

# Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 29, 01.03.2024, 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

## 500 mln więcej do budowy

czytaj str. 5

### Światowy Złot Młodzieży Polonijnej

czytaj str. 15

### Szybciej nie pojedziesz

W najbliższym czasie planowane jest rozszerzenie rozlokowania kamer mierzących prędkość „czas-na-odległość”.

czytaj str. 4

### Farby tańczą, jak im zagra

Wernisaż  
Pawła Jasińskiego

czytaj str. 7

### Insulinooporność

Marta Adamska

Wielu ludzi rozpoczyna kolejne diety bez zrozumienia istoty insulinooporności, co prowadzi do szerzenia się mitów na jej temat. Sprawdź, jaka jest Twoja wiedza...

czytaj str. 10

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)

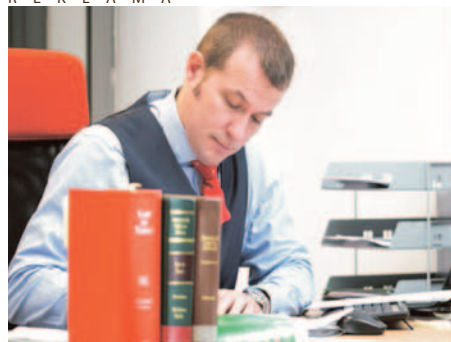
WŁODZIMIERZ DEMPNIAK 087 388 03 69, [vlad@andersongallagher.ie](mailto:vlad@andersongallagher.ie) – MÓWIMY PO POLSKU, UKRAIŃSKU I ROSYJSKU

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

3360\_DU



### ODSZKODOWANIA ZA WYPADKI I OBRAŻENIA OSOBISTE\* NIERUCHOMOŚCI

[POLSKIPRAWNIK.ie](http://POLSKIPRAWNIK.ie), 01 64 00 030  
78 BENBUB STREET, SMITHFIELD, DUBLIN 7

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

ROSTRA  
Solicitors

**Marcin Szulc**  
Solicitor

3204\_DU

## 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

3210\_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.ccpic.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://workplacelrelations.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,  
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

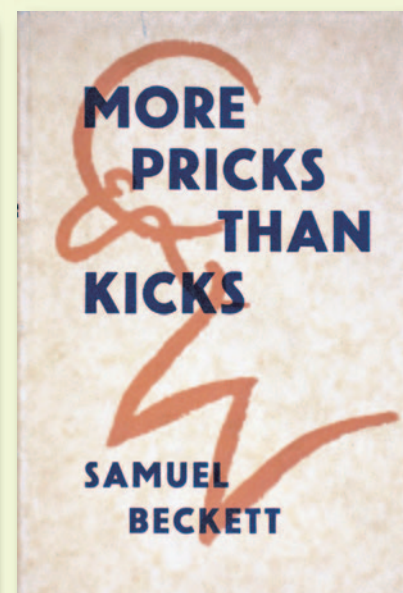
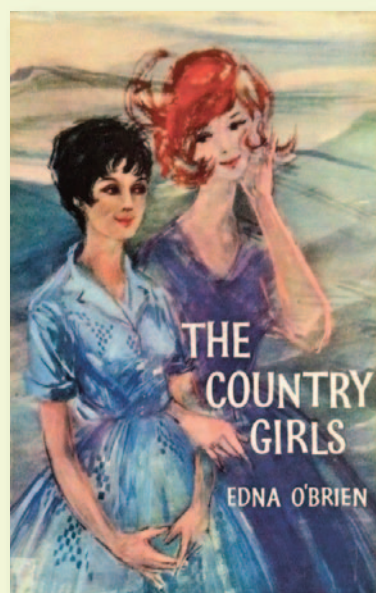
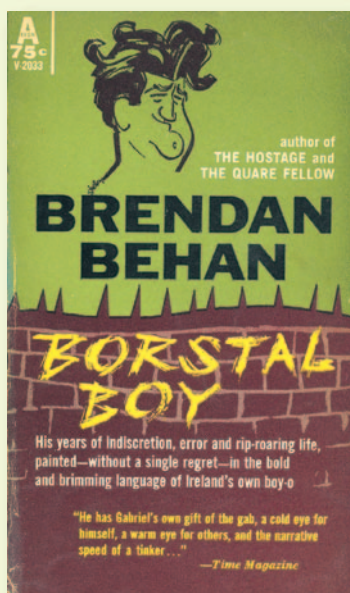
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone. Nasza Gazeta Ltd. zastrzega, że żadna część ani całość dzieła materiałów opublikowanych w Naszej Gazecie oraz na portalu ng24.ie nie mogą być dalej rozpowszechniane i reprodukowane bez wcześniejszej pisemnej zgody Wydawcy. Redakcja nie zwraca materiałów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



## Dawno, dawno temu w Irlandii...

# Cenzura książek

Dziś, w XXI wieku, większość ludzi uważa wolność czytania za fundamentalne prawo, niezależnie od tego, czy niektórzy uznaliby wybrane dzieła za obraźliwe. Oczywiście, jak udokumentowano na przestrzeni lat, od wynalezienia prasy drukarskiej i upowszechnienia się umiejętności czytania i umasowienia dystrybucji książek, zdarzały się niezliczone przypadki, w których rządy i inne instytucje zakazywały czytania niektórych książek. Zazwyczaj uzasadniano to „ochroną” czytelników, bo lektura mogła „narażać” na pewne idee i tematy. Innymi słowy, jeśli książka była postrzegana jako zbyt radykalna politycznie lub „niemoralna”, mogła zostać zakazana w zależności od obowiązujących standardów w danym miejscu i czasie.



Chociaż z Irlandii pochodziło wielu wielkich pisarzy, to po uzyskaniu niepodległości we wczesnych latach 20. XX wieku państwo zakazało ogromnej liczby książek, zarówno tych napisanych przez Irlandczyków, jak i obcokrajowców.

Obecnie, wspominając niektóre tytuły, które zostały wcześniej zakazane, można zauważyć, że wiele z nich uznaje się dziś za arcydzieła. Wyraźnie widać, że od lat 20. XX w. aż do końca lat 60. Irlandia angażowała się w to, co można nazwać „literacką inkwizycją”.

„Komitet ds. złej literatury” (utworzony przez ministra sprawiedliwości Kevina O'Higginsa w 1926 r.) wprowadził w 1929 r. Komisję Cenzury Publikacji, która miała prawo zakazywać publikacji uznanych za obsceniczne lub moralnie deprawujące.

Pod silnym wpływem Kościoła Katolickiego pierwszym przewodniczącym Komisji Cenzury był Patrick Joseph Boylan, ksiądz i bibliista. Innym znaczącym członkiem Komisji był William Magennis, który dołączył do niej w 1934 r. i przez wiele lat pełnił funkcję przewodniczącego. Magennis zasłynął z tego, że opisał „Ulissesa” Jamesa Joyce'a jako „moralną plugawość”.

Ustawa o cenzurze publikacji z 1929 r. zabraniała również sprzedaży i dystrybucji „szkodliwej literatury”. Osoby skazane za importowanie, sprzedaż lub dystrybucję zakazanych pozycji mogły zostać obciążone wysoką grzywną lub nawet wtrącone do więzienia.

W ciągu kolejnych czterdziestu lat, setki książek nie mogły być sprzedawane w niepodległej Irlandii – tylko dlatego, że niewielka grupa osób zasiadających w Komisji Cenzury uznała, że tak powinno być. Decyzja Komisji Cenzury była ostateczna. Nie było „konsultacji społecznych” dotyczących tego, czy dana książka powinna być zakazana ani dyskusji na temat możliwych jej literackich walorów.

Irlandzkim autorem, którego dzieła zostały zabronione, był noblista Samuel Beckett, którego zbiór opowiadań „More Pricks Than Kicks” został ocenzurowany w 1934 roku. Powieść Brendana Behana „Borstal Boy”, obecnie uważana za jedną z wielkich irlandzkich powieści XX w., również została zakazana w 1958 roku.

Przez całe lata 60. XX wieku różne powieści Edny O'Brien, w tym „The Country Girls” (1960), „The Lonely Girl” (1962) i „Girl With The Green Eyes” (1964), były zakazywane ze względu na nieprzyzwoite przedstawienie ich młodych bohaterów, chociaż według współczesnych standardów te książki nawet nie zostałyby uznane za erotyczne.

Mimo zakazów cenzury, powieści O'Brien krążyły po Irlandii. Podczas wizyty w Limerick w 1966 r., podczas publicznego spotkania, O'Brien zapytała, ile osób przeczytało jej książki. Prawie wszyscy w sali podnieśli ręce, a tłum roześmiał się. Cenzura nie była skuteczna, a być może sprawiała nawet, że zakazana literatura stawała się atrakcyjniejsza – wierzono, że zakazana książka musi zawierać coś interesującego, a może nawet podniecającego.

