

# Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 32, 22.03.2024, rok II, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie



## Zmiany w programie nauczania

czytaj str. 5

**Olga Anacka**

**Patching Femininity**

czytaj str. 6 i 7

### Nielegalny botoks w Irlandii

Film zrobiony ukrytą kamerą, przedstawiony w programie RTÉ, pokazał kobietę prowadzącą nielicencjonowany salon kosmetyczny w swojej sypialni...

czytaj str. 3

PODPOWIADAMY, DORADZAMY

### Pomoc prawna i porady prawne

Obniżone opłaty lub bezpłatna pomoc prawna

czytaj str. 10

REKLAMA

**CRIMMINS HOWARD**  
**SOLICITORS** ŚWIADCZY

USŁUGI PRAWNE  
DLA POLSKICH KLIENTÓW

**SPECJALIZUJEMY SIĘ W:**

- Urazy w pracy\*
- Wypadki drogowe\*
- 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.

3299\_DU

REKLAMA

Tu kupisz bilety  
na imprezy:

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

Sprawdź,  
co jest  
grane!



3250\_DU

REKLAMA

**AG** Anderson & Gallagher  
SOLICITORS

## KANCELARIA PRAWNA

- Profesjonalizm
- 35 lat doświadczenia

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

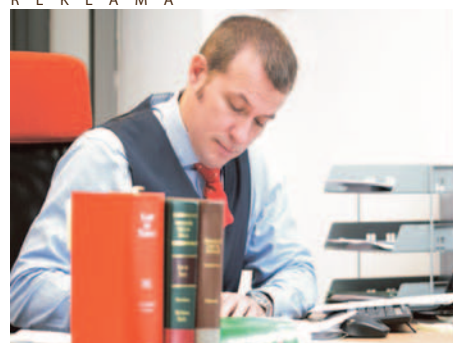
AGNIESZKA MAZUR 087 900 14 88, aga@andersongallagher.ie KRZYSZTOF SOCHA 087 140 90 90, krzysztof@andersongallagher.ie

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

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

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

3360\_DU



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

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

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

**ROSTRA**  
Solicitors

**Marcin Szulc**  
Solicitor

3204\_DU

REKLAMA

## 085 PRAWNIK

085 7729645 • 01 4910010

**MAGUIRE McCLAFFERTY SOLICITORS**

Zgodnie z prawem nie można w sprawach spornych ustalać wynagrodzenia jako ułamka lub odsetka uzyskanej kwoty. Klient nie ponosi żadnych kosztów do czasu zakończenia sprawy. Płacimy za raporty medyczne.

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

Monika El Amki  
Piotr Kuderski  
Małgorzata Kurnyta  
Patrycja Palczak  
[www.prawnik.ie](http://www.prawnik.ie)  
224, The Capel Building  
Mary's Abbey  
Dublin 7, Ireland

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

**LEKARZE GP I NAGŁE PRZYPADKI**

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

**POLSKIE SZKOŁY W IRLANDII**

www.polskamacierz.com

**PROBLEMY Z MIESZKANIEM**

rtb.ie, https://threshold.ie

**PODATKI, URZĄD SKARBOWY**

www.revenue.ie/en/contact-us

**PROBLEMY W PRACY**

http://workplacereactions.ie

**PRZEDSTAWICIELSTWA RP W IRLANDII**

www.gov.pl/web/irlandia/ambasada

**RASIZM**

https://inar.ie

## Nasza Gazeta

**WYDAWCA/PUBLISHER**

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

**REDAKCJA/EDITORIAL DEPARTMENT**

redakcja@ng24.ie  
editor@ng24.ie

Beata Bieniada, Anna Domańska, Radosław Kotowski,  
Krystyna Zielińska

**WSPÓŁPRACA**

Marta Adamska, Maja Berkano, Paweł Bury, Paweł Cherek,  
Agnieszka Dujka, Katarzyna Dąbrowska, Maciej Jaworski,  
Marta Kaźmirak, Kasia Mikołajczyk, 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.

## Przestańcie dotykać biustu Molly!



FOTO: POSĄG MOLLY MALONE PRZY SUFFOLK STREET W DUBLINIE (2022), WIKIPEDIA, MAREK SŁIWECKI, DOMENA PUBLICZNA, CC BY-SA 4.0

Marzec był dla Irlandii interesującym miesiącem w dziedzinie kultury. 10 marca Cillian Murphy przeszedł do historii jako pierwszy Irlandczyk, który zdobył Oscara dla najlepszego aktora za główną rolę w filmie „Oppenheimer”. Emma Stone zwyciężyła w kategorii Najlepsza Aktorka za występ w „Biednych istotach” w produkcji irlandzkiej firmy Element Pictures. W mediach aż huczało, a czas na opisywanie zwycięstw nie mógł być lepszy niż teraz, ponieważ Oscary odciągnęły uwagę mediów od porażki rządu w referendum 8 marca i opinia publiczna skupiła się na nadchodzących obchodach Dnia Świętego Patryka, który, jak wszyscy w Irlandii wiedzą, jest najbardziej imprezowym dniem w roku.

Jednakże, w czasie, gdy odbywały się te wydarzenia, narastała kolejna kontrowersja, tym razem związana z jedną z najpopularniejszych atrakcji turystycznych Dublina – z pomnikiem Molly Malone, stanowiącym wizytówkę miasta.

Zamówiony przez radę miasta Dublina i stworzony przez irlandzką rzeźbiarkę Jeanne Rynhart w 1988 r., brązowy posąg naturalnej wielkości przedstawia legendarną postać, którą opisano w popularnej pieśni ludowej z końca XIX w. Piosenka „Molly Malone” znana również pod tytułami „Cockles and Mussels” i „In Dublin's Fair City” opowiada tragiczną historię pięknej, ubogiej kobiety z klasy robotniczej, która w dzień sprzedawała ryby, a w nocy pracowała jako prostytutka. Niestety, Molly zmarła młodo z powodu gorączki lub choroby wenerycznej – w zależności od wersji legendy.

Molly przedstawiona na posągu stoi za przenośnym straganem ulicznym na kółkach, na którym znajdują się trzy puste kosze. Ma na sobie chłopską suknię z dużym dekoltem odsłaniającym lewe ramię a przede wszystkim wydatny biust. Kobieta nie wydaje się szczęśliwa, jej oczy spoglądają w przestrzeń, przez co wydaje się głęboko zamyślona.

Statuę pierwotnie umieszczono na Grafton Street, ale w lipcu 2014 r. została przeniesiona przed dublińskie biuro informacji turystycznej na Suffolk Street.

Jednakże, z biegiem lat powstała miejska legenda, która głosi, że dotknięcie piersi Molly przynosi szczęście, podobnie jak pocałowanie słynnego „Kamienia z zamku w Blarney” w pobliżu Cork, ma rzekomo obdarzyć całującego wielką elokwencją i umiejętnością przekonywania.

Dlatego też powszechne stało się dotykanie biustu Molly, zwykle podczas robienia sobie zdjęcia z posągiem. Uznano to za nieszkodliwą zabawę – mężczyźni i kobiety wręcz rytualnie robili selfie z odlaną

w brzoję piersią. Po latach kultywowania zwyczaju, pocierane części posągu zużyły się i odbarwiły, przez co, jak na ironię, wyróżniają się.

Ostatnio ta tradycja została poddana w wątpliwość. Nazwano ją „podłym, upokarzającym, poniżającym aktem mizoginii, który nie powinien być tolerowany”, a głosy mówiące, aby zaprzestać dotykania piersi Molly, stały się powszechniejsze i głośniejsze.

We wrześniu ub. roku, w akcie protestu, statua została zdewastowana, gdyż ktoś wielkimi, zielonymi literami napisał „PLEASE DON'T” w górnej części klatki piersiowej Molly. Pod spodem napisano „TY” – skrót oznaczający „dziękuję” (thank you).

Pomimo wandalizmu, Rada Miasta Dublina oświadczyła: „Nie planujemy przeniesienia lub ograniczenia dostępu do rzeźby Molly Malone”.

Na początku tego miesiąca, w oświadczeniu, Ray Yeates, urzędnik ds. sztuki w Radzie Miasta Dublina, napisał: „Rada Miasta Dublina jest świadoma doniesień dotyczących osób dotykających pomnika Molly Malone. Dotykanie tego rodzaju dzieł sztuki nie jest korzystne i może spowodować ich zużycie lub uszkodzenie. Rada rozważa, jakie środki mogą być skuteczne w ochronie posągu. Ostatnio przeprowadziła naprawy z powodu wandalizmu. Molly Malone jest ważną postacią w folklorze Dublina, a ten posąg i wszystkie dzieła sztuki publicznej powinny być zawsze traktowane z szacunkiem.

Co ciekawe, biorąc pod uwagę wszystkie inne ważne wydarzenia mające miejsce na całym świecie, skandal z pomnikiem Molly Malone zyskał ostatnio zaskakujące zainteresowanie międzynarodowych mediów.

Niektórzy internetowi komentatorzy spekulują jednak, że cały skandal i medialna furia to w rzeczywistości bardzo dobrze wymyślona sztuczka mająca na celu zwrócenie większej uwagi na Dublin i jedną z jego najpopularniejszych atrakcji turystycznych. W końcu, zbliża się wiosna i ludzie zaczynają myśleć o tym, gdzie spędzić letnie wakacje.

