

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 33, 29.03.2024, 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

RSA ostrzega

czytaj str. 3

Polskie barwy
na paradach
Św. Patryka

czytaj str. 8



Happy Easter!

Konsumenci się skarżą

Pięć irlandzkich firm, które
otrzymały najwięcej skarg

czytaj str. 5

Insulinooporność

Marta Adamska

Czy przy insulinooporności należy unikać spożycia owoców oraz czy to zaburzenie ma związek z mgłą mózgową i chorobą Alzheimera.

czytaj str. 10

REKLAMA

085 PRAWNIK

085 7729645 • 01 4910010

MAGUIRE McCLAFFERTY SOLICITORS

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

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

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

3210_DU

REKLAMA

FG Anderson & Gallagher
SOLICITORS

KANCELARIA PRAWNA

- Profesjonalizm
- 35 lat doświadczenia

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

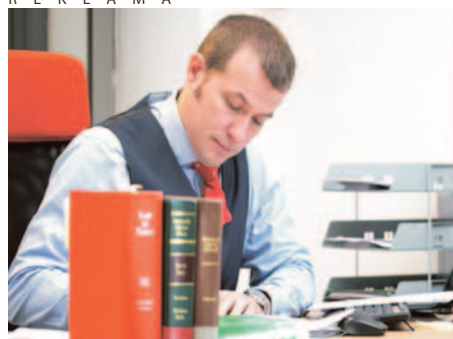
AGNIESZKA MAZUR 087 900 14 88, aga@andersongallagher.ie KRZYSZTOF SOCHA 087 140 90 90, krzysztof@andersongallagher.ie

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

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

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

REKLAMA



ODSZKODOWANIA ZA WYPADKI I OBRAŻENIA OSOBISTE* NIERUCHOMOŚCI

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

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

ROSTRA
Solicitors
Marcin Szulc
Solicitor

3204_DU

Przydatne kontakty

AMBULANS, POLICJA, STRAŻ POŻARNA
112

BEZDOMNOŚĆ
www.homelessdublin.ie, www.focusireland.ie

BEZPŁATNA POMOC PRAWNA
www.flac.ie

DUSZPASTERSTWO POLSKIE W IRLANDII
http://dublin.eparafia.pl

KARTA MEDYCZNA I ULGI MEDYCZNE
www2.hse.ie/services/schemes-allowances

KONSUMENTI, SKŁADANIE SKARG
www.ccpc.ie, www.courts.ie/small-claims

LEKARZE GP I NAGŁE PRZYPADKI
www2.hse.ie/services/find-a-gp-out-of-hours

POLSKIE SZKOŁY W IRLANDII
www.polskamacierz.com

PROBLEMY Z MIESZKANIEM
rtb.ie, https://threshold.ie

PODATKI, URZĄD SKARBOWY
www.revenue.ie/en/contact-us

PROBLEMY W PRACY
http://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.



Dawno, dawno temu w Irlandii... Dlaczego Irlandia nigdy nie zbudowała elektrowni jądrowej

Obecnie, Irlandia pozostaje jednym z niewielu krajów europejskich, które nigdy nie zbudowały elektrowni jądrowej.

Wielka Brytania jako jedno z pierwszych państw wykorzystywało energię jądrową i ustanowiła pierwszy na świecie cywilny program jądrowy, otwierając swoją elektrownię o nazwie Calder Hall w 1956 r. w Windscale w Anglii, w pobliżu szkockiej granicy. W kolejnych latach powstało ich więcej.

Następnie w 1968 r., gdy niektóre obszary wiejskie nadal nie miały elektryczności, irlandzki Electricity Supply Board (ESB) złożył odważną propozycję: Irlandia miała zbudować nie jedną, ale cztery elektrownie jądrowe, które byłyby zlokalizowane w południowo-wschodniej części hr. Wexford, w Carnsore Point.

Początkowo plan ten nie wzbudził większego zainteresowania i przez wiele lat pozostawał w zawieszeniu. Jednakże, po globalnym kryzysie energetycznym z 1973 r., który spowodował znaczny wzrost cen ropy naftowej i w następstwie wyższe koszty energii elektrycznej, irlandzki plan przejścia na energię jądrową ponownie przykuł uwagę. Ze względu na zmiany polityczne, dopiero w 1977 r. nowy rząd, kierowany przez premiera Jacka Lyncha, zaczął poważnie rozważać ten plan i pojawiła się możliwość, że Irlandia faktycznie zrealizuje ten ogromny projekt.

Pod koniec lat 70. sprzeciw wobec energii jądrowej stawał się coraz bardziej powszechny w Ameryce Północnej i Europie.

