianę rur w Cork



FOTO: IRISH WATER (UISCE ÉIREANN)

**Irish Water (obecnie Uisce Éireann) ogłosiło, że zamierza wymienić 1,1 km starych żeliwnych rur wodociągowych po północnej stronie miasta Cork, w próbie rozwiązania problemu brudnej wody, który od wielu lat dotyka mieszkańców okolicy Leaside.**

Gospodarstwa domowe z tej okolicy często zgłaszają nawet błotnistą wodę płynącą z kranu, która czasami ma nieprzyjemny zapach, opisywany jako „zapach martwej ryby”.

Trwający problem wywołał różne obawy dotyczące bezpieczeństwa, a niektóre rodziny zdecydowały się na insta-

lację drogich filtrów.

Prace naprawcze mające na celu wymianę dużych fragmentów starych rur, pochodzących jeszcze z lat 50. XX wieku, odbywać się będą na Popham's Road, w tym Bóthar an Choimín, St. Michaels Road, St. Colemans Road, St. Brendan's Road, po północnej stronie Farranferis Avenue i na odcinku Fairfield Avenue.

Jak donosi serwis corkbeo.ie, w trakcie trwania na praw na ulicach będzie obowiązywać system zarządzania ruchem Stop&Go, a zakończenie modernizacji tur zaplanowane jest na koniec maja.

Jacka Cronin, kierownik programu w Irish Water, cy-

towany przez corkbeo zapewniał: – Obszar Popham's Road został uznany za jeden z priorytetowych do wymiany rur, ze względu na problemy z zabarwieniem. Wymieniane przez nas stare żeliwne rury wodociągowe pochodzą z lat 50. XX wieku. Cieszymy się, że możemy przeprowadzić te ulepszenia dla lokalnej społeczności, zapewniając im niezawodne źródło wody (...) i wzmocnienie sieci wodociągów w mieście.

Klienci, którzy mają pytania lub wątpliwości dotyczące jakości wody pitnej, powinni skontaktować się z infolinią obsługi klienta Uisce Éireann, czynną 24/7: tel: 1800 278 278 lub za pośrednictwem Twittera @IWCare. **NG**

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.

# Nowa ambasadorka Louis Vuitton



FOTO: WIKIPEDIA, SAOIRSE RONAN, DOMENA PUBLICZNA, CC BY 2.0

**Irlandzka aktorka Saoirse Ronan została wybrana ambasadorką francuskiej luksusowej marki Louis Vuitton.**

Ronan urodziła się 12 kwietnia 1994 r. w dzielnicy Bronx w Nowym Jorku. Jej rodzice, Paul i Monica, pracowali wtedy w Stanach Zjednoczonych. Opuścili Irlandię z powodu recesji w latach 80. Rodzina powróciła do Dublina, gdy Saoirse miała trzy lata, a później przeniosła się do Howth.

Ronan zdobyła międzynarodowe uznanie w 2015 r. za rolę w filmie „Brooklyn”, w którym zagrała główną postać Eilis Lacey – młodej Irlandki mieszkającej w Nowym Jorku lat 50., tęskniącej za swoją ojczyzną. Została za nią nominowana do Oscara w kategorii Najlepsza Aktorka. Aktorka otrzymała również nominacje do Oscara w tej samej kategorii za swoje role w filmach „Lady Bird” (2017) i „Małe kobietki” (2019).

Nicholas Ghesquière, dyrektor artystyczny kolekcji damskich w Louis Vuit-

ton, cytowany przez serwis rte.ie, tak skomentował wybór Ronan na ambasadorkę marki: – Podziwiam karierę Saoirse od wielu lat; uważam, że jest całkowicie ujmująca w swoich rolach. Co więcej, za jej talentem kryje się uroczą i bystrą osobą.

Ale co dokładnie robi ambasador marki?

Zwykle pojawia się w reklamach i na plakatach. Czasami występuje z ramienia marki na publicznych wydarzeniach o tematyce modowej.

Choć nie podano, na jak długo zostanie podpisana umowa z Ronan, ani ile będzie wynosił jej kontrakt, można się domyślać, że nie będzie to tania współpraca, a dodatkowo aktorka otrzyma dużo darmowych produktów Louis Vuitton.

W międzyczasie, jej najnowszy film „The Outrun” został pokazany w zeszłym miesiącu na Sundance Film Festival w Stanach Zjednoczonych, gdzie spotkał się z pozytywnym przyjęciem. Jeszcze nie podano daty premiery kinowej. **AD**

## JAK MÓWIĆ ABY NAS SŁUCHANO JAK SŁUCHAĆ ABY DO NAS MÓWIONO

WARSZTATY ZE SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI



Aby zakupić bilet  
zeskanuj kod QR



SCAN ME

CENA BILETU: €89

Warsztaty z komunikacji empatycznej opartej na Porozumieniu bez Przemocy (NVC – Nonviolent Communication) Marshalla B. Rosenberga.

Warsztat podczas, którego nauczysz się jak mówić i słuchać aby Twoje codzienne kontakty i relacje, były pełne wsparcia, zrozumienia i zaufania

Warsztaty poprowadzą Klaudia Kacprzyk-Dymek i Marek Dymek, trenerzy Komunikacji bez Przemocy.

**RADISON BLU Hotel**

9 marca 2024 godz. 10-18

Ditchley House, Castleview,  
Little Island, Co. Cork

DATA/MIEJSCE

Organizator: [www.psychologistcork.ie](http://www.psychologistcork.ie)

REKLAMA

3418\_DU

Warsztaty rozwojowe z cyklu  
"Między nami kobietami"



**Czułość... Na siebie, do siebie**  
Każda z nas pragnie czułości i jest do niej stworzona.



**Czym zatem jest czułość do siebie i na czym polega? Czy czułość na siebie jest miłością do siebie?**

Zapraszam Ciebie do wspólnego dialogu, refleksji i poszukiwania odpowiedzi. Bądźmy dla siebie wsparciem, inspiracją, i dzielimy się kobiecą mocą.  
Mariola Mastek

Warsztat odbędzie się on-line na żywo.

Piątek: 23 luty 2024

godz.: 19:00-20:30 irlandzkiego czasu;

20:00-21:30 polskiego czasu.

Liczba miejsc ograniczona!

Zapisy i więcej informacji dotyczących możliwości uczestnictwa w warsztacie:  
email: [info@ckudublin.org](mailto:info@ckudublin.org); tel. +353 860861018 lub +353 876494555



Znajdź nas:



FOTO: WIKIMEDIA, DUBLIN BUS PA CLASS, SONICANDKNUCKLES, DOMENA PUBLICZNA, CC 4.0

# Tajna ochrona Gardy w autobusach w Dublinie

W odpowiedzi na coraz częstsze zgłoszenia „zachowań aspołecznych”, w autobusach i innych środkach transportu publicznego w rejonie Dublina zostaną rozmieszczeni tajni funkcjonariusze Gardy – poinformował Minister Transportu, Eamon Ryan.

Zarówno Dublin Bus, jak i Go-Ahead Transport Services, sieć, która obsługuje 43 trasy autobusowe w Dublinie i na terenie całego kraju, zgłosiły potrzebę wsparcia policji, aby poradzić sobie z problemem narastających zachowań aspołecznych w transporcie publicznym, w tym werbalnych ataków na pracowników.

Informacje te minister Ryan udzielił Markowi Wardowi, posłowi z ramienia partii Sinn Féin, który zapytał ministra, jakie środki rząd podejmuje w celu rozwiązania problemu zachowań antyspołecznych w usługach autobusowych w stolicy.

Ward, reprezentujący okręg Dublin Midwest, stwierdził, że wzdłuż ruchliwej trasy autobusu numer 13, który kursuje od Grange Castle Business Park na północy obszarach Dublina do obszaru Harristown w Finglas, często rzucane są kamienie i inne przedmioty w autobusy, a kierowcy obawiają się o bezpieczeństwo swoje i pasażerów.

W wyniku tych zdarzeń, kursy autobusów w rejonie Clondalkin zostały zawieszono, co miało ogromny wpływ na mieszkańców tego obszaru.

Minister Ryan, cytowany przez „Irish Times”, powiedział, że podchodzi do tego problemu bardzo poważnie i zarówno Dublin Bus, jak i Go-Ahead wprowadziły inicjatywy mające pomóc w zwalczaniu tego niemoralnych zachowań: – Obie firmy [transportowe] korzystają z rozległych sieci kamer CCTV, aby zniechęcać do zachowań aspołecznych. Ponadto Garda Síochána prowadzi więcej patroli na obszarach, gdzie często dochodzi do nieprzyjemnych sytuacji, a także skierowała tajnych funkcjonariuszy, aby pomóc w [rozwiązaniu] tego problemu.

Spośród 621 zgłoszonych incydentów w Dublin Bus w 2023 r., 315 dotyczyło rzucania przedmiotami, głównie kamieniami w autobusy, a 91 incydentów obejmowało agresywne zachowanie jednostek wobec innych pasażerów.

W sumie w ubiegłym roku firma transportowa Go-Ahead odnotowała 310 incydentów związanych z zachowaniami aspołecznymi lub sytuacjami, w których ich pojazdy były atakowane kamieniami.

W 2023 r. irlandzkie media szeroko przyglądały się licznym atakom na pasażerów w autobusach Dublin Bus i tramwajach LUAS, co skutkowało postawieniem zarzutów sprawcom (wielu z nich było nieletnich) przez Departament Prokuratury Publicznej.

Anna Domańska

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




**SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:**

☎ Łukasz Gryczka: 089 94 60 247

✉ gryczka.lukasz@gmail.com

f Healthy bread by Lukas

**Dostawy prosto do Twojego sklepu/domu**

Zamów już dziś z wysyłką do drzwi na terenie całej Irlandii

**Spróbuj, a nie zawiedziesz się!**

R E K L A M A

## Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie

An tAontas Eorpach  
European Union

ÉIRE  
IRELAND



Pas  
Passport

**Magdalena Nowacka**  
– usługi doradztwa prawnego

**Tel: 087-388-7618**

# Wzrost liczby Ukraińców przybywających do Irlandii

Zanotowano zwiększenie się liczby przyjezdnych z Ukrainy w ostatnich tygodniach, zaraz przed wprowadzeniem przez rząd nowej zasady ograniczenia zakwaterowania do 90 dni oraz obniżenia wysokości świadczeń socjalnych dla przyszłych przybyszów.

