

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 31, 15.03.2024, rok II, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie

REKLAMA

Tu kupisz bilety
na imprezy:

www.bilety.ng24.ie

Sprawdź,
co jest
grane!



3250_DU

Imigracja i mieszkalnictwo są najważniejsze

czytaj str. 3

Nastoletni złodzieje terroryzują Dublin

CCTV nie odstraszy złodziei

czytaj str. 5

13. Olimpiada Szkół Polonijnych z Irlandii

czytaj str. 8

Insulinooporność Marta Adamska

Wiele osób nadal ma niewłaściwe przekonania na temat tego zaburzenia metabolicznego, co może prowadzić do błędnych działań w leczeniu i zarządzaniu tym problemem zdrowotnym.

czytaj str. 10



REKLAMA

ODSZKODOWANIA ZA WYPADKI I OBRAŻENIA OSOBISTE* NIERUCHOMOŚCI

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 ustalić wynagrodzenia jako ułamka lub odsetka uzyskanej kwoty. Klient nie ponosi żadnych kosztów do czasu zakończenia sprawy. Płacimy za raporty medyczne.

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

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

REKLAMA

 Anderson & Gallagher
SOLICITORS

KANCELARIA PRAWNA

- Profesjonalizm
- 35 lat doświadczenia

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

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

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

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

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

3360_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://workplacerelations.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

dystribucja@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.



Dzień Św. Patryka dawniej

Świętem najbardziej kojarzonym z Irlandią jest obchodzony 17 marca Dzień Świętego Patryka. Świętują go ludzie na całym świecie – nie tylko Irlandczycy, ale każdy, kto ma sentyment do kultury Szmaragdowej Wypły.

Jednakże, uroczystości kojarzone z Dniem Świętego Patryka, takie jak parady, marsze i ubieranie się na zielono, nie pochodzą z Irlandii. Mają swoje korzenie w irlandzkiej diasporze imigrantów mieszkających w Stanach Zjednoczonych w XIX w.

Jak więc Dzień Świętego Patryka przekształcił się ze święta religijnego w globalny dzień imprez?

Było to tak...

Chociaż istnieje wiele teorii na temat życia św. Patryka, znane są pewne podstawowe fakty. Urodził się jako Maewyn Succat w Szkocji lub Walii w IV w., przy czym niektórzy uczeni uważają, że był to 373 r., podczas gdy inni twierdzą, że 390 r. Jego ojciec, Calpornius, był oficerem armii rzymsko-brytyjskiej i diakonem. W wieku 16 lat młodego Maewyna uprowadzono do Irlandii i sprzedano do niewoli.

Po sześciu latach niewolnictwa uciekł i wrócił do Wielkiej Brytanii, gdzie rozpoczął nauki, by zostać księdzem. Po otrzymaniu święceń zmienił imię na Patricius, które pochodzi od łacińskiego słowa oznaczającego „ojciec”. Poczł wezwanie Boga, aby powrócić do Irlandii i głosić ewangelię. Jako chrześcijański misjonarz spędził resztę swojego życia na Szmaragdowej Wyspie, nawracając dużą liczbę pogańskiej ludności.

Dzień Świętego Patryka był powszechnie obchodzony w Irlandii od XVIII w., ale wyłącznie jako święto religijne. Większość ludzi miała wtedy dzień wolny od pracy, szła na mszę i spożywała wspólny rodzinny posiłek. Jednakże, zdecydowanie nie wiązało się to z paradowaniem czy urządzaniem przyjęć.

Począwszy od połowy lat 40. XIX w., poważne trudności ekonomiczne, wynikające z klęski głodowej i chorób, zabrały życie setkom tysięcy ludzi. Dla wielu emigracja do Ameryki wydawała się jedyną szansą, by przeżyć w tych okolicznościach.

W późnych latach 40. i wczesnych 50. XIX w. ponad milion zubożonych i niewykwalifikowanych irlandzkich (i głównie katolickich) imigrantów napłynęło do miast portowych na wschodnim wybrzeżu Stanów Zjednoczonych, w szczególności do Nowego Jorku i Bostonu. Wielu z nich pochodziło z zupełnie innego świata, rolniczych społeczności, w których tożsamość opierała się na przynależności do klanu, wioski i parafii. Teraz, żyjąc w nowym kraju, zostali zmuszeni do przystosowania się do środowiska miejskiego.

Z czasem, Irlandczycy zaczęli myśleć o sobie jako o części jednej społeczności, co zaowocowało pojawieniem się unikalnej irlandzko-amerykańskiej formy tożsamości kulturowej, którą wyrażano w corocznych marszach z okazji Dnia Świętego Patryka.

Według legendy, święty Patryk użył trójlistnej koniczyny, aby wyjaśnić pogańskim Irlandczykom koncepcję Trójcy Świętej, dlatego w Dniu Świętego Patryka zwyczajem stało się noszenie koniczynek, zielonych ubrań i innych zielonych akcesoriów.

Nowojorska parada z okazji Dnia Świętego Patryka to jedna z największych tradycji Nowego Jorku. Po raz pierwszy odbyła się 17 marca 1762 r. – czternaście lat przed podpisaniem Deklaracji Niepodległości Stanów Zjednoczonych.

Pierwsza nowojorska parada z okazji Dnia Świętego Patryka składała się z zespołu tęskniących za domem irlandzkich imigrantów i irlandzkich wojskowych służących w armii brytyjskiej stacjonującej w koloniach w Nowym Jorku. W tym czasie, noszenie zielonego koloru było oznaką irlandzkiej dumy. Podczas parady w 1762 r. uczestnicy cieszyli się wolnością mówienia po irlandzku, noszenia zieleni, śpiewania irlandzkich piosenek i grania na piszczałkach irlandzkich melodii, któ-



re miały (i nadal mają) znaczenie dla irlandzkich imigrantów.

Od 1848 r. coroczna parada z okazji Dnia Świętego Patryka w Nowym Jorku była wydarzeniem sponsorowanym przez miasto i jednym z największych wydarzeń publicznych w roku, przyciągającym ogromne tłumy, w tym dużą liczbę rodzimych nowojorczyków. Duże parady w wielu innych amerykańskich miastach stały się popularnymi corocznymi wydarzeniami.

W międzyczasie, wielu właścicieli barów i restauracji dostrzegło korzyści płynące z organizowania specjalnych imprez tematycznych związanych z Dniem Św. Patryka, często z dużą ilością kultowych irlandzkich dekoracji.

Podobnie, w krajach takich jak Kanada, Australia i Nowa Zelandia, obchody Dnia Świętego Patryka w miastach i miasteczkach z biegiem lat stawały się coraz większe, lepsze i głośniejsze.

Dopiero w 1903 r. 17 marca stał się oficjalnym świętem państwowym w Irlandii, po tym jak irlandzki polityk James O'Mara wprowadził ustawę w parlamencie Wielkiej Brytanii (Irlandia była wówczas nadal częścią Wielkiej Brytanii).

Po uzyskaniu przez Irlandię niepodległości w 1922 r., obchody Dnia Św. Patryka nabrały dodatkowego znaczenia dla milionów ludzi w irlandzkiej diasporze, dla których 17 marca był de facto irlandzkim Dniem Niepodległości. Ojczyzna ich przodków w końcu stała się niezależnym, suwerennym narodem. Marcowe święto zaczęło mieć podobną wymowę, tak jak 4 lipca dla Amerykanów.

Jednakże, aż do 1961 r. irlandzkie prawo zabraniało otwierania pubów 17 marca na znak szacunku dla religijnego dnia. Obawiano się, że pozwolenie na otwarcie pubów podczas Wielkiego Postu byłoby zbyt kuszące dla niektórych i doprowadziłoby do powszechnego pijaństwa.

Pod koniec XX w. ludzie na całym świecie przekształcili Dzień Świętego Patryka w jeden z największych imprezowych dni w roku i okazję do intensywnego picia. Zielone kapelusze i koszulki z koniczyną, harfami i leprikonami z hasłami takimi jak „Pocałuj mnie, jestem Irlandczykiem” i „Paddy time” (slang: Paddy – Patrick) stały się powszechnym widokiem. W taki sam sposób, w jaki dynie, duchy i lampiony zdobią imprezy halloweenowe pod koniec października.

Dla Irlandczyków nie mieszkających w ojczyźnie, Dzień Świętego Patryka jest sposobem na ponowne połączenie się ze swoim dziedzictwem i świętowanie przynależności do niego.

Choć dobrze jest cieszyć się posiłkiem i kilkoma drinkami z najbliższymi w Dniu Św. Patryka, ważne jest również, aby pamiętać o człowieku, który jest patronem tego dnia. Warto uznać nieoceniony wkład, jaki wniósł do irlandzkiej kultury, wprowadzając chrześcijaństwo na Zieloną Wyspę. Tak więc, w tym roku, wznosząc kieliszek, przeznacz pierwszy toast tego dnia dla wielkiego człowieka: Świętego Patryka!