Inne znane książki napisane przez autorów spoza Irlandii, które zostały zakazane, to np. powieści Ernesta Hemingwaya „Pożegnanie z bronią” (1936) i „Komu bije dzwon” (1941), „Nowy wspaniały świat” Aldousa Huxleya (1932) oraz „Grona gniewu” Johna Steinbecka (1940).

Pod koniec lat 60. zmiany w prawie wprowadzone Ustawą o cenzurze publikacji z 1967 r. ograniczyły początkowy okres cenzury do dwunastu lat. Książka mogła zostać ponownie zakazana po upływie tego czasu, jeśli cenzorzy o tym zadecydowali. W rezultacie, zmiana prawa z 1967 r. umożliwiła natychmiastową sprzedaż ponad 5 tysięcy wcześniej zakazanych przez cenzurę książek.

Czasopisma, podobnie jak książki, również podlegały zakazom sprzedaży i dystrybucji. Warto zauważyć, że pierwszy numer „Playboya”, który został sprzedany legalnie w Irlandii, ukazał się w styczniu 1996 r., kiedy oficjalnie został cofnięty zakaz, a następnie stał się najchętniej kupowanym magazynem męskim w Irlandii.

Komentując decyzję z 1967 r., Komisja Cenzury Publikacji stwierdziła: „Moralność się zmieniła. To, co uważano za obsceniczne w latach 40., jest zupełnie inne niż to, co uważane jest za obsceniczne dzisiaj”.

W listopadzie 2023 r. Minister Sprawiedliwości Helen McEntee przedstawiła Radzie Ministrów memorandum w sprawie zatwierdzenia projektu przepisów uchylających ustawy o cenzurze publikacji. **RB**



# Luksusowy „D Hotel” zapewni miejsca uchodźcom



FOTO: FREEPIK

**Popularny, ekskluzywny hotel czterogwiazdkowy „D Hotel” w Droghedzie zapewni zakwaterowanie dla maksymalnie 500 osób ubiegających się o azyl. Zgodnie z ogłoszeniem z 14 lutego Ministerstwa Dzieci, Równości, Osób Niepełnosprawnych, Integracji i Młodzieży rozpocznie przyjmować nowych mieszkańców od 5 marca.**

Luksusowy hotel wybudowano w 2007 r. W styczniu 2017 r. jego ówczesny właściciel, Edward Holdings, sprzedał go firmie Gleann Hospitality Limited, która zainwestowała ponad 1,5 mln euro w odnowienie budynku. Następnie, w 2023 r. obiekt sprzedano za 11 mln euro firmie Fairkeep Limited założonej w maju 2022 r. przez hotelarza Richarda McDermotta, będącego jedynym udziałowcem tego przedsiębiorstwa.

Jednakże, wielu z ok. 44 tys. mieszkańców miasta, położonego blisko 42 km na północ od centrum

Dublina, nie było zadowolonych z tej wiadomości. Opinię tę podzielił zastępca burmistrza Droghedy, Kevin Callan, który stwierdził, że wykorzystanie hotelu jako miejsca zakwaterowania dla osób ubiegających się o azyl zniszczy biznes i turystykę w mieście.

Dodał, jak twierdzi serwis sundayworld.com, że rząd wcześniej nie konsultował się z lokalnymi władzami w sprawie tego planu, ani nie zaprezentował pomysłu mieszkańcom. Co więcej, szczegóły decyzji zostały przedstawione lokalnym urzędnikom jako fakt dokonany.

Fragment z pisma Ministerstwa Dzieci, Równości, Osób Niepełnosprawnych, Integracji i Młodzieży do Rady miasta, przytoczony przez ww. serwis brzmiał: „Irlandia jest zobowiązana prawnie na mocy prawa UE do zapewnienia zakwaterowania osobom ubiegającym się tu o międzynarodową ochronę. (...) Jak zapewne Państwo wiecie, jest to pilna sytuacja na skalę krajową, a ośrodki tymczasowe, takie jak ten,

zostały otwarte we wszystkich częściach kraju. (...) Wszystkie hrabstwa w Irlandii udzielają pomocy i wsparcia w tej sprawie. Od stycznia 2022 r. wykorzystano ponad 190 lokalizacji do zakwaterowania we wszystkich 26 hrabstwach”.

Cytowany przez „Irish Independent”, Callan powiedział: – Tego ogłoszenia dokonano bez wcześniejszej konsultacji z Radą Hrabstwa Louth czy z wybranymi przedstawicielami rady. Przekształcenie największego hotelu miasta w ośrodek zakwaterowania dla osób ubiegających się o międzynarodową ochronę zniszczy lokalną gospodarkę i wpłynie na lokalną społeczność poprzez zamykanie firm i redukcję miejsc pracy. (...) Fakty w tym przypadku są bardzo jasne. Hotel

był w samym sercu historycznego turystycznego miasta, które zyskało wiele dzięki odwiedzającym ten rejon. (...) Chociaż decyzja ta niewątpliwie będzie bardzo korzystna dla tych, którzy są właścicielami hotelu, to wpłynie ona na lokalne restauracje, kawiarnie, nasze muzeum, sklepy i całą związaną z nimi działalność gospodarczą w mieście.

W odpowiedzi na krytykę, „Hotel D” wydał oświadczenie „dla wyjaśnienia kilku kwestii”: „Nowi właściciele, Fairkeep Ltd., zakupili hotel w październiku 2023 roku.

Wprowadzili oni w życie umowę z Ministerstwem Dzieci, Równości, Osób Niepełnosprawnych, Integracji i Młodzieży na najbliższe dwa lata. Kontrakt będzie dotyczył zakwaterowania osób ubiegających

się o międzynarodową ochronę, rodzin, matek i dzieci w 113-pokojowym hotelu położonym wzdłuż rzeki Boyne”. (...) „Hotel D” został zbudowany 25 lat temu, a intencją właścicieli jest ponowne zainwestowanie środków otrzymanych z tego kontraktu bezpośrednio w remont hotelu. Właściciele hotelu zobowiązują się zapewnić trwałość hotelu na kolejne 25 lat”.

Oświadczenie to także mówiło, że inne pokoje hotelowe pozostaną dostępne do rezerwacji, a bar hotelowy będzie nadal otwarty dla klientów z zewnątrz.

Tymczasem pytanie, które zadaje sobie wielu mieszkańców Droghedy, brzmi: ile rząd płaci właścicielowi hotelu za 2-letni kontrakt?

RK

## Darmowe konwersacje w jez. angielskim



Jeśli chcesz ćwiczyć lub doskonalić swój angielski, skorzystaj z bezpłatnych lekcji konwersacji po angielsku w Tallaght Library.

Zajęcia odbywają się codziennie od poniedziałku do czwartku w godz. 11:30 do 13:30 i prowadzone są przez przeszkolo-

nych instruktorów TOEFL.

Nie ma potrzeby rezerwowania miejsca. Możesz wpaść lub wyjść w dowolnym momencie sesji.

Więcej informacji: facebook.com/Tallaghtlibrary

Tallaght Library: Blessington Road, Dublin, County Dublin, 24. 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.



WKRÓTCE NA DROGACH WIĘCEJ SYSTEMÓW KONTROLI „CZAS-NA-ODLEGŁOŚĆ”

# Szybciej nie pojedziesz



FOTO: WWW.TRANSPORT.GOV.SCOT

Według agencji odpowiedzialnej za drogi publiczne, Transport Infrastructure Ireland (TII), w najbliższym czasie planowane są działania mające na celu rozszerzenie rozlokowania kamer mierzących prędkość „czas-na-odległość” na terenie całego kraju.

Dyrektor agencji, Peter Walsh, niedawno poinformował członków komitetu transportowego parlamentu, że TII, Irlandzka Rada Bezpieczeństwa Drogowego i An Garda Síochána pracują nad planem wdrożenia kamer, które ostatecznie zostaną rozmieszczone w wielu strategicznych lokalizacjach.

Projekt ma na celu zmniejszenie częstotliwości przekraczania prędkości na autostradach.

Kamery „czas-na-odległość” monitorują pojazdy w dwóch odrębnych punktach w ustalonej odległości i rejestrują dokładny czas, w którym pojazd przechodzi przez każdą kamerę, co po-

zwala policji na dokładne obliczenie średniej prędkości pojazdu. Na przykład, jeśli Punkt A i Punkt B są od siebie oddalone o 120 km, pojazd na autostradzie z limitem prędkości 120 km/h może legalnie pokonać tę odległość w ciągu godziny, podróżując z maksymalną prędkością. Jeśli pojazd pokonuje odległość w mniej niż godzinę, kierowca otrzyma grzywnę i punkty karne.