Najnowsze dane pokazują, że w tygodniu od 22 do 28 stycznia, 628 nowo przybyłych Ukraińców otrzymało tymczasową ochronę, zgodnie z Dyrektywą Unii Europejskiej dotyczącą Tymczasowej Ochrony. Jak zauważył „Irish Examiner”, liczba nowych przyjazdów w tym tygodniu była o ponad 60 proc. wyższa w porównaniu z poprzednim tygodniem, podczas którego

do Irlandii przybyło 390 Ukraińców.

Jednakże dane nie precyzują, ilu Ukraińców, którzy przybyli do Irlandii w ostatnich tygodniach, przybyło z Ukrainy, czy z innego kraju UE.

Przewiduje się, że nowe zasady, zatwierdzone przez rząd w grudniu, wejdą w życie jeszcze w tym miesiącu. Nowe przepisy umożliwią nowo przybyłym uchodźcom z Ukrainy maksymalny pobyt 90 dni w zakwaterowaniu udostępnionym przez państwo, bez dodatkowych opłat, po czym będą musieli samodzielnie znaleźć zakwaterowanie.

Zgodnie z nowymi przepisami, tygodniowa kwota świadczeń socjalnych na osobę zostanie obniżona z 232 euro tygodniowo do 38,80

euro. Niemniej jednak wszyscy uchodźcy z Ukrainy będą nadal uprawnieni do otrzymywania świadczenia na dziecko w wysokości 140 euro miesięcznie.

Rząd wcześniej zaznaczył, że celem nowych zasad jest zahamowanie napływu Ukraińców do Irlandii, którzy już przebywają w innych krajach UE, ale mogli zostać zachęcani do przyjazdu ze względu na hojne świadczenia socjalne i inne korzyści oferowane przez państwo.

Kiedy ogłoszono nadchodzące zmiany w zasadach świadczeń socjalnych, minister integracji, Roderic O’Gorman został zapytany, czy sądzi, że nowe przepisy spowodują wzrost liczby Ukraińców przyjeżdżających

do Irlandii przed ich wejściem w życie. Wówczas odpowiedział, że nie jest w stanie przewidzieć tej możliwości.

Obecnie uchodźcy z Ukrainy mają prawo do wyższych świadczeń socjalnych, zakwaterowania, darmowej komunikacji miejskiej i pozamiejskiej, karty zdrowia HSE oraz dostępu do edukacji dla wszystkich dzieci w wieku szkolnym.

Jednak dla ukraińskich uchodźców, którzy przybędą do Irlandii po wejściu w życie nowych zasad, pojawiła się dobra wiadomość. Po opuszczeniu zakwaterowania po 90 dniach będą uprawnieni do ubiegania się o zasiłek dla

osób bezrobotnych w Departamencie ochrony społecznej, który obecnie wynosi 232 euro tygodniowo dla osób powyżej 25. roku życia oraz dla osób w wieku od 18 do 24 lat, które utrzymują się samodzielnie.

Tymczasem wzrost liczby nowych przybyłych wywiera dodatkową presję na rządzie, który nadal boryka się z problemem znalezienia zakwaterowania dla tych, którzy uciekają przed wojną w Ukrainie, a koniec lutego będzie oznaczał drugą rocznicę rozpoczęcia konfliktu.

We wrześniu 2023 r. na ze-

braniu w Brukseli kraje UE zdecydowały o przedłużeniu terminu obowiązywania Dyrektywy Tymczasowej Ochrony do 5 marca 2025 r., co umożliwi wszystkim uchodźcom z Ukrainy przebywającym obecnie w państwach członkowskich UE pozostanie do tego czasu, z możliwością dalszego przedłużenia.

Według najnowszych dostępnych danych z Wielkiej Brytanii od początku wojny ok. 6,5 mln Ukraińców opuściło swoją ojczyznę, z czego większość mieszka w krajach europejskich, w tym ponad 100 tysięcy w Irlandii. **RK**



FOTO: FREEPIK

REKLAMA

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

## 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

[www.speedpack.com.pl](http://www.speedpack.com.pl)

Skontaktuj się z nami

Tel IRL: 01 697 2177  
[kontakt@speedpack.com.pl](mailto:kontakt@speedpack.com.pl)

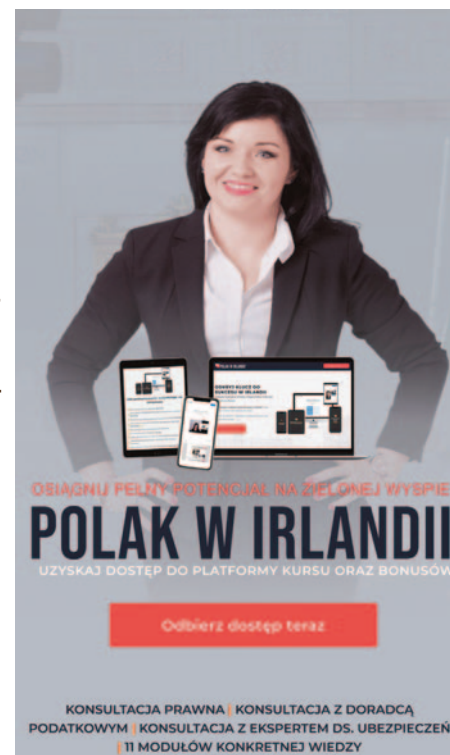


## Kursy „Polak w Irlandii” Odkryj klucz do sukcesu!

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 niezbędnej wiedzy 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 Tłumacza



OSIAGNIJ PEŁNY POTENCJAŁ NA ZIELENEJ 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

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

w czasach kryzysu mieszkaniowego: odkryjesz 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](http://www.polakwirlandii.pl) lub zapisz się na webinar na stronie FB: Polak w Irlandii.

NG

REKLAMA



UNIQUE  
Crafts & Design  
www.uniqueshop.ie

**PAWEŁ JASIŃSKI** oraz  
**Unique Crafts & Design**  
zapraszają do wyjątkowego miejsca  
na mapie Dublinia

- malarstwo
- wzornictwo
- szkło artystyczne

Adres:  
unit 24 George's Street Arcade,  
South Great George's Street, Dublin

Wernisaż 02.03.2024, 18.30

**Nasza Gazeta** 

REKLAMA

3401\_DU



**RADIO  
CENZURA**

Zjednoczeni w walce o lepsze jutro  
słuchajmy Radia Cenzura

**CHWYĆ  
ZA STER**

ZBUDUJMY RAZEM  
NOWĄ PRZESTRZEŃ  
RADIOWĄ

www.radiocenzura.pl

3323\_DU

# Konkurs Woman in Business Award 2024

Trwają zgłoszenia w Konkursie „Woman in Business Award 2024”, którego organizatorem jest Maja Ulej i Kasia Mikolajczyk z ramienia Woman in Business Club.

Celem organizacji konkursu jest m.in.:

- docenienie Polek zajmujących się biznesem na terenie Irlandii;
- pokazanie różnorodności dziedzin, którymi zajmują się, prowadząc swoje biznesy;
- wyłonienie finalistek w każdej kategorii, dzięki głosom zadowolonych klientów;
- docenienie kobiet, które są na początku swojej biznesowej drogi;
- wyróżnienie najmłodszej Kobiety, prowadzącej swój biznes;
- scalanie społeczności Polonii mieszkającej w Irlandii.

Przyjmowanie zgłoszeń nominacji odbywa się za pośrednictwem strony: <http://www.wib.ie/-zg-oszenia-kandydatek.html> i potrwa do 29 lutego 2024 r.

Zgłoszeń mogą dokonywać:

- organizatorzy konkursu;
- osobiście osoby zainteresowane udziałem w konkursie;
- każda osoba, która chce zgłosić osobę spełniającą kryteria konkursu.

Kapituła dokona weryfikacji otrzymanych dokumentów każdej kandydatki przystępującej do konkursu.

Pełna lista kandydatek zostanie ogłoszona 15 marca 2024, drogą emailową oraz zostanie zamieszczony post na grupie Woman in Business Ireland na Facebooku oraz na stronie internetowej [www.wib.ie](http://www.wib.ie).

- Nagrody:
1. Statuetka WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024
  2. Statuetka dla najmłodszej WOMAN

NOMINACJE



WOMAN IN BUSINESS



IN BUSINESS AWARD 2024

3. Statuetka dla NEW IN BUSINESS AWARD 2024

4. Dyplom/Wyróżnienie dla finalistek, które zajęły II i III miejsce.

Zwycięzcy konkursu zostaną ogłoszone podczas uroczystej Gali Woman in Business Awards, połączonej z uroczystą kolacją 12 października 2024 r.

Wszystkie osoby zgłoszone do nominacji zostaną o tym powiadomione i będzie można na nie oddawać głosy.

Życzymy powodzenia!

Patroni medialni: Radio Cenzura, Nasza Gazeta

NG, materiały prasowe

REKLAMA

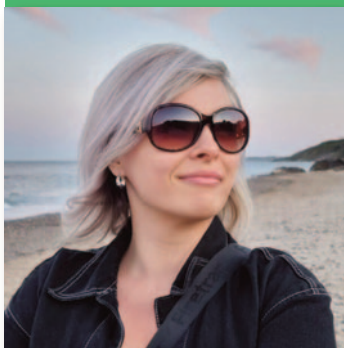
# REKLAMA ADVERTS

## ads@ng24.ie

## 089 264 03 50

prasa • internet • social media

3397\_DU



# Zostawiłam wszystko dla miłości wyśniewionej

**Tak, ja to zrobiłam! Zostawiłam Polskę dla faceta. Dla niektórych wyda się to piękne i romantyczne, dla innych śmieszne i patetyczne. Ale mnie wtedy nic nie obchodziło, nie słuchałam nikogo.**

Świeżo po obronie pracy magisterskiej wyjechałam w całkiem obcy mi kraj, bez znajomości języka, bez przyjaciół, bez rodziny. Za to miałam jego, mojego faceta, wreszcie!