Here's to you, Saint Patrick. Sláinte! **RB**

Imigracja i mieszkalnictwo są najważniejsze

PRZEPROWADZONY SONDAŻ WSKAZUJE NAJWAŻNIEJSZE KWESTIE

Wybory powszechne w Irlandii muszą odbyć się najpóźniej w marcu przyszłego roku – krąży pogłoski, że może to nastąpić znacznie wcześniej, być może przed końcem 2024 r. W związku z tym, politycy stali się ostatnio bardzo zainteresowani tym, jakie kwestie zaprzętają Irlandczyków.

Według najnowszego sondażu „Irish Times”/Ipsos B&A, imigracja i mieszkalnictwo są najważniejszymi kwestiami poruszonymi przez obywateli.

W okresie od 2 do 15 lutego reprezentatywna próba 1000 dorosłych osób mieszkających w Irlandii została zapytana: „Co rząd powiedział lub zrobił ostatnio, co sprawiło, że kraj zmierza w dobrym lub złym kierunku?”

Imigracja znalazła się na szczycie ankiety. 22 proc. respondentów wspomniało o tej kwestii, przy czym opinia publiczna uważa, że Irlandia jest zbyt gościnna. Ponadto, wielu respondentów podkreśliło, że

obywatele Irlandii konkurują z uchodźcami i osobami ubiegającymi się o azyl w poszukiwaniu zakwaterowania i w dostępności do usług publicznych. Opierając się na komentarzach, wielu respondentów uważa, że imigranci są traktowani lepiej niż długoletni mieszkańcy.

Odkąd w lipcu ub. roku rozpoczęto comiesięczne badania ankietowe „snapshot”, problem mieszkań był co miesiąc kwestią numer jeden lub numer dwa. W lutym sprawa mieszkaniowa zajęła drugie miejsce, a wspomniało o niej 15 proc. respondentów. Ogólnie rzecz biorąc, przeważa opinia, że rząd nie robi wystarczająco dużo, tak sądzą głównie osoby w wieku poniżej 35 lat, dla których mieszkalnictwo było kwestią numer jeden (wymienioną przez 21 proc. respondentów w tej grupie wiekowej).

Na trzecim miejscu – zmiany klimatyczne – uplasowały się wyżej (na poziomie 7 proc.) niż w ostatnich miesiącach. Można przypisać to szeregowi nowych inicjatyw rządowych, które zyskały dużą uwagę

mediów, takich jak wprowadzenie nowego programu recyklingu butelek Re-Turn czy niedawne ogłoszenie nowych przepisów ruchu drogowego.

Opinia publiczna miała podzielone zdanie co do tego, czy te działania były pozytywne czy negatywne, co pokazuje, jak trudne dla rządu jest podejmowanie decyzji, które będą powszechnie postrzegane jako dobre.

Na przykład, niektórzy respondenci uważają zamknięcie centrum Dublina dla samochodów za dobrą rzecz, ale równie wielu było przeciwnych temu pomysłowi lub spodziewało się, że będzie to „katastrofa”.

Warto zauważyć, że inne tematy, takie jak koszty życia (3 proc.) i przestępczość (3 proc.), nie pojawiły się w lutowej ankiecie.

Wyniki nie są zaskakujące. Dziś, poważny niedobór mieszkań w całym kraju uniemożliwia

dużej liczbie osób, nawet młodym, wykształconym profesjonalistom, zakup własnego domu. Przez to, znaczna liczba dorosłych w wieku 20 i 30 lat nadal mieszka z rodzicami.

Znaczna liczba doniesień medialnych opublikowanych w ostatnich miesiącach dotyczących ogromnej kwoty pieniędzy (równiej kilku milionom euro dziennie), które rząd wydaje obecnie na zapewnienie zakwaterowania uchodźcom i osobom ubiegającym się o azyl, spowodowała, że coraz więcej osób krytykuje politykę imigracyjną rządu.

W ostatnim roku, wiele osób wyrażało swoją frustrację i brało udział w protestach organizowanych w całym kraju, zadając sobie pytanie: dlaczego w kraju, w którym jest ponad 13 tys. Irlandczy-

ków w kryzysie bezdomności, rząd nie robi więcej, aby przeciwdziałać temu zjawisku.

Ostatnio, Anne Delaney (47), bezdomna kobieta z Dublina, została znaleziona martwa w swoim śpiworze 25 lutego rano na Aungier Street. Była to druga bezdomna osoba w Dublinie, która zmarła w tym roku. Rankiem, 9 stycznia, zwłoki bezimiennego mężczyzny znaleziono na werandzie kościoła św. Andrzeja przy Westland Row w centrum miasta.

Według oficjalnych statystyk, liczba osób w Irlandii korzystających z finansowanego przez państwo zakwaterowania w nagłych wypadkach w styczniu br. wyniosła 13 531, choć uważa się, że rzeczywista liczba bezdomnych jest znacznie wyższa. **BB**

Polacy wśród nowych obywateli Irlandii

61 Polaków zostało niedawno obywatelami Irlandii podczas pierwszej ceremonii nadania obywatelstwa w 2024 r., która odbyła się w National Concert Hall w Dublinie 26 lutego.

W miejscu tym odbyły się dwie ceremonie, w których wzięło udział 1200 osób ze 105 krajów, które spełniły wymagania niezbędne do uzyskania irlandzkiego obywatelstwa.

W komunikacie prasowym na temat tego wydarzenia Departament Sprawiedliwości napisał: „Nowi obywatele Irlandii przyczyniają się do zróżnicowanej i integracyjnej siły roboczej, wnosząc szereg umiejętności i talentów, które zwiększają ogólne możliwości rynku pracy i gospodarki”.

W komunikacie stwier-



FOTO: NCHIE

dzono również, że ponad 10 proc. osób otrzymujących obywatelstwo pracuje obecnie w sektorze opieki zdrowotnej w całej Irlandii.

W rankingu narodowości reprezentowanych podczas ceremonii znalazły się Indie (243), Brazylia (99), Wielka Brytania (81), Rumunia (76), Filipiny (74), a następnie Polska, na szóstym miejscu, z 61 Polakami, którzy otrzymali irlandzkie obywatelstwo.

Ceremonie nadania oby-

watelstwa zostały po raz pierwszy wprowadzone w 2011 r., aby w godny sposób uczcić okazję przyznania obywatelstwa. W ciągu ostatnich 13 lat odbyło się łącznie 175 ceremonii, a około 175 tys. osób z ponad 180 krajów otrzymało irlandzkie obywatelstwo, które daje im prawo do życia i pracy w kraju na czas nieokreślony oraz wszystkie inne prawa przysługujące obywatelom krajów Unii Europejskiej. **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.

Sąd gwarantuje anonimowość

NAPAŚĆ SEKSUALNA W SZKOLE W 2019 R. – PROCES MOŻE BYĆ KONTYNUOWANY

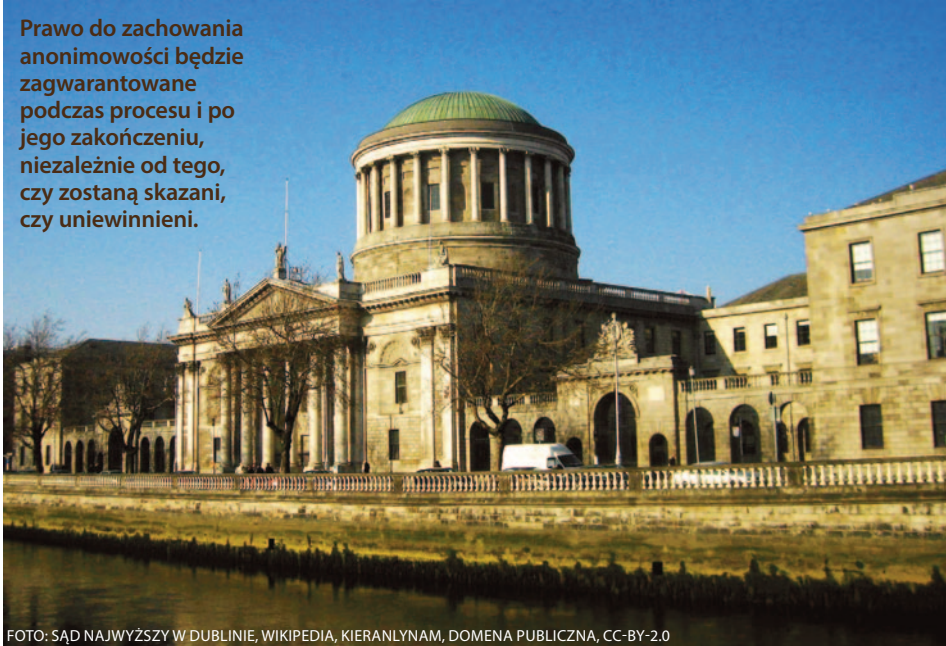


FOTO: SĄD NAJWYŻSZY W DUBLINIE, WIKIPEDIA, KIERANLYNAM, DOMENA PUBLICZNA, CC-BY-2.0

Prawo do zachowania anonimowości będzie zagwarantowane podczas procesu i po jego zakończeniu, niezależnie od tego, czy zostaną skazani, czy uniewinnieni.