28 marca 1979 r. we wczesnych godzinach rannych, w elektrowni jądrowej Three Mile Island w Pensylwanii w Stanach Zjednoczonych doszło do wypadku, w wyniku którego reaktor jądrowy nr 2 uległ częściowemu stopnieniu, a do środowiska uwolnione zostały radioaktywne gazy i jod.

Wypadek, brzemienny w skutkach, był najgorszym w historii amerykańskiej komercyjnej energetyki jądrowej. Przyczynił się do rosnącej świadomości społecznej na temat potencjalnych zagrożeń związanych z energią jądrową i spowodował sprzeciw wobec tej gałęzi przemysłu, co dało aktywistom antynuklearnym i ich organizacjom większy rozgłos. Stare argumenty dotyczące bezpieczeństwa i wydajności energii jądrowej zostały poważnie podważone.

Nomen omen, dwanaście dni przed wypadkiem na Three Mile Island, 16 marca ukazał się hollywoodzki film katastroficzny „The China Syndrome”, z Jackiem Lemmonem, Jane Fonda i Michaeliem Douglasem w rolach głównych. Opowiadał historię reporterki telewizyjnej i jej kamerzysty, którzy odkryli tuszowanie poważnych zagrożeń bezpieczeństwa w elektrowni jądrowej. Temat filmu był proroczy, wzbudził powszechne zainteresowanie tematyką i zarobił ponad 50 mln dolarów, stając się jednym z najbardziej dochodowych filmów roku na arenie międzynarodowej. Otrzymał również cztery nominacje do Oscara.

Tymczasem, po drugiej stronie Oceanu Atlantyckiego, w Irlandii, narastał sprzeciw wobec budowy elektrowni jądrowej Carnsore Point. Jeszcze przed wypadkiem w Three Mile Island powstało kilka irlandzkich grupy antynuklearnych, a różne sondaże wykazały, że zdecydowana większość społeczeństwa była przeciwna realizacji projektu. Jednak pomimo powszechnego sprzeciwu opinii publicznej, rząd był zdeterminowany, by kontynuować projekt – przynajmniej przez jakiś czas.



FOTO: PEXELS.COM, DANIELE LA ROSA MESSINA

Tymczasem, opozycjoniści zorganizowali serię festiwali muzycznych wymierzonych w plany budowy, które odbywały się co roku w Carnsore Point, począwszy od 1978 r. Trzydniowe wydarzenie trwające od 18 do 20 sierpnia, w którym uczestniczyło tysiące ludzi, zapowiadane jako „Pierwszy irlandzki pokaz antynuklearny”, było powtarzane w sierpniu co roku – aż do 1981 roku. Koncerty podważały ideę, że Irlandia potrzebuje energii jądrowej i zwracały uwagę opinii publicznej na kwestie środowiskowe w czasach, gdy nie były one tak powszechne w dyskursie publicznym jak obecnie.

Na scenie występowało wielu popularnych wówczas muzyków folkowych i rockowych oraz zespołów, w tym piosenkarka Christy Moore, zespół Clannad i młody wschodzący zespół z Dublinu o niezwyklej nazwie U2. W programie znaleźli się również różni mówcy i działacze antynuklearni z zagranicy, w tym Petra Kelly, założycielka Partii Zielonych w Niemczech.

26 stycznia 1986 r. nagły wzrost mocy podczas testu systemu reaktora zniszczył blok 4 elektrowni jądrowej w Czarnobylu, położonego w pobliżu Prypeci w Ukrainie, co spowodowało uwolnienie ogromnych ilości materiałów radioaktywnych do środowiska i wymagało ewakuacji ponad 100 tys. osób a ze względu na ilość promieniowania uwolnionego podczas awarii, w promieniu 30 km od elektrowni ustanowiono strefę wykluczenia, która obowiązuje do dziś.

Wybuch w Czarnobylu jest jednym z zaledwie dwóch wypadków związanych z energią jądrową ocenionych na siedem (maksymalna dotkliwość) w międzynarodowej skali zdarzeń jądrowych. Drugim był wypadek jądrowy w Fukushima w Japonii w 2011 roku. ➔ **czytaj dalej na str 6.**

RSA ostrzega

PÓŹNIEJSZE GODZINY OTWARCIA KLUBÓW NOCNYCH SPOWODUJĄ WIĘCEJ OFIAR ŚMIERTELNYCH NA DROGACH

Nowe przepisy zezwalające na dłuższy czas otwarcia pubów, barów i klubów nocnych w późniejszych godzinach doprowadzą do większej liczby ofiar śmiertelnych na drogach – ostrzegł rząd Urząd Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego (RSA).