Przypadkowo, wszystkie artykuły w prasie międzynarodowej pojawiły się w ciągu kilku dni od siebie, w pierwszym tygodniu marca – okresie poprzedzającym Dzień Świętego Patryka, kiedy uwaga zagranicznych mediów koncentruje się na Irlandii i związanych z nią wiadomościach.

W międzyczasie, niektórzy komentatorzy zasugerowali, że miasto powinno sprzedawać bilety i pobierać opłaty za zdjęcia z Molly. Biorąc pod uwagę dużą liczbę turystów, którzy odwiedzają posąg, taka opcja mogłaby okazać się dobrym źródłem dochodu. **RB**

# Nielegalny botoks w Irlandii

Różne produkty na receptę, w tym toksyna botulinowa, powszechnie nazywana botoksem, są stosowane przez niewykwalifikowane osoby. Odkryto to podczas dziennikarskiego śledztwa zakończonego emisją programu dokumentalnego wyemitowanym na początku tego miesiąca w telewizji RTÉ. Ustalono, że nielegalne użycia botoksu w wielu hrabstwach, w tym w Carlow, Clare, Cork, Dublinie, Limerick i Westmeath, są powiązane.

Zastrzyki z botoksu blokują sygnały chemiczne z nerwów, które powodują kurczenie się mięśni. Najczęstszym zastosowaniem zastrzyków jest rozluźnienie mięśni twarzy, co redukuje zmarszczki. Zabiegi oferowane przez wiele „klinik estetycznych” w Irlandii obejmują wypełniacze ust i zastrzyki przeciwzmarszczkowe. Jednakże, zgodnie z irlandzkim prawem, tylko lekarze, dentyści lub zarejestrowane pielęgniarki pod nadzorem lekarza mogą podawać botoks.

– Botoks jest lekiem wydawanym wyłącznie na receptę. W Irlandii zasady są jasne. Każde inne zdobycie go jest nielegalnie – po-

wiedziała RTÉ dr Eithne Brenner, przewodnicząca irlandzkiego oddziału British College of Aesthetic Medicine (BCAM).

Film zrobiony ukrytą kamerą, przedstawiony w programie RTÉ, pokazał kobietę prowadzącą nielicencjonowany salon kosmetyczny w sypialni swojego mieszkania. Swoje usługi reklamowała za pośrednictwem Facebooka.

Dokument ujawnia również, że różne produkty na receptę, w tym botoks, są wysyłane do Newry w hr. Armagh w Irlandii Północnej, a następnie odbierane przez kosmetyczki z Irlandii.

– Wkładasz je do torby i przejeżdżasz przez granicę. Bez policji, bez cła, bez niczego – powiedział brytyjski dostawca sprzedający botoks z Korei Południowej, rozmawiający z dziennikarzem śledczym.

Jeden z importerów twierdzi, że realizuje duże dostawy koreańskich produktów dla osób pracujących w branży kosmetycznej. Powiedział, że przyjeżdżają po nie odbiorcy z całej Irlandii, a jedna klientka z Clare kupuje towar o wartości od 4 do 5 tys. funtów miesięcznie.

Prezes Irlandzkiego Stowarzyszenia Chirurgów Plastycznych, prof. Jack Kelly, powiedział, że jest „szokowany” nagraniem,



FOTO: FREEPIK

które zobaczył i potwierdził, że ten proceder jest bardzo niebezpieczny.

Wygląda na to, że ilość produktów przewożonych przez granicę rośnie. W 2023 r. w porównaniu do poprzedniego roku nastąpił wzrost o ponad 400 proc. liczby produktów z botoksem przejętych przez irlandzki organ regulacyjny ds. produktów zdrowot-

nych (HPRA).

HPRA radzi każdemu, kto rozważa zabieg kosmetyczny z użyciem botoksu, aby upewnić się, że praca jest wykonywana przez zarejestrowanego lekarza, dentystę lub, w niektórych przypadkach, pielęgniarkę.

Premier Leo Varadkar, który jest również wykwalifikowanym lekarzem, powiedział dziennika-

rzom, że obawia się o zdrowie pacjentów. Cytowany w niedawnym artykule „Irish Examiner”, Varadkar oznajmił: – Otrzymałem korespondencję od lekarzy i innych osób, które zajmują się medycyną estetyczną i starają się, aby obszar ten był lepiej regulowany. Myślę, że mają rację w tym względzie i jest to coś, czemu obecnie przygląda się Minister Zdrowia. **BB**

R E K L A M A

## J&D furniture



ODMIEN 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 



# Ponad połowa uchodźców z Ukrainy planuje pozostać w Irlandii na stałe

**Liczba ukraińskich uchodźców planujących pozostać na stałe w Irlandii znacznie wzrosła w ciągu ostatniego roku. Zgodnie z najnowszymi danymi opublikowanymi przez Centralny Urząd Statystyczny (CSO) w zeszłym miesiącu, na mocy dyrektywy Unii Europejskiej w sprawie tymczasowej ochrony wydanej w marcu 2022 r., do 4 lutego br. do Irlandii przybyło ok. 105 tys. Ukraińców.**

W najnowszej ankiecie przeprowadzonej przez grupę aktywistów Ukrainian Action Ireland 8 329 Ukraińcom (4 678 dorosłych i 3 651 dzieci) mieszkającym w Irlandii zadano różne pytania dotyczące ich obecnej sytuacji życiowej i planów na przyszłość. Badanie jest trzecim tego rodzaju, a najnowsze wyniki pokazują zmiany w strukturze zatrudnienia i znajomości jęz.

angielskiego od czasu, gdy duża liczba ukraińskich uchodźców zaczęła przybywać do kraju nieco ponad dwa lata temu – po rozpoczęciu wojny.

Warto zauważyć, że 53 proc. respondentów ankiety stwierdziło, że zamierza pozostać w Irlandii na stałe, w porównaniu do 41 proc. w poprzedniej ankiecie UAI przeprowadzonej rok temu.

Liczba respondentów, którzy nadal planują wrócić do Ukrainy w przyszłości, wyniosła 19 proc., co oznacza spadek z 25,5 proc. w porównaniu do badania z ub. roku.

Tymczasem, 27 proc. ankietowanych jest obecnie niezdecydowanych lub stwierdziło, że nie potrafi odpowiedzieć na to pytanie, a 1 proc. oznajmiło, że w przyszłości planuje przenieść się do innego kraju.

Liczba Ukraińców mieszkających obecnie w hotelach lub hostelach opłaca-



FOTO: FREEPIK

nych przez państwo spadła do 44 proc., w porównaniu do 55 proc. z szóstego badania, podczas gdy 11 proc. respondentów stwierdziło, że obecnie wynajmuje zakwaterowanie na wolnym

ryнку, w porównaniu do 8 proc. z zeszłego roku.

Jeśli chodzi o znalezienie zatrudnienia w Irlandii, 43 proc. respondentów stwierdziło, że obecnie pracuje – w 2023 r. było to 29,5 proc. Jednakże, większość osób zatrudnionych stwierdziła, że nie pracuje w swoim sektorze czy obszarze specjalizacji.

35 proc. ankietowanych jest bezrobotna, ale poszukuje pracy, 19 proc. jest bezrobotnych i nie szuka pracy, a 3 proc. potwierdziło, że jest na emeryturze.

Warto zauważyć, że 74 proc. badanych ma wykształcenie pomaturalne, z czego 57 proc. posiada tytuł magistra lub doktora, lub inny stopień naukowy.

Jeśli chodzi o znalezienie pracy, wydaje się, że kluczowym czynnikiem była znajomość jęz. angielskiego. 73 proc. ankietowanych biegle posługuje się jęz. an-

gielskim i jest zatrudniona, ale tylko 22 proc. osób z podstawową znajomością jęz. angielskiego posiada pracę.

Jednakże, ogólna znajomość jęz. angielskiego wzrosła. W porównaniu z ankietą z 2023 r. liczba respondentów, którzy twierdzą, że mówią teraz po angielsku na poziomie „powyżej średniej”, wzrosła z 35 proc. do 41. Odsetek osób, które posługują się jęz. angielskim na poziomie „średnio zaawansowanym” wynosi obecnie 22 proc., w porównaniu do 20 proc.

W 2023 r. 18 proc. stwierdziło, że obecnie posługuje się jęz. angielskim na poziomie „przed średnio zaawansowanym”, a 18,5 proc. na poziomie „podstawowym”.

Ankieta wykazała, że młodszy i bardziej wykształceni respondenci mieli wyższy poziom znajomości jęz. angielskiego.

Najpopularniejszymi powodami, dla których respondenci przyjechali do Irlandii, a nie do innych krajów europejskich, były: angielski jako główny jęz. komunikacji; zapewnienie zakwaterowania przez państwo; odległość Irlandii od Rosji; posiadanie krewnych lub przyjaciół już mieszkających w Irlandii.

Tymczasem, 8 marca Departament Edukacji ogłosił, że pod koniec lutego do szkół w całej Irlandii zapisało łącznie 18 291 ukraińskich uczniów.

Z tej liczby 11 358 uczniów zapisało się do szkół podstawowych, a 6 933 uczniów do szkół ponadpodstawowych.