Sąd Najwyższy odmówił wstrzymania procesu trzech młodych mężczyzn, którym postawiono zarzuty w związku z domniemaną napaścią seksualną na nastoletnią dziewczynę prawie pięć lat temu. Do zajścia doszło w szkole podczas przerwy obiadowej.

Oskarżeni, którzy w tym czasie byli nastolatkami, obecnie pełnoletni, twierdzą, że długie opóźnienie Departamentu Prokura-

tury (DPP) w złożeniu przeciwko nim zarzutów, spowodowało utratę niektórych uprawnień do sądenia ich jako nieletnich, w tym szansy na rozpatrzenie sprawy w Sądzie Rejonowym, gdzie kary są niższe oraz zagwarantowane jest prawo do anonimowości.

Dwóch mężczyzn oskarżono o napaść na tle seksualnym, zaś trzeciemu grozi zarzut uniemożliwienia ucieczki ofierze.

Oskarżeni wnieśli do Sądu Najwyższego sprawę o wstrzymanie procesu, twierdząc, że

gdyby władze kontynuowały dochodzenie i postawiły im zarzuty w odpowiednim czasie, postępowanie karne zostałoby rozpatrzone przez sąd przed ukończeniem przez nich 18 lat.

W wyniku niedawnego orzeczenia Sądu Najwyższego, postępowanie karne przeciwko oskarżonym może teraz toczyć się dalej (choć data rozpoczęcia procesu nie została ustalona), ale ich prawo do zachowania anonimowości będzie zagwarantowane podczas procesu i po jego zakończeniu, niezależnie od tego, czy zostaną skazani, czy uniewinnieni.

W swoim orzeczeniu sędzia stwierdził, że doszło do prokuratorskiego opóźnienia w dochodzeniu, a DPP „nie przedstawiła żadnego odpowiedniego wyjaśnienia” tego niedopatrzania.

Sędzia zauważył jednak, że istnienie opóźnienia prokuratorskiego nie skutkuje automatycznie zakazem procesu karnego.

Domniemany incydent miał miejsce w czerwcu 2019 r., kiedy oskarżająca i oskarżeni byli uczniami tej samej szkoły średniej i znali się.

Ofiara twierdzi, że podczas przerwy obiadowej między egzaminami, które uczniowie zdawali w tamtym czasie, weszła do budynku poza kampus, a ośmiu mężczyzn śledziło ją.

Zarzuca jednemu z trzech oskarżonych, że ściągnął spodnie, a inni kazali dziewczynie uprawiać z nim seks.

Dziewczyna twierdzi, że dwóch innych uczniów, w tym trzeci oskarżony, uniemożliwiło jej wyjście, brutalnie pchając ją z powrotem do środka. Powiedziano jej, że nie będzie mogła wyjść, dopóki nie zgodzi się na francuski pocałunek jednego z obecnych studentów i że została do tego zmuszona. Zeznała, że czuła się jak „małpa w klatce”, a napaść na nią zakończyła się dopiero wtedy, gdy kilka uczennic podeszło do budynku, gdy przerwa obiadowa dobiegała końca.

Dziewczyna złożyła jednak skargę na posterunku Gardaí dopiero osiem miesięcy po później, w lutym 2020 r., a przesłuchano ją w maju 2020 r. W sierpniu 2020 r. trzech oskarżonych zostało aresztowanych.

W grudniu 2020 r. uznano ich za nieodpowiednich do programu resocjalizacji nieletnich, bez podania przyczyny.

Juvenile Diversion Programme ma na celu zapobieganie przedostawaniu się dzieci, które popełniły przestępstwo, do systemu wymiaru sprawiedliwości i oferuje im drugą szansę. Młodzi przestępcy mogą kwalifikować się do programu, jeśli przyznają się do popełnienia przestępstwa i są w wieku od 12 do 18 lat. Pod uwagę brana jest jednak również waga przestępstwa i wcześniejsza karalność dziecka.

Akta sprawy zostały przekazane DPP w lipcu 2021 r., ale dopiero 10 miesięcy później, w maju 2022 r., postawiono zarzuty trzem osobom, które w tym czasie ukończyły 18 lat. **NG**

REKLAMA

Tani, szybki i bezpieczny kurier

Tani kurier
Polska-Irlandia-Polska

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

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

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

www.speedpack.com.pl

SPEEDPACK
USŁUGI KURIERSKIE

JAKOŚĆ 100% GWARANTOWANA

REKLAMA

RADIO CENZURA

Zjednoczeni w walce o lepsze jutro
słuchajmy Radia Cenzura

CHWYJCZĄSTER
ZBUDUJMY RAZEM
NOWĄ PRZESTRZEŃ
RADIOWĄ

www.radiocenzura.pl

f i s

Nastoletni złodzieje terroryzują Dublin



FOTO: FREEPIK

Najnowsze statystyki dotyczące kradzieży samochodów i rowerów w Dublinie pochodzące ze stycznia i lutego są szokujące. Pokazują, że ten rodzaj przestępczości wymyka się spod kontroli. Jeszcze bardziej niepokoi to, że duża liczba kradzieży jest dokonywana przez dobrze zorganizowane i sprawne gangi nastolatków.

Według niedawnego artykułu z gazety „Irish Herald”, w ciągu pierwszych 8 tygodni tego roku w samym Dublinie skradziono ponad 450 samochodów, rowerów i motocykli. Oznacza to, że do kradzieży pojazdu dochodzi średnio co trzy godziny, co stanowi wzrost o 20 proc. w porównaniu z tym samym okresem ub. roku.

Jeden z nastolatków, zamieszkały w Dublinie 12, który

niedawno został zwolniony z zakładu karnego dla nieletnich w Oberstown, wpadł w szal przestępczości w zeszłym miesiącu, i jest podejrzany o kradzież 20 pojazdów w ciągu jednego tygodnia. Co więcej, miał czelność publikować liczne filmy na swoim koncie w mediach społecznościowych, chwając się i pokazując zdobycze, w tym motocykl skradziony w Dublinie 4.

Młodzieniec został na krótko odesłany do ośrodka w Oberstown, ale wkrótce został zwolniony, co wzbudziło obawy, że może rozpocząć kolejną serię przestępstw.

Ponadto, w ostatnich tygodniach w południowej części Dublina działał nastoletni gang złodziei samochodów. 18 lutego Mercedes-Benz GLB został skradziony z posesji w Cherrywood, gdy tego samego dnia ukradziono Volkswagen Golf z posesji w Wicklow. Domniemani złodzieje opublikowali w internecie swoje zdjęcia z pojazdami.

Szokujące jest to, że nastoletni przestępcy nie obawiają się pokazywać swoich twarzy w internecie i prawdopodobnie wierzą, że jeśli zostaną złapani i ostatecznie staną przed sądem, nawet jeśli zostaną skazani, prawdopodobieństwo, że otrzymają karę pozbawienia wolności jest niskie, biorąc pod uwagę względną łagodność irlandzkiego systemu sądownictwa w postępowaniu z młodymi przestępcami.

Tymczasem, właściciele samochodów i rowerów, niezależnie od miejsca zamieszkania, powinni podjąć środki ostrożności, aby zminimalizować ryzyko kradzieży ich pojazdu. Jeśli to możliwe, unikaj parkowania pojazdu na ulicy (zwłaszcza w nocy) lub w miejscu dostępnym dla osób postronnych.

Nawet jeśli pojazd jest zaparkowany w obszarze monitorowanym przez CCTV, nie odstraszy to złodziei.

Właściciele pojazdów mogą również rozważyć zainstalowanie ukrytego urządzenia śledzącego w swoim pojeździe, aby pomóc w określeniu jego położenia geograficznego i pomóc Gardzie w przypadku jego kradzieży. **RK**

REKLAMA



Healthy Bread by Lukas

ZACZNIJ PORANEK ze świeżym CHLEBKIEM









OFERUJEMY:

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

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

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

☎ Łukasz Gryczka: 089 94 60 247

✉ gryczka.lukasz@gmail.com

📌 Healthy bread by Lukas

REKLAMA

Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie

An tAontas Eorpach European Union

ÉIRE IRELAND



Pas Passport



Magdalena Nowacka
– usługi doradztwa prawnego

Tel: 087-388-7618

Shania Twain po raz pierwszy wystąpi w Cork



FOTO: FACEBOOK.COM/SHANIATWAIN

Shania Twain, zwana także królową muzyki country pop, ogłosiła niedawno, że w czerwcu tego roku zagra pierwszy raz koncert w Cork. Miasto stanie się trzecim na trasie koncertowej zaplanowanej na to lato.