Na początku tego miesiąca, przewodnicząca zarządu RSA, Liz O'Donnell, napisała do premiera Leo Varadkara, Minister Sprawiedliwości Helen McEntee, Ministra Transportu Eamona Ryana i młodszego Ministra w Departamencie Transportu Jacka Chambersa, wzywając ich do zaprzestania prac nad ustawą, która zmieniłaby prawo, zezwalając na dłuższe nocne otwarcia.

Według „Irish Examiner”, list uzyskany na mocy ustawy o wolności informacji, został wysłany 31 stycznia i wzywał ministrów do wstrzymania się nad procedowaniem ustawy i oceny potencjalnego wzrostu liczby ofiar śmiertelnych na drogach.

W liście O'Donnell „wyraziła zaniepokojenie” Ustawą o sprzedaży alkoholu, która obejmuje wydłużenie otwarcia godzin licencjonowanych barów i restauracji z 23:30 do 00:30, tzw. „late night bars” do 2:30, a klubów nocnych aż do 6:00.

W liście RSA zwrócono uwagę na „wraż-

ny problem z prowadzeniem pojazdów pod wpływem alkoholu” w Irlandii, co potwierdziło zeszłoroczne badanie, że 1 na 10 kierowców prowadził pojazd będąc nietrzeźwy.

W piśmie przytoczono również liczbę kierowców, którzy zginęli w wypadkach drogowych w latach 2015–2019, przy czym wyniki badań toksykologicznych wykazały, że 37 proc. z nich miało pozytywny wynik testu na obecność alkoholu, a 56 proc. śmiertelnych wypadków zdarzyło się między godziną 22:00 a 6:00 rano.

Jednak na początku marca, Taoiseach Varadkar powiedział, że chce, aby nowe przepisy dotyczące otwarcia barów późno w nocy zostały przyjęte tak szybko, jak to możliwe i że „naciskał” na minister McEntee, aby posunęła naprzód ustawę.

Tymczasem, w ubiegłym roku Irlandia odnotowała najwyższą liczbę ofiar śmiertelnych na drogach od dziewięciu lat. W sumie na drogach zginęło 188 osób, przy czym wysoki



FOTO: FREPIK

odsetek wypadków drogowych miał miejsce w weekendy, późno w nocy i wczesnie rano.

O'Donnell w liście wskazywała również na to, że proponowane przepisy dotyczące zmiany godzin otwarcia pubów, barów i klubów nocnych zagrażą celom rządu, jakimi są zmniejszenie liczby ofiar śmiertelnych w wypadkach drogowych o 50 proc. do 2030 r. i osiągnięcie zerowej liczby ofiar śmiertelnych i rannych do 2050 r.

W świetle tych tragicznych statystyk RSA obawia się, że późniejsze godziny otwarcia barów, restauracji i klubów nocnych będą miały dalszy negatywny wpływ na bezpieczeństwo na drogach, szczególnie w przy-

padku braku zwiększenia liczby patroli drogówki.

„Rozumiemy, że intencją tej ustawy jest przyniesienie korzyści nocnej gospodarce (...). Ale należy zaznaczyć, że przychody pokryją straszliwych kosztów ludzkich i społecznych, jakie pociąga za sobą utrata ukochanej osoby w tak druzgocących okolicznościach”.

W odpowiedzi na list, Minister Chambers potwierdził, że „choć pozostaje jeszcze wiele kroków w procesie, zanim ustawa zostanie wprowadzona w życie, on i jego urzędnicy prześlą zastrzeżenia Minister Sprawiedliwości Helen McEntee”. **BB**

Wilczarz irlandzki przyozdobi paszport

Wilczarz irlandzki wkrótce pojawi się w nowym irlandzkim paszporcie, którego wprowadzenie zaplanowano na koniec 2025 r. Wstępne projekty ilustracji, które mają znaleźć się w nowym paszporcie, zostały niedawno przedstawione wicepremierowi Micheálowi Martinowi, który pełni równocześnie funkcję Ministra Spraw Zagranicznych.



Tánaiste Micheál Martin z Denise Nestor (ilustratorką), Wil Byrne (AG2) i wilczarzem irlandzkim Boáinn.

W procesie konsultacji publicznych w ub. r. zaproszono 15 tys. Irlandczyków do wyrażenia opinii na temat tego, jaka flora i fauna charakterystyczna dla kraju powinna znaleźć się w nowym paszporcie.

Jako wyraźne potwierdzenie zamiłowania Irlandczyków do psów, wilczarka irlandzki (Canis Lupus) został wybrany jako najpopularniejszy z proponowanych przedstawicieli fauny. Popularnością cieszyły się również czerwona wiewiórka i jeleni.