Poznałam go w czerwcu 2007 r. po czwartym roku studiów, przez wakacje mieliśmy pobieżny kontakt telefoniczny i przez, obecnie wtedy na każdym komputerze, Gadu-Gadu. W październiku spotkaliśmy się po raz kolejny i to było to: trafiła mnie zabłąkana strzała Amora i zupełnie straciłam głowę.

Hormony zaczęły dosłownie kipieć w moim mózgu, dopamina i serotonina załaziły szarą istotę, uniemożliwiły trzeźwe myślenie. Byłam otumaniona niczym po zażyciu silnych narkotyków. Pierwsze czerwone flagi, które ja absolutnie zlekceważyłam pod wpływem tego ogłupienia, pojawiły się już w przeciągu pierwszego wspólnego miesiąca, po upływie którego on wsiadł do samolotu, do Irlandii. A ja zostałam... Miałam do ukończenia studia i pracę magisterską do napisania.

Przez ten ostatni rok na uczelni powinnam była się bawić, nacieszyć się życiem studenckim, ludźmi, których już nigdy więcej miałam nie zobaczyć. Natomiast co ja robiłam...? Zatraciłam się w tęsknocie za facetem. Dziś nie mogę uwierzyć w to, jak bardzo stan zakochania zniekształca rzeczywistość i utrudnia nasz osąd.

Miałam klapki na oczach, które tak mocno przysłaniały mi świat, że jedynym celem było skończyć studia i lecieć za obiektem moich westchnień.

Tak też zrobiłam. Ledwie się obroniłam a już bukowałam bilet w jedną stronę na Zieloną Wyspę. Zostawiłam za sobą rodziców, rodzeństwo, przyjaciół, wspaniałych ludzi, możliwość kariery, cały kraj, który przecież mnie ukształtował, i zaczęłam od nowa u boku mężczyzny, którego przecież ledwie znałam.

Deficyty miłości, z którymi wyszłam z domu rodzinnego i fakt, że mój – wtedy jeszcze chłopak – sprawiły, że poczułam się przez chwilę wartościowa i kochana. To wszystko spowodowało, że uczepiłam się cudownej wizji szczęśliwego życia, którą on przede mną roztoczył.



Weszłam w to bez namysłu, ztraciłam w tym siebie, porzuciłam swoją pasję, którą od zawsze było pisanie, co było również moją osobistą terapią, dzięki której umiałam przepracowywać trudne przeżycia i traumy.

W każdym poprzednim związku uzależniałam swoje szczęście od mężczyzny, nie umiałam sama sobie go dać. Przez te wszystkie lata byłam tak zaniebdywana, samotna i zależna emocjonalnie od partnera, że nie zauważyłam jak bardzo straciłam kontakt ze sobą.

Nie miałam świadomości, skąd się wzięło to ogromne, przemożne pragnienie bycia z kimś za wszelką cenę. Żeby się tego dowiedzieć musiałam stracić mamę i rozpocząć długą i żmudną pracę nad sobą.

Przebudzenie w końcu przyszło i uświadomienie tego, że póki nie pokocham i nie zaakceptuję samej siebie, nie będę umiała dać nikomu innemu miłości, bo niby jak, skoro nie kochałam siebie.

Zacząłam pisać... odzyskałam swój talent i pasję, którą najbardziej w sobie cenię. Odnalazłam swoje wewnętrzne dziecko, które – jak się okazało siedziało w ciemnym koncie skulone, zapłakane i pogrążone w samotności. Ukochałam tę małą dziewczynkę i solennie przyrzekłam, że już nigdy jej nie zostawię, że już nigdy nie będzie sama, zawsze będę się nią opiekować. Boże..., ile łez się przy tym wylało, jakże oczyszczających, przynoszących ulgę.

Po tym, jak pojednałam się z moim wewnętrznym ja, pokochałam i zaakceptowałam siebie, okazało się, że mię-

dzy mną a moim partnerem istnieje tak ogromna przepaść w rozwoju świadomości, że nawet gdyby był on mistrzem w skoku w dal, nie przeskoczyłby takiego dystansu.

Partner stał się dla mnie toksyczny, a ja dla niego, nasze priorytety rozjechały się jak nogi gimnastyczki w szpagacie. Nie byliśmy już po tej samej stronie. Ja – zakochana w sobie, w swojej wrażliwości i pasji, poczułam się świetnie z samą sobą, przestałam się bać samotności, zaczęłam cieszyć się czasem spędzonym w pojedynkę. Odnalazłam w sobie najlepszą przyjaciółkę, uświadomiłam sobie, że związek z samą sobą jest najważniejszym związkiem w moim życiu, bo przecież ja i moja dusza jesteśmy w nierozdzielnym połączeniu, aż do chwili, kiedy Stwórca powie: „Game over” i zejdziesz z tej planszy zwanej życiem.

Znajduję się teraz na etapie, gdzie jestem absolutnie szczęśliwa na każdej płaszczyźnie mojego życia, akceptuję to, co do mnie przychodzi z zaufaniem i pewnością, że to, co się wydarza, wydarza się dla mnie i dla mojego dobra.

Zostawiłam kraj dla mężczyzny, który pojawił się w moim życiu, by zmusić mnie do poszukiwań odpowiedzi na pytanie: czym jest prawdziwa i bezwarunkowa akceptacja i miłość do siebie. Nie żałuję ani jednej chwili spędzonej z nim, bo doprowadziło mnie to do momentu, w którym jestem teraz, w którym stoję pewnie na ziemi i jestem dla siebie absolutnym priorytetem. Ten czas u jego boku był mi przeznaczony. Tak miało być. Wyciągnęłam z tego prawdopodobnie najważniejszą lekcję w życiu i będę podążać dalej swoją drogą, bogata o nowe doświadczenia i życiową mądrość.

Marta Kaźmirak

REKLAMA

**JEST WIELE DRÓG WYJŚCIA Z UZALEŻNIENIA**

**JEDNĄ Z WIELU OPCJI SĄ GRUPY WSPARCIA**

**SMART Recovery®**

Life beyond addiction

Jesteś osobą, która poszukuje rozwiązania?  
Chcesz dowiedzieć się jak działa Program SMART RECOVERY?  
TU OTRZYMASZ ODPOWIEDZI

**WEBINAR**

**21 lutego 2024, środa godz 19.00 irl (20.00 pl)**

**PODCZAS SPOTKANIA:**

- Zapoznasz się z koncepcją SMART
- Poznasz prowadzących spotkania
- Będzie możliwość zadawania pytań

**WIĘCEJ INFORMACJI:**

+353 876 494 555

+48 572 014 137

email; info@ckudublin.org

Platforma Zoom

**CKU**

f i n w

REKLAMA

**Ogłoszenia BEZPŁATNE**

**naszeoferty.ie**

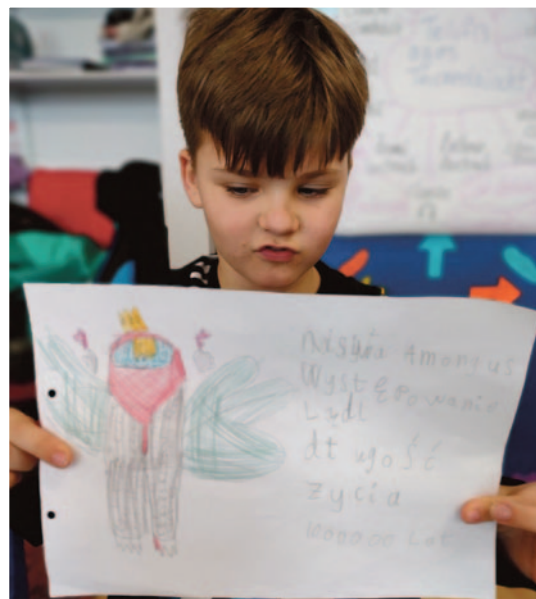
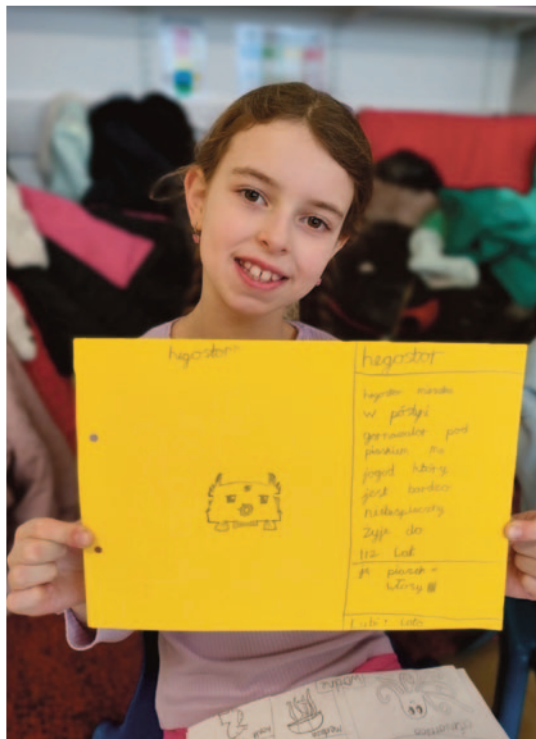
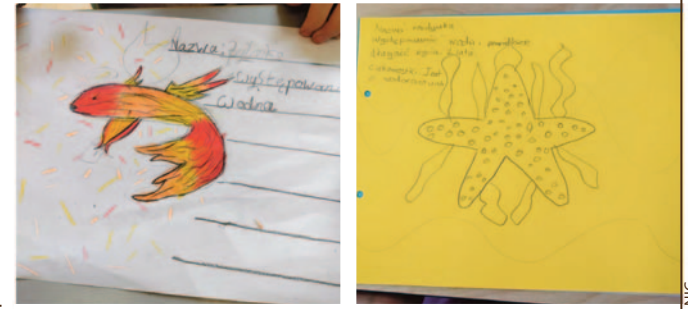
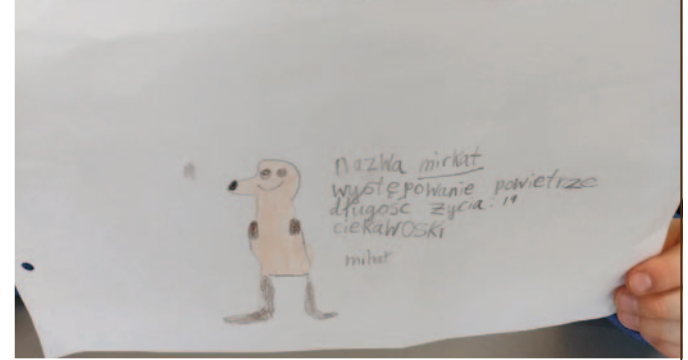
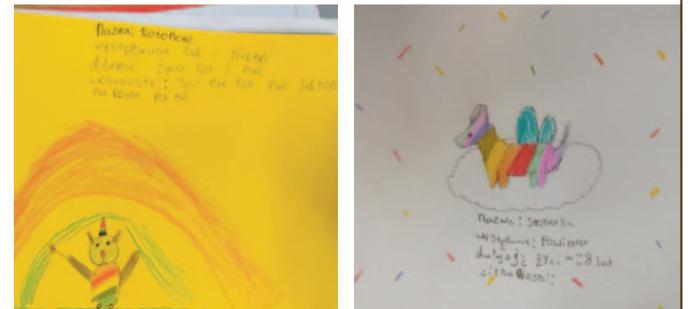
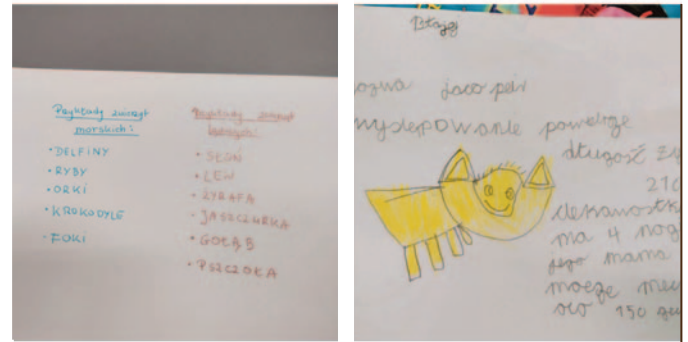