Dane te wskazują, że wskaźnik skolaryzacji wśród ukraińskich dzieci mieszkających w Irlandii w wieku 5-18 lat wynosi 90,2 proc.

Krystyna Zielińska

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€

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

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

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

R E K L A M A

# Zmiany w programie nauczania dla szkół podstawowych

TRWAJĄ KONSULTACJE NOWEGO PROGRAMU NAUCZANIA. KAŻDY MOŻE ZABRAĆ GŁOS W SPRAWIE PROPOZYCJI.

**Rozpoczęły się konsultacje społeczne dotyczące pierwszych od 25 lat poważnych zmian w irlandzkim programie nauczania dla szkół podstawowych.**

Głównym celem nowego programu nauczania, który zostanie wdrożony najwcześniej w 2025 r., jest nauczanie o różnicach i innych kulturach. Wynika to z wzrastającego zróżnicowania kulturowego irlandzkich szkół.

Konsultowany program nauczania w szkołach podstawowych obejmie nowy program edukacji seksualnej, który będzie nauczany w ramach modułu edukacji społecznej, osobistej i zdrowotnej (SPHE).

Zgodnie z obecnym projektem programu nauczania, dział „dobre samopoczucie” na przedmiocie SPHE będzie obejmować takie tematy, jak: wczesne dojrzewanie, zgoda na współżycie seksualne czy różnorodność struktur rodzinnych.

SPHE skupi się również na nauce budowania zdrowych relacji opartych na wzajemnym szacunku oraz na dyskusjach na temat emocji i uczuć.

Inne tematy obejmują m.in.: sprawy tożsamości LGBTQ+ i płci, narzędzia do rozpoznawania oznak niewłaściwych relacji i przemocy na tle płciowym.

Zgodnie z projektem programu nauczania, stara się on zapewnić dzieciom „zrównoważone, integracyjne, odpowiednie do wieku i rozwoju zrozumienie rozwoju człowieka i jego seksualności”.

Planowane są także zmiany w programie nauczania dla szkół podstawowych obejmujące większy nacisk na nauki ścisłe, technologię, inżynierię, języki obce, naukę cyfrową i „zrównoważony rozwój”, przy mniejszej ilości godzin przeznaczonych na religię.

Konsultacje publiczne dotyczące nowego programu nauczania rozpoczęły się 6 marca i potrwać do 7 czerwca. Po zakończeniu fazy konsultacji proponowanego programu nauczania, NCCA rozpocznie przygotowywanie raportu ze swoich ustaleń dla Ministra Edukacji.

Panel doradczy programu nauczania, który uczestniczy w tym procesie od 2020 r., składa się z czterech

międzynarodowych ekspertów w dziedzinie edukacji: prof. Thomasa Walsha z Maynooth University, prof. Louise Hayward z University of Glasgow, prof. Jamesa Spillane'a z Northwestern University (Chicago) oraz prof. Dominika Weissa z Imperial College London.

Więcej informacji na temat konsultacji publicznych i sposobu uczestnictwa można znaleźć na stronie NCCA: <https://ncca.ie/en/primary/primary-developments/primary-curriculum-review-and-redevelopment/consultation-2024>. **AD**

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](mailto:gryczka.lukasz@gmail.com)
- 📍 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!**

**Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie**

An tAontas Eorpach  
European Union

ÉIRE  
IRELAND



Pas  
Passport

**Magdalena Nowacka**  
– usługi doradztwa prawnego

**Tel: 087-388-7618**

Grupa wsparcia dla absolwentów  
terapii uzależnień z cyklu "POMOC"

Zaopiekuj się swoimi potrzebami na  
dzisiaj i przyjdź po-MOC



## MAM TALENT(Y)

Jak rozwijać  
siebie i swój  
potencjał, żeby  
nie żyć na pół  
gwizdka.

Kiedy? -27 marca 2024

Spotkania odbywają się  
**on-line- Zoom, na żywo**  
w każdą ostatnią środę miesiąca  
godz.: 19:00-21:00 irlandzkiego czasu  
20:00-22:00 polskiego czasu

Opiekun grupy: Tomasz Nawrocki  
Prowadząca: Mariola Mastek  
certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień

Zapraszamy Ciebie do wspólnego dzielenia się  
doświadczeniami. Bądźmy dla siebie wsparciem i nadzieją.

Mariola i Tomek

UDZIAŁ W GRUPIE JEST BEZPŁATNY.  
ZAREZERWUJ SWOJE MIEJSCE!

Więcej informacji i ZAPISY: tel. +353 876494555; +353 860861018  
e-mail: info@ckudublin.org



Znajdź nas na:

# Patching



AKADEMIA KURSÓW  
Prosto. Łatwo. Skutecznie.

www.akademiakursow.com



## INTELIĞENTNA EDUKACJA Z AKADEMIA KURSÓW

W przeszłości wielokrotnie pomagałem rodakom jako tłumacz w irlandzkich urzędach, bankach, przy pisaniu CV, szukaniu pracy, czy mieszkania na wynajem. Jednak praca na pełny etat nie pozwalała mi poświęcać na to zbyt dużo czasu. Wtedy narodził się pomysł stworzenia kursów angielskiego, dzięki którym mógłbym pomóc większej liczbie osób.

Postanowiłem więc stworzyć kursy, które pomogą podnieść poziom życia ludzi, gdyż szczerze wierzę, że posiadając więcej umiejętności mamy więcej opcji w życiu i pracy. Znajomość angielskiego zwiększa szansę na lepszą i bardziej płatną pracę w wielu krajach. To również inwestycja w poszerzenie swoich kompetencji, umożliwia ukończenie wielu kursów, egzaminów i zagranicznych studiów, co dodaje prestiżu w CV i daje dostęp do większej liczby zawodów. Ponadto, umożliwia sprzedaż produktów i usług na bogate rynki zagraniczne, pomaga aktywizować bezrobotnych oraz stanowi dodatkowe źródło dochodu na emeryturze, np. przez udzielanie korepetycji.

Uważam, że angielski jest przynajmniej o 90% łatwiejszy niż polski z wielu powodów, np. w angielskim jest mniej przypadków i mniej części mowy odmienna się przez przypadki. Poza tym, jest mniej końcówek czasowników, a budowa wszystkich angielskich czasów jest do siebie bardzo zbliżona. Mając ponad 28 lat doświadczenia z tym językiem, zauważyłem również, że ludzie wciąż uczą się angielskiego przestarzałymi metodami, np. uczą się wymowy angielskich głosek lub akcentu, co według mnie, jest totalną stratą czasu. Zamiast tego, lepiej skupić się na wyraźnym mówieniu oraz poprawnym używaniu czasów i gramatyki.

W moich kursach stawiam na treść i praktyczne zastosowania oraz maksymalne uproszczenie nauki, aby kursant mógł zacząć stosować zdobywaną wiedzę jak najszybciej, a nie był „wiecznym studentem”. Przekazuję w nich wiedzę w logiczny i poukładany sposób, bez zbędnego lania wody, czy graficznych „bajerów”.

Kursanci Akademii mogą wielokrotnie przerabiać cały kurs zdalnie, w dogodnym dla siebie czasie, bez dojazdów i kosztów dostawy, zaś zawarte w nich ćwiczenia nastawione są na praktykowanie zdobytej wiedzy bez ocen i poczucia winy, a nie żeby „przylapać kursanta na niewiedzy”.

Dodatkowo, stworzyłem autorską Metodę Analityczną Nauki Angielskiego, która w innowacyjny sposób zmniejsza wysiłek studentów, zwiększa ich wydajność w nauce, pomaga zaplanować naukę języków obcych, ułatwia i przyspiesza naukę gramatyki, słownictwa i wymowy.

Wszystkich zainteresowanych nauką angielskiego prosto, szybko i skutecznie zapraszam na:

- stronę [www.akademiakursow.com](http://www.akademiakursow.com)
- kanał [www.youtube.com/@akademiakursow](https://www.youtube.com/@akademiakursow)
- grupę [www.facebook.com/AkademiaKursow](https://www.facebook.com/AkademiaKursow)

# Femininity

PANEL DYSKUSYJNY

POŁĄCZONY Z WYSTAWĄ OLGI ANACKIEJ



FOTO: AGNIESZKA DUJKA, RADIOCENZURA.PL

REKLAMA



**AKADEMIA KURSÓW**  
Prosto. Łatwo. Skutecznie.

[www.akademiiakursow.com](http://www.akademiiakursow.com)

## MASZ DOSYĆ

- nudnej nauki z książek
- akademickiego żargonu
- dojazdów do szkoły
- niepełnych kursów angielskiego?

## CHCESZ

- szybkiej i wygodnej nauki angielskiego
- rozumieć i swobodnie mówić po angielsku
- zwiększyć szansę na lepszą pracę i wyższe zarobki?