Uwielbiana przez Irlandczyków 58-letnia kanadyjska piosenkarka i autorka tekstów, która sprzedała ponad 100 mln płyt i zdobyła 5 nagród Grammy w swojej ponad 30-letniej karierze, zagra koncert plenerowy 25 czerwca w Cork's Virgin Media Park (dawniej Musgrave Park), który może pomieścić 8 tys. osób.

Twain będzie miała dzień wolny po koncercie w Cork, z kolejnym plenerowym występem w Belfaście w Ormeau Park 27 czerwca, a irlandzkie tournée zakończy popołudniowym koncertem

w dublińskim Malahide Castle 28 czerwca.

W dniach 2-7 lipca piosenkarka wystąpi w kilku miejscach w Wielkiej Brytanii, w tym dwa razy w Londynie.

Bilety na koncert w Cork trafiły do sprzedaży 1 marca i szybko się wyprzedziły. Ich cena wynosiła od 79,90 euro do 99,90 euro (plus opłata rezerwacyjna).

Aby zapobiec masowemu zakupom biletów przez osoby, które odsprzedają je z zyskiem (znane w Irlandii jako „ticket-touters” lub „scalpers” w amer. ang.), zakup biletów został ograniczony do 8 szt. na osobę.

Nic dziwnego, że ogłoszenie koncertu Shanii w Cork wywołało nagły szal rezerwacji noclegów w okolicy miast. Kilka hoteli poinformowało, że wszystkie pokoje na 25 czerwca są wyprzedane. **AD**

CZY WIESZ, ŻE...

TRZECI STUDYJNY ALBUM TWAIN, „COME ON OVER” (1997), ZOSTAŁ UZNANY PRZEZ „KSIĘGĘ REKORDÓW GUINNESSA” ZA NAJLEPIEJ SPRZEDAJĄCY SIĘ ALBUM STUDYJNY SOŁOWEJ ARTYSTKI I JEDEN Z NAJLEPIEJ SPRZEDAJĄCYCH SIĘ ALBUMÓW WSZECHCZASÓW, SPRZEDAJĄC SIĘ W PONAD 40 MLN EGZEMPLARZY NA CAŁYM ŚWIECIE.

WEDŁUG AUTOBIOGRAFII TWAIN „FROM THIS MOMENT ON” (2011), JEJ BABKA ZE STRONY MATKI, EILEEN PEARCE, BYŁA IRLANDKĄ POCHODZĄCĄ Z NEWBRIDGE W HR. KILDARE.

Wernisaż



W sobotni wieczór 2 marca br., w renomowanej Galerii Szklą i Ceramiki Unique Crafts and Desing, w samym sercu Dublina, przy Georges Street Arcade, odbył się wspaniały wernisaż dzieł artysty o międzynarodowej renomie – Pawła Jasińskiego. Galerię wypełniał tłum gości z całego świata – entuzjastów sztuki, wielbicieli twórczości artysty.

Wernisaż rozpoczął się od powitania przez współwłaścicielkę niezwyklego miejsca – Magdalenę Niechwiej, która opowiedziała o współpracy z Pawłem. Wspomniała też, że ludzie kreatywni budują podwaliny świata. Następnie, głos zabrał sam artysta, współpracujący z Galerią od 2016 r., dzieląc się swoimi emocjami towarzyszącymi twórczości. Każde słowo odzwierciedlało jego pasję i oddanie sztuce.

Swoim przybyciem wernisaż uświetnili Ambasador RP prof. Arkady Rzegocki i I Radca ambasady RP w Dublinie – pani Agnieszka Skolimowska.

Warto zacytować słowa Pana Ambasadora: – Jestem zaskoczony tak efektownym miejscem w Dublinie i poczułem się, jakbym był w Krakowie.

Przy okazji podziwiania prac Jasińskiego, Ambasador wspominał również o dwudziestej rocznicy przystąpienia Polski do Unii Europejskiej. Mówił o tym, że obrazy Pawła przedstawiające mosty w Dublinie i Krakowie są „niezwykłym symbolem połączenia międzynarodowego”.

Na otwarciu wystawy właścicielka Piece and Cake Marta Rygielska przygotowała dla gości przepyszny tort.

Obecni na wernisażu mieli okazję podziwiać różnorodność prac artysty, które obejmowały zarówno abstrakcyjne kompozycje pełne ekspresji, jak i realistyczne portrety o głębokiej emocjonalności. Niektóre prace wywoływały dyskusje, inne zachwycały swoją subtelną grą światła i cieni. Atmosfera w galerii była nasycona energią, a każdy obraz opowiadał własną historię.

Wernisaż Pawła Jasińskiego był nie tylko wyjątkową okazją do podziwiania sztuki, ale także doskonałą szansą na spotkanie z innymi pasjonatami oraz na poszerzenia swojej wrażliwości artystycznej. Dla miłośników sztuki był to z pewnością udany wieczór, pełen inspiracji i refleksji.

**Agnieszka Dujka
radiocenzura.pl**

Pawła Jasińskiego



FOTO: AGNIESZKA DUJKA, RADIOCENZURA.PL

REKLAMA

J&D furniture



ODMIĘŃ SWOJE WNĘTRZE

POLSKIE SALONY MEBLOWE W IRLANDII

DUBLIN

19 Millennium Business Park
Cappagh Road

Finglas West | Dublin 11
Eircode: D11 DT91
Mobile (086) 4543474

MIDLETON

Unit 11
Ballinacurra Business Park,

Whitegate Road | Middleton, Co. Cork
Eircode: P25 A313
Mobile: (086) 1302498

GALWAY

Unit 15b
Briarhill Business Park

Ballybrit | Galway (First floor)
Eircode: H91 EKX2
Mobile: (086) 1303512

www.jdfurniture.ie

online 



Polska Szkoła Dublin 15 Legenda o śpiących rycerzach

Zanurzeni w krainie legend... Podczas lekcji języka polskiego zanurzyliśmy się w naszą autorską interpretację legendy o śpiących rycerzach.

Podróż w czasie i przestrzeni? Oczy-

wiście! Palcem po mapie i z dreszczykiem na plecach odkrywaliśmy zakamarki tatrzańskiej krainy. Legendarne miejsca to nasza pasja, a interpretacja tekstu? Jak najbardziej nasza specjalność! Bawiliśmy się wysmienicie! **NG**



FOTO: FACEBOOK.COM/POLSKASZKOLADUBLIN15

R E K L A M A

Dbamy o ptaki zimą!



Takim hasłem rozpoczęliśmy rozmowy o tym, jakim utrudnieniem dla ptaków może być mroźna i sroga zima.

Zakładając symboliczne karmniki, chcieliśmy nie tylko dać naszym skrzydlatym przyjaciołom możliwość znalezienia pożywienia, ale także przypomnieć sobie, jak ważne jest dbanie o nasze otoczenie i dzielenie się troską z innymi istotami. **NG**

Polska Szkoła Sen w Dublinie Wieczór autorski Karola Koszorza



Nie ma nic piękniejszego niż obserwowanie sukcesu ucznia, który jest związany ze szkołą od najmłodszych lat.

A tak jest w przypadku Karola Koszorza, którego tomik „Jasna i ciemna strona czerwonego księżycy” został właśnie wydany. W związku z publikacją tomiku w Domu Polskim w Dublinie miejsce wieczór autorski, podczas którego wiersze naszego poety czytane

były przez nauczycieli, uczniów, a także najbliższych Karola. Poezja okraszona była muzycznym akompaniamentem fortepianu, na którym grali Barbara Grzybek i Paweł Waleski, wspierani gitarą i śpiewem Piotra Czechowicza. Po bardzo emocjonującej części głównej, można było poczęstować się słodkościami i zdobyć autograf naszego młodego poety. **NG**



Polska Szkoła Sen w Dublinie

Drodzy nauczyciele i uczniowie ze wszystkich szkół polonijnych z całej Irlandii! Mamy zaszczyt zaprosić Was do udziału w XIII Olimpiadzie Szkół Polonijnych z Irlandii, która odbędzie się 4 maja 2024 r. w godzinach 9.00-16.00 w New Cross College w Dublinie.

Wszystkie szczegóły dotyczące olimpijskich zmagania oraz dane potrzebne do rejestracji szkół i uczniów znajdziecie na stronie: <https://www.szkolasen.com/olimpiada/> Mamy nadzieję, że jak co roku tłumnie stawicie się w naszych skromnych progach, by tradycją wspólnych olimpijskich rozgrywek stało się zadość! **NG**



FOTO: FACEBOOK.COM/SZKOLASEN



Spotkania rozwojowe dla rodziców "Bez Emocji Ani Rusz!"



- Jak rozumieć swoje emocje i rozwijać się w roli rodzica?
- Jak wspierać swoje emocje i modelować świat emocji u dziecka?
- Jak obniżać emocje w rodzinie, jeżeli osiągają wysoką temperaturę?

Dołącz i dowiedz się więcej...

Prowadzenie:

Psychoterapeuta Katarzyna Kozłowska
Psycholog Marta Machnio-Wielosz

Kiedy? - 21 marca (czwartek) 19:00-20:30

IRL; 20:00-21:30 PL

Gdzie? - On-line; na platformie zoom

Zarezerwuj swoje miejsce!