## Fascynujący świat zwierząt

**Uczniowie klasy drugiej Polskiej Szkoły w Tyrrelstown poznawali fascynujący świat zwierząt lądowych i wodnych.**

Następnie nadszedł czas na dziecięcą kreatywność, podczas której zadaniem było wymyślić własne, magiczne zwierzę! Uczniowie mieli podać nazwę, opis i miejsce za-

mieszkania swojego stworzenia. Aby jeszcze bardziej rozbudować naszą wyobraźnię szukali w książkach ciekawych zdjęć i opisów zwierząt. **NG**



## Poznajemy znaki przestankowe



**W sobotę na lekcji polskiego w klasie trzeciej Polskiej Szkoły w Tyrrelstown odbyły się zajęcia poświęcone rodza-**

**jom zdań i sztuce używania znaków przestankowych!** Uczniowie wykonywali ćwiczenia, które pomogły nam lepiej zro-

zumieć, jak tworzyć różnorodne zdania. Kto by pomyślał, że przecinki, kropki i inne znaki mogą być tak fascynujące? **NG**



REKLAMA

**POLSKA BIBLIOTEKA "BIBLARY" W DUBLINIE**

OGLASZA KONKURS POETYCKI  
NA "NAJPIĘKNIEJSZY WIERSZ MIŁOSNY"

W RAMACH VIII EDYCJI WALENTYNEK LITERACKICH

Konkurs dotyczy tylko osób zamieszkałych w Irlandii.

Wiersze (max. 3) prosimy nadsyłać na adres mailowy: [jullitajaroszuk@gmail.com](mailto:jullitajaroszuk@gmail.com) w terminie do 11 lutego 2024

Konkurs jest skierowany do młodzieży i dorosłych od 14 roku życia

Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody

Patroni medialni: pepe TV, Nasza Gazeta

**biblary**

**POLSKA BIBLIOTEKA "BIBLARY" W DUBLINIE**

ZAPRASZA  
NA "WIECZÓR WALENTYŃKOWY"

W RAMACH VIII EDYCJI WALENTYNEK LITERACKICH

**18/02/24** godz. 14.00

W programie:

- Prezentacja poezji uczestników konkursu
- Spotkanie autorskie z hrabią Jarosławem Potockim
- Koncert zespołu Dream River
- Ogłoszenie wyników konkursu

Adres: BIBLARY  
CIE Hall Sports & Social Club  
Library Square, Inchicore  
Dublin 8

FOTO: FACEBOOK.COM/POLSKASZKOLABEZGRANIC

# Czy słodyczne mogą powodować kłopoty z hormonami?

**To pytanie często budzi zdziwienie wśród moich Podopiecznych. Czy jedna mała kostka czekolady może mieć aż taki wpływ na hormony?**

Jako terapeutka żywieniowa, skupiająca się głównie na pomocy kobietom w powrocie do zdrowia, widzę człowieka jako całość. Jestem świadoma, że problem hormonalny to nie tylko wina samego cukru, ale także ilości, w jakiej go spożywamy. W tym artykule przyjrzymy się, jak słodyczne wpływają na insulinę, hormony kobiece, hormon stresu (kortyzol) oraz hormon regulujący uczucie sytości (leptyna).

## Insulina i hormony kobiece

Wpływ spożycia cukru na organizm jest zaskakujący. Gdy spożywamy cukier, nasz poziom glukozy gwałtownie rośnie. W odpowiedzi na to organizm produkuje insulinę, która pomaga utrzymać równowagę poziomu glukozy.

Niestety, nadmiar cukru prowadzi do insulinooporności, zakłócając równowagę hormonalną, zwłaszcza u kobiet. To wpływa na cykl menstruacyjny, wzrost poziomu **estrogenów w stosunku do progesteronu** (hormonu zapewniającego spokój, radość i dobry sen), co może prowadzić do drażliwości, niepokoju i bezsenności.

U kobiet w **menopauzie** objawy stają się bardziej intensywne i mogą obejmować uderzenia gorąca i nocne poty.

Insulina może także pobudzać produkcję androgenów (męskich hormonów) w jajnikach. Przykładem schorzenia związanego z nadmierną produkcją androgenów jest **zespół policystycznych jajników (PCOS)**, charakteryzujący się torbielami na jajnikach, zaburzeniami miesiączkowania i nadmiernym owłosieniem. U kobiet z PCOS, które cierpią na insulinooporność, wzrasta ryzyko powikłań, takich jak miażdżyca czy choroba wieńcowa...

## Słodyczne i kortyzol

Nadmierne spożycie słodczy może wpływać na **produkcję kortyzolu, znanego jako hormon stresu**. W sytuacjach stresowych nasz organizm podnosi poziom glukozy we krwi, co z kolei wpływa na wydzielanie insuliny i kortyzolu. Stres związany z niestabilnym poziomem cukru we krwi może prowadzić do zaburzeń hormonalnych.

Cykliczne sięganie po słodcze w stresie może z kolei przyczynić się **do otyłości, insulinooporności i chorób takich jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie czy zespół policystycznych jajników (PCOS)**.

Niezdrowe przekąski mogą przynieść



FOTO: FREEPIK

krótkotrwałą ulgę i redukcję stresu, ale później pojawi się uczucie zmęczenia i obniżenia nastroju. I zaczynamy znowu sięgać po słodcze... wpływając na kolejną nierównowagę hormonalną.

## Hormon sytości

Nadmierna konsumpcja słodczy może prowadzić do **oporności na leptynę**, hormonu regulującego uczucie sytości. Insulinooporność i oporność na leptynę zakłócają sygnały kontrolujące uczucie sytości, co utrudnia ograniczanie spożycia kalorii. To może skutkować **nadmiernym jedzeniem** i dalszymi problemami zdrowotnymi.

## Jak sobie pomóc?

■ **Spożywaj słodcze z umiarem.** Czy to możliwe? Tak i nie. Jeśli nie możesz się zatrzymać po dwóch kostkach czekolady i masz nieodpartą chęć zjedzenia całej tabliczki, może warto zrezygnować ze słodczy? W zamian wprowadź do diety peł-

nowartościowe źródła węglowodanów, błonnika, białka i tłuszczów, aby utrzymać bardziej stabilny poziom glukozy we krwi.

■ **Słuchaj swojego ciała.** Zauważ, jak organizm reaguje na spożywanie konkretnych rodzajów słodczy. Spróbuj zdrowszych przekąsek, gdzie słodziwem są owoce tj. banan czy daktyle, a nie cukier i sztuczne słodziki. Dostosuj swoją dietę, uwzględniając indywidualne reakcje organizmu.

■ **Wprowadź regularną aktywność fizyczną** dostosowaną do swoich preferencji, wspierającą funkcje hormonalne i pomagającą zredukować chęć sięgania po słodcze. Jeśli po treningu czujesz się energicznie, to znak, że ćwiczenia są dobre dla Ciebie. **Jeśli jednak budzisz się zmęczony, zastanów się, czy dany rodzaj aktywności jest dla Ciebie odpowiedni?**

A, czy Ty wiesz, jak słodcze wpływają na Twoje hormony? Trzymam kciuki, abyś znalazł lub znalazła odpowiedź oraz skuteczne rozwiązania.

Marta Adamska

**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. Dla Marty człowiek jest w centrum, a nie choroba. Terapeutka żywieniowa, psychodietetyczka, coach zdrowia i stylu życia, twórczyni indywidualnego planu zdrowienia RREST oraz wykładowczyni w Akademii Zdrowia Amicorum. Szuka przyczyn problemów ze zdrowiem. Prowadzi również warsztaty online dla kobiet. W wolnym czasie uwielbia wędrować z mężem po górach, gotować i czytać książki.**

REKLAMA

24 marca 2024 r.