Ten sposób monitorowania średniej prędkości pojazdów jest znany w jęz. angielskim jako „section control”, ponieważ system monitoruje prędkość pojazdu na całym odcinku drogi, a nie w jednym, stałym miejscu. Główną zaletą „section control” jest to, że zachęca on do bardziej zdyscy-

plinowanego prowadzenia pojazdów (tj. nie przekraczania prędkości) na długim odcinku drogi. Ponadto, systemy kontroli odcinkowej są trudniejsze do obejścia przez kierowców. Z ustalonym (być może znanym) miejscem konwencjonalnej kamery kierowcy mogą zwolnić, aby uniknąć złapania za przekroczenie prędkości, a następnie przyspieszyć po przejechaniu kamery. Jednak taki manewr nie zwiędzie systemu pomiaru prędkości „czas-na-odległość”.

Systemy kontroli odcinkowej z wykorzystaniem sieci kamer mierzących prędkość są w użyciu od wielu lat w wielu częściach Europy. Przykładowo, w Szkocji oraz we Flandrii w Belgii działają już przez prawie dekadę i okazały się bardzo skuteczne.

Na niedawnym posiedzeniu komitetu transportowego parlamentu, Walsh powiedział, że obecnie tylko na dwóch drogach w Irlandii działają kamery „czas-na-odległość”: w Tunelu Dublin

oraz w pobliżu Birdhill na autostradzie M7 w hr. Tipperary.

Jak informuje „Irish Times”, rola agencji TII w projekcie wdrożenia kamer „czas-na-odległość” ogranicza się do dostarczenia infrastruktury potrzebnej do zainstalowania kamer w wybranych lokalizacjach, gdy te zostaną potwierdzone.

TII, RSA i An Garda Síochána obecnie „rozważają, w jaki sposób [kamery] mogą być wdrożone na skalę krajową” a Peter Walsh regularnie spotyka się z zastępcą komisarza policji, Paulą Hilman, oraz dyrektorem generalnym Irlandzkiej Rady Bezpieczeństwa Drogowego, Samem Waide'em, w sprawie uzgodnień związanych z bezpieczeństwem drogowym. Jednakże, jako że nowy projekt kamer jest wciąż we wczesnej fazie, nie ogłoszono jeszcze ustalonego harmonogramu, kiedy, ani gdzie kolejne kamery zostaną wdrożone, ani nawet całkowitej ich liczby.

AD

R E K L A M A

R E K L A M A

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

**JAKOŚĆ 100% GWARANTOWANA**

**SPEEDPACK**  
USŁUGI KURIERSKIE

**Wiemy, jak skutecznie i niedrogo dotrzeć do Twoich klientów**

**Sprawdź nas!**



# 500 mln więcej do budowy Narodowego Szpitala Dziecięcego

Irlandzki rząd niedawno zatwierdził dodatkowe 500 mln euro na budowę i inne wydatki związane z nowym Narodowym Szpitalem Dziecięcym, co podnosi łączny koszt do 2,24 mld euro. To prawie 4-krotność pierwotnego budżetu obliczonego w 2015 r., który wynosił 650 mln euro.

Z tej kwoty, 1,88 mld euro zostanie wydane na koszty pro-

jektowania, budowy i wyposażenia, a 360 mln euro na integrację i przeniesienie różnych usług do nowego szpitala z innych lokalizacji.

Dodatkowe koszty przypisuje się innym czynnikom, w tym inflacji, skutkom pandemii COVID-19, także dodatkowym roszczeniom zgłoszonym przez firmę budowlaną BAM. Niektóre z nich nadal są negocjowane z rządem, oczekując na zatwierdzenie lub odrzucenie.

Przypomnijmy, że w listopadzie 2012 r., po długich rozważaniach, rząd wybrał kampus szpitala św. Jakuba w Dublinie jako lokalizację nowej placówki.

Konkurs na projektowanie szpitala został wygrany przez brytyjską firmę Building Design Partnership i irlandzką firmę O'Connell Mahon Architects w lipcu 2014 roku. Zgoda na planowanie została udzielona w kwietniu 2016 r., a krótko po tym rozpoczęła się budowa pierwszej fazy projektu przez firmę BAM Contractors.

Budowa została wstrzymana w 2020 r. z powodu pandemii COVID-19, a obecnie inwestycja, jak twierdzi serwis rte.ie, jest już gotowa w ponad 90 proc.

W lutym, w Dáil Leo Varadkar powiedział, że to jest ostatnia dopłata i nie będzie dodatkowych kosztów.

Taoiseach potwierdził, że prace budowlane zostaną zakończone do października tego roku według najnowszego harmonogramu projektu dostarczonego przez BAM i szpital będzie otwarty dla pacjentów w 2025 r. Zapewnił: – [Szpital] będzie niesamowitą, nowoczesną placówką, porównywalną, jeśli nie lepszą od wielu najlepszych placówek tego typu w Europie i na świecie.

Taoiseach odpowiadał na pytanie liderki partii Sinn Féin, Mary Lou McDonald, która opisała przewidywane koszty w wysokości 2,2 mld euro jako „zdemiuwające”, ale dodała, że nie ma pewności, czy będzie to ostateczny koszt. McDonald opisała długie opóźnienie w realizacji projektu szpitala jako „fiasco”, dodając, że „dzieci czekają na leczenie, by zmienić życie, w agonii”. McDonald stwierdziła, że wzrastające koszty szpitala dowodzą, że cały rząd jest „bezdolny”.

W listopadzie 2023 r., Narodowa Rada ds. Rozwoju Szpitala Pediatrycznego (National Paediatric Hospital Development Board) przedstawiła rządowi ostateczną szacunkową cenę projektu, której dyrektor projektu nie mógł wówczas ujawnić publicznie ze względu na poufność kontraktu.

Chociaż wielu polityków będzie zadowolonych i odczuje ulgę, gdy szpital zostanie wreszcie ukończony i otwarty, wydaje się prawdopodobne, że budowa Narodowego Szpitala Dziecięcego przejdzie do historii Irlandii jako jeden z najdłuższych, najdroższych i najbardziej przekraczających budżet projektów rządowych.

Anna Domańska

REKLAMA



## 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!**

REKLAMA

## Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie

An tAontas Eorpach  
European Union

ÉIRE  
IRELAND



Passport

**Magdalena Nowacka**  
– usługi doradztwa prawnego

**Tel: 087-388-7618**



**JADOWITY SKORPION PORÓŻOWAŁ**

**W BAGAŻU KOBIETY WRACAJĄCEJ Z KENII DO IRLANDII**

# Niezwykła podróż skorpiona



FOTO: INSTAGRAM.COM/NATIONALREPTILEZOO

Całkiem niedawno pewien skorpion odbył podróż swojego życia. Przypadkowo przebył ponad 7 tys. km z Kenii do nowego domu w Irlandii. Skorpion z gatunku *Uroplectes fisheri* w jakiś sposób dostał się do bagażu kobiety mieszkającej w Wicklow, która odwiedziła Afrykę.

To niezwykle zdarzenie opisał serwis [sundayworld.com](http://sundayworld.com). Kobieta, przedstawiająca się jako Lorraine na swoim Instagramie, rozpakowała walizkę po powrocie do Irlandii i zostawiła ją w sypialni. Dopiero po 12 dniach, gdy przeniosła ją, zobaczyła ukrytego pod nią małego skorpiona.

Szczęściarz zdołał przeżyć dzięki opowaniu kobiety. Przetrwiał tyle dni jedynie dzięki ogrzewaniu podłogowemu.

Według amerykańskiej strony internetowej sprzedającej gady i inne egzotyczne stworzenia, ten gatunek skorpiona żywi się świrszczami i może osiągnąć długość ponad 6 centymetrów. Odpowiednio pielęgnowany,

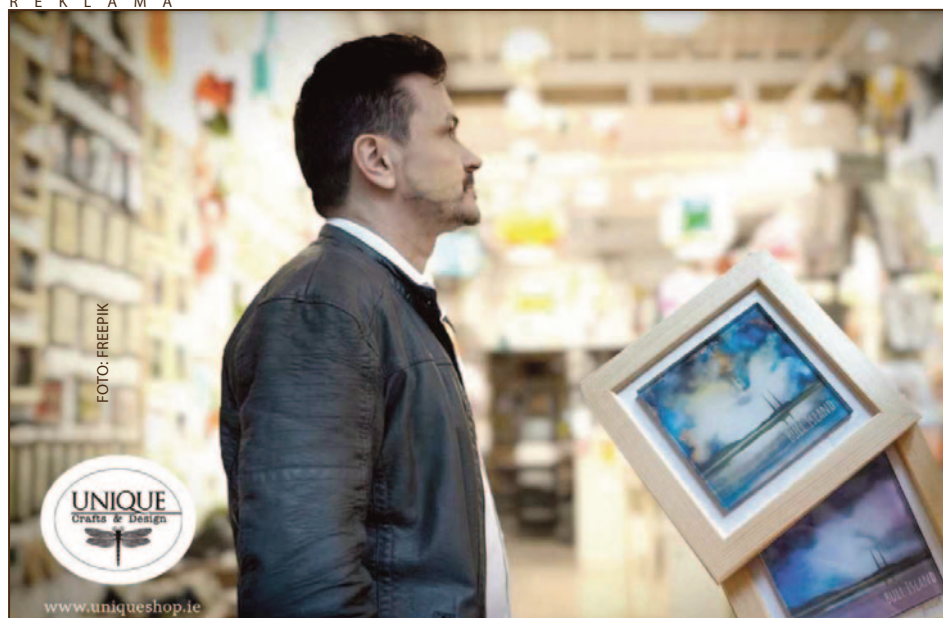
może żyć w niewoli od 5 do 10 lat.