Bezpłatny udział!



Potrzebujesz więcej informacji? Zadzwoń tel. +353 876494555;

e-mail: info@ckudublin.org



Kornel Nasiadka

FC Barcelona vs. CA Osasuna



FOTO: KORNEL NASIADKA, ARCHIWUM PRYWATNE

W hotelu panowała wspaniała atmosfera. Kibice przygotowywali się do wyjazdu na mecz. Wśród nich byłem i ja. To wspomnienia, które na długo pozostaną w mojej pamięci. Myślę, że każdy fan piłki nożnej zrozumie co czułem, ale po kolei...

Autobus stał już pod hotelem, niedługo po tym wypełniony był kibicami, którzy tak jak ja, nie mogli się doczekać meczu. Jechaliśmy około pięciu minut, aby wysiąść obok stadionu Camp Nou, który był pełny kibiców z całego świata. Byliśmy godzinę przed rozpoczęciem, więc mieliśmy okazję zobaczyć piłkarzy wjeżdżających na stadion, zagrać w gry dla fanów, wziąć coś do zjedzenia i obejrzeć

rozgrzewkę obydwóch drużyn. Co za emocje! Na stadion wchodziło coraz więcej osób. Razem z moim tatą siedzieliśmy w pierwszym rzędzie niecałe dwa metry od boiska. Było to niesamowite uczucie. Na stadionie zrobiło się jeszcze głośniejsze kibice zaczęli śpiewać, a chwilę później zawodnicy wybiegli na murawę.

Piłkarze Barcelony zostali przywitani braćmi, a zawodnicy Osasuny gwiazdami. Gdy obie drużyny ustawiły się w szeregu rozbrzmiał hymn FC Barcelony. Kapitanowie i sędziowie podali sobie ręce, a minutę później rozpoczął się mecz. Początkowo FC Barcelona miała większość posiadania piłki, ale Osasuna też tworzyła sytuacje bramkowe. Jednak to Barcelona grała pewnie. Osasuna

Młodość to czas, kiedy nawet boso możemy przemierzyć świat, czyż nie? To właśnie wtedy odkrywamy swoje pasje, poznajemy otaczającą nas rzeczywistość i szukamy autorytetów, wzorców do naśladowania, głęboko wierząc w to, że niemożliwe nie istnieje. Młodzież Polskiej Szkoły SEN jest tego najlepszym przykładem. Są wśród nich wrażliwi poeci, utalentowani recytatorzy, być może przyszli artyści, chętni do dyskusji, pełni pasji, wiary w siebie i swoje możliwości. Nie brakuje też miłośników sportu, fanów piłki nożnej, dla których codzienne treningi, samodyscyplina nie jest przymusem, a częścią życia. Zadziwiające jest to, że wśród tak wielu obowiązków i pasji, wciąż mają czas i chęci na sobotnią naukę w Polskiej Szkole SEN. Wszystkich zainteresowanych zapraszamy do przeczytania relacji, z ważnych sportowych wydarzeń, których obserwatorami są uczniowie, klasy 7 – młodsi, zdolni i ambitni – „dwujęzyczni bohaterowie” szkoły SEN.

Magdalena Marciak

od dwudziestej siódmej minuty musiała grać w dziesiątkę po tym jak Jorge Hernando otrzymał czerwoną kartkę za faul na Pedrim, co jeszcze bardziej utrudniło im mecz. Do pierwszej połowy dalej był bezbramkowy remis. W 79 minucie Robert Lewandowski strzelił bramkę, ale nie została ona uznana, ponieważ była zdobyta po spalonym. Zasmuciła mnie ta sytuacja, a nawet i trochę poczułem się zdenerwowany, ponieważ Lewy jest moim idolem i właściwie to dla niego przyjechałem oglądać ten mecz.

Pod koniec rozgrywek, gdy każdy myślał, że wynik się utrzyma, ale w 85. minucie lewy obrońca FC Barcelony – Jordi Alba, strzelił piękną bramkę po dośrodkowaniu Lewandowskiego i odbiciu główką De Jonga prosto w dolny, lewy róg bramki. Bramkarz był bez szans! Gdy piłka wpadła do siatki, cały sta-

dion zaczął skakać i krzyknąć ze szczęścia. Ja również!

Byłem taki szczęśliwy, że wskoczyłem na tatę. Zaraz po tym, zabrzmiał ostatni gwizdek i arbiter zakończył spotkanie, wynikiem 1:0 dla FC Barcelony. Kibice podbiegli bliżej murawy, aby zobaczyć z bliska piłkarzy, a potem powoli zaczęli opuszczać stadion. Tata postanowił, że będziemy wracać do hotelu pieszo. Przez całą drogę opowiadaliśmy sobie jak bardzo podobał nam się mecz, stadion i w ogóle atmosfera, która na nim panowała. Spełniłem swoje marzenie. Był to pierwszy mecz FC Barcelony, jaki zobaczyłem na żywo, ale jestem przekonany, że na pewno nie ostatni.

Kornel Nasiadka
klasa 7
Polska Szkoła SEN

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

REKLAMA

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 wartych 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 lub zapisz się na webinar na stronie FB: Polak w Irlandii.

NG

ZNAJDŹ SWÓJ SPOSÓB NA ODPRĘŻENIE CIAŁA I UMYSŁU

10 TYGODNIOWY BEZPŁATNY PROGRAM

START: 3 KWIEŃNIA - 5 CZERWCA W GODZ. 19:30 - 21:00



TRENER: GOSIA WOJCIULEWICZ

WARSZTATY SĄ DEDYKOWANE DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH RÓŻNEGO RODZAJU STRESU, LĘKU, DEPRESJI, ORAZ SYTUACJI TRAUMATYCZNYCH.

Rezerwacja miejsc pod nr 0876494555
Adres; 1 Cathedral Street, Dublin 1, D01 EF86



The Hospital Saturday Fund

Insulinooporność: Przełamując mity

W dzisiejszej części artykułu chciałbym kontynuować temat insulinooporności, ale tym razem skupić się na rozwianiu kolejnych mitów z nią związanych.

Wiele osób nadal ma niewłaściwe przekonania na temat tego zaburzenia metabolicznego, co może prowadzić do błędnych działań w leczeniu i zarządzaniu tym problemem zdrowotnym.

Czy to prawda, że insulinooporność jest odwracalna? Tak i nie. Choć zmiany stylu życia, takie jak zdrowe odżywianie, regularne ćwiczenia i utrata nadwagi, mogą zwiększać wrażliwość na insulinę i zmniejszać insulinooporność, nie wszystkie przyczyny są odwracalne. Porozmawiaj ze swoim lekarzem lub terapeutą żywieniowym o najlepszych sposobach radzenia sobie z insulinoopornością (oprócz leków) i jak znaleźć jej przyczyny u siebie. Istnieją czynniki genetyczne, które mogą powodować to zaburzenie, ale pamiętaj, że zmiana stylu życia i zdrowa dieta zawsze mogą pomóc, bez względu na zdiagnozowaną chorobę czy zaburzenie metaboliczne.

Insulinooporność a insulinooporność

■ Insulinooporność to stan zmniejszonego działania insuliny na tkanki docelowe, pomimo prawidłowego lub podwyższonego stężenia insuliny w surowicy krwi (stan patologiczny).

■ Insulinooporność to wrażliwość na insulinę – reakcja organizmu na insulinę (stan fizjologiczny).

Jak mówią badania naukowe: „**modyfikacja stylu życia powinna być głównym celem i narzędziem w leczeniu insulinooporności**”. Podstawą leczenia jest interwencja żywieniowa (...). Aktywność fizyczna pomaga zwiększyć wydatek energetyczny i poprawić wrażliwość mięśni na insulinę. Leki mogą również poprawić odpowiedź insulinową i zmniejszyć zapo-

trzebowanie na insulinę”. (Źródło: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507839/>)

Czy insulinooporność prowadzi do cukrzycy? Zgodnie z definicją International Diabetes Federation, insulinooporność jest zaburzeniem metabolicznym, na który składa się otyłość brzuszna (centralna), nadciśnienie tętnicze, nieprawidłowe stężenie triglicerydów, cholesterolu HDL oraz glukozy. Nagromadzenie tłuszczu w komórkach tłuszczowych powoduje rozwój ich oporności na insulinę, co może prowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2 w przyszłości.

W praktyce, **zrozumienie przyczyny insulinooporności daje szansę na częściowe lub całkowite cofnięcie się zaburzeń metabolicznych** w wyniku wprowadzenia spersonalizowanego podejścia, zmiany nawyków żywieniowych oraz stylu życia.

Czy insulinooporność dotyczy tylko osób otyłych?