## UCZ SIĘ Z NAMI

- ✓ w Twoim tempie
- ✓ lekko, łatwo i przyjemnie
- ✓ bez kosztów dostawy i dojazdów
- ✓ śledź swoje postępy na bieżąco
- ✓ wystarczy ok. 20 minut nauki dziennie



## CO NAS WYRÓŻNIA

- ✓ świetnie zorganizowana wiedza
- ✓ maksimum treści w minimalnym czasie
- ✓ nauka nowoczesną metodą M.A.N.A.
- ✓ unikalna nauka wymowy
- ✓ praktyczne porady

## KONTAKT

[pomoc@akademiiakursow.com](mailto:pomoc@akademiiakursow.com)

W piątek 8 marca, w międzynarodowy Dzień Kobiet, w Riverbank Art Centre w Newbridge odbył się panel dyskusyjny artystki Olgi Anackiej i jej gości: Briany Fitzsimons, Teresy Buczkowskiej oraz Michelle McBride. Frekwencja przybyłych gości zaskoczyła organizatorów tego spotkania. Nie zabrakło w niej również Panów.

Myszą przewodnią „Patching Femininity” były kwestie oczekiwań społecznych powiązanych z kobiecymi wartościami. Artystka zachęcała przybyłych do szczerej dyskusji związanej z tematem panelu i prywatnych kluczowych ambicji stojących za dziełami, które są motywami przewodnimi jej wystawy. Przybyli goście mieli również możliwość podziwiać proces twórczy Olgi i wytwarzanych przez nią pięknych gobelinów patchworkowych ręcznie haftowanych.

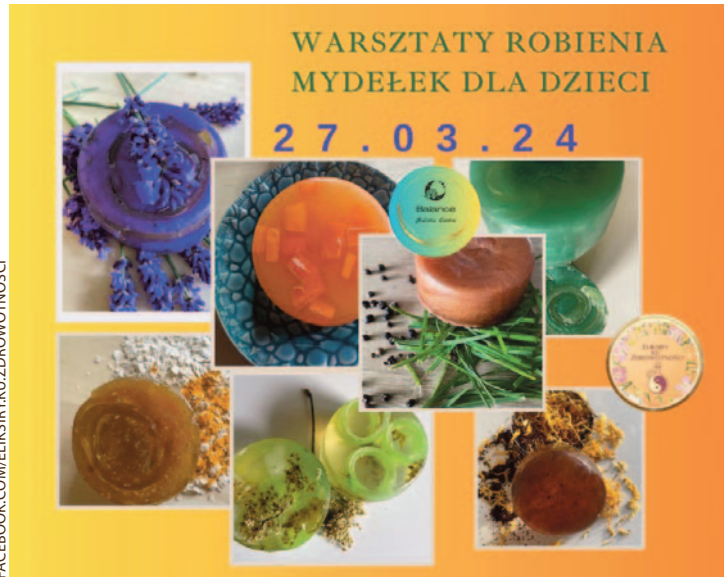
Wystawa ma charakter bardzo osobisty, wynurzający się z wczesnodziecięcej pamięci, rodzinnych archiwów Olgi Anackiej i przedstawia obrazy zaczerpnięte z poszukiwań internetowych oraz zastanych stereotypów. „Patching Femininity” bada i kwestionuje wizualne reprezentacje kobiecości i kobiecego ciała w kulturze zachodniej.

Wystawę można podziwiać do 23 marca w McKenna Gallery Riverbank Arts Centre w Newbridge na którą serdecznie zapraszamy już dziś.

Więcej informacji na temat wystawy: [www.riverbank.ie/event/patching-femininity-an-exhibition-by-olga-anacka](http://www.riverbank.ie/event/patching-femininity-an-exhibition-by-olga-anacka).

**Agnieszka Dujka**  
Radio Cenzura

## Warsztaty dla dzieci z robienia mydełek



FACEBOOK.COM/ELIKSIRYKU.ZDROWOTNOSCI

**W trakcie spotkania dziecko pozna sekrety olejków zapachowych i ich umiejętnego łączenia. Sporządzi samo lub wspólnie z instruktorem wiele kolorowych i pachnących mydełek z naturalnej gliceryny bez dodatków konserwantów.**

Warsztaty robienia mydeł naturalnych trwa 1,5 godz. Dla dzieci od 6 do 13 lat. Odbędą się w dwóch grupach 6-9 lat oraz 10-13 lat. Spotkanie twórcze połą-

czony z ciekawostkami o naturalnych olejkach eterycznych, ich działaniu na organizm człowieka, którego celem jest wykonanie kilku mydeł ręcznie robionych.

Warsztaty służą przede wszystkim odprężeniu wśród kolorowych mydełek, pięknych zapachów i delikatnych płatków kwiatowych.

Warsztaty poprowadzi Kasia Mikołajczyk – nauczycielka z 20-letnim stażem w pracy z dziećmi. Organi-

zuje i prowadzi warsztaty dla dorosłych i dzieci. Prowadzi audycję: „Rozmowy o zdrowiu przy ciepłej wodzie” w Radio Cenzura. Kiedy: 27 marca 2024 Gdzie: Balance – Holistic Centre, Unit 6, Brookfield Enterprise Centre Partas 17 Rossfield Avenue Dublin 24. (Kierować się na Pharmacy Rossfield), 7HQW+6C5

Koszt: €30 Więcej informacji i zapisy: facebook.com/eliksiry.ku.zdrowotnosci. **NG**

## Pisanki-Kraszanki w Bibliotece w Cork

**Zapraszamy na Świąteczne ARTwarsztaty „Pisanki-Kraszanki” podczas których dzieci poznają tradycję i sztukę malowania jajek, a przede wszystkim wykonają same pisanki-kraszanki.** Wykonane prace dzieci zabierają do domu! Zapewniamy dzieciom przyjazną, twórczą atmosferę i

wszystkie materiały plastyczne i narzędzia. Zajęcia prowadzi Alicja – pedagog i arteterapeuta. Konieczne zgłoszenia udziału poprzez Messenger ABC EduLibrary lub (021) 241 1190 (środa, piątek, sobota, 11.00-16.00). Zajęcia odbędą się przy minimum 3 zgłoszeniach. Kiedy: 23 marca 13:00-14:30

Gdzie: Polish Culture Centre & Library ABC EduLibrary CLG: 52A Gould Street, Green Gate Business Centre, T12 Y65D, Cork Koszt 15 euro/os. płatne (gotówką) na miejscu. Rodzeństwo – zniżka. Bezpłatny parking przy samej bibliotece.

**NG, facebook.com/abc-edulibrary**



FOTO: FACEBOOK.COM/ABCEDULIBRARY

## Szkoła Polska w Waterford

### Julia w finale międzynarodowego konkursu baletowego



**Z wielką radością chcemy podzielić się fantastycznymi wieściami! Nasza utalentowana uczennica, Julia Dixon z klasy 2b, zakwalifikowała się do prestiżowego finału Imperial Classical Junior and Senior Ballet Awards 2024 w Wielkiej Brytanii! Jest to ogromny sukces, na który ciężko pracowała. Jesteśmy niesamowicie**

dumni z Julii i jej niezwykłego osiągnięcia! Podziwiamy jej wytrwałość i ciężką pracę, która doprowadziła ją do tego niesamowitego momentu. Wierzymy w nią i trzymamy kciuki, gdyż już za miesiąc, 13 kwietnia w Central School of Ballet w Londynie, odbędzie się wielki finał. Wiemy, że Julia zrobi furorę na scenie! **NG**

FOTO: FACEBOOK.COM/POLSKAZKOLAWATERFORD

## Wystawa o prof. Janie Łukasiewicz



Na początku marca Ambasador RP Arkady Rzegocki otworzył wystawę poświęconą wybitnemu polskiemu logikowi prof. Janowi Łukasiewiczowi na Uniwersytecie College of Dublin, który

po II wojnie światowej znalazł schronienie w Irlandii. Wystawę można oglądać w holu O'Brien Centre for Science UCD do końca marca. **NG, facebook.com/PLinIreland**

FOTO: FACEBOOK.COM/ICONICPHOTOGRAPHY

REKLAMA

ZNAJDŹ SWÓJ SPOSÓB NA ODPRĘŻENIE CIAŁA I UMYŚLU  
10 TYGODNIOWY BEZPŁATNY PROGRAM  
START: 3 KWIEŹNIA - 5 CZERWCA W GODZ. 19:30 - 21:00

ROZCIĄGANIE YOGA ODDYCHANIE  
RELAKSACJA MUZYKA MEDITACJA

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**

HE YCKU Your Wellness Live ANA LIFFEY HSF The Hospital Saturday Fund



Adam Anczyk

# Pokonać strach



„Jak trenujesz, tak będziesz walczył” (Bruce Lee) – ulubione hasło mojego trenera.

**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 – młodzi, zdolni i ambitni – „dwujęzyczni bohaterowie” szkoły SEN.