Do projektu ilustracji wilczarza irlandzkiego autorstwa artystki Denise Nestor przyczynił się model – trzyletni pies wabiący się Boáinn, który zamieszkuje doli-

nę Boyne. Boáinn jest ambasadorem Irish Wolfhound Club of Ireland i ma duże szanse stać się najbardziej rozpoznawalnym psem w Irlandii.

Wicepremier Martin, cytowany przez „Irish Examiner”, wyraził swoje zadowolenie: – Ważne jest, aby zobaczył, jak zespół projektowy przekształca wkład społeczeństwa w spójny projekt paszportu (...). Dzielimy tę Wyspę z bogatą różnorodnością życia roślinnego i różnorodnymi zwierzętami. Nie mogę się doczekać, aby zobaczyć przyszłe koncepcje w miarę ich postępu.

Wiadomo też, że firma AG2 z siedzibą w Bray pod-

pięła już umowę z rządem i zobowiązała się do zaprojektowania nowego paszportu.

Chociaż projekt i zawartość wewnętrznych stron paszportu ulegną zmianie, okładka, kolor i wymiary paszportu nie zostaną zmodyfikowane, ponieważ paszporty wszystkich krajów Unii Europejskiej są zgodne ze standardowym szablonem.

W 2023 r. Służba Paszportowa otrzymała ponad 1 mln wniosków i wprowadziła nową usługę składania wniosków online. Do połowy marca tego roku wydano już ponad 200 tys. dokumentów. **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.

31 tysięcy pozwoleń na pracę



Według oficjalnych statystyk rządowych opublikowanych przez Departament Przedsiębiorczości, Handlu i Zatrudnienia, w 2023 r. pracownikom zagranicznym spoza Unii wydano prawie 31 tys. zezwoleń na pracę.

Dane te dostarczają kluczowych informacji na temat rynku pracy w Irlandii, a także sektorów, w których zatrudniani są nowi pracownicy zagraniczni.

W 2023 r. rząd wydał dokładnie 30 981 pozwoleń na pracę, przy wskaźniku odmowy wynoszącym

zaledwie ok. 5 procent.

Zdecydowanie największą grupą pod względem narodowości byli Hindusi, którzy otrzymali 11 893 zezwoleń, co stanowi ok. 38 proc. wydanych wszystkich.

Daleko w tyle i prawie na drugim miejscu znaleźli się Filipińczycy (2634 zezwoleń) i Brazylijczycy (2532 zezwoleń), przy czym obywatele tych krajów otrzymali ok. 8,5 proc. całkowitej liczby wydanych zezwoleń.

Inne kraje, których obywatele otrzymali zezwolenia to: Pakistan (1533), Chiny (1488) i Republika Południowej Afryki (1346).

Jeśli chodzi o sektory zatrudnienia, najwięcej zezwoleń wydano pracownikom w sektorze opieki zdrowotnej i pomocy społecznej (10 037), co stanowi ok. 32 proc. wszystkich zezwoleń.

Na drugim miejscu znalazł się sektor informacji i komunikacji, w którym wydano 5009 zezwoleń (ok. 16 proc.), a następnie sektor hotelarski i gastronomiczny, w którym wydano 2606 zezwoleń (ok. 8 proc.), sektor finansowy i ubezpieczeniowy z 2373 zezwoleniami, co stanowi nieco mniej niż 8 proc. całości.

W 2023 r. każdego miesiąca wy-

dawano średnio 2500 zezwoleń, przy czym czerwiec i lipiec były najbardziej ruchliwymi miesiącami, w których zatwierdzono ponad 3 tys. zezwoleń.

Warto zauważyć, że ok. połowa wszystkich zezwoleń na pracę (15 401) została wydana w Dublinie, następnie w Cork (2613) i hr. Kildare (1734).

Nowi zagraniczni pracownicy w Irlandii z pewnością są zadowoleni, że znaleźli zatrudnienie w Republice, ale większość mediów nie zadaje pytań, dlaczego Irlandczycy lub obywatele innych krajów UE nie ubiegają się o te miejsca pracy.

Co zmusza pracodawców do rekrutowania pracowników z innych krajów na całym świecie? Czy dzieje się tak dlatego, że obywatele Irlandii i innych krajów UE nie są zainteresowani pracą w niektórych sektorach, czy też oferowane wynagrodzenia nie są na tyle wysokie, aby się utrzymać przy obecnych kosztach życia?