Nie, nie tylko. Insulina reguluje poziom glukozy we krwi. Sytuacja, gdy organizm przestaje właściwie reagować na jej działanie, zdarza się także u osób szczupłych, które spożywają nadmiar glukozy, prowadzą siedzący tryb życia, czy też są chronicznie zestresowani. Pamiętajmy, że **stres powoduje przewlekłe bóle w ciele, stany zapalne, a nawet niewłaściwe wybory żywieniowe**. Także ostry silny ból zmniejsza wrażliwość na insulinę, głównie poprzez wpływ na metabolizm glukozy. Może to wskazywać, że łagodzenie bólu w stanach stre-

cz.2



su jest ważne dla utrzymania prawidłowego metabolizmu glukozy. **Prawidłowa masa ciała nie zawsze jest równoznaczna z odpowiednim, zdrowym stylem życia oraz, z występowaniem lub nie, insulinooporności.**

W kolejnym artykule odpowiem na kolejne, najczęściej zadawane pytania na dotyczące insulinooporności tj.: czy przy insulinooporności należy unikać owoców oraz o związku insulinooporności z mgłą mózgową oraz chorobą Alzheimera.

Zachowaj ten artykuł, ponieważ będzie on również użyteczny do dalszego zgłębiania tematu i poszerzania wiedzy na temat Twojego zdrowia.

Niech te informacje staną się dla Ciebie inspiracją do dalszych poszukiwań i działań. Powodzenia!

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

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



HAZEL

THE SOUND HOUSE
DUBLIN FRIDAY **24 05**

SUPPORT **RTKC** | **9PM START** | **TICKETS**

BILETY NG24.IE

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

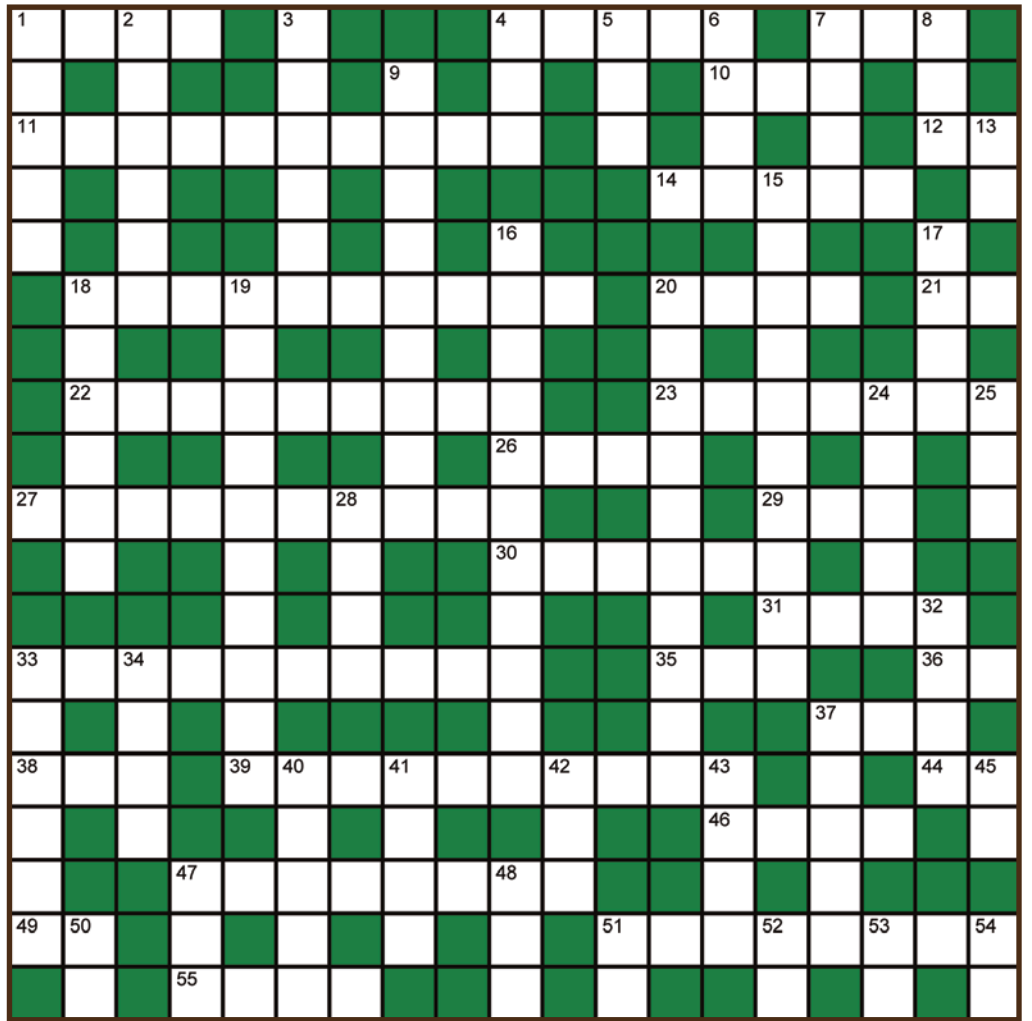
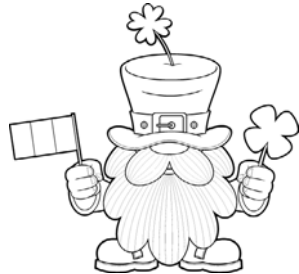
KRZYŻÓWKA

Poziomo

- 1 belka w konstrukcji statku
- 4 honorowe wyróżnienie Uśmiechu
- 7 poprzeczny rząd linek żeglarskich
- 10 jednostka monetarna Unii Europejskiej
- 11 proces wyprawiania skór
- 12 eXtended Technology, typ mikrokomputera klasy IBM
- 14 policjant angielski
- 18 minerał, ruda ołowiu
- 20 drobna moneta brytyjska
- 21 skała osadowa
- 22 rodzina naziemnych stekowców, odżywiających się mrówkami
- 23 chorobliwy stan wesołości
- 26 szkic literacki
- 27 rodzaj wyrazu
- 29 pierwsza dynastia chińska;
- 30 stagnacja, marazm
- 31 Nikołaj (1846-1915), fizyk rosyjski
- 33 krótki muskiet
- 35 rodzaj tańców
- 36 mityczny lud arabski
- 37 duży ozdobny guzik
- 38 bohater powieści „Ozimina” W. Berenta
- 39 przybysz
- 44 rzeka w Rosji
- 46 posiadłość chana mongolskiego
- 47 kapelusz meksykański
- 49 bohater „Emigrantów” S. Mrożka
- 51 Raymond (1888-1959), pisarz amer.
- 55 mit. gr. bogini zwycięstwa

Pionowo

- 6 Józef (1872-1941), śpiewak operetkowy
- 7 jednostka miary kąta
- 8 Johann (1660-1741), austr. kompozytor
- 9 Giulio, premier Włoch (1976-1979)
- 13 miara ciśnienia (tor)
- 15 nadanie ziemi wasalom
- 16 wypukłość, wybrzuszenie
- 17 państwo w Oceanii
- 18 bakteria, zarazek
- 19 wysoki rangą dostojnik kościelny
- 20 starsza epoka czwartorzędu
- 24 brzeg kapelusza
- 25 mocne piwo angielskie
- 28 rodzaj pliku dźwiękowego
- 32 rodzaj naczynia
- 33 stanowisko do mycia
- 34 iskra
- 37 Glenn (1932-1982), pianista kanad.
- 40 dostojny, piękny koń
- 41 hrabstwo w Anglii
- 42 ogród zoologiczny
- 43 miasto w USA
- 45 świadoma część osobowości
- 47 jednostka głośności dźwięku
- 48 brytyjskie siły lotnicze
- 50 sztuczna inteligencja
- 51 compact disc
- 52 klasyczny teatr japoński
- 53 jednostka strumienia świetlnego (lumen)
- 54 odczynnik krwi



SUDOKU

łatwe ▼

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

średnie ▼

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

trudne ▼

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



HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 15.03 do 21.03.2024 r.

przygotowała: Maja Berkano



BARAN

Czeka Cię wyzwanie by kogoś obronić. Stań w słusznej sprawie. Nie bądź obojętny.



BYK

Teraz możesz liczyć tylko na siebie. Masz cenne umiejętności. Skorzystaj z nich. Nie bujaj w obłokach.



BLIŹNIĘTA

Zajmij się sobą. Porzuć przekonanie, że wiesz, co jest dobre dla innych. Nie oczekuj, że ludzie będą żyć tak, jak chcesz.



RAK

Czy nie za bardzo wysługujesz się innym? Pora stanąć do swojej odpowiedzialności.



LEW

Magiczne działania nie są zabawą. Bądź ostrożny na to co i z kim, robisz. Wszystko niesie konsekwencje.



PANNA

Pokonasz trudności. Wzrost pozytywnej energii. Bardzo dobry czas.



WAGA

Odważ się na szczerą rozmowę. W Twoim życiu zaczną dziać się cuda. Mów, czego pragniesz.



SKORPION

Bądź uważny. Ktoś może chcieć Cię oszukać lub Ty zechcesz oszukać kogoś. Użytki nie pomagają...



STRZELEC

W tym tygodniu możesz zdziałać cuda za pomocą słów. Mów lub pisz. Stworzysz dobre projekty.