Magdalena Marciak

**Jest sobota, wcześnie rano, razem z moją młodszą siostrą jedziemy do potężnej sali NAC, w której za chwilę odbędą się bardzo ważne zawody karate „Irish Open Competition”. Jesteśmy już na miejscu, całe wieki trwało znalezienie miejsca parkingowego, ponieważ przybyło tu tego dnia wielu zawodników z różnych klubów z całej Irlandii i Wielkiej Brytanii. Jesteście ciekawi, na czym polegają takie zawody i ile temu towarzyszy emocji? Posłuchajcie...**

W sali panuje straszny tłok i hałas. Jest tam niesamowicie gorąco, wręcz duszno. Nie wiem już teraz czy tak jest naprawdę, czy to mi ze stresu aż słabo, ale chyba naprawdę jednak tak jest, bo moja siostra zrobiła się blada. Ona to w ogóle ma pecha, bo jej grupa rozpoczyna zawody jako pierwsza. Niestety pomimo tego, że Nela – jak na swój wiek – jest całkiem dobra, przez to osłabienie i stres związany z tym, że nie mogliśmy znaleźć miejsca parkingowego i spóźnił się, w drugiej rundzie odpadła i nie zdobyła medalu. Wiadomo, było mi bardzo przykro, bo wiem, że dużo ćwiczyła, ale nasz Sensei zawsze mówi: „Zwyciężaj albo się ucz”. Nela wie, że jeszcze musi troszkę popracować, bo w karate chodzi o to, żeby nauczyć się głównie kontrolować swój umysł, a szczególnie wtedy, kiedy zjada cię stres. Niestety każdy, kto ćwiczy karate to wie, że to jest najtrudniejsze. W naszym dojo jest wielki cytat Yee Ching Wong’a: „Aby opanować sztukę walki, trzeba zrozumieć jej filozofię. Ciało bez ducha jest bezużyteczne”.

Szybko pobiegłem do swojej grupy, ponieważ mieliśmy jeszcze sporo czasu do naszego występu. Zaczęliśmy wspólną rozgrzewkę. Spojrzałem na twarze moich kolegów i zauważyłem, że są bardzo skupieni i zestresowani. Udzielił mi się ich stres i strach, bo nawet ci najlepsi byli bardzo skoncentrowani i nie chcieli z nikim rozmawiać. Jeden z chłopaków, taki zawsze wesoły, poprawiający wszystkim humor, zapytał Calvina, naszego klubowego mistrza czy wszystko u niego w porządku, a on mu odpowiedział „Prześladaj mi przeszkadzać i skup się na swoim treningu”. Wszyscy zamilkli i zdali sobie sprawę, jak ważne są dla niego te zawody. Nie tylko Calvin, każdy chciał wygrać, zdobyć medal i przynieść radość rodzinie, i być po prostu zwycięzcą. Otrzymaliśmy specjalne plakietki, które pozwalały przechodzić do następnej rundy, zostaliśmy zebrani w grupę i zaprowadzeni na matę, żeby zrobić ukłon w stronę publiczności i sędziów.

Teraz rozpoczęła się najgorsza część tych zawodów, czekanie aż usłyszy się swoje nazwisko. Ja na szczęście nie występowałem jako pierwszy. Współczułem koledeczce z mojego klubu, który miał

w tym roku takiego pecha. Szkoda było mi go strasznie, gdy okazało się, że nie wygrał, widziałem bowiem, jak bardzo było mu smutno i nie chciało mu się z nikim rozmawiać. Pożegnał się ze mną szybko i poszedł do domu, a ja nadal czekałem na swoją kolej. Czas zaczął mi się dłużyć, podszedł do mnie Sensei i chwilę ze mną porozmawiał. Chyba widział, że bardzo się denerwuję. I wiecie co? Bardzo mi to pomogło. Wtedy usłyszałem swoje nazwisko i jak za pomocą różdżki Harrego Pottera znalazłem się na macie. A tak na serio, to nawet nie wiem ze stresu, jak i kiedy tam wszedłem. Potem już nic nie pamiętam, bo tak bardzo byłem skupiony na swoim kata. Gdy skończyłem byłem w zupełnym szoku, kiedy zobaczyłem cztery chorągiewki sędziów w górze w moim kolorze pasa. Już nie pamiętam, kiedy ostatni raz byłem taki szczęśliwy.

„W drugiej rundzie muszę się bardziej skupić, a może wygram” – pomyślałem.

Zrobiłem ukłon i zszedłem z maty.

Okazało się, że „nie taki diabeł straszny jak go malują” i cała reszta zawodów poszła już dużo lepiej. Wiedziałem, że na trybunach jest moja rodzina, a w zespole obok, mój najlepszy przyjaciel, który cały czas machał do mnie i wołał „Dobrze Ci idzie. Tak trzymaj”.

Zastanawiacie się teraz czy wygrałem te zawody? Nie... ostatnią rundę przegrałem z chłopcem z Anglii i to on dostał złoty medal, a ja srebrny. Uff, poczułem ulgę, że już koniec i wielką radość, że doszedłem tak daleko. Chyba też byłem z siebie dumny, ale tylko trochę, bo zawsze przecież mógłbym dostać złoty medal. Musicie wiedzieć, że fajnie jest wygrać medal, bo w klubie Twoje nazwisko wisi na ścianie zwycięzców. W dojo często słyszę słowa: „Ten kto zwycięży siebie jest największym wojownikiem”. Myślę, że to słowa kogoś bardzo mądrego. Powiem Wam, że sam nie wiem dlaczego, ale w momencie gdy odbierałem mój medal przypominały mi się te słowa i tak sobie myślę, że ja pokonałem mój strach i chyba też jestem trochę wojownikiem, a przynajmniej będę ciężko pracował, by nim zostać.

Adam Anczyk

klasa 7

Polska Szkoła SEN

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



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

NG

Podpowiadamy, doradzamy

# Pomoc prawna i porady prawne

## Obniżone opłaty lub bezpłatna pomoc prawna

CZ. 3

W wydaniach NG28 i NG30 opisaliśmy o tym, w jakich sprawach cywilnych można ubiegać się o pomoc i poradę prawną i w jaki sposób obliczane są koszty. Istnieją pewne okoliczności, w których nie musisz płacić za usługę lub zapłacić obniżoną opłatę chociaż nadal może być konieczne spełnienie progów dochodu rozporządzonego i kapitału.

Nie musisz płacić składki na poradę prawną, jeśli jesteś:

- ofiara napaści na tle seksualnym lub gwałtu, a postępowanie w sprawie przestępstwa zostało wszczęte;
  - ofiara handlu ludźmi i twoja sprawa została skierowana do Rady Pomocy Prawnej przez Krajowe Biuro Imigracyjne Gardy;
  - uczestniczysz w postępowaniu dotyczącym przejęcia nieruchomości i otrzymałeś poradę prawną w ramach programu Abhaile.
- Nie musisz płacić na pomoc prawną, jeśli:
- podjęmowana jest obrona postępowania przed Sądem Rejonowym, jeżeli wniosek o wydanie nakazu przemocy w rodzinie jest jedyną sprawą rozpatrywaną przez sąd;
  - w sprawie obrony wniosku Tusli o umieszczenie dziecka w opiece zastępczej lub umożliwienie jej pracownikom sprawowania opieki nad dziećmi we własnym domu;
  - osoba składająca wniosek w sprawie o uprowadzenie dziecka lub alimenty za granicą, a ty

mieszkaś poza Irlandią i szukasz pomocy za pośrednictwem systemu organu centralnego;

- nie jesteś reprezentowany w niektórych postępowaniach karnych i nie możesz osobiście przesłuchiwać świadka;
- składasz określone wnioski na podstawie ustawy o wspomaganym podejmowaniu decyzji; Nie ma gwarancji, że opłata zostanie zniesiona, a Rada Pomocy Prawnej zrobi to tylko wtedy, gdy uzna, że opłata spowodowałaby dla Ciebie nadmierne trudności.

### Obniżona opłata

Jeśli twoim jedynym dochodem są świadczenia z opieki społecznej, maksymalna kwota, jaką możesz zapłacić za pomoc prawną, to 130 euro i 30 euro za poradę prawną.

Jeśli ubiegasz się o pomoc prawną w związku z wnioskiem o azyl lub ochronę uzupełniającą w Irlandii, musisz uiścić jedynie składkę w wysokości 10 euro. Jeśli jesteś objęty świadczeniem bezpośrednim, możesz złożyć wniosek o zwolnienie z tej opłaty.

### Jak złożyć wniosek

Wniosek o cywilną pomoc prawną i poradę można złożyć przez internet, na stronie Legal Aid Board (<https://onlineapp1.board.ie>) (aby złożyć wniosek online, musisz mieszkać w Republice Irlandii) wraz z wymaganymi dokumentami.

Jeśli wniosek zostanie przyjęty, zostaniesz poproszony o wniesienie minimalnego wkładu. Jeśli pomoc prawna jest konieczna, otrzymasz zaświadczenie o pomocy prawnej.



Niektóre sprawy są traktowane priorytetowo, np: przemoc domowa; opieka nad dzieckiem; uprowadzenie dziecka.

Sprawy będą również traktowane priorytetowo, jeśli istnieje niebezpieczeństwo, że upłyną terminy na wszczęcie postępowania.

### W przypadku odmowy

Jeśli Twój wniosek o pomoc prawną lub poradę prawną zostanie odrzucony, możesz poprosić o ponowne rozpatrzenie lub odwołać się od decyzji. Należy złożyć go w ciągu miesiąca od podjęcia decyzji.

Nie trzeba składać wniosku o ponowne rozpatrzenie sprawy przed złożeniem odwołania.

Jeśli poprosisz o ponowne rozpatrzenie sprawy i nadal będziesz niezadowolony z decyzji, możesz się od niej odwołać.

Odwołanie zostanie rozpatrzone przez komisję odwoławczą a decyzja komisji odwoławczej jest ostateczna i nie przysługuje od niej odwołanie.

### Czy mogę złożyć skargę?

Jeśli masz skargę dotyczącą usługi, którą otrzymujesz od Rady Pomocy Prawnej, możesz złożyć ją do urzędnika ds. skarg za pośrednictwem e-maila: [complaints@legalaidboard.ie](mailto:complaints@legalaidboard.ie).