Ponieważ niedobór pracowników w Irlandii utrzymuje się w wielu sektorach, zwłaszcza w opiece zdrowotnej, liczba zezwoleń na pracę wydanych w 2024 r. będzie najprawdopodobniej przynajmniej na tym samym poziomie. **AD**

REKLAMA

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

RADIO CENZURA

Zjednoczeni w walce o lepsze jutro
słuchajmy Radia Cenzura

**CHWYJC
ZA STER
ZBUDUJMY RAZEM
NOWĄ PRZESTRZEŃ
RADIOWĄ**

www.radiocenzura.pl

f i s

PIĘĆ IRLANDZKICH FIRM, KTÓRE OTRZYMAŁY NAJWIĘCEJ SKARG

Konsumenci się skarżą

Niefortunym jest fakt, że czasami produkt, który kupujemy lub jakość usług, które otrzymujemy, nie spełniają naszych oczekiwań. Choć większość osób stara się rozwiązywać takie sprawy polubownie, wyjaśniając zaistniałą sytuację, mediacja nie zawsze kończy się sukcesem, co może być bardzo frustrujące.

W ub. roku wielu niezadowolonych klientów skontaktowało się z infolinią Komisji Ochrony Konkurencji i Konsumentów (Competition and Consumer Protection Commission – CCPC), aby złożyć skargę na zakupione

produkty lub jakość usług. Organizacja otrzymała 39 172 skarg, średnio ponad 750 tygodniowo, co stanowi wzrost o 20 proc. w porównaniu z rokiem poprzednim.

Wśród tych statystyk, niektóre firmy i sektory

biznesowe były przedmiotem znacznie większej liczby skarg niż inne.

Na szczycie listy znalazła się irlandzka firma telekomunikacyjna Eir, która została wymieniona w 546 kontaktach z infolinią CCPC w 2023 r. – więcej niż jakakolwiek inna firma.

Tuż za nią, na drugim miejscu, uplasowały się linie lotnicze Ryanair (515), a niechlubne trzecie miejsce zajęła sieć supermarketów sprzedających elektronikę, RTV i ADG: Currys (458). Tuż za podium stanęli: dostawca usług telefonii komórkowej Vodaphone (453) i sieć sprzedaży detalicznej Harvey Norman (423).

Dane CCPC zapewniły również podział branż i sektorów biznesowych wśród usług, na które klienci najczęściej narzekali.

Na szczycie listy znalazły się: pojazdy i transport (4 501 kontaktów), telekomunikacja (2 559), budowa domów i remonty (2 229), wakacje i podróże (2 019) oraz firmy z sektora odzieży, obuwia i akcesoriów (1 886).

Organizacja konsumencka podała, że 8 731 konsumentów zostało skierowanych do Sądu ds. Drobnych Roszczeń (Small Claims Court), w tym ponad tysiąc osób, które zgłosiły problemy z zakupionym sprzętem AGD, których nie udało się rozwiązać.

Gráinne Griffin, dyrektor ds. komunikacji CCPC, cytowana przez businessplus.ie przypominała: – Niezależnie od tego, czy kupujesz koszulkę, rejestrujesz się w serwisie streamingowym, czy wynajmujesz samochód, masz prawa jako konsument. (...) Prawa te są silniejsze i trwają dłużej, niż wiele osób się spodziewa. (...) Poznaj swoje prawa, skontaktuj się ze sprzedawcą, a nie producentem, złóż pisemną skargę, a jeśli nie masz pewności, co zrobić, zadzwoń do nas.

Aby uzyskać więcej informacji na temat praw konsumenta i sposobu składania skarg, odwiedź stronę internetową CCPC <https://www.ccpc.ie/> lub zadzwoń na infolinię pod numer 01 402 5555. **RK**

REKLAMA



Healthy Bread by Lukas

100% NATURAL ORIGINAL RECIPE SINCE 2004

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
- 📌 Healthy bread by Lukas

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

REKLAMA

Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie

An tAontas Eorpach European Union

ÉIRE IRELAND



Pas Passport



Magdalena Nowacka
– usługi doradztwa prawnego

Tel: 087-388-7618

PRZESTĘPSTWO UJDZIE MU PŁAZEM

Doprowadził do śmierci turystki



Młody mężczyzna, którego nieostrożna jazda spowodowała śmierć młodej Francuzki, uniknął kary pozbawienia wolności. Tym samym, uniknął więzienia mimo posiadania narkotyków w samochodzie.

Na rozprawie skazującej w dniu 11 marca Sąd okręgowy w Dublinie usłyszał, że Alicia Guilleux (31 l.) i jej partner Florian Avril, obywatel Francji, przyjechali do Irlandii wieczorem 11 grudnia 2021 roku. Gdy przechodzili przez South Great George Street zostali potrąceni przez Forda Rangera SUV prowadzonego przez Shauna Kelly'ego (33 l.) mieszkającego w Celbridge w hr. Kildare.

Zdarzenie opisał „The Journal”.

Według funkcjonariusza Gardy, para przechodziła przez ulicę, trzymając się za ręce, w pobliżu Fade Street, gdy pojazd prowadzony przez Kelly'ego skręcił w prawo w George Street.