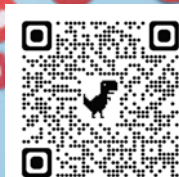
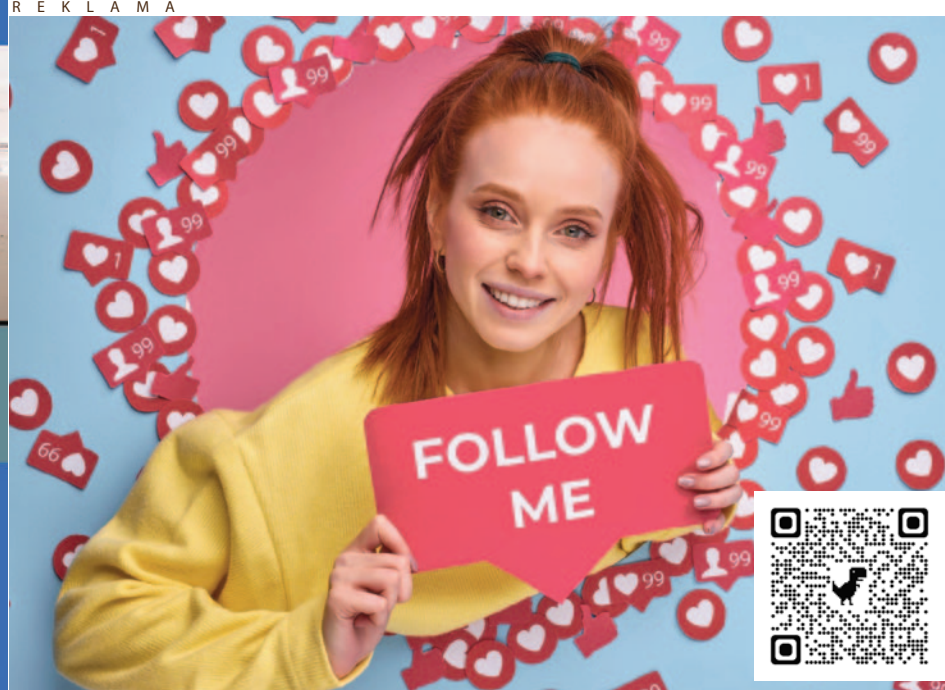
PIERWSZE POLONIJNE  
FORUM ZDROWIA  
IRLANDIA

Weź zdrowie w swoje ręce!

- Janusz Zagórski, ufolog, dziennikarz
- Anna Ras Menet, autorka, naturoterapeutka
- Maja Zahorska, arteterapeutka, opiekunka kobiecych kręgów
- Stoiska z medycyną naturalną
- Wykłady i ciekawe prelekcje
- Warsztaty oraz Wielkanocne niespodzianki



TThe Graduate, Killiney Shopping Centre, Rochestown Ave,  
Killiney, Co. Dublin  
asiaslabon@gmail.com tel. +48 577 466 219



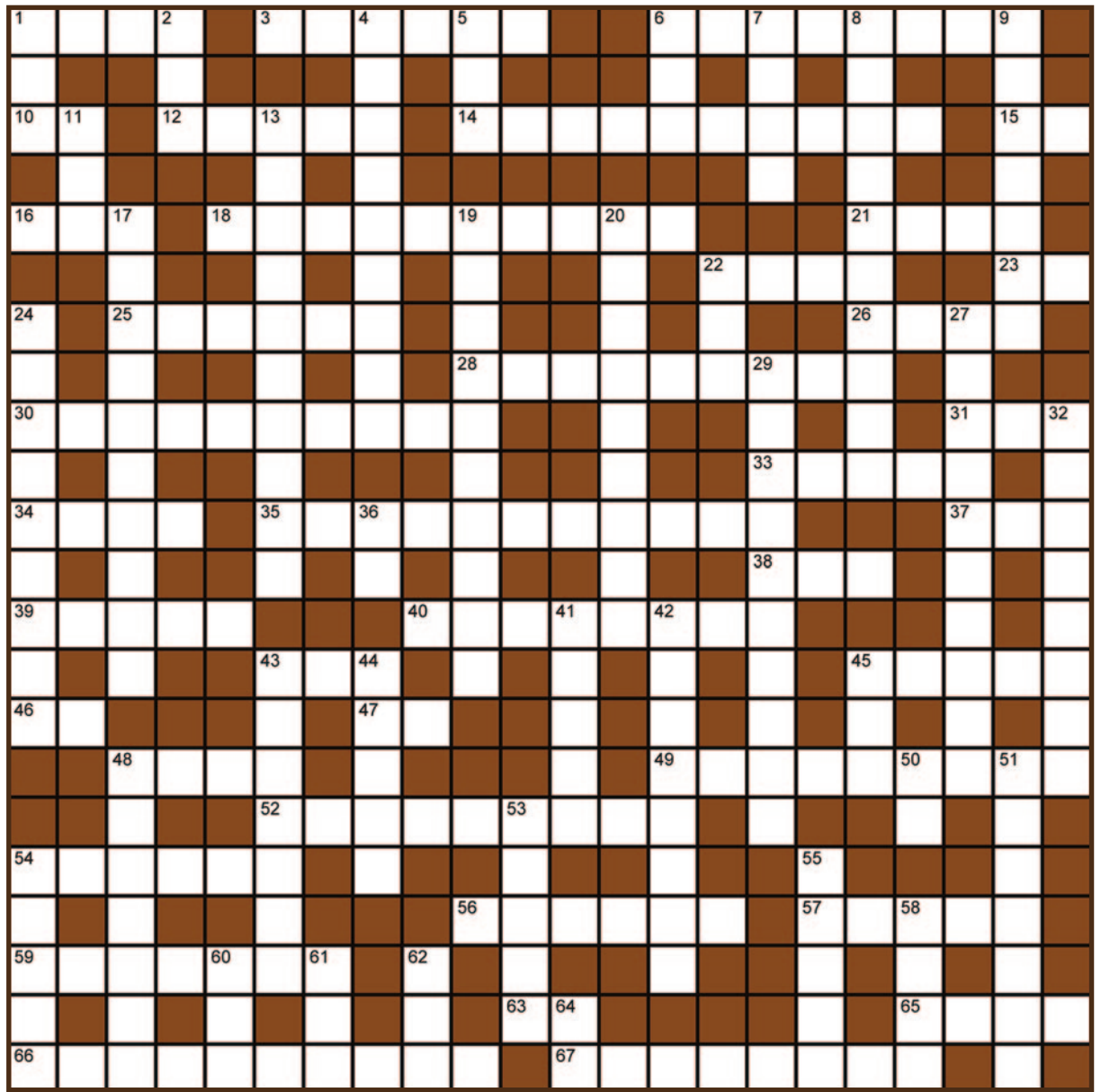
## KRZYŻÓWKA

### Poziomo

- 1 jednostka miary kąta
- 3 kierunek w sztuce
- 6 beton komórkowy
- 10 jednostka indukcji magnetycznej (gaus)
- 12 stała opłata
- 14 ulubieniec, pieszczoch
- 15 kilobajt
- 16 dźwięk G obniżony o pół tonu
- 18 łotr, niegodziwiec
- 21 miejsce dostarczenia i odbioru towaru
- 22 daw. pismo japońskie
- 23 odczynnik krwi
- 25 roślina wodna o dużych pływających liściach i żółtych kwiatach
- 26 gaz szlachetny
- 28 hiszpański związek miast średniowiecznych
- 30 rodzaj złogów
- 31 język drawidyjski
- 33 miasto w Japonii
- 34 zwłoki
- 35 wypukłość, wybrzuszenie
- 37 dawna nazwa Tokio
- 38 układ cegieł w murze
- 39 ostry zakręt
- 40 uroczyste otwarcie wystawy
- 43 sklep samoobsługowy
- 45 płaszczyzna, na którą rzutuje się obrazy
- 46 jednostka masy
- 47 asyryjski bóg słodkiej wody
- 48 kula bilardowa
- 49 związki do suszenia liści i roślin
- 52 środek leczniczy
- 54 renifer zamieszkujący tundry i lasy Ameryki Północnej
- 56 szczyt górski
- 57 miasto w Japonii
- 59 uwodziciel, kobieciarz
- 63 bohater „Emigrantów” S. Mrożka
- 65 fantazjować
- 66 pstry
- 67 med. wstrzyknięcie

### Pionowo

- 1 rodzaj gry komputerowej, w której gracz wciela się w rolę bohatera
- 2 damski but z wysoką cholewką
- 4 postać z powieści „Bohater na ośle” M. Bulatowicza
- 5 zbożowa przynęta dla ptaków
- 6 jednostka terytorialna w Indiach
- 7 sprawić lanie
- 8 największa wyspa Ziemi
- 9 dęty instrument muzyczny
- 11 Eugene (1804-1857), pisarz francuski
- 13 niem. Rycerstwo zakonne
- 17 dzwon kościelny
- 19 wybitny fizyk i matematyk starożytny
- 20 zwyczajni urzędnicy greccy
- 22 chiński instrument muzyczny
- 24 koniec zajęć w wojsku
- 27 daw. mechaniczny instrument muzyczny
- 29 miasto w Rosji
- 32 bohater dramatu „Iwona, księżniczka Burgunda”
- 36 rzeka we Włoszech; Pad
- 41 część trzonu kielicha mszalnego
- 42 część stroju kobiecego
- 43 budowa ciała
- 44 wywoływacz do fotografii
- 45 jezioro i rzeka w USA
- 48 grzyb jadalny; prawdziwek
- 50 rzeka w Rosji
- 51 rodzaj buta
- 53 dzielnica Gdańska
- 54 gatunek ptaka



55 rodzaj klatki dla szceniąt  
58 1. stan pogody; 2. nastrój  
60 najdłuższa rzeka w Chile

61 Shonagon (ok. 966-1202), pisarka japońska  
62 chorwacki namiestnik króla

64 sztuczna inteligencja

w szkole trująca bylina	w trygonometrii daw. fr. sukna	duchowny prawosławny	związek plemienny kędzior	pogląd naukowy pracownia artysty
polksi pistolet ssak morski	opłata przesyłki pierwszy człowiek	bułgarski chan	indonez. wyspa druk mozaikowy	konkurs wiedzy
gr. ludów w Kenii i Tanzanii port wł.	lotniko pojazdów kosmicz.			