Opr. NG na podst. mat. Citizens Information

# Olejkowy świat

## ZNAKI ZODIAKU I OLEJKI ETERYCZNE

**Olejki eteryczne bardzo dobrze działają na nasz organizm w sposób holistyczny: psychiczny, fizyczny i duchowy.**

Dla każdego z nas ważna jest data naszych urodzin. To, kiedy się urodzimy determinuje też nasze życie oraz to, jakimi jesteśmy. Można się o tym przekonać, kiedy poznamy astrologię i znaki zodiaku.

Kolejnym znakiem zodiaku jest Baran i olejki eteryczne, które będą wpływać na podniesienie wibracji.

**Olejki dla osób urodzonych pod znakiem Barana od 21 marca do 19 kwietnia**

Jako pierwszy znak zodiaku, osoby urodzone w Baranie są często bystrzymi i znakomitymi przywódcami. Osoby spod tego znaku mają zazwyczaj silne osobowości i są znane

z pewności siebie, optymizmu i pasji.

Olejki eteryczne, które dobrze współpracują z Baranem, to te, które motywują, dodają energii i uspokajają agresywne emocje.

▶ **Kadziidłowiec** – jest często używany przez naturopatów do wprowadzenia równowagi i harmonii w ciele i duszy.

▶ **Lawenda** – jest zapachem kojącym zmysły, antystresowym, antydepresyjnym. Posiada zdolność przywracania równowagi wszystkim układom w naszym organizmie. Ze względu na udowodnione zdolności poprawy nastroju olejek lawendowy stosowany jest w leczeniu depresji, bezsenności, atakach paniki, lękach. Pomaga zrelaksować się, zachować spokój i wyciszyć.

▶ **Cytryna** – jak wszystkie cytrusowe olejki ma właściwości antydepresyjne. Energetyzuje i odświeża. Pomaga w koncentracji. Olejek likwiduje zmęczenie i wyczerpanie, wpływa korzystnie na zdolności zapamiętywania.

▶ **Mięta pieprzowa** – najbardziej znana ze swoich właściwości odświeżających. Rozpylony w powietrzu olejek miętowy natychmiast odpręża, daje wrażenie czystości i lekkości. Szybko pomaga przy bólach głowy.

Olejki można wymieszać z olejem bazowym i stosować jak perfumy na miejsca aromaterapeutyczne, np. za uszami. Dobrze jest zawsze mieć ze sobą dla podniesienia nastroju i energii. **Kasia Mikołajczyk**



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

R E K L A M A

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](mailto:asiaslabor@gmail.com) tel. +48 577 466 219



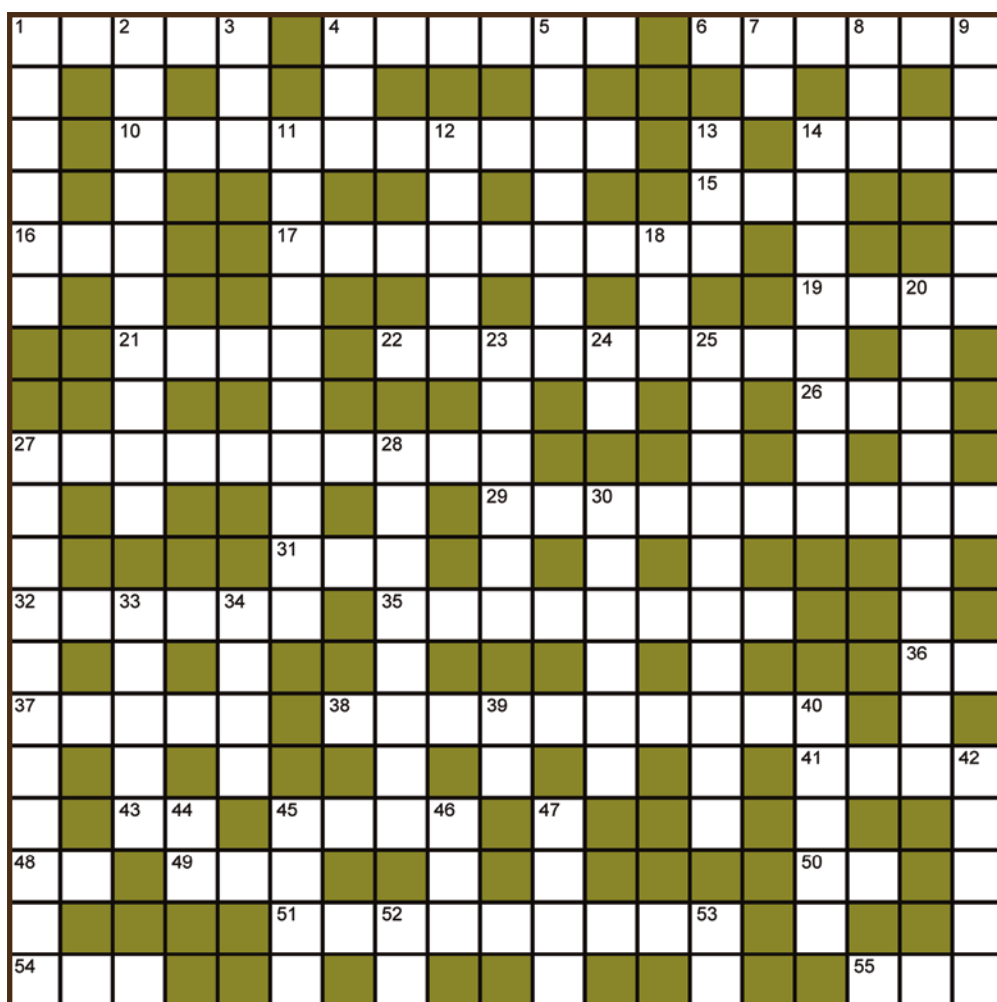
## KRZYŻÓWKA

### Poziomo

- 1 daw. dozorca koni
- 4 rodzaj buta żołnierza rzymskiego
- 6 składnik węgla kamiennego
- 10 niedobór leukocytów we krwi
- 14 port w Maroku
- 15 rdzeń wulkanu
- 16 rzeka na Ukrainie
- 17 niski krzew
- 19 miasto w Szwecji
- 21 Gina, bohaterka powieści „Pożegnanie jesieni” Witkacego
- 22 szczyt w Alpach Pennińskich
- 26 technologia umożliwiająca wymianę informacji
- 27 formierka
- 29 kierunek polityczny
- 31 mały, krępy koń
- 32 pinceta; rodzaj szczypiec
- 35 średniowieczny okręg administracyjny
- 36 sztuczna inteligencja
- 37 polny skowronek
- 38 ugodowość
- 41 roślina zielna
- 43 jednostka natężenia pola magnetycznego (ersted)
- 45 rodzaj lutni hinduskiej
- 48 osoba odtwarzająca muzykę
- 49 Vincent (1750-1791), przywódca powstania Mulatów na Haiti
- 50 jednostka oporu elektrycznego
- 51 cukier prosty
- 54 ryba z rodziny głowaczowatych
- 55 jadowity gad

### Pionowo

- 1 miasto portowe w Algierii
- 2 technika prostego, szybkiego malowania
- 3 Yasujiro (1903-1963), reż. japoński
- 4 Oju, szczyt w Himalajach
- 5 sztuczne kruszywo do betonów
- 7 strefa osobowości nieświadomej
- 8 tytuł najwyższych dostojników w Etiopii
- 9 cukry proste
- 11 bylina z rodziny liliowatych
- 12 lud tunguski w Jakucji
- 13 rzeka w Rosji
- 14 larwa płazów ogoniastych
- 18 przesmyk Półwyspu Malajskiego
- 20 góry w Polsce
- 23 rzeka we Francji i Holandii
- 24 miara częstotliwości (herc)
- 25 pogłębiarka
- 27 bałagan, nieład
- 28 Jean (1849-1926), pisarz francuski
- 30 przydomek pisarzy rzymskich
- 33 różnica między przychodem a rozchodem
- 34 część cyklu pracy silnika
- 39 odczynnik krwi
- 40 wolnomularz
- 42 daw. urządzenie do mielenia ziarna
- 44 rzeka w Hiszpanii
- 45 statek, którym opłynięto Euroazję
- 46 werset Koranu
- 47 1. kawałek tkaniny, naszyty na inny; 2. plama w innym kolorze
- 52 jednostka strumienia świetlnego (lumen)
- 53 bohater „Emigrantów” S. Mrożka



## SUDOKU

**łatwe** ▼

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

**średnie** ▼

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

**trudne** ▼

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



## HOROSKOP PRAWDZIWY

### TYGODNIOWY

od 22.03 do 28.03.2024 r.

przygotowała: Maja Berkano



#### BARAN

Podróż, korzyści finansowe, dobra współpraca z kobietami.



#### BYK

Potrzebujesz teraz silnego poczucia celu i wewnętrznej dyscypliny. Wykaż się odwagą.



#### BLIŻNIĘTA

Pamiętaj o swojej duchowej naturze. Z opiekuj się swoimi emocjami.



#### RAK

Korzystna poprawa obecnej sytuacji. Ważne rozmowy. Długo wyczekiwana odpowiedź (może przyjść w postaci listu, dokumentu).