Potrącenie miało miejsce o godz. 22:04. Avril został pchnięty do przodu i wyszedł z wypadku bez większych obrażeń, natomiast Guilleux wpadła pod koła pojazdu.

Wielu świadków udzieliło natychmiastowej pomocy kobiecie, która znajdowała się pod tylnym kołem. Została przewieziona do szpitala, ale dwa dni później zmarła z powodu odniesionych obrażeń.

Kelly'ego przebadano na obecność alkoholu i narkotyków na miejscu wypadku, ale nie wykryto ich.

Sprawca początkowo składał różne zeznania na temat pasażera, który jechał z nim jego samochodem, ale później przyznał, że przebywał w tej okolicy w celu sprzedaży narkotyków.

Po śmierci Guilleux, Kelly został ponownie przesłuchany i twierdził, że nie widział pary, dopóki nie znaleźli się tuż przed nim. Zaprzeczył, że był rozkojarzony w momencie wypadku, ale przyznał, że mógł patrzeć w inną stronę.

Po wypadku jego SUV został skonfiskowany przez policję. Podczas przeszukania samochodu w marcu 2022 r., w pudełku przytworzone do silnika znaleziono narkotyki o szacunkowej wartości ponad 3 tysięcy euro.

Ostatecznie, oskarżony przyznał się do winy nieostrożnej jazdy, która spowodowała śmierć Guilleux. Przyznał się też do tego, że w chwili zdarzenia posiadał ecstazy, kokainę, ketaminę i TCP (narkotyk halucynogeny) w celu sprzedaży lub dostawy. Nie był wcześniej karany.

Wydając wyrok w sprawie zarzutów nieostrożnej jazdy, sędzia powiedział, że po wysłuchaniu dowodów i obejrzeniu nagrań z kamer CCTV, oskarżony powinien być zauważony parę na ulicy: – Każdy kierowca ma obowiązek uważnej obserwacji, zwłaszcza gdy wyjeżdża z bocznej ulicy na główną drogę.

Sędzia dodał jednak, że Kelly zauważył parę bardzo późno. Przyznał, że każdy kierowca

bywa czasem rozkojarzony, a w takim przypadku sąd musi sprawdzić, czy istniały jakieś czynniki lub celowe niewłaściwe zachowanie, które zagrażało pieszym. Zaznaczył, że oskarżony nie jechał z dużą prędkością, a także nie zażywał żadnych środków odurzających, nie prowadził pojazdu w lekkomyślnie: – Wydaje mi się, że spowodował wypadek przez ludzką niedoskonałość. Nie zauważył pary przechodzącej przez ulicę wtedy, kiedy powinien.

Sędzia zauważył również, że maksymalny wymiar kary za to przestępstwo wynosi dwa lata pozbawienia wolności i przedstawił czynniki łagodzące, w tym przyznanie się Kelly'ego do winy, współpracę i brak wcześniejszych wyroków skazujących.

Powiedział, że to, co zrobił Kelly, miało tragiczne konsekwencje, ale sąd nie powinien sądzić go surowo. Biorąc pod uwagę wszystkie przedstawione dowody, skazał oskarżonego na rok w zawieszeniu. Zakazał także Kelly'emu prowadzenia pojazdów na rok.

Odnosząc się do odrębnej sprawy zarzutów o przestępstwa narkotykowe, sędzia stwierdził, że wyda decyzję następnego dnia.

Wydając wyrok za przestępstwa narkotykowe w dniu 12 marca, sędzia powiedział, że nie ma wątpliwości, że Kelly zajmował się handlem, ale nie sądzi, że było to „zbyt rozległe”, zgodnie z opublikowanymi doniesieniami medialnymi. Nałożył karę trzech lat pozbawienia wolności, ale zawiesił ją w całości na ściśle określonych warunkach i ostrzegł Kelly'ego, że jeśli ponownie popełni przestępstwo, pójdzie do więzienia. **NG**

REKLAMA

ZNAJDŹ SWÓJ SPOSÓB NA ODPRĘŻENIE CIAŁA I UMYSŁU

10 TYGODNIOWY BEZPŁATNY PROGRAM

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



ROZCIĄGANIE



YOGA



ODDYCHANIE



RELAKSACJA



MUZYKA



MEDYTACJA

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

→ cd. ze str 2.