**PODPOWIEDZI:**  
BENGALINA; KULON;  
WONTON; PIRRAUR;  
GRAŻEL; KARIBU;  
ROIC

antysemityzm pokrewieństwo	uszczerbienie cz. doliny rzecznej	wykryznik	potomkowie Atrousza ogród	bryczka do polowu ryb
odległa przestrzeń owad	słowo honoru rzeka w Azji	jednostka siły	dźwięk kino dom. chin. wszech	zweżenie wylotu tuły
maczeta mówca grecki	półjedwab			

## SUDOKU

łatwe ▼

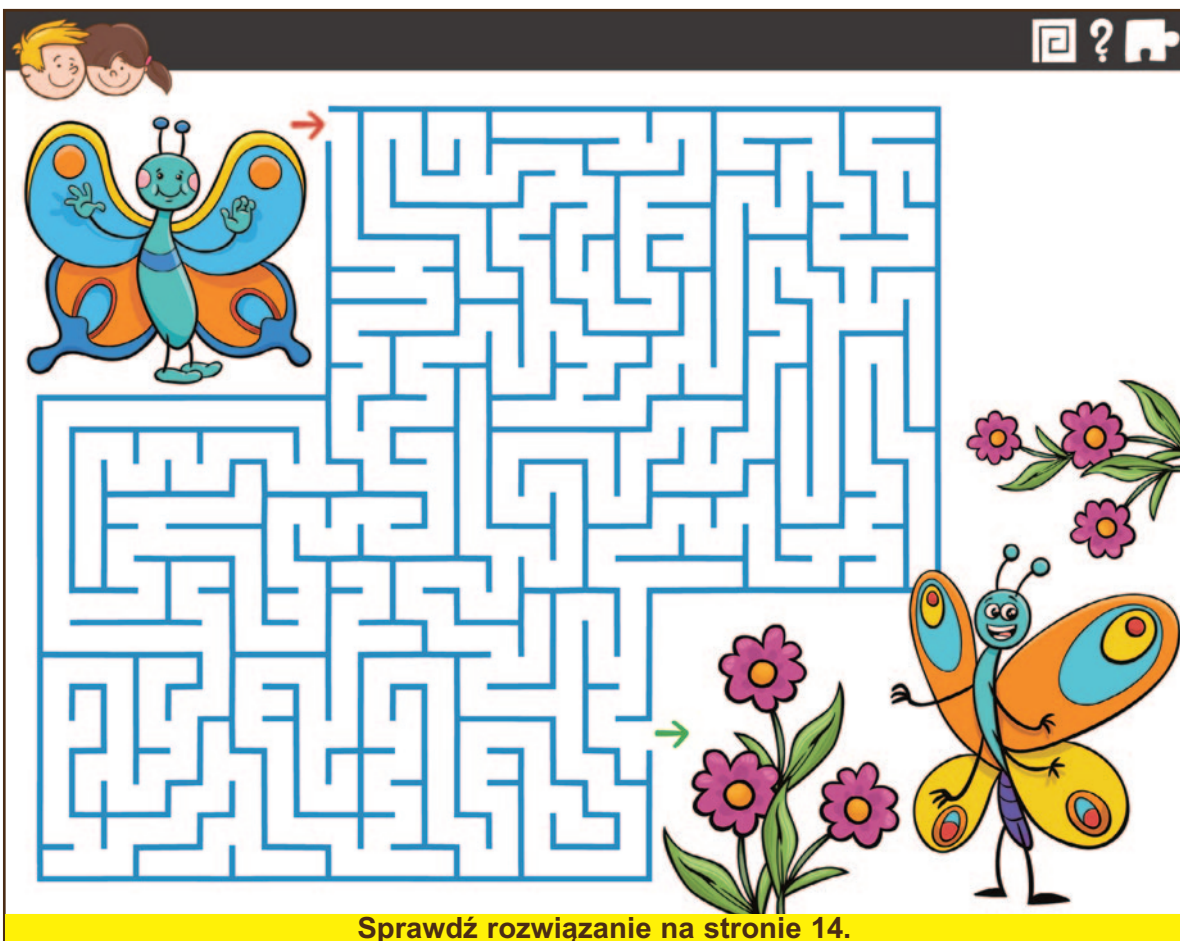
średnie ▼

trudne ▼

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

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

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



Sprawdź rozwiązanie na stronie 14.

## COLORING BOOK



## HOROSKOP PRAWDZIWY

### TYGODNIOWY

od 16.02 do 22.02. 2024 r.

przygotowała: Maja Berkano



#### BARAN

Bądź otwarta na nowe. Czas odnalezienia swojego miejsca na Ziemi. Jesteś chrymona. Otulaj się towarzystwem kobiet.



#### BYK

Sukces materialny. Na horyzoncie widać nowy, lepszy początek. Dobrobyt.



#### BLIŹNIĘTA

Szukaj inspiracji. Rób to co sprawia Ci przyjemność. Doceniaj i bądź wdzięczna. To sprawia, że dobro się mnoży.



#### RAK

Pamiętaj o swojej odrębności. Zwróć uwagę, czy znajdujesz czas dla siebie, kiedy jesteś w bliskiej relacji. Wpuść więcej powietrza w przestrzeń pomiędzy tym, co wspólne.



#### LEW

Gdy posiadasz, obdarzaj. Gdy Jesteś w radości, raduj innych. Radość dzielona na pół, jest radością podwojoną.



#### PANNA

Znajdziesz rozwiązanie trudnej sytuacji poprzez izolację. Wycisz umysł. Pobądź ze sobą. Samokontrola i rozwaga, konieczne.



#### WAGA

Rodzina, to teraz priorytet. Znajdź czas, by przyrzeć się swoim wartościom. Może czas na remanent?



#### SKORPION

Nie ulegaj impulsom. Możesz utracić kontrolę, nadużywać władzy. Uważaj na utratę życzliwości dla bliskich. Praca nad sobą.



#### STRZELEC

Kup lub zrób dla siebie talizman. Może dostaniesz go w prezencie. Przyciągasz teraz dobrą magię. Masz dar wykreowania wszystkiego.



#### KOZIOROŻEC

Szykujesz się do jakiegoś przedsięwzięcia. Przyjrzyj się wszystkim czynnikom, które mają na to wpływ. Co jest dobre, a z czego należy zrezygnować?



#### WODNIK

Pozwól sobie nie wiedzieć, co zrobić. Taki czas. Zaopiekuj się sobą. Wtedy przyjdą rozwiązania. Opuść.




#### RYBY

„Nie rób drugiemu, co Tobie nie miłe”. Przyjrzyj się sobie. W których obszarach masz złość, zadróż. One Cię osłabiają.

[ads@ng24.ie](mailto:ads@ng24.ie)  
089 264 03 50

R E K L A M A

- pear and her friends -  
art exhibition



Art Exhibition of Paintings  
from 29th February to 14th March 2024

**Bugi Soja**  
and  
**Dörte Goldammer**

Gallery Libraries in Celbridge - First Floor  
Opening of the Exhibition on 29th February 2024  
at 6:30pm to 8:00pm  
Free Admission

bugiartireland@gmail.com  
doertegold@gmail.com

Library opening hours  
Mon, Wed, Fri, Sat. 10am - 5pm  
Tue, Thu. 10am - 8pm

## Forest Families

wycieczka rodzinna  
w dublińskim ZOO



**Dołącz do nas, aby wziąć udział w zabawnej, praktycznej i rodzinnej nauce, podczas której odkryjesz wiele wspaniałych rzeczy o przyrodzie.**

Forest Families jest otwarty dla rodzin z dziećmi w wieku od 4 do 12 lat. Podczas sesji, która będzie rozgrywała się we wspaniałej oazie przyrody zwanej Wild Space w dublińskim ZOO

**Kiedy:** w piątek 23 lutego, w godz. 10:00-12:15.

**Cena biletów** (od € 30 do € 70) zależy od liczby członków rodziny uczestniczących w zajęciach. Bilet obejmuje również wstęp do ZOO.

Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie: [facebook.com/DublinZoo](https://facebook.com/DublinZoo)  
**NG, facebook.com/DublinZoo**

3420\_DU R E K L A M A

## Parent & Toddlers Sesion w dublińskim ZOO



**Dołącz do nas, aby wziąć udział w specjalnej sesji przeznaczonej dla rodziców z małymi dziećmi do 3 lat.**

Maluchy będą miały okazję dowiedzieć się więcej o wspaniałej przyrodzie. Każdy tydzień ma inny temat. Zrób rezerwację wcześniej, aby zapewnić sobie miejsce. Szczegółowe informacje można znaleźć

na stronie: [facebook.com/DublinZoo](https://facebook.com/DublinZoo)

**Daty i tematy:** środa 21 lutego – Zwierzęta z lasu deszczowego; środa, 6 marca – Gady

**Koszt:** Ceny są różne, zobacz opcje biletów.

**Miejsce spotkania:** Discovery & Learning Centre Dublin Zoo

R E K L A M A

**KIERMASZ  
KSIĄZEK**  
w każdą niedzielę  
od 12<sup>00</sup> do 16<sup>00</sup>  
ZAPRASZAMY



**biblary**

3209\_DU

## OSIĄGNIJ PEŁNY POTENCJAŁ NA ZIELONEJ WYSPIE POLAK W IRLANDII

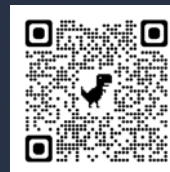


OSIĄGNIJ PEŁNY POTENCJAŁ NA ZIELONEJ WYSPIE

## 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

3387\_DU

# Medycyna naturalna

cz. 10

## (Czarnuszka)

**Już Hipokrates powiedział, że jeżeli w przyrodzie istnieje choroba, to i w przyrodzie istnieje na nią lek. Dzisiaj główną bohaterką artykułu jest:**

### Czarnuszka

Roślina, która pochodzi z terenów Europy Południowo-Wschodniej i Azji Zachodniej. Ma ona charakterystyczne białe lub niebieskie kwiatki z błękitnym unerwieniem. Owoce czarnuszki zawierają czarne jak węgiel, trójgraniaste nasiona – czarnuszka jest tanim i łatwo dostępnym lekarstwem na liczne dolegliwości, a we właściwości czarnuszki siewnej wierzą już w starożytnym Egipcie. Olej z tych małych nasionek był jednym z ulubionych produktów samych faraonów – stosowali go oni w kosmetyce i medycynie ludowej. Ponad 3300 lat temu w Egipcie olej z ziaren czarnuszki znaleziono w grobowcu najśłynniejszego faraona – Tutenchamona. Do dziś czarnuszkę określa się mianem „złota faraonów”. Popularność tej rośliny wynika również z jej właściwości ochronnych, które zawdzięcza różnorodnym kwasom tłuszczowym, fosfoli-

pidom, fitosterolom, flawonoidom, saponinom, białkom. Zawiera osiem z dziewięciu niezbędnych aminokwasów, a także alkaloidy, witaminy A, E, F, B1, B3, B6, biotynę, związki mineralne, m.in. cynk, selen, magnez, wapń, żelazo, sód i potas. A dodatkowo, najnowsze badania potwierdziły, że czarnuszka wspomaga walkę z rakiem. Właściwości prozdrowotne czarnuszki wykorzystuje się w wielu schorzeniach.