KOZIOROŻEC

Upiększaj siebie lub otoczenie. Idealny czas na fizyczne i mentalne oczyszczenie.



WODNIK

Bądź ostrożny! Pohamuj chłód emocjonalny, nałogi, szaleństwa. Może czekać Cię publiczny skandal.



RYBY

Kieruj się sercem. Nadchodzi pomyślność dla interesów. Bardzo dobry czas.

ads@ng24.ie
089 264 03 50

REKLAMA

Kup bilet na
bilety.ng24.ie
Wspieramy polskie wydarzenia!

Kup bilet na
bilety.ng24.ie
Wspieramy polskie wydarzenia!



REKLAMA

3431_DU

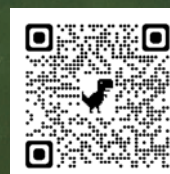
Kup bilet na
bilety.ng24.ie
Wspieramy polskie wydarzenia!

Kup bilet na
bilety.ng24.ie
Wspieramy polskie wydarzenia!



21.09 CORK

22.09 DUBLIN



Bilety: bilety.ng24.ie

3430_DU

Ashwagandha

Ashwagandha to jedna z najczęściej rekomendowanych substancji w redukcji stresu i obniżeniu kortyzolu. Jest to roślina doskonale znana w medycynie Ajurwedyjskiej już od tysięcy lat. W Polsce stała się popularna na przestrzeni ostatnich lat, szczególnie wśród osób aktywnych fizycznie.

Jej liczne prozdrowotne właściwości sprawiają, że praktycznie każdy może odnieść korzyści z jej stosowania, gdyż reguluje współdziałanie układu nerwowego, hormonalnego i immunologicznego. Podczas dłuższego stosowania, pozwala nam lepiej zaadaptować się do sytuacji stresowych, wspomaga także nasze fizyczne i umysłowe możliwości w przypadku osłabienia, wyczerpania, zmęczenia, utraty koncentracji.

Ashwagandha pomaga utrzymać równowagę psychiczną, pomaga w utrzymaniu pewnej emocjonalnej stabilności, ponieważ stajemy się mniej porywczy, nie irytujemy się tak łatwo, czyli lepiej radzimy sobie z sytuacjami, które do tej pory wyprowadzałyby nas z równowagi. Można by rzec, że jej głównym założeniem jest osiągnięcie jedności ducha, ciała i umysłu poprzez zharmonizowanie swojego organizmu z naturą i pozbycie się wszelkiego stresu.

Zalety stosowania Ashwagandhy:

■ wzmacnia układ odpornościowy (witanolidy mają działanie antybakteryjne, antywirusowe, i przeciwnowotworowe, glikowitanolidy działają adaptogennie – łagodzą działanie zewnętrznych stresorów, witanozydy wzmacniają odporność na stres oraz zwiększają

szają psychiczną wydolność organizmu);

■ ze względu na swoje działanie antyzapalne, wspomaga leczenie reumatyzmu i artretyzmu;

■ wspomaga leczenie chorób m.in. neurodegeneracyjnych (choroby Parkinsona, Huntingtona, Alzheimer, Stwardnienie Rozsiane, Rdzeniowy Zanik Mięśni) ponieważ regeneruje uszkodzone chorobą neurony oraz połączenia między nimi oraz zwiększa produkcję dopaminy w mózgu;

■ znacząco poprawia jakość snu, wzrost motywacji, poprawa wydajności oraz relacji;

■ dzięki zawartości żelaza ma zastosowanie w leczeniu anemii;

■ zwiększa wydolność organizmu (korzyści związane z łańcuchem tlenowym, który dyktuje to, jak szybko organizm się męczy);

■ normalizuje hormony tarczycy, obniża poziom cholesterolu we krwi, łagodzi objawy okołomenopauzalne;

■ posiada działanie przeciwutleniające (działanie antyoksydacyjne to skuteczna broń przeciwko wolnym rodnikom);

■ chroni wątrobę poprzez witanozydy, które mają działanie odtruwające i chroniące wątrobę;

■ jest stymulatorem testosteronu i poprawia libido;



FOTO: FREEPIK

■ redukuje stres, ogranicza wytwarzanie kortyzolu, działa przeciw lękowo, wprawia nas w dobry nastrój;

■ działa kardioochronnie oraz ma pozytywny wpływ na wytwarzanie i różnicowanie komórek morfotycznych krwi czyli na hemopoję, inaczej krwiotworzenie;

■ normalizuje poziom cukru we krwi i w moczu oraz poziom glikogenu w tkankach.

Działanie Ashwagandhy sprawdza się zwłaszcza u osób, które chcą poprawić swoją kondycję fizyczną, a także dla tych, od których wymaga się:

■ wyższej pracy umysłowej;

■ wysokiego poziomu koncentracji;

■ wysokiej odporności psychicznej.

Oczywiście należy pamiętać o tym, że zarówno dobór suplementów jak i ich dawkowania powinien być indywidualny.

„Ashwagandha jest przeznaczona do długotrwałego stosowania. Przy stosowaniu adaptogenów często mówi się o konieczności zrobienia przerwy. To prawda, po okresie 6-ciu miesięcy jej stosowania należy pamiętać o miesiącu przerwy, która jest niezbędna po to, aby organizm nie uodpornił się na działanie rośliny. Robienie przerw pomaga zapobiegać narastaniu tolerancji i utrzymuje reaktywność”.

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.

Syropy ziołowe

Naturalne sposoby na ból gardła

Kącik Ziołolecznictwa



FOTO: PEXELS.COM, COTTONBRO STUDIO

Syropy to stary ludowy sposób stosowany od wieków jako naturalny antybiotyk pomocny w bólu gardła i infekcjach układu oddechowego. Dobrze dobrane rośliny lecznicze potrafią w łatwy sposób rozprawić się a bakteriami, wirusami czy grzybami będącymi powodem choroby. Wspaniale nadają się dla dzieci z powodu ich słodkiego smaku.

Syrop z cebuli i anyżu

200 g surowej cebuli obrać i pokroić w kostkę. Wrzucić do litrowego słoika i zalać 0,5 l gorącej wody. Dodać 1 łyżkę zmielonego anyżu. Wymieszać. Jak mieszanka się lekko ostudzi dodać 200 g miodu i wymieszać do rozpuszczenia się

miodu. Zamknąć słoik i odstawić na 24 godziny w ciemnym miejscu do uzyskania syropu. Przechowywać w lodówce. Pić 1-2 łyżek 3-4 razy dziennie. Syrop z cebuli jest naturalnym antybiotykiem zalecanym w zapaleniu gardła i infekcji migdałów.

Syrop z korzenia lukrecji i korzenia prawoślazu, liści babki lancetowej, tymianku i dziewanny

Wymieszać łyżkę posiekanego korzenia lukrecji i prawoślazu, zalać 2 szklanekami wody i gotować na małym ogniu przez 15 min. pod przykryciem. Po czym zdjąć z kuchenki i dodać po łyżce liści babki

lancetowej, tymianku i dziewanny. Pozostawić pod przykryciem przez 20 min. Przepędzić i dodać 200 ml miodu. Przechowywać w lodówce. Pić 1-2 łyżek 3-4 razy dziennie. Syrop jest wspaniałym środkiem leczniczym w trakcie przeziębień, gdyż łagodzi kaszel, koi gardło i zmniejsza chrypkę.

Uwaga! Kuracje opisane w ar-

tykule 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 NG30

Krzyżówka z nr NG30 Poziomo: 1 ELEWATOR, 3 RYZOMORFY, 9 EDDA, 11 DZIP, 13 FRASUNEK, 14 ISE, 16 KATOPTRYKA, 18 TERA, 19 HELLEN, 21 KOSZ, 22 WYPIECZENIE, 24 IŁ, 25 RWANIE, 27 BRODAWCZAK, 28 EA, 29 BACHANALIE, 31 ROZMARYNEK, 34 WB, 35 FIA, 36 KITAKIUSIU, 38 RAJD, 40 MB, 42 WIĆ, 43 LOA, 44 AA, 45 OGE, 46 PENTELIKON, 49 ILS, 51 SEGRE, 53 IFE, 55 REKOLEKCJE, 57 ŁOPIAN, 58 OMUL, 59 SZARSA, 60 DOWÓD. **Pionowo:** 1 ESDEK, 2 AD, 4 ZENIT, 5 MAKARONIZM, 6 RH, 7 YETI, 8 SARKOIDOZA, 10 DIE, 12 PRODZIEKAN, 13 FORTYNBRAS, 15 SOLENIZANT, 17 ANOA, 19 HERKULANUM, 20 NIEWAŻKOŚĆ, 23 ZAWIERCIE, 26 KEKRYFALOS, 30 LOWA, 32 ZESŁANIE, 33 PARANG, 34 WIJ, 37 ICHTIOZA, 39 DEE, 41 BO, 42 WEILI, 46 PERL, 47 LEEDS, 48 KOC, 50 SYNOD, 52 EROS, 54 ELK, 56 JU.