#### LEW

Zastanów się nad swoim postępowaniem. Czy materia nie przesłania Ci wszystkiego?



#### PANNA

Uwierz w cuda. Wszystko jest teraz możliwe. Zasilaj. Spodziewaj się najlepszego.



#### WAGA

Nowa praca, awans, podwyżka. Sukcesy w pracy.



#### SKORPION

Słowa mają moc. Bądź szczerzy wobec siebie i innych. Twoje kłamstwa przyniosą Ci wiele szkody.



#### STRZELEC

Pomagasz wszystkim a na swoje sprawy nie masz już czasu. Zwolnij. Możesz mieć kłopoty z trudnymi emocjami.



#### KOZIOROŻEC

Piękny czas dla miłości. Twój urok osobisty olśniewa wszystkich. Dużo czułości i piękna wokół Ciebie.



#### WODNIK

Czeka Cię pasmo sukcesów. Zrealizujesz wszystkie plany.



#### RYBY

Po trudnym zawsze przychodzi lekkie. W tym tygodniu potrzebujesz uzbroić się w cierpliwość i zadbać o zdrowie.

[ads@ng24.ie](mailto: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

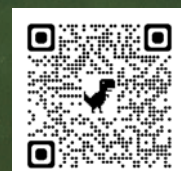
Kup bilet na  
**bilety.ng24.ie**  
*Wspieramy polskie wydarzenia!*

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



21.09 CORK

22.09 DUBLIN



Bilety: bilety.ng24.ie

3430\_DU

# Kawa – samo zło czy zastrzyk energii, zdrowia i antyoksydantów?

Słowo „kawa” prawdopodobnie wywodzi się od Kaffy – miasta i regionu w Etiopii, do dziś znanego z uprawy kawowca. Wiadomo, że owoce kawowca znano w Etiopii już ponad 2 tys. lat temu, ale początkowo spożywano je z masłem i solą.

Mysząc o kawie, mamy w głowie jej obraz jako używki, kilka lat wstecz uznawanej za coś, co mogło nas mocno uzależniać i nie było zdrowe. Przyjęło się, że kawa wypłukuje magnez, wapń i potas, znacznie i długotrwale zwiększa ciśnienie krwi, powoduje choroby serca, odwadnia, szkodzi wątrobie, prowadzi do osteoporozy i zwiększa poziom stresu, czy aby na pewno?

## Obalamy mity:

- kawa nie odwadnia a wręcz przeciwnie ma pozytywny wpływ na nawodnienie organizmu;
- kawa nie ma istotnego wpływu na nadciśnienie, kawa wpływa bardzo krótkotrwale i przejściowo na podwyższenie ciśnienia krwi a wartości ciśnienia bardzo szybko wracają do normy;
- spożywanie kawy nie wypłukuje magnezu, potasu, wapnia: są to śladowe, nieznaczne wartości.

## Benefity:

- kawa zawiera ponad 1000 różnych przeciwutleniaczy (chroni m.in przed nowotworami);
- zmniejsza ryzyko depresji – poprawia nastrój;
- poprawia krążenie krwi (wpływa pozytywnie na pracę serca i naczyń krwionośnych);
- spala tłuszcz (może zwiększyć przemianę materii nawet o 20%);
- chroni przed chorobą Parkinsona oraz Alzheimera;
- zwiększa wytrzymałość podczas intensywnych treningów, dodaje energii;



FOTO: FREEPIK

- wpływa na zdolności intelektualne, znacznie poprawia koncentrację;
- jest źródłem ważnych substancji odżywczych;
- poprawia sprawność seksualną.

## Zagrożenia:

- Unikaj jak ognia porannej kawy. Jeżeli pierwszą rzeczą, gdy otworzysz oczy jest szukanie kubka kawy, to zaburzasz naturalne wydzielanie kortyzolu (hormon stresu), po przebudzeniu kortyzol i tak jest wysoki. To on Cię wybudza. Staraj się wypijać pierwszą kawę dopiero po 4-5 godz. po przebudzeniu, to pozwoli na zachowanie naturalnego poziomu kortyzolu z rana.
- Unikaj kawy, jeśli masz problem ze śledzioną, słabością układu

pokarmowego, wrzodami żołądka i dwunastnicy, masz biegunki, wzdęcia, luźne stolce, ciągle zmęczenie, stany lękowe, nerwowość, bezsenność.

■ Pijąc mocne kawy w dużej ilości mocno obciążamy nadnercza, małe organy znajdujące się nad nerkami, ich główną funkcją jest produkcja hormonów, w tym kortyzolu, a nadmierna stymulacja może prowadzić do wyczerpania tych organów i w rezultacie otrzymamy pakiet problemów w gospodarce hormonalnej.

■ Unikajmy picia mocnej kawy przed snem. To z kolei może faktycznie zapoczątkować problemy z zasypianiem i snem, do tego dochodzą zawroty głowy, szum w uszach i nocne pocenie.

Trzeba jednak patrzeć na cały system organizmu holistycznie, nie każdemu kawa służy tak samo. Jak możemy zauważyć, kawa posiada zarówno zalety, jak i wady. Nie sposób nie wynioskować, że podobnie jest z każdym rodzajem napoju, czy też pożywienia, w jednym przypadku może być ono korzystne dla zdrowia, w innym szkodliwe. Wszystko zależy od

indywidualnych uwarunkowań. Pamiętajmy jednak, że kawa sama w sobie w żadnym wypadku nie jest szkodliwa, warto jednak przed wypiciem kolejnej filiżanki zastanowić się nad jej wpływem na nasze ciało.

## Zamienniki kawy:

- rozmaryn lekarski (napar – dodaje mnóstwo energii, działa prozdrowotnie, zwiększa przepływ krwi do mózgu);
- herbata kaczumba, zielona, matcha, yerba mate (silnie energetyzujące, pobudzają centralny układ nerwowy i poprawiają koncentrację, korzystny wpływ na układ krążenia);
- guarana (uzyskamy pobudzenie, lepszą koncentrację, zdolność zapamiętywania i przybędzie nam siły fizycznej).

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.

## Olejki eteryczne

## Naturalne sposoby na ból gardła

## Kącik Ziółolecznictwa

Autorka od 18 lat mieszka w Irlandii, hr. Wicklow. Jest na trzecim roku szkoły Ziółolecznictwa 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.

Olejki eteryczne są naturalnymi substancjami otrzymywanymi z suszonych bądź świeżych roślin metodą destylacji z parą wodną lub hydrodestylacji. Czyste olejki eteryczne to wysoko skoncentrowane ekstrakty do 100 razy bardziej skoncentrowane niż suszone zioła. Stanowią doskonały środek walce z uporczywym bólem gardła, gdyż są wysoce skutecznymi naturalnymi antybiotykami, środkami przeciwwirusowymi i przeciwgrzybicznymi.

Warto wiedzieć, że prawo unijne nie pozwala zamieszczać informacji, że olejki nadają się do spożycia.

### Płukanka z dodatkiem organicznego olejku eterycznego z drzewa herbacianego

2 Łyżki suszonej szalwii zalewamy szklanką wrzątku i trzymamy po przykryciu 20 minut. Po czym dodajemy dużą szczyptę soli himalajskiej/kłodawskiej i mieszamy, żeby się rozpuściła. Jak już napar jest lekko ciepły dodajemy 3 krople olejku eterycznego z drzewa herbacianego

i płuczemy gardło do 3 minut – 3 razy dziennie aż do ustania bólu gardła. Po płukaniu, przynajmniej 30 minut nie jemy ani nie pijemy. Olejek eteryczny z drzewa herbacianego ma silne właściwości

bakterio i grzybobójcze i jest rewelacyjnym środkiem na infekcje gardła.

### Płukanka z dodatkiem organicznego olejku eterycznego z drzewa cedrowego i eukaliptusowego

2 krople organicznego olejku eterycznego z drzewa cedrowego i 3 krople organicznego olejku eukaliptusowego dodajemy do ½ szklanki lekko ciepłej wody i płuczemy gardło do 3 minut, 5 razy dziennie. Olejki doskonale wspierają walkę z infekcjami bólowego gardła.

### Kompres na gardło z organicznego olejku eterycznego z drzewa sandałowego, eukaliptusowego i mięty pieprzowej

2 krople organicznego olejku eterycznego z drzewa sandałowego, 3 krople eukaliptusowego i 1 kropla mięty pieprzowej dodać do 15 ml olejku bazowego jak olejku kokosowego czy oliwy z oliwek. Wmasować w szyję i okryć ręcznikiem. Z takim kompresem kładziemy się pod kołdrę na 1 godzinę i odpočzywamy. Ten kompres

ułatwia oddychanie i łagodzi uporczywy ból gardła.

### Inhalacja z olejku eterycznego eukaliptusowego/sosnowego i mięty pieprzowej

Nawilżanie podrażnionej błony śluzowej gardła jest istotnym elementem, aby ulżyć ból gardła i przyspieszyć powrót do zdrowia. Do miski z gorącą wodą dodajemy 3 krople olejku eukaliptusowego/sosnowego i 2 krople mięty pieprzowej. Nachylamy się nad naczyniem i przykry-

wamy głowę ręcznikiem. Wdychamy unosząc się parą dwa razy dziennie przez 13 minut.