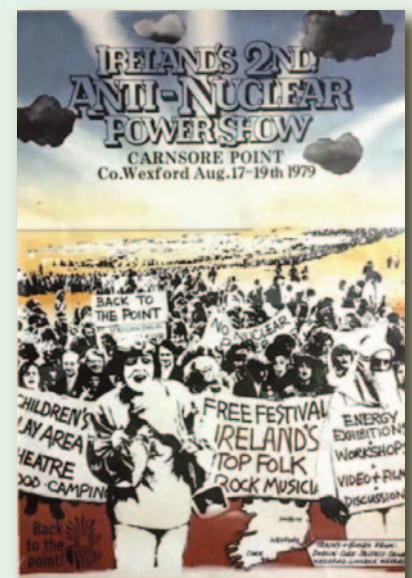
Dlaczego Irlandia nigdy nie zbudowała elektrowni jądrowej

Wydarzenie w Czarnobylu przypomniało ludziom na całym świecie o zagrożeniach związanych z energią jądrową, szczególnie w Europie i krajach położonych najbliżej miejsca katastrofy, które również ucierpiały w wyniku uwolnienia promieniowania do atmosfery.

Pod koniec lat 80. irlandzki rząd, widząc powszechny sprzeciw opinii publicznej wobec projektu jądrowego, ostatecznie porzucił plan budowy jakichkolwiek elektrowni w Carnsore Point, chociaż niektórzy badacze twierdzą, że decyzja ta była motywowana względami finansowymi.

W 1999 r. energia elektryczna wytwarzana z rozszczepienia jądrowego w Rep. Irlandii została zakazana w ustawie O regulacji energii elektrycznej z 1999 r. (sekcja 18). Jednak od 2001 r. w Irlandii Północnej i od 2012 r. w Republice, sieć elektryczna staje się coraz bardziej połączona z sąsiednią siecią elektryczną w Wielkiej Brytanii. W rezultacie część energii elektrycznej zużywanej w Irlandii jest obecnie częściowo wytwarzana przez brytyjskie elektrownie jądrowe.

Grupa ESB zaproponowała później budowę 12-megawatowej farmy wiatro-



wej w Carnsore Point, która została zbudowana i zaczęła wytwarzać energię elektryczną w kwietniu 2003 r. i nadal działa. Gdyby jednak nie aktywności antynuklearni i ich wysiłki podjęte prawie pół wieku temu w celu zorganizowania i wyrażenia sprzeciwu wobec projektu nuklearnego Carnsore Point, jest całkiem prawdopodobne, że dziś na obszarze, na którym znajdują się turbiny farmy wiatrowej, znajdowałyby się teraz cztery reaktory. **RB**

Międzynarodowy Konkurs „Niedźwiedź Wojtek – żołnierz gen. Andersa”



Już po raz czwarty Biuro Edukacji Publicznej IPN zaprasza dzieci i młodzież do wzięcia udziału w kolejnej edycji międzynarodowego konkursu plastyczno-literackiego „Niedźwiedź Wojtek – żołnierz gen. Andersa”.

W roku 2024 będziemy obchodzić 80 rocznicę zwycięskiej bitwy stoczonej przez 2 Korpus Polski pod Monte Cassino. Bitwy, która na dziesiątki lat stała się symbolem bohaterstwa i nieugiętej woli Polaków w odzyskaniu niepodległości. Celem konkursu jest między innymi przypomnienie historii tych dzielnych ludzi, a także ich niezwykłego przyjaciela – kaprała Wojtka Misia.

Konkurs polega na przygotowaniu kartki pocztowej, komiksu lub opowiadania w polskiej wersji językowej, przedstawiającego epizod związany z niedźwiedziem Wojtkiem, rozgrywający się na tle działań Wojska Polskiego na Wschodzie, a następnie 2. Korpusu Polskiego w czasie II wojny światowej.

Komiks ma stanowić zamkniętą całość o objętości do 10 plansz, przedstawionych w pionie i podzielonych na kadry/klatki. Kartka pocztowa składa się ma z jednej strony. Pojedyncza plansza komiksu i opowiadania oraz kartka pocztowej powinna być przygotowana w formacie A4. Ponadto do kartki pocztowej należy dołączyć krótki

opis historyczny nieprzekraczający 500 znaków (bez spacji). Opowiadanie nie może przekraczać 20 tys. znaków (bez spacji; ok. 5 stron formatu A4).

W tym roku po raz pierwszy została wprowadzona nowa kategoria wiekową dla najmłodszych! 7-8 latkowie będą mogli sprawdzić się w kategorii kartka pocztowa

z Misiem Wojtkiem.