Na szczęście, skorpion Lorraine, który prawdopodobnie tęskni za swoimi przyjaciółmi i rodziną w Kenii, znalazł nowy dom w Narodowym ZOO Gadów w hr. Kilkenny.

– Ten rodzaj skorpiona nie jest śmiertelnie niebezpieczny, ale jad może powodować trudności w oddychaniu, silny ból i miejscowe obrzęki. Na szczęście ukąszenie nie zagraża życiu – skomentował dyrektor ZOO, James Hennessy. – Nie ma jeszcze imienia, ponieważ nie wiemy, czy to chłopiec, czy dziewczynka. Na razie nie chcemy go denerwować. Jest mały, ma około 2 cm długości. Już przeszedł trudne chwile podróżując do Irlandii, więc chcemy zostawić go na chwilę, żeby się zadowił.

To chyba dobra wiadomość dla skorpiona. Chociaż klimat Irlandii jest znacznie chłodniejszy i wilgotny niż jego naturalne środowisko, to nowe miejsce zamieszkania w ZOO będzie ogrzewane, zapewniając mu odpowiednią temperaturę. **RK**

REKLAMA



**PAWEŁ JASIŃSKI** oraz  
**Unique Crafts & Design**

zapraszają do wyjątkowego miejsca  
na mapie Dublinia

- malarstwo
- wzornictwo
- szkło artystyczne

Wernisaż 02.03.2024, 18.30

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

**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](http://www.radiocenzura.pl)

f i g

3397\_DU

3323\_DU

**REKLAMA  
ADVERTS**

**ads@ng24.ie**

**089 401 90 06**

**089 264 03 50**

**prasa • internet • social media**



# Farby tańczą, jak im zagra

**Paweł Jasiński, wszechstronny artysta, malarz i projektant wzornictwa, urodził się w Gródku nad Dunajcem. Ukończył Liceum Sztuk Plastycznych na wydziale Form Użytkowych Ceramiki Artystycznej oraz studia Sztuki Sakralnej na wydziale Muzealnictwa.**



FOTO: KRZYSZTOF HAMERLIŃSKI, FACEBOOK.COM/PAWEŁ JASIŃSKI.39

Artysta od lat współpracuje z Ambasadą Polską w Dublinie. Stworzył kolekcję kubków promujących Polskę, zaprojektował grawer na okazji obchodów roku Stanisława Moniuszki oraz Roku Wandy Wandywicz. Jest też autorem dwóch statuetek festiwalu Filmowego „Oddalenia”.

W samym Dublinie możemy znaleźć siedem skrzynek elektrycznych, malowanych ręcznie na zamówienie miasta w ramach projektu #DublinCanvas. Cieszą one oko przechodniów oraz kierowców w Dublinie już od paru lat. Jedną z prac Jasińskiego – portret Paula Brady, zdobi też ścianę budynku w historycznej części Dublina – Temple Bar.

Jasiński od 2016 r. jest wolontariuszem i członkiem projektu „The Icon Factory Gallery” w Dublinie, który promuje irlandzką sztukę przez lokalnych artystów z różnych części świata. (Obecnie galeria jest czasowo zamknięta i poszukuje nowej lokalizacji).

Artysta chce wkrótce uruchomić ciekawy i jedyny w swoim rodzaju projekt. Jego planem jest organizowanie corocznych wyjazdów integracyjnych do Polski dla uczniów szkół polonijnych w Irlandii, z którymi od lat współpracuje. Te „kreatywne kolonie” mają na celu umożliwienie młodym ludziom poznania lokalnej kultury polskiej, doskonalenie języka

polskiego i odkrywanie uroków drugiej ojczyzny. Uczestnicy będą mieli szansę doświadczyć sztuki w różnych formach, zarówno poprzez obcowanie z dziełami Pawła Jasińskiego prezentowanych na stacjonarnej wystawie wakacyjnej, jak i po-

Obecnie mieszka i tworzy w sercu Irlandii, w Dublinie. Jego prace zdobiły galerie w wielu krajach europejskich, w tym w Polsce, Irlandii, na Łotwie i w Anglii. W grudniu 2017 roku, The Hunt Museum w Limerick uznało jego pracę „Kobieta na Temple Bar” za obraz miesiąca.

Jasiński używa techniki olejnej i akrylowej. Jego prace, wzbogacone o złoto, które wplata w powierzchnię obrazu, tworzą niezwykle efektywne wizualne. Obrazy są estetyczną uczcią dla zmysłów, pełne delikatnych, doskonale zbalansowanych kolorów, obfitujące w światło i ciepło.

Artysta jest znany z malowania kobiet o gigantycznych kształtach, stając w opozycji do powszechnie promowanej estetyki piękna. Maluje też monumentalne wizerunki miast, jak: Kraków, Gdańsk czy Dublin, ale też akty, portrety i abstrakcje.

Malarka Kinga Chromy, córka słynnego rzeźbiarza, napisała: „Paweł Jasiński to artysta, który cieszy się kontemplacją procesu twórczego. Świadomy kreacji i jednocześnie ciekawy, dokąd go zaprowadzi, pozwala farbom tańczyć na swoich płótnach”.

„Jasiński z wielką pieczołowitością dobiera kolorystykę i kreuje nastrój, który natychmiast wyzwala emocje. Nie możesz przejść koło tych obrazów bez zatrzymania się” – to z kolei słowa Justyny Cwojdzin-skiej, dyrektorki artystycznej Polish Arts Festival Limerick.



BCrumlin2018... Rathmines Dublin.. 2018



przez aktywny udział w warsztatach artystycznych i plenerach malarskich, rozwijając kreatywność i wyobraźnię.

Projekt ma ruszyć już w nadchodzące wakacje 2024. Paweł zachęca wszystkie instytucje i dobroczyńców do wspierania

tego projektu. W zamian oferuje reklamę we wszystkich możliwych prowadzonych kampaniach promocyjnych projektu. Kontakt: pablo.pat1@wp.pl, <https://jasinski-art.com>.

**NG, materiały prasowe**

## Konkurs Woman in Business Award 2024

### NOMINACJE

**Jeszcze tylko do 29 lutego można zgłosić swoją kandydaturę w Konkursie „Woman in Business Award 2024”.**

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/-zgłoszenia-kandydatek.html> i potrwa do 29 lutego 2024 r.

Zgłoszeń mogą dokonywać:



- organizatorzy konkursu;
- obojętne 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 gru-

pie 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 IN BUSINESS AWARD 2024
3. Statuetka dla NEW IN BUSINESS AWARD 2024
4. Dyplom/Wyróżnienie dla finalistek, które zajęły II i III miejsce.

Zwycięzynie 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**



# Szkoła Polska w Waterford Walentyki

Na sobotnich zajęciach mieliśmy niezwykle romantyczny dzień w szkole! Otrzymała się nasza szkolna poczta walentynkowa, którą zorganizował Samorząd Uczniowski.

Rozdaliśmy także nagrody za udział w konkursie na piękną walentynkę oraz wiersz o miłości lub przyjaźni. Jeszcze raz gratulujemy wszystkim uczestnikom!

Dziękujemy Panu Janowi Stachyrakowi oraz Radzie Rodziców, naszym fundatorom nagród za ich hojność i wsparcie. Dzięki Waszej życzliwości mogliśmy uhonorować naszych utalentowanych uczniów oraz wyrazić nasze uznanie dla ich wysiłku i kreatywności. **NG**



FOTO: FACEBOOK.COM/POLSKASZKOLA.WATERFORD

## Walentyki Polska Szkoła IDEA w Athlone



FOTO: FACEBOOK.COM/POLSKASZKOLA.ATHLONE

Tak świętowaliśmy Walentyki w naszej Szkole. Brawa dla Samorządu Uczniowskiego oraz Pani Ani Walczak za koordynowanie walentynkowej poczty.