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



FOTO: FREEPIK

## Rozwiązania z nr NG31

**Krzyżówka z nr NG31 Poziomo:** 1 BIMS, 4 ORDER, 7 REF, 10 ECU, 11 GARBOWANIE, 12 XT, 14 BOBBY, 18 BULANŻERYT, 20 PENS, 21 IŁ, 22 KOLCZATKI, 23 EUFORIA, 26 ESEJ, 27 SYLABOWIEC, 29 CIN, 30 ZASTÓJ, 31 UMOW, 33 MUSZKIETON, 35 CAM, 36 AD, 37 GUZ, 38 JUR, 39 PRZYJEZDNY, 44 AJ, 46 UŁUS, 47 SOMBRERO, 49 AA, 51 CHANDLER, 55 NIKE. **Pionowo:** 1 BIGOT, 2 MURNAU, 3 NEWMAN, 4 OLE, 5 DAU, 6 REDO, 7 RUMB, 8 FUX, 9 ANDREOTTI, 13 TR, 15 BENEFICIUM, 16 WYPIECZENIE, 17 FUJ, 18 BAKCYL, 19 ARCYBISKUP, 20 PLEJSTOCEN, 24 RONDO, 25 ALE, 28 WAVE, 32 WAZA, 33 MYJNIA, 34 SKRA, 37 GOULD, 40 RUMAK, 41 YORK, 42 ZOO, 43 YUMA, 45 JA, 47 SON, 48 RAF, 50 AI, 51 CD, 52 NO, 53 LM, 54 RH.

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

# Nieskończona Moc Kobiet

## Paulina



**Kobieta, która za pomocą nauki spełnia marzenia o macierzyństwie!**

Poznajcie Paulinę – niesamowitą osobę, dla której nauka jest prawdziwą pasją. Paulina reprezentuje nową generację kobiet, które łączą wiedzę teoretyczną z praktycznym działaniem, zmieniając życie innych na lepsze.

Paulina wykorzystuje swoją fascynację badaniami do niezwykłego celu. Mówi o sobie, że największą radość przynosi jej uczenie się oraz stosowanie zdobytej wiedzy w codziennym życiu.

Jednak Paulina nie zatrzymuje tej wiedzy dla siebie. Dzięki jej nieocenionej pomocy, wiele kobiet starających się o dziecko mogło zrealizować swoje marzenie o macierzyństwie. Paulina udowadnia, że wiedza może być potężnym

narzędziem, które służy dobroci i wspiera innych.

Jej ogromna wiedza w połączeniu z głęboką intencją pomocy, płynącą prosto z serca, tworzy efekt „wow”. To, co Paulina robi dla innych, jest prawdziwym dowodem na to, że nauka i empatia mogą iść w parze, wywierając realny wpływ na życie ludzi.

Jeżeli jesteś zaintrygowany/a tym, jak Paulina przekuwa teorię w praktykę i pomaga spełniać kobiece marzenia o macierzyństwie, posłuchaj rozmowy Kasi Mikołajczyk z Pauliną na portalu Radia Cenzura: <https://radiocenzura.pl/nieskonczona-moc-kobiety-paulina>.

## Sylwia



**Sylwia to kobieta, która przekracza granice możliwego.**

Jej ogromne serce i niezachwiana wewnętrzna siła stały się fundamentem do pokonania jednej z najtrudniejszych życiowych prób – raka. Ta niezwykła kobieta nie tylko odniosła osobiste zwycięstwo, lecz obecnie walczy o zdrowie swojego wnuczka Kaya, który zmagają się z SMA1 – rzadką i poważną chorobą genetyczną.

Zastanawiasz się, skąd Sylwia czerpie siłę, spokój i wytrwałość, by stać czoła tak trudnym wyzwaniom? Jak utrzymuje równowagę emocjonalną i nie poddaje się, przechodząc przez życiowe burze?

Sekret tej niewiarygodnej wytrwałości emocjonalnej i mentalnej może być dla wielu inspiracją. Sylwia udzieliła wywiadu, który rzuca światło na jej metody radzenia sobie w obliczu przeciwności losu i na to, jak zachowuje nadzieję na lepsze jutro.

Jeśli pragniesz dowiedzieć się więcej o jej historii i odkryć, jak również Ty możesz znaleźć w sobie podobną siłę, posłuchaj wywiadu Kasi Mikołajczyk z Sylwią na portalu Radia Cenzura: <https://radiocenzura.pl/nieskonczona-moc-kobiety-sylwia-bartosiak>.

skonczona-moc-kobiety-sylwia-bartosiak.

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

FOTO: JADWIGAELEIZBETHPHOTOGRAPHY

REKLAMA






## Nieskończona moc kobiety

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

[www.radiocenzura.pl](https://www.radiocenzura.pl)

[@jadwigaelizabethphotography](https://www.instagram.com/jadwigaelizabethphotography)

#nieskonczonamocokobiety

REKLAMA




# HAZEL

THE SOUND HOUSE  
**DUBLIN** FRIDAY **24 05**

9PM START

TICKETS

[BILETY NG24.IE](https://www.ng24.ie)

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

# Celtyccy Irowie

## Pierwsi przybysze na Szmaragdowej Wyspie

**Pierwsi ludzie, którzy zamieszkali Szmaragdową Wyspę w epoce mezo-lolitu, nazwani byli Irami. Pędzili koczowniczy tryb życia, ale trudnili się też myślistwem, zbieractwem i rybołówstwem.**

### Z dalekiej Europy

W IV tysiącleciu p.n.e., ze Starego Kontynentu na cały świat rozpowszechniła się, dzięki Irom, tak zwana rewolucja neolityczna, która zapoczątkowała uprawę zbóż. Wtedy upowszechnił się osiadły tryb życia i hodowla zwierząt. Okres ten wiązał się też z rozwojem budownictwa megalitycznego, w tym grobów korytarzowych. Irowie, zapoczątkowali też metalurgię brązu, pozyskując miedź z miejscowych złóż Szmaragdowej Wyspy.

### Obróbka złota

W II i I tysiącleciu p.n.e. Irowie w sposób doskonały rozwinęli obróbkę złota, a ich wyroby z brązu były nawet przedmiotem eksportu. W drugiej poł. I tysiąclecia p.n.e. dzięki Irom upowszechniło się też użycie żelaza, sukcesywnie zastępującego brąz.

### Epika irlandzka

Wielka inwazja Celtów na Irlandię przyczyniła się do spisania epiki irlandzkiej, opiewającej walki bohaterów i królów irlandzkich. To właśnie dzięki Irom nastąpiła „epoka heroiczna”. Stanowiła odbicie rzeczywistych wydarzeń z końca I tysiąclecia p.n.e. i pierwszych wieków n.e.

W IV w. n.e. Irowie rozpoczęli wtedy łupieżcze ataki na rzymską Brytanię. Ukazali światu swój waleczny charakter, powiązany z kolejnymi ekspansjami wojennymi. U schyłku starożytności, Irowie migrowali też na zachodnie wybrzeże Walii

i Szkocji, szerząc tam swoją kulturę i religię. Te tereny dzięki Irom zaczęły nosić nazwę „Dalriady”.

### Kraj rolniczy

Irlandia za czasów Irow była krajem rolniczym, a osadnictwo tworzone było przez pojedyncze gospodarstwa. To właśnie z nich w sposób sukcesywny powstały niewielkie osady i grody noszące nazwę „crannog”.

Irowie zakładali je na sztucznych wyspach, dając z czasem początek celtyckim miastom. Podstawową komórkę społeczeństwa Irow stanowiła rodzina patriarchalna zwana potocznie „fine”. To właśnie ona kultywowała tradycyjne prawo przekazywane przez „brehonów” młodym potomkom. Prawo Irow regulowało w szczególności sposób stosunki zhierarchizowanego społeczeństwa.

### Społeczność celtyckich Irow

Społeczność Irow stanowili zarówno ludzie uprzywilejowani, z królami na czele, a także ludzie wolni i niewolnicy. Szczególną pozycję społeczną Irow przyznawali rzemieślnikom i artystom. Wyjątkowo ceniono zaś kowali, lekarzy i harfistów. Większość Irow celtyckich była zależna od królów, ale prym nad nimi sprawowali społeczni władcy, a także prowincjałowie pięciu federacji. Irowie w szczególności dbali o swoje społeczeństwo, pilnując zasad moralno-społecznych, szczególnie dobra kobiet i dzieci.

Ewa Michałowska-Walkiewicz



FOTO: CELTYCKI, POZŁACANY KRAJEK Z BRĄZU Z AUVERS-SUR-OISE W VAL-D'OISE, DATOWANY NA POCZĄTEK IV WIEKU P.N.E.; NA WYSTAWIE W CABINET DES MÉDAILLES BIBLIOTHÈQUE NATIONALE W PARYŻU, WIKIPEDIA, GUN POWDER MA, DOMENA PUBLICZNA, CC BY-SA 3.0

**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 Fotoholizy Siatki DUBINIO CHIBRA

**chillout entertainment**

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

**THE GRAND SOCIAL**

**OS TR**

**DOORS OPEN 7 PM**

**DUBLIN**

**TICKETS ON: BILETY.NG24.IE**

KOCHANA POLSKO ■ SZCZĘŚCIA MILIMETR