Prace oceniane będą w trzech kategoriach wiekowych: 7–8 lat; 9–12 lat; 13–16 lat. Wszelkich informacji na temat konkursu udziela: Maciej Rędziniak; adres e-mail: maciej.redziniak@ipn.gov.pl

Prace można przysyłać do 9 kwietnia 2024 r. NG, edukacja.ipn.gov.pl

Targi Książki Polonijnej



W dniu 12 maja (niedziela) odbędą się w Biblary III Targi Książki Polonijnej. Serdecznie zapraszamy polskich autorów z Irlandii, którzy wydali książki, do zgła-

szania swoich kandydatur wraz z krótkim bio na email biblary@gmail.com. Po otrzymaniu zgłoszenia wyślemy dodatkowe informacje. NG

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 SHOP



Polskie barwy na paradach Św. Patryka



Nie tylko biało-czerwone akcenty, ale również specjalnie przygotowane na tą okazję stroje, polskie stroje regionalne obecne były na ulicach Athlone, Dublinu, Carlow, Cork, Galway, Gorey, Ennis, Killkeny, Limerick, Wexford...

Jak co roku uczniowie Polskich Szkół i przedstawiciele polonijnych organizacji i przemaszerowali 17 marca ulicami irlandzkich miast a w dniu Św. Patryka na zielono podświetlony został budynek Polskiej Ambasady.

Wszyscy zaprezentowali się pięknie i pokazali siłę i obecność polskiej społeczności w Irlandii. Jedni mieli szczęście paradować w pięknym słońcu, inni musieli chronić się przed deszczem, ale najważniejsze, że humory dopisały. **NG**



REKLAMA



*Zdrowia, nadziei i pokoju!
Radosnego Alleluja!
Happy Easter!*

Nasza Gazeta



Maja Romańska

Sport to nie tylko pasja – to siła charakteru

21 października o 4:10 rano, obudziłam się, spakowałam wszystkie rzeczy, zjadłam śniadanie i ruszyłam z mamą na lotnisko. Tradycyjnie przeszliśmy przez security i do bramki, gdzie spotkałam moją koleżankę oraz resztę klubu Aikido. Wsiadliśmy do samolotu, oczekując na lot do Leeds. Jednak okazało się, że kurs został przekierowany do Liverpoolu. Ahoj – przygodo!

Po wylądowaniu czekał na nas prywatny autobus do Leeds. Podróż trwała 2,5 godzi-

ny. Tuż przed zawodami mogliśmy w wolnym czasie się zrelaksować. Z moją koleżanką i jej rodziną zdecydowaliśmy pojechać do Bradford autobusem. Poszliśmy do centrum handlowego, który nazywał się Broadway. Weszliśmy do fajnego sklepu z tradycyjnymi indyjskimi ubraniami. Mama mojej koleżanki pokazała nam, jakie ubrania noszą na Dewali. Jednak nie byłybyśmy prawdziwymi kobietami, gdybyśmy nie poszły jeszcze do sklepu z kosmetykami i nie odwiedziły innych znanych marek. Później wróciliśmy do hotelu. Okazało się, że byliśmy w innym ho-

telu niż reszta klubu. Plus był taki, że był on blisko miejsca, gdzie miał odbyć się konkurs, w którym brałam udział.

Adrenalina przed zawodami rosła. Wszyscy się trochę stresowaliśmy. Wyprasowałam strój, spakowałam resztę rzeczy i poszłam spać. Następnego dnia tuż po śniadaniu, ubrałam kimono, odpowiednio ułożyłam włosy i wyszliśmy z hotelu, oczekując na taksówkę. Dojechaliśmy na miejsce pierwszy, 15 minut później pojawiła się reszta klubu i zaczęły się przygotowania. Najpierw obowiązkowe rozciąganie, bo oczywiście nie jest dobrym pomysłem zacząć konkurs bez rozgrzewki. Następnie cały klub głośno wydał nasz tradycyjny okrzyk. Na początku zawody na matach rozpoczęli dorośli, poniżej ośmio i dziesięciolatekowie. Ach, co to były za emocje. Biegaliśmy naokoło mat, gdyż co chwilę ktoś z naszego klubu walczył. Przemieszczaliśmy się z jednej strony hali do drugiej i krzyčeliśmy głośno, dopingując drużynę. Zanim zaczęłam swoje rozgrywki, już nie miałam głosu, ale nie mogłam przecież nie wspierać mojego klubu.

Prawie trzy godziny po rozpoczęciu konkursu przyszedł czas na mnie. Weszłam na maty. Pierwsze miałam „Kata” – czyli podstawowe techniki. W tej kategorii nikt nie może kibicować. Ja i mój partner przeszliśmy tylko przez dwie rundy i w trzeciej rundzie niestety odpadliśmy. Muszę przyznać, że nie było to najfajniejsze uczucie, ale taki jest sport, nic nie mogłam zrobić.

Następną kategorią było „Kakarigeiko” podobne do pierwszej, ale w tej kategorii można robić jakąkolwiek technikę, w dowolnej kolejności i tutaj, w przeciwieństwie do pierwszej kategorii, można było liczyć na