Oto niezwykła historia początków pisanie kartek i listów dnia 14 lutego... Nieprzypadkowo opiekunem święta zakochanych jest święty Walenty, biskup i lekarz, który stracił życie w imię miłości. Żył w Cesarstwie Rzymskim w III wieku. Panował wtedy, wydany przez cesarza, zakaz zawierania związków małżeńskich przez mężczyzn w wieku 18-37 lat. Cesarz uważał, że najlepszy żołnierze – legioniści to ci, którzy

nie mają rodzin. Biskup Walenty złamał ten zakaz i udzielał młodym, zakochanym parom ślubów, za co został wtrącony do więzienia. Tam zakochał się w niewidomej córce strażnika, która dzięki świętemu odzyskała wzrok. Gdy o wszystkim dowiedział się cesarz, kazał go zabić. Egzekucję wykonano 14 lutego. W przeddzień swej śmierci Walenty napisał list do ukochanej. W przedszkolu i zerówce tematem przewodnim były trzy zmysły: dotyk, wzrok i słuch. Była również praca plastyczna i pogawędka na temat Walentynek. Na zakończenie dnia wykonaliśmy „pod okiem” Pani Basi lampiony na Festiwal Światła w Longford. **NG**

## Polska Szkoła SEN z Dublina Historia Powstania Warszawskiego



FOTO: FACEBOOK.COM/SZKOLA.SEN

Historia Powstania Warszawskiego jest trudnym i bolesnym tematem dla nas Polaków, a przekazanie go we właściwy sposób uczniom polonijnym wymaga przygotowania i odpowiednich narzędzi pedagogicznych.

Tu z pomocą przyszła nam zaprzyjaźniona grupa rekonstrukcyjna Historical

Reenactment Group Arnhem, w osobach Pana Rafała i Pana Kajetana, którzy wyłożyli ten temat w ubiegłą sobotę na lekcjach historii w bardzo interesujący dla naszych uczniów sposób. Dodatkowym atutem spotkania na pewno była możliwość przymierzenia, dotknięcia czy chociażby zobaczenia na żywo replik umundurowania, wyposa-

żenia, uzbrojenia drugowojennego używanego zarówno przez stronę polską, jak i niemiecką. Dziękujemy jeszcze raz Historical Reenactment Group Arnhem za prawdziwie żywą lekcję historii. (Zdjęcia służą wyłącznie celom edukacyjnym i historycznym. Szkoła i grupa historyczna nie popierają żadnych reżimów totalitarnych). **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



# Polska Szkoła Bez Granic w Tyrrelstown O Kosmosie

**W grupie 5-latków uczniowie odkrywali tajemnice planet, gwiazd i galaktyk w sposób pełen zabawy i fascynacji!**

Nasze małe odkrywczynie i odkrywcy mogli poznać kolory i nazwy planet,

i zobaczyć, jak wygląda życie astronauty. Zajęcia były pełne radości i pasji do nauki! Dziękujemy naszym wspaniałym uczestnikom za udział i zaangażowanie! Dodatkowo, wykonaliśmy też niesamowitą pracę plastyczną, tworząc kolorowe rakiety i kosmiczne krajobrazy! **NG**

## Dzień Języka Polskiego

**W grupie 3 i 4 latków zajęcia poświęcone były Dniu Języka Polskiego obchodzonego 21 lutego.**

Były zabawy słowne z obrazkami, słuchanie opowieści i wymyślanie ciekawego zakończenia oraz tworzenie ilustracji. Zabawy plastyczne: rysowanie obrazków i malowanie makaronu oraz precyzyjne nawleknięcie i tworzenie pięknych naszyjników, i bransoletek w kolorach barw narodowych. Nie zabrakło również zajęć ruchowych z zabawnymi nazwami w języku polskim przy skocznej muzyce. **NG**



FOTO: FACEBOOK.COM/POLSKASZKOLABEZGRANIC

## Dyktando dla Rodziców



**Chcielibyśmy podzielić się z Wami wspaniałym wydarzeniem, które miało miejsce w Polskiej Szkole Bez Granic w Tyrrelstown w sobotę, 17 lutego.**

Nasi wspaniali rodzice zgrupowali się, by uczestniczyć w emocjonującym dyktandzie! Podczas tego

wyjątkowego spotkania rodzice nie tylko pisali dyktando, ale również cieszyli się miłą atmosferą i wspólnymi chwilami przy filiżance aromatycznej kawy. Dziękujemy wszystkim za udział, odwagę i zaangażowanie! Chcielibyśmy także wyrazić ogromną wdzięczność dla nauczycielki Pani Leny Szturomskiej-Józwik

za jej zaangażowanie w przygotowanie dyktanda, sprawdzenie prac oraz uroczyste wręczenie dyplomów wszystkim uczestnikom, i słodkich niespodzianek dla zwycięskiej trójki rodziców. Do zobaczenia na kolejnych ciekawych wydarzeniach z polską literaturą i ortografią w naszej szkole! **NG**

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

## 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



OSIĄGNIJ 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.polakwirlanii.pl](http://www.polakwirlanii.pl) lub zapisz się na webinar na stronie FB: Polak w Irlandii.

**NG**



# Insulinooporność: odpowiedzi na pytania Czytelników

cz. 1

W ostatnich latach wzrost liczby osób zdiagnozowanych z insulinoopornością nie idzie w parze z zwiększaniem się świadomości na temat tego zaburzenia metabolicznego. Wielu ludzi rozpoczyna kolejne diety bez zrozumienia istoty insulinooporności, co prowadzi do szerzenia się mitów na jej temat. Sprawdź, jaka jest Twoja wiedza na temat insulinooporności.

„Dzień dobry. Zmagam się z insulinoopornością i stale odczuwam zmęczenie. Ostatnio skonsultowałam się z lekarzem, który zlecił mi badania w kierunku tego schorzenia. Byłam zadowolona z wizyty, ponieważ lekarz poważnie potraktował moje objawy i nie próbował wmówić mi, że cierpię na depresję. Zalecił mi także zmianę diety, nie przepisując żadnych leków. Czy możesz mi pomóc?”

Takie wiadomości otrzymuję często od Klientów, co świadczy o istniejących niejasnościach w temacie diety a także chorób związanych ze stylem życia. Często poruszam kwestię ciągłego zmęczenia, ponieważ aż 40% społeczeństwa zmagają się z tym problemem, a tradycyjne podejście do tego sprawa się jedynie do badania krwi. Kiedy wyniki badań krwi są w normie, pacjenta odsyła się do domu jako zdrowego lub przepisuje się mu tabletki na depresję.

Czym dokładnie jest insulinooporność? To stan, w którym organizm przestaje reagować na insulinę wytwarzaną przez trzustkę, co prowadzi do niemożności jej właściwego wykorzystania przez organizm. Mięśnie, tkanka tłuszczowa i wątroba nie są w stanie skutecznie wchłaniać glukozy z krwi, co powoduje wzrost produkcji insuliny przez trzustkę. W efekcie poziom glukozy we krwi rośnie, a organizm, mimo produkowania coraz większej ilości insuliny, nie jest w stanie obniżyć jej poziomu. **To prowadzi do problemów z dostarczaniem energii do komórek i ciągłego zmęczenia.**

Taka sytuacja może skutkować stanem przedcukrzycowym, cukrzycą i innymi poważnymi problemami zdrowotnymi, takimi jak **nadciśnienie, miażdżyca czy nawet choroba Alzheimera**. Jeśli po posiłkach **odczuwasz nagłe ataki głodu i trudności z nasyceniem**, może to być jeden z charakterystycznych objawów insulinooporności. Zwiększone zapotrzebowanie na jedzenie może prowadzić do poważniejszych problemów zdrowotnych, takich jak otyłość, nadciśnienie czy cukrzyca.

Rozpoznawanie objawów insulinooporności jest trudne, ponieważ są one niespecyficzne i często ignorowane. Tradycyjne metody leczenia często pomijają zmianę nawyków



FOTO: FREEPIK

żywnościowych i stylu życia, a objawy insulinooporności często są lekceważone, przepisują pacjentom leki antydepresyjne, zamiast skupiać się na leczeniu przyczyny.

**Czy rozpoznajesz u siebie objawy insulinooporności, takie jak:**

- zaburzenia hormonalne, w tym PCOS;
- nadmierne łaknienie i brak uczucia sytości;
- ochota na słodczyce;
- uczucie senności po posiłkach w ciągu dnia;
- problemy z koncentracją, pamięcią i rozdrażnienie;
- nadciśnienie tętnicze, podwyższone stężenie kwasu moczowego i hipertriglicydemia;
- częste bóle głowy;
- nadmierną potliwość;
- skłonność do przybierania na wadze pomimo diety i aktywności fizycznej?

Jeśli tak, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że cierpisz na insulinooporność. Dobrą wiadomością jest to, że **zmiana nawyków żywieniowych i stylu życia może pomóc w leczeniu tego schorzenia w spo-**

**sób naturalny**. Dlatego warto zadać sobie pytanie, **czy mimo diety i ćwiczeń nie udało Ci się schudnąć, a może trudno Ci było zrozumieć, dlaczego powinieneś jeść określone potrawy**. Zmiana nawyków żywieniowych może być kluczem do poprawy zdrowia i pozbycia się insulinooporności.