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

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

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

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.

Nieskończona Moc Kobiet

Agnieszka

Odkryj Niezwykłą Siłę Agnieszki – Blogerki turystycznej, Artystki i Inspirującej Matki!

Poznajcie Agnieszkę – niezwykłą kobietę, która zaraża uśmiechem i energią, niezależnie od okoliczności. Jako pasjonatka podróży, dzieli się z czytelnikami swojego Instagrama nie tylko pięknymi krajobrazami, ale również życiem rodzinnym pełnym wyzwań i radości.

Agnieszka jest twórczynią wyjątkowych, ręcznie robionych kartek, które są odzwierciedleniem jej duszy i kreatywności. Każda kartka to małe dzieło sztuki, które przekazuje więcej niż tylko słowa.

Jej życie to nieustanna podróż – nie tylko po świecie, ale również po bezkresnych przestrzeniach macierzyństwa. Jako mama Alexa chłopca z zespołem Downa i Gabrysi córeczki z łysieniem plackowatym, Agnieszka pokazuje, jak z gracją można łączyć rodzicielskie obowiązki z własnymi pasjami.

Agnieszka jest dowodem na to, że radość i optymizm to potężne narzędzia, które mogą zmieniać świat. Jej pozytywne nastawienie i determinacja inspirują kobiety do działania i pokonywania własnych ograniczeń i tych stawianych przez świat.

Wywiadu Kasi Mikołajczyk z Agnieszką możecie odsłuchać na stronie Radia Cenzura: radiocenzura.pl/nieskonczona-moc-kobiet-agnieszka-betkowska.



Marta

Czy wiesz, że istnieje sposób na to, by poczuć się silniejszym, zdrowszym i bardziej zgodnym z naturą? Poznaj Martę, Kobiętę mocy certyfikowaną instruktorkę metody Wim Hofa, która odkryła klucz do głębokiej harmonii ciała i ducha.

Marta jest pasjonatką holistycznego podejścia do życia. Jej misją jest dzielenie się wiedzą o tym, jak poprawić swoje zdrowie i samopoczucie poprzez proste, ale potężne praktyki.

Organizowane przez nią warsztaty to prawdziwa inspiracja dla osób pragnących nawiązać głębszy kontakt z naturą, odkryć samego siebie i uwolnić wewnętrzną siłę.

Podczas zajęć Marta łączy wspólną aktywność fizyczną z elementami zdrowego odżywiania. Uczestnicy uczą się, jak odżywiać ciało, by wspierać jego naturalną wytrzymałość i odporność.

Kluczowym aspektem warsztatów jest nauka technik oddechowych, które potęgują doznania i przyczyniają się do zdrowia na wielu poziomach.

Marta wprowadza uczestników w świat ekstremalnego zimna – pokazuje, jak prawidłowo korzystać z mocy zimnych kąpieli, aby wzmacniać ciało i umysł. Jeśli chcesz przeżyć transformację i dołączyć do grona osób, które odkryły te niezwykle metody, śledź dalsze działania Marty.

Wywiadu Kasi Mikołajczyk z Martą możecie odsłuchać na stronie Radia Cenzura: radiocenzura.pl/nieskonczona-moc-kobiet-marta.

**Zdjęcia i tekst: Jadwiga Elizabeth Photography
Redakcja Kasia Mikołajczyk – Radio Cenzura**



Kącik poetycki



Elżbieta Gacek, od 19 lat z mężem i córką mieszka w New Ross w hr. Wexford. Z zawodu jest fryzjerką.

Kiedyś wsluchiwałam się w szum wiatru
Dziś na oddech Twój go zmieniłam
Ciepło przelewa się przeze mnie i strach,
by łomoczące serce nie zagłuszyło mi
Twojej walki o życie, raz skowycem,
raz nie byciem....
Zabiera mi Ciebie Twój sen samotny,
w wilgotnej od spazmów pościeli...

Gdzie wtedy jesteś córeczko?
W jaki świat idziesz?
Tego na pewno nie wiem...
Upadasz i wstajesz. Nie ma Cię po wieki!
Choć wydaje się, że wracasz na zawsze.
W oczach Twych można znaleźć
wszystko, choć nie są to oczy prawdziwe, lecz straszne!
I nic nie pomaga, nie ma lekarstwa...
Choć nie musisz być wcale świętą!
Tak ma już wyglądać moje życie?
Bo teraz jest wielką udrętką!
Pod powiekami Cię noszę codziennie.
W miłości mej – odkąd pod sercem
byłaś
Będziesz ze mną niezmiennie!
Choć w piekło me dni zmieniłaś...
Rozmawiam ze sobą w głowie,
myślę, przemilczam, zasypiam....
Ty dalej w swojej alkwie,
na pograniczu życia...
I noce się wciąż rozjaśniają
I gonią za szybko rano...
A ja cierpliwie czekam,
by usłyszeć – Kocham cię mamo!

REKLAMA

Nieskończona moc kobiety

WIĘCEJ NA TEMAT PROJEKTU MOŻESZ USŁYSZEĆ W RADIU CENZURA

www.radiocenzura.pl @jadwigaelizabethphotography

#nieskonczonamocokobiet

Celtyckie przyprawy

Dużo pieprzu i soli

Historia kulinariów Zielonej Wąsy wiąże się z kulturą Celtów. Lud ten wolał kuchnię jarską, w której podstawową przyprawą była sól. Gdy do Irlandii dotarli Wikingowie, kuchnia się zmieniła – zaczęły w niej przeważać ryby i suszone mięsa. Od tego momentu, Celtowie do sporządzania swoich dań zaczęli używać różnego rodzaju ziół czy nawet serwatki z zsiadłego mleka, aby podkreślić smak spożywanych pokarmów.

Nowości kulinarne

Kuchnia Celtów opierała się raczej na daniach bezmięsnych. Celtowie zwykle nie najadali się na zapas, ale delektowali się danym pokarmem nie zaspakajając dostatecznie głodu. Stosowali zatem spore ilości soli, która potęgowała uczucie sytości. Od momentu wprowadzenia przez Wikingów dań mięsnych, celtycka kuchnia przeżyła prawdziwy renesans. Najeźdźcy zastosowali też szereg zmian co do technik przyrządzania różnych pokarmów. Od nich Celtowie nauczyli się hodować bydło i drób.

Prażony owies

W bogatych domach ludzi ze Szmaragdowej Wąsy, oprócz podrobów podawano smażone ryby, mleko oraz prażony owies i jęczmień o słodkim smaku. Biedniejsi



wyrabiali suche wędliny, które dosmaczano ziołami. Do kraszenia Celtowie używali smażonych tłustszych kawałków mięsa obficie posypanych solą i tartą miętą pieprzową. Szczególnymi przyprawami, które stosowali Celtowie do wyrobów dań mięsnych, była smażona, suszona cebula i miazdżony suchy czosnek. Cebula była szczególnym przysmakiem mężczyźni, którzy dodawali ją praktycznie do wszystkiego. Czosnek zaś stosowano głównie do dań gorących, niekoniecznie mięsnych.

Smakowa rewolucja

W drugiej połowie XVI w., w Irlandii zaistniała

prawdziwa kuchenna rewolucja. Wówczas przywieziono ziemniaki. Smażono je i gotowano na wszelkie możliwe sposoby. Pieprzono je, solono i dodawano różnych ziół. Ziemniaki stały się podstawowym dodatkiem do dań zarówno mięsnych jak i nabiałowych. Druidzi wykorzystywali je do celów magicznych. Rzucano nimi przed siebie, zapalano w rzekach i odczytywano tym sposobem przyszłość.

Mleko z ziemniakami

Narodową potrawą mieszkańców Zielonej Wąsy jest Irish stew, czyli mocno zagęszczony mąką gulasz barani lub jagnięcy, podawany z ziemniakami, smażoną cebulą, pietruszką i tłustymi kawałkami mięsa. Gulasz ten musi być doskonale osolony, opieprzony i doprawiony tartymi ziołami, jak na przykład tymianek i kolendra. Kolejnym ulubionym daniem ludów celtyckich jest coddle, złożony z zestawu irlandzkich wędlin, solonych, pieprzonych, z dodatkiem kurkumy i zeszlonego czosnku.

Gdy Celtowie z czasem nauczyli się dodawać czosnku do środka kiełbas i suszonych mięs, ich potrawy stały się smaczniejsze i stanowiły element handlu. Starsi mieszkańcy Wąsy za ulubioną potrawę uważali gorące mleko z okraszonym skwarkami ziemniakami.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

REKLAMA

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
Twoje Radio Dłonie

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 Młodzież Fotoholia Słuchawki DUBINIO CHERRY

chillout entertainment

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

THE GRAND SOCIAL

OSTR

DOORS OPEN 7 PM

DUBLIN

KOCHANA POLSKO ■ SZCZĘŚCIA MILIMETR

TICKETS ON: BILETY.NG24.IE