Czarnuszka m.in.:

- wspomaga leczenie cukrzycy;
- zapobiega wrzodom żołądka;
- działa ochronnie na nerki, trzustkę i wątrobę;
- obniża ciśnienie krwi oraz poziom złego cholesterolu LDL;
- wspomaga leczenie górnych dróg oddechowych;
- wzmacnia organizm i podnosi odporność;
- ma działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i antyoksydacyjne;
- pomaga w alergiach i astmie;
- w stanach depresji;
- w cukrzycy;
- przy nadciśnieniu, jeżeli nie zażywasz leków;



- kamicy nerkowej;
- osteoporozie;
- chorobach skóry (trądziku, łupieżu, łuszczycy, AZS, łysieniu);
- zakażeniach grzybiczych i pasożytniczych.

W walce z rakiem: bardzo prawdopodobne, że czarnuszka przeciwdziała rozwojowi komórek rakowych centralnego układu nerwowego (cały czas trwają dokładne badania i testy, jednak już teraz można mówić co sukcesie

w tym kierunku).

- wykazuje cytotoksyczność przeciw niektórym rodzajom mięsaka i chłoniaka (tymochinon). Antynowotworowe substancje zawarte w nasionach czarnuszki przyczyniły się do apoptozy-śmierci m.in. (komórek białaczki mieloblastycznej HL60, linii komórkowej raka piersi MCF-7, komórek raka szyjki macicy HeLa, komórek HEp-2 gruczolakoraka krtni, komórek kostniakomię-

saka, komórek raka okrężnicy);

- wyciąg z czarnuszki wykazały jego cytotoksyczność przeciw niektórym rodzajom chłoniaka, mięsakowi 180, gruczolakorakowi trzustki, mięsakowi macicy;

- obserwowano zahamowanie wzrostu linii komórkowych raka wątroby HepG2, a także syntezę DNA, proliferację i żywotność linii komórkowych raka prostaty o nazwach LNCaP, C4-B i DU145 i PC-3;

- ekstrakt z nasion znacznie zmniejszył żywotność komórek ludzkiego nowotworu płuc;

- związki zawarte w nasionach czarnuszki zahamowały zdolność klonowania się komórek rakowych nowotworów OUN – glejaka mózgu i raka rdzenia kręgowego;

Czarnuszka zapobiega uszkodzeniu komórek wywołanym promieniowaniem jonizującym w radioterapii.

Na własnej skórze przekonaj się, co potrafi czarnuszka, gdyż nie bez powodu właściwości tego zioła są cenione na całym świecie.

**Maciej Jaworski FAT OUT**

## Olejkowy świat

**Jedną z metod wpływających na poprawienie naszego zdrowia emocjonalnego, fizycznego i psychicznego jest joga.**

Joga i medytacje były praktykowane już w czasach sta-

rożytnych i są stosowane do łagodzenia różnych dolegliwości psychicznych i fizycznych do dziś.

Okazało się, że w parze z jogą idą olejki eteryczne i rewelacyjnie współpracują.

Włączając olejki eteryczne do codziennej praktyki jogi, uzyskamy korzyści na różnych płaszczyznach.

Zaobserwowano, że niektóre olejki eteryczne mogą przenieść doświadczenia jogi i medytacji na wyższy poziom, przynosząc większe korzyści dla ciała i ducha. Stosowana do medytacji i łagodzenia stresu aromaterapia może ożywić, zrelaksować i zapewnić skupienie.

W zależności od celów i osobistych preferencji zapachowych, istnieje wiele różnych olejków eterycznych, które należy wziąć pod uwagę w swojej praktyce jogi i medytacji. Olejki eteryczne najlepiej nakładać bezpośrednio na

ciało (trzeba pamiętać, żeby były odpowiednio rozcieńczone w oleju bazowym, albo skorzystać z gotowych mieszanek np. zamówić na stronie Facebooka: Eliksięry ku zdrowotności).

Miejsca, na które możemy nanosić olejki lub mieszanki to: nadgarstek, szyja, za uszami, skronie lub czubek głowy. Można też użyć dyfuzora i wkropić kilka kropel olejku przed sesją jogi. W poprzedni artykuł opisanym było działanie olejków: lawendy, kadzidł i drzewa cedrowego. Dzisiaj omówimy:

### Sandał

Olejek z drzewa sandałowego pomoże Ci skoncentrować się na praktyce jogi – pomoże Ci zwrócić uwagę na swoje ciało. Pomoże również wesprzeć wewnętrzny spokój, aby pozbyć się go-

rażkowych myśli i rozpraszania. Często używany jest do pracy z czakrami, a w budźmie uważa się, że zapach drzewa sandałowego jest w stanie przekształcić Twoje pragnienia i pomóc Ci zachować czujność podczas medytacji.

### Bergamotka

Olejek z bergamotki ma udowodnione właściwości poprawiające koncentrację i nastrój. Bergamotka używana jest również do leczenia depresji i żalu, poprzez właściwości podnoszące na duchu i może dodać energii w gorsze dni.

### Trawa cytrynowa

Olejek z trawy cytrynowej posiada właściwości pobudzające i energetyzujące działanie swoich cytrusowych silniejszych kuzynów (pomarańcza, cytryna). Używany jest do złagodzenia

bólów głowy oraz zwalczania depresji.

**Kompozycja do medytacji:** ziemniakowa i uspokajająca mieszanka do dyfuzora lub rollon, która pomoże Ci spojrzeć do wewnątrz podczas praktyki medytacyjnej: 2 krople bergamotki +2 krople sandałowca +2 krople kadzidłowca dodać oleju bazowego – jeżeli chcesz stosować bezpośrednio na skórę.

**Kilka innych mieszanek:** Geranium, lawenda, rumianek – działanie uspokajające i relaksujące.

Bergamotka, cytryna, pomarańcza – nadają poczucie spełnienia i są duchowym pokarmem podczas praktykowania jogi.

Stosować przed rozpoczęciem zajęć jogi. Zapraszam na zajęcia jogi do Centrum Holistycznego PaKaMo Space w Dublin 24.

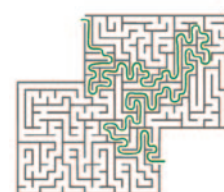
**Kasia Mikołajczyk**



**Autorka od prawie 17 lat mieszka w Irlandii w Dublinie. Zajmuje się medycyną naturalną łącząc aromaterapię, dietetykę Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i Refleksologii Tree Dłoni. Tworzy eliksiry z olejków eterycznych i olejów bazowych oraz kosmetyki z olejkami eterycznymi. Prowadzi warsztaty dla dorosłych i dzieci. Twórczyni autorskiej audycji w Radio Cenzura „Rozmowy o zdrowiu przy ciepłej wodzie”.**

### Rozwiązania zadań ze str 12 i z nr NG26

**Krzyżówka z nr NG26 Poziomo:** 2 KONAK, 4 KOROBÓCZKA, 10 MAKAU, 12 KATHARSIS, 15 ATILLI, 16 MX, 17 CŁO, 18 JOS, 20 HAMMAM, 22 TRUPIARNIA, 23 ROSE, 25 PENTELIKON, 27 LANSOWANIE, 30 INGA, 31 BRACCIANO, 34 OHRZA, 35 MNEMOSYNE, 37 ESKARIOL, 40 EUROP, 42 INERWACJA, 44 KI, 45 SU, 46 CHRZĄSZCZE, 50 FONIT, 51 PETET, 53 KUPIECTWO, 54 TRAKTIERNIA, 58 RAF, 59 ARA, 61 OLS, 62 ANTYENZYM, 65 ITW, 66 ALLIL, 67 JU, 69 EO, 70 TUL, 71 NIEPORZĄDEK, 72 WZGÓRZE. **Pionowo:** LEKCJA, 2 KATASTREFA, 3 KUSCIELKA, 4 KB, 5 RAAB, 6 BRIGHELLA, 7 CALAMIAN, 8 AMO, 9 EKSCES, 11 UROK, 13 ADIUSTACJA, 14 SMAR, 19 LIMNIMETR, 21 MRÓWKOLEW, 24 BEZANMASZT, 26 KROMLECHY, 28 SR, 29 NURZEC, 32 RZEPKA, 33 WYPIECZENIE, 36 ELEMENTARZ, 38 KG, 39 ROSSINI, 41 PASZPORT, 43 AI, 47 ZAKAMAREK, 48 APOREMA, 49 ORTALION, 50 FEAKOWIE, 52 Tafa, 55 TASAJO, 56 EUKLAZ, 57 NABL, 60 RAJ, 63 YETI, 64 NUL, 68 UBE.