**Czy dieta może pomóc w leczeniu insulinooporności?** Odpowiedź brzmi: **tak i nie**. Warto zrozumieć, że sama dieta może być tylko jednym z elementów pomagającym w radzeniu sobie z tym schorzeniem. Kluczową rolę odgrywa zmiana nawyków żywieniowych i stylu życia oraz zrozumienie tego, jakie zmiany należy wprowadzić, aby współpracowały one z Twoim organizmem. To podejście może przynieść trwałe korzyści dla Twojego zdrowia.

Trzymaj się zdrowo i pamiętaj, że zawsze możesz wrócić do tego artykułu, aby jeszcze raz przeanalizować temat. Sukcesów w Twojej drodze do lepszego zdrowia!

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.**

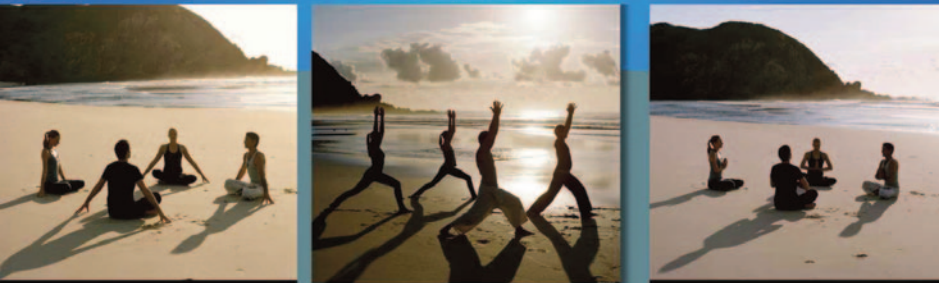
REKLAMA

24 marca 2024 r.

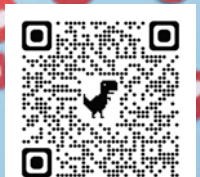
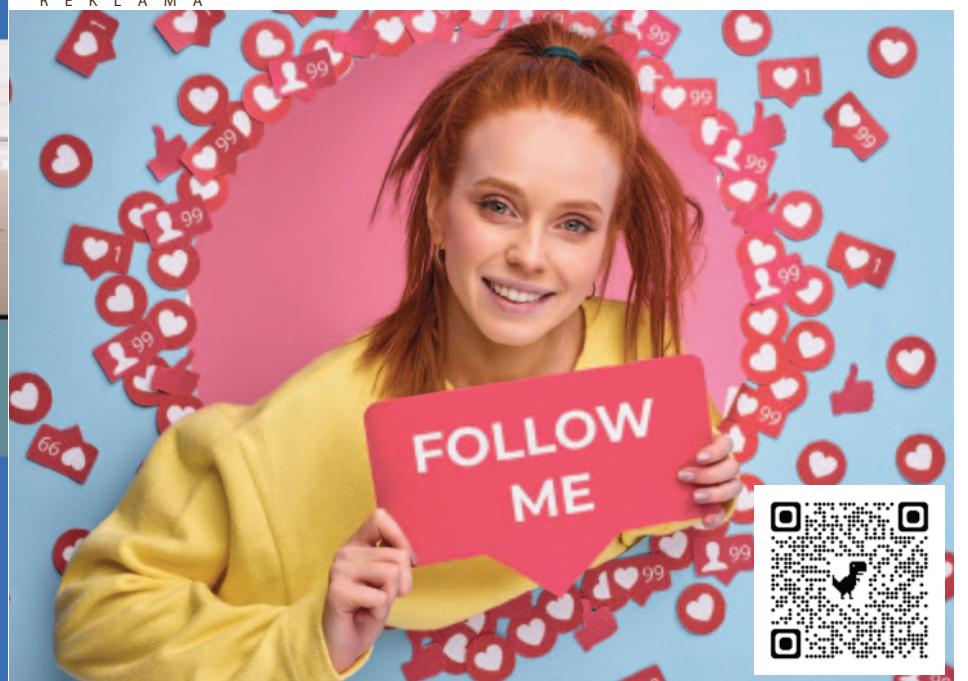
PIERWSZE POLONIJNE  
FORUM ZDROWIA  
IRLANDIA

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  
asiaslabor@gmail.com tel. +48 577 466 219











o?

**FIND  
10  
DIFFERENCES**



## HOROSKOP PRAWDZIWY

**TYGODNIOWY**  
od 1.03 do 7.03. 2024 r.  
przygotowała: Maja Berkano



### BARAN

Otrzymasz to, co Ci się należy. Załatwisz trudne sprawy. Znajdziesz rozwiązanie.



### BYK

Masz wpływ na wszystko. Nie kontroluj swoich myśli, kieruj nimi. Obrałeś właściwy kierunek. Uwolnienie od wszystkich lęków.



### BLIŹNIĘTA

Ktoś z Twoich bliskich potrzebuje Twojej pomocy, wsparcia, uwagi. Potrafisz pomóc.



### RAK

Dowiesz się dużo na swój temat. Zrozumiesz wiele spraw. Idealny czas na rozwój. Wszystko jest konsekwencją czegoś. Przyjdzie zrozumienie.



### LEW

Usłysz swój wewnętrzny głos. Wyjdź z poczucia lęku i braku. Pojawi się bliski człowiek, który udzieli Ci mądrych rad. Rozwiń skrzydła.



### PANNA

Piękny czas. Wyjdź z inicjatywą. Osiągniesz sukces.



### WAGA

To może być tydzień pełen namiętności i romantyzmu. Uważaj na spontaniczne decyzje o zdradzie. W tym tygodniu instynkt może okazać się najsilniejszy.



### SKORPION

Postaw na swoje decyzje, działanie, kreację. Odniesiesz sukces. Początek zmian w życiu osobistym.



### STRZELEC

Czyń dobro. Czeka Cię wielkie szczęście. Obfitość na każdym poziomie.



### KOZIOROŻEC

Masz doskonały zmysł obserwacji. Myśl logicznie, obserwuj, wyciągaj wnioski. Twoja wiedza zrobi wrażenie. Zyskasz uznanie.



### WODNIK

Myślisz tak, mówisz nie, albo odwrotnie. Zauważ to. Bądź szczery i spójny. Wtedy wszystkie sprawy ułożą się korzystnie.



### RYBY

Wszystko, co masz, przyciągnęłeś do siebie. Kreuj życie, jakiego pragniesz. Uważaj na myśli i słowa. Od nich zależy, co zaprosisz do życia.

**ads@ng24.ie**  
**089 264 03 50**



## IMMA dla rodziców z małymi dziećmi



FOTO: FACEBOOK.COM/IRISHMUSEUMOFMODERNART

Irish Museum of Modern Art zaprasza wszystkich świeżo upieczonych rodziców do wzięcia udziału w specjalnej godzinie poświęconej wyłącznie dla nich „Parent & Baby Hour”.

Dołącz do Ciary Murray i Joan Walker w galerii, aby odbyć relaksującą wycieczkę i dyskuszję na temat dzieł sztuki. Naszym celem jest zapewnienie rodzicom swobodnej przestrzeni do spotkań ze sztuką, a jednocześnie rozwijanie ich wyobraźni i kreatywności pod kątem dziecka. Ta sesja jest przeznaczona dla rodziców z małymi dziećmi, które jesz-

cze same nie chodzą. Liczba miejsc ograniczona. **Wstęp wolny. Wymagana rezerwacja!**

**Kiedy:** 29 lutego; 14 i 15 marca w godz.: 11:00–12:00

**Gdzie:** recepcja IMMA – Irish Museum of Modern Art., Royal Hospital Kilmainham, Military Road, Dublin

Rezerwacje: <https://imma.ie/whats-on/parent-baby-hour-at-the-museum>.

**NG, facebook.com/IrishMuseumofModernArt**

## Rodzinna wycieczka Od epoki kamienia do średniowiecza



FOTO: FACEBOOK.COM/PAGES/NATIONAL-MUSEUM-OF-IRELAND-ARCHAEOLOGY

**Weź udział w bezpłatnej wycieczce rodzinnej, aby dowiedzieć się więcej o życiu w Irlandii od epoki kamienia po wczesnośredniowieczną Irlandię i zobaczyć niektóre z najbardziej znanych skarbów Irlandii, jakie kryje Muzeum Archeologii.**

Dowiedz się o doskonale zachowanych pułapkach na ryby z epoki mezolitu, złotych przedmiotach z epoki brązu i kultowych skarbach wczesnego średniowiecza, takich jak broszka „Tara” i kielich Ardagh z okresu wczesno-

średniowiecznej Irlandii.

Rezerwacja nie jest wymagana, miejsca przydzielane są według kolejności zgłoszeń. Dostęp dla wózków inwalidzkich. Rodziny z dziećmi 8+

**Kiedy:** 1, 2, 6, 9 marca, sprawdź inne marcowe daty i godziny na stronie Muzeum: [facebook.com/National-Museum-of-Ireland-Archaeology](https://facebook.com/National-Museum-of-Ireland-Archaeology) Spotkanie w recepcji na parterze.

**NG, facebook.com/nationalmuseumofireland**

R E K L A M A





**Cork College of FET**  
Cork's Further Education & Training Service  
**BALLINCOLLIG CENTRE**  
A Pathway for Every Learner

### Sewing for beginners

Sewing machines provided  
Class free of charge

## All levels welcome

Tuesday's  
10-12pm  
Or  
12-2pm

**Contact Jennifer for more details**  
**086 8808057 or Email**  
**[jennifer.kennedy@corketb.ie](mailto:jennifer.kennedy@corketb.ie)**



R E K L A M A

Zajęcia odbywają się w każdą trzecią środę miesiąca i dedykowane są dla niemowląt i małych dzieci do 2 lat, od godz. 10:30 w Junior Library w bibliotece na Tallaght.

The 3rd Wednesday of every month. For babies up to 2yrs.  
No booking required.



# GYMBOREE

with Agata

GYMBOREE



Więcej informacji: [facebook.com/Tallaghtlibrary](https://facebook.com/Tallaghtlibrary)

R E K L A M A

3428\_DU



**Age: 9+**

**Time: 1:45-2:45pm**

**EVERY 2ND SATURDAY!!**

## Table Tennis Club

Learn the basic skills, rules and tactics of table tennis in this enjoyable session.  
All welcome



3429\_DU

3429\_DU



# Medytacja a może wizualizacja z afirmacją w ruchu

cz.2



FOTO: MACIEJ JAWORSKI, ARCHIWUM PRYWATNE

Medytacja, czyli odizolowanie się od reszty świata

Główne cele medytacji to:

- **Uspokojenie umysłu** – gdzie medytacja pomaga zmniejszyć natłok myśli i przynosi uczucie spokoju i równowagi.
- **Zwiększenie świadomości** – poprzez medytację ucz się obserwować swoje myśli i emocje z dystansem, co może pomóc w zrozumieniu swojego umysłu i emocji.
- **Redukcja stresu** – regularna medytacja może pomóc w zmniejszeniu poziomu stresu i napięcia, co ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne.
- **Poprawa koncentracji** – medytacja może pomóc w zwiększeniu zdolności do skupienia uwagi i polepszeniu wydajności w codziennych zadaniach.
- **Rozwinięcie równowagi emocjonalnej** – praktyka medytacji może pomóc w radzeniu sobie z trudnymi emocjami i poprawić ogólną stabilność emocjonalną.

Ale jak to zrobić, skoro człowiek mający codziennie masę obowiązków (praca, dom, dzieciaki itd.) ma się wyciszyć i pozbyć natłoku myśli bombardujących go praktycznie cały czas.

Siedzisz lub leżysz w wygodnej pozycji zamykasz oczy, może puszczasz uspokajającą muzykę w tle, próbujesz oczyścić umysł z myśli i medytujesz... minuta, dwie, pięć nie, nie, nie daje rady to nie dla mnie, a może by tak zacząć od innej strony np.; wizualizacja połączona z afirmacją?

Zamykasz oczy i zaczynasz tworzyć obrazy, myśli, które pomagają Ci się zrelaksować, może to być cokolwiek: planowane od dłuższego czasu wakacje, cele macierzyńskie, walka z chorobą, z której wychodzisz zwycięsko, cele sportowe, rozwijana przyjaźń czy też miłość do danej osoby. Wyobrażasz sobie to tak, jakby to było tu i teraz, planujesz i układasz sobie wszystko według swoich upodobań i marzeń. Te wakacje mogą trwać miesiąc lub pół roku, cele sportowe traktujesz jako wspinaczkę po szczeblach, aż do swojej wymarzonej sylwetki, rekordów siłowych czy też mistrzostw świata.

Można także pomyśleć o medytacji w ruchu.

Jest to szczególnie sposób medytacji, często jest kwestionowany przez osoby, które nigdy nie miały z nią do czynienia. Bo przecież, jak można medytować, będąc w ruchu? Okazuje się, że jest to możliwe, a wszystko zależy od tego, co dzieje się wewnątrz takiej osoby, a nie czy jest w ruchu czy tkwi w bezruchu.

Ogólna opinia jest taka, iż z całą pewnością, medytacja w ruchu jest dużo trudniejsza a jej trudność polega przede wszystkim na tym, aby nie rozproszyć się dźwiękami i bodźcami zewnętrznymi.

Ja jednak uważam, że zewnętrzne dźwięki (nie wszystkie oczywiście), takie jak śpiew ptaków, wiatr czy szum fal, jak najbardziej pomagają w medytacji, bo pozbywają Cię myśli dotyczących pracy, domu, i stresu dnia codziennego, tak jakbyśmy zamienili jedne złe bodźce na drugie, ale dużo łagodniejsze. Korzyści medytacji dla ciała i umysłu:

- medytacja zmniejsza stres, a co za tym idzie eliminujemy substancje zapalne, obniżamy ciśnienie krwi, stabilizujemy sen;
- poprawia zdrowie emocjonalne (pomaga w walce ze złymi emocjami, przyciągamy więcej pozytywnych myśli, zwiększa produkcję serotoniny, która poprawia nastrój)
- zwiększa świadomość, poprawia koncentrację, pamięć, zwiększa kreatywność i produktywność;
- medytacja ma udowodniony korzystny wpływ na strukturę mózgu oraz na IQ – gdy regularnie medytujemy, zwiększa się grubość kory w części mózgu odpowiedzialnej za pamięć, samoświadomość i empatię;
- redukuje bóle i kontroluje bóle związane z napięciem (migreny, owrzodzenie);
- pomaga na bezsenność, problemy ze stawami i mięśniami;
- może pomóc w pozbyciu się nałogów;
- wspomaga system immunologiczny.

Medytacja to klucz do spokoju i aby doświadczyć korzyści płynących z medytacji konieczna jest regularna praktyka. Zajmuje ona tylko kilkanaście minut dziennie, a może stać się najlepszą częścią każdego Twojego dnia.

Maciej Jaworski FAT OUT

Autor mieszka od 19-lat w Irlandii (Co. Cork) w wolnym czasie uwielbia czytać książki, gotować oraz spacerować z psem – Staffikiem. 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.

## Kącik Ziołolecznictwa

# Płukanki

## Naturalne sposoby na ból gardła

Zapalenie gardła wynika z infekcji jego błon śluzowych i może mieć podłoże wirusowe, bakteryjne, grzybicze czy też środowiskowe, spowodowane np. dymem tytoniowym czy suchych powietrzem. Warto wiedzieć, że jeżeli mamy do czynienia z grzybiczą infekcją, wtedy na błonach śluzowych jest widoczny biały nalot, tzw. pleśniawki. Tylko około 10% zapalenia gardła spowodowane jest poprzez bakterie czy grzyby a prawie 90% przypadków to zaplenia wirusowe.

Bólowi gardła towarzyszy zwykle ostry ból, pieczenie czy drapanie szczególnie odczuwalne przy



FOTO: FREEPIK

Autorka od 18 lat mieszka w Irlandii, hr. Wicklow. Jest na trzecim roku szkoły Ziołolecznictwa i Irydologii i dodatkowo studiuje duchową medycynę roślinną. Ze szczególną troskliwością opracowuje receptury z ekstraktów roślinnych, olejków eterycznych i esencji kwiatowych. Prowadzi warsztaty o naturalnych technikach wspierania zdrowia i odporności.

przelykaniu, czasami stan podgorączkowy, uczucie osłabienia, ból głowy i mięśni karku.

Jedną z prostych metod o działaniu przeciwzapalnym, pomagającą w zniwelowaniu bólu, obrzęku i zapalenia gardła są **płukanki**. Aby płukanka przyniosła rezultaty należy „gulgotać” przynajmniej od 1 minuty do 2 minut, 5 razy dziennie. Gardło należy płukać nad umywalką, a roztworu nie należy połykać tylko wypłuć do zlewu. Po płukaniu, przynajmniej przez 30 minut nic nie jemy ani nie pijemy.

### Płukanka z szaławii, tymianku lub rumianku

2 łyżki ziół zalać 250 ml wrzątku i parzyć pod przykryciem około 20 minut. Płukanka do gardła musi mieć temperaturę ciała. Można użyć tylko jednego zióła albo zrobić mieszankę z tych trzech ziół w równych ilościach. Szałwia zdezynfekuje i zniweluje stany zapalne, Tymianek rozpuści śluz i złagodzi ból a Rumianek złagodzi stan zapalny.

### Płukanka z sody oczyszczonej

1 łyżeczkę sody oczyszczonej rozpuścić w ½ szklanki ciepłej wody. Płukać gardło należy 5 razy dziennie. Soda oczyszczona ma działanie przeciwobrzękowe i przeciwzapalne.