# Nieskończona moc Kobiet

Poznaj moc, którą kryjesz w sobie

**Kasia Mikołajczyk Radio Cenzura: Spotykam się dzisiaj z Jadwigą Elżbietą, która jest pomysłodawczynią i autorką projektu „Nieskończona moc Kobiet” – Witam cię serdecznie Jadwigo.**

**Jadwiga Elżbieta:** Witaj Kasiu miło się z tobą spotkać dzisiaj.

**Tak, jak powiedziałam, jesteś pomysłodawczynią i autorką projektu Nieskończona Moc Kobiet. Jaki jest cel tego projektu?**

**JE:** Głównym celem projektu jest pokazanie kobiet, ich istoty, takiego wewnętrznego światła, takiej prawdziwości, autentyczności, która tak naprawdę jest w każdym z nas, bo nie mówię tutaj tylko o kobietach, ale o każdym człowieku. Każdy z nas ma w sobie takie wewnętrzne światło. Wewnętrzną moc, która jest w nas, i właśnie chciałam to pokazać, a ponieważ ten projekt jest zrobiony z myślą o dniu kobiet, który będzie 8 marca, stąd też właśnie liczba kobiet, która będzie pokazana w tym projekcie, czyli osiem wspaniałych kobiet. Właśnie tych kobiet, które po prostu są wspaniałe, wyjątkowe, ale każda z nich jest inna.

**Super, a powiedz nam, jaki był klucz, według którego dokonywałaś wyboru kobiet?**

**JE:** Nie było klucza, wiesz co? Ja Jestem taką osobą, która nie lubi porównań, nie lubi fa-

woryzowania kogoś, dlatego po prostu tutaj nie mogło być mowy o tym, aby po prostu porównywać. Na początku zaczęłam robić listę tych osób, ale to nie było spójne ze mną, więc wiedziałam, że to musi być coś takiego naturalnego. Moją główną intencją było to, aby te osoby same przychodziły do mnie w jakiejś myśli. I tak się też stało. Po prostu te dziewczyny same przychodziły do mnie. One nie wiedziały o tym, że będą w tym projekcie. Natomiast zdarzały się takie różne sytuacje, które pokazywały mi, że to właśnie będzie ona.

**Nie powiedziałyśmy jeszcze, że zajmujesz się fotografią i gdybyś mogła powiedzieć więcej, na czym będzie polegał ten projekt?**

**JE:** Projekt będzie składał się z 2 części. Pierwsza – to będzie sesja zdjęciowa z daną kobietą mocy. Będę starała się pokazać właśnie tą kobietę od strony takiej autentyczności, jaką ona naprawdę jest. Bardzo będę chciała pokazać to jej wewnętrzne światło, którym ta dziewczyna świeci. Sesja zdjęciowa odbędzie się w miejscu, albo zaproponowanym przez dziewczynę, albo może to miejsce ja wybiorę. Drugą częścią będzie rozmowa, którą przeprowadzisz ty Kasiu, z dziewczynami. Dziewczyny opowiedzą o swojej działalności, o tym, czym się zajmują, i mam nadzieję, w zasadzie jestem tego pewna, że ty też właśnie wyciągniesz to od nich. Pokażesz właśnie to światło, które jest takim istotnym

elementem. Mam nadzieję, że to ci się uda zrobić i zorganizować. To będzie takie wspólne spotkanie tych wszystkich kobiet mocy, bo ta moc, jak już mówiłam wcześniej, ona jest w każdej z nas. Ty też jesteś kobietą mocy. Ja też jestem kobietą mocy, w ogóle my wszystkie dziewczyny jesteśmy i bardzo chciała bym wam to pokazać.

**Czyli z różnych stron, to będzie ujęte, bo i z wizualnej i takiej audio. Ten projekt, jak będzie prezentowany? Jak poznamy ten projekt? W jaki sposób?**

Głównym dniem będzie 8 marca. Będzie stworzony piękny film przez moją prawą rękę – Izę, prezentujący wszystkie dziewczyny. Natomiast przed 8 marca, na moim profilu Jadwigaelizabethphotography na Instagramie i na Facebooku, pojawią się właśnie takie relacje. Będziemy też prezentować nagrania wywiadów i sesję zdjęciową.



To tylko fragmenty rozmowy z Jadwigą Elżbietą. Całość wywiadu można posłuchać w Radio Cenzura (radiocenzura.pl) od 10 lutego.

**Kasia Mikołajczyk, Radio Cenzura**  
**Patronat projektu:** Nasza Gazeta, Radio Cenzura, PaKaMo Space

FOTO: JADWIGAELEZBETHPHOTOGRAPHY

REKLAMA

Do not touch the tape inside

**PAKTOFONIKA**  
 HIP-HOPOWA PODRÓŻ DO PRZESZŁOŚCI

DRZWI: 19:00

25.02.24  
 DUBLIN (18+)  
 THE BUTTON FACTORY

**BILETY 2 pula: €43**  
<https://www.bilety.ng24.ie>

REKLAMA

chillout entertainment

**THE GRAND SOCIAL** 26/04 PIĄTEK 2024  
 35 LIFFEY ST. LOWER, NORTH CITY DUBLIN 1, D01 C3N0

**THE GRAND SOCIAL**

**OSTR**

DOORS OPEN 7 PM

**DUBLIN**  
 KOCHANA POLSKO ■ SZCZĘŚCIA MILIMETR

TICKETS ON: BILETY.NG24.IE

3417\_DU

3392\_DU

# Sklep celtyckiej muzyki i talizmanów

## Tu na pewno spotkasz szczęście

Z nastaniem lata każdy liczy na przyływ szczęścia, zdrowia i bogactwa. Można dopomóc szczęściu stosując różne praktyki wróżbiarskie i astrologiczne, w których prym wiodli Celtowie. Nasza Redakcja odwiedziła Sklep Celtyckiej Muzyki w Atenach, w którym znaleźć można nie tylko muzykę, ale też talizmany.

### Tak, jak wierzyli Celtowie

Energia uwalniana z różnych przedmiotów, które Celtowie uważali za talizmany, pomagała im w codziennym życiu. Dlatego Redakcja NG udała się do wspomnianego sklepu, aby podziwiać celtyckie drobiazgi przynoszące szczęście.

### Rysunek żaby

Naszą uwagę przykuł rysunek zielonej żaby. Celtowie uważali to zwierzątko za przynoszące szczęście w aspektach materialnych. Dlatego we wspomnianym sklepiku celtyckim, największym powołaniem cieszy się właśnie zielona żabka. Z kole, gdy pragniemy osiąść wielką miłość należy kupić rycinę przedstawiającą dwa czer-

wone jabłka. Pradawni Celtowie uważali bowiem, że w jabłku bogowie składają niewielką ilość miłości, którą tylko nieliczni potrafią spożyć wraz ze zjadaniem owocem.

### Martwa natura

Rysunki przedstawiające wszelką martwą naturę wyciszają nasz organizm. Starsi ludzie wierzą w celtycką magię, którą roztaczają posiadane obrazy z martwą naturą. Podobno wspomniane dzieła artystyczne pomagają zachować doskonałe zdrowie i formę fizyczną. Wierzone też, że figurki zaopatrzone w rozmaite dzwonki zapewnią szczęśliwą starość i należyte dochody finansowe.

### Aby osiągnąć szczęście

Współcześni szamani, aby osiągnąć szczęście za pomocą specjalnego układu gwiazd, słuchają muzyki Celtów. Takie utwory zatytu-



lowane są „Celtyckie Sny”, „Celtyckie Wizje”, a także „Celtyckie Tajemnice”. Szamani z początków XX stulecia wnosili modły do pogańskich bogów przy śpiewach Muzyki Plemion Afrykańskich oraz Muzyki Indian Ameryki Północnej

Od zarania dziejów przy wtórze melodii starocekiewnych oddawano się medytacjom, czarom i speyficznej ezoteryce.

### Aby wspomóc los

Ludność celtycka, aby wspomóc dobry los, stosowała olejki eteryczne, które i dziś mają zastosowanie w specjalnych kominkach. Zarówno kominki oraz olejki, są podstawowym towarem we wspomnianym sklepie w Atenach. Od zawsze wierzone, że zapach drzewa sandałowego sprzyja błogosławieństwu losu i pomyślności. Uważano też, że zapach mięty wygania złe duchy. Tak na przykład szerokie zastosowanie ma kominek ze znakiem Ankh, który jest egipskim symbolem życia. Jest atrybutem wszystkich bóstw i wiecznie żyjących dobrych duchów. Znak ten prowadzi do zjednania ludzi z bogami, przywraca

równowagę energetyczną i oczyszcza organizm z wszelkich nieczystości. Celtowie natomiast za najważniejszy symbol uznawali słońce symbolizujące dobrobyt i niezniszczalny blask dający życie.

### Talizmany jako dekoracje

Wszelkiego rodzaju talizmany, które służą do dekoracji naszego domu, mają we współczesnym świecie wielkie zastosowanie. Używają ich nawet sceptycy. Współcześni magowie opierający swą siłę na celtyckiej wiedzy znajdują zastosowanie w oświetleniu naszych mieszkań, które, jak powiadają, ma właściwości magiczne. Lampy ze słabymi żarówkami odstraszały demony i zapobiegają wpływom szatana na nasze mieszkanie. Lampy wiszące z dużą dozą światła pomagają zaś w zachowaniu równowagi wewnętrznej i harmonii. Lampy wiszące z małymi żarówkami mają zastosowanie przy wywoływaniu duchów i odczynianiu uroków.

Tak więc, aby sprzyjać szczęściu, warto zakupić sobie choć jeden celtycki amulet.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

REKLAMA

chillout entertainment

the sound house

DENIM NEW YORK

**HAZEL**

SUPPORT RAYK

THE SOUND HOUSE DUBLIN FRIDAY 24 05

9PM START

TICKETS

BILETY NG24.IE

1ST FLOOR, 28 EDEN QUAY, NORTH CITY, DUBLIN, D01 DE44, IRLANDIA

Alternative 4 zaprasza na 123 stand-up

23.03.24 | 20.00 | Dublin | GAA Incicore

24.03.24 | 17.00 | Cork | GAA Nemo

ALTERNATIVE4

TRD

PATRON MEDIALNY

Bilety online po € 35

Bilety.Ng24.ie oraz Biletowo.com

Bartosz

**ZALEWSKI**

Paulina

**POTOCKA**

Bartek

**WALOS**

Bilety do nabycia na: <https://www.bilety.ng24.ie>

NG printout Silverbus MEDIA+ Cafe Mróz Fotoholla Street Dublink