### Płukanka z soli

1 łyżeczkę soli himalajskiej/kłodawskiej rozpuścić w szklance ciepłej wody. Płukać gardło należy 5 razy dziennie. Roztwór ten działa dezynfekująco i przeciwobrzękowo.

### Płukanka wody z utlenionej rozcieńczonej wodą

1 łyżeczkę wody utlenionej czystszej 3% dodać do ½ szklanki lekko ciepłej wody. Roztwór doskonale łagodzi ból i stan zapalny gardła.

### Płukanka z propolisem

5 -10 kropli nalewki z propolisu rozcieńczyć w ½ szklance ciepłej wody. Temperatura wody nie może przekroczyć 40 st. C. Płukać gardło do 5 razy dziennie. Propolis ma bardzo silne właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze i jestem wspaniałym sprzymierzeńcem w chorobach gardła.

Uwaga! Kuracje opisane w artykule powinny być skonsultowane z lekarzem, zielarzem albo naturopatą, ponieważ niektóre zioła mogą wchodzić w interakcje ze składnikami przyjmowanych leków syntetycznych. Bardzo silny, przewlekły ból gardła, zwłaszcza, gdy ból jest jednostronny i występuje krwawienie, wymaga wizyty u lekarza.

Magda Leszczyńska

### Rozwiązania z nr NG28

#### Krzyżówka z nr NG28 Poziomo:

1 HEKSOZY, 5 KĄDZIOŁEK,  
10 ANDERLECHT, 12 KIEM, 13 ROLA,  
14 ICHTIORNIS, 16 KANAWHA,  
17 PRETENDENT, 19 TYNE, 20 IŁŻA,  
21 JARZENIE, 24 RZUT, 26 IP, 2  
7 CABANATUAN, 28 UTAH, 29 OWO,  
30 KAPITULARZ, 33 AA, 35 NGO, 36 AMATI,  
37 ALKAN, 38 GWARDIAN, 40 CIEMNIA,  
41 TWARDZIEL, 44 WŁOK, 46 IDY,  
47 NAMIB. **Pionowo:** ELEMI, 3 STANHOPEA,  
4 ZADKINE, 5 KALININ, 6 DACHSTEIN,  
7 OM, 8 ESKAPADA, 9 LAMINAT,  
11 TRAKTIERNIA, 15 MATRYKULA,  
18 EKRAPOPLAN, 21 JABŁKO, 22 ESTETYKA,  
23 NIKOSTRATO, 25 US, 27 CHONDRYTY,  
31 LINCOLN, 32 ZADMA, 34 ANWARI,  
39 IKAK, 42 DJ, 43 IQ, 44 WB, 45 KB.

#### Krzyżówka panoramiczna: Poziomo:

OHAR, SEJF, ZMIOTKA, AD, BABEL, KA,  
CEORL, NAHAR, INGE, ZIMA, AVE, ITR, SET,  
RE, INWAR, NO, ZROST, DAKAR, PERTINI,  
BASRA, OGMUS, AN,  
ETOLA, MO, ŁUK,  
ADA, SYF, ALAS,  
RAWI, GULEAG,  
TOPAZ, AS, SUKUB,  
LM, MIRABELKA,  
SANITARIAT.

#### Pionowo: HZ,

AMBRE, RIAL, STEN,  
EKLAZ, JA, BACIARZ,  
OB, TARATOR,  
DENVER, KAMENA,  
OGE, HIS, ITW,  
INTRATA, RADIOLA,  
ISERE, RANGA, OPS,  
KIM, BAŁAGAN,  
ANULUS,  
UMYWALKA,  
SOFIZMAT, ODA,  
KAŁ, SAP, SASIN,  
ROBER, GURI, TUBA,  
KAT, MA, LI.

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

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

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



# Światowy Zlot Młodzieży Polonijnej



**Stowarzyszenie „Wspólnota Polska” organizuje Światowy Zlot Młodzieży Polonijnej w dniach 30 lipca – 3 sierpnia 2024 r. Jest to wydarzenie łączące młodzież polonijną z całego świata, dające jej przestrzeń do rozwoju oraz integracji.**

Celem Zlotu jest zmobilizowanie młodego pokolenie Polaków do aktywności społecznej na rzecz wspólnot polonijnych oraz do budowania silnej więzi z krajem pochodzenia, a także pokazanie młodym Polakom z całego świata

drzemiącego w nich potencjału i zachęcenie do współpracy z Macierzą na wielu płaszczyznach, m.in. gospodarczej, społecznej i politycznej.

Młodzież polonijna to ambasadorzy Polski w swoich krajach zamieszkania i bardzo ważnym jest by zapewnić jej miejsce i przestrzeń do budowania silnej więzi do budowania silnej więzi z krajem pochodzenia. Współorganizatorami Zlotu Młodzieży Polonijnej są środowiska młodzieży polonijnej z całego świata. Szczegółowe informacje zostaną ogłoszone do 28

marca 2024 r. na stronie Stowarzyszenia „Wspólnota Polska”.

ŚWIATOWY ZLOT MŁODZIEŻY POLONIJNEJ to:

- Pierwsze ogólnosiwiatowe spotkanie młodzieży polonijnej;
- Ponad 2 tys. uczestników z 40 krajów;
- 3 dni debat;
- 5 paneli;
- 4 dyskusje panelowe;
- Gry edukacyjne;
- Udział w uroczystości rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego.

NG,  
[facebook.com/Wspolnota.Polska](https://facebook.com/Wspolnota.Polska)

REKLAMA

**Nieskończona moc kobiety**

WIĘCEJ NA TEMAT PROJEKTU MOŻESZ USŁYSZEĆ W **RADIU CENZURA**

#nieskończonamocokobiety

www.radiocenzura.pl @jadwigaelizabethphotography

3426\_DU

REKLAMA

Voltaire (Wolter)  
(tłum. Tadeusz Boy-Zeleński)

**Człowiek o czterdziestu talarach**

POBIERZ

**NOWOŚĆ**

wolnelektury.pl

3425\_DU

chillout entertainment

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

THE GRAND SOCIAL

**OS TR**

DOORS OPEN 7 PM

**DUBLIN**  
KOCHANA POLSKO ■ SZCZĘŚCIA MILIMETR

TICKETS ON: BILETY.NG24.IE

3392\_DU



# Wróżby z ugryzionego jabłka

## W krainie wiecznej szczęśliwości

Celtowie wiedzieli, że najzdrowszymi owocami są jabłka. Udomowili więc dzikie jabłonie, uważając je za magiczne. W ich kulturze obowiązywał nawet zwyczaj wróżenia z wyglądu ugryzionego czerwonego owocu.

### Synonim zdrowia

Odkąd jabłko zawitało na Stary Kontynent, było ono synonimem zdrowia i urody. Kobiety celtyckie chcąc urodzić zdrowe dziecko, objadały się nim. Aby młoda para żyła w dobrobycie i dostatku gospodarskim, jako pierwszy dar weselny dawano im jabłko. Z biegiem czasu, dar jednego jabłka przeobraził się w dawanie młodym kosza owoców, co miało symbolizować i tym samym przypieczętować ich dobrobyt.

### Nieśmiertelność

Starym Celtom młodzi potomkowie także wręczali jabłka w dużej ilości. Miało to na celu obdarowanie długowiecznością, a przede wszystkim darem przepowiadania przyszłości. W kulturze celtyckiej znane są też przypadki nieśmiertelności ludzi, którzy żywili się

wyłącznie czerwonymi jabłkami. Ich napój stanowił sok z jabłek lub, w wypadku braku owoców, woda źródlana.

### Niecodzienny symbol

Jako symbol płodności i dostatku, jabłka wykorzy-

stywano podczas obrzędów weselnych. Podawano owoc do ugryzienia mężczyźnie. Gdy jego reszta upadła na ziemię, oznaczało to nieprzychylny los. Zaś gdy kobieta ugryzła czerwone jabłko i długo nie mogła uporać się ze zjedzeniem tej części, oznaczało to, że długo pozostanie bez potomstwa.

### Jabłka w zaświatach

Celtowie zawsze składali wspomniane owoce jako dar przekupny swoim zmarłym w zaświatach. Uważano bowiem, że gdy zmarły będzie miał jakiegokolwiek trudności na tamtym świecie, da on komu potrzeba kilka jabłek, co utworze mu drogę w podziemnym królestwie. Jabłka były też symbolem życia wiecznego.

### Celtycka mitologia

W mitach celtyckich, jabłka ratowały życie wszystkim bohaterom. Złote jabłka zwiędzały też srebrną łaskę legendarnego króla irlandzkiego Conchobara. Były symbolem dobra i sprawiedliwości.

Ewa Michałowska-Walkiewicz



REKLAMA

chillout entertainment

the sound house

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 Mroz Photoholic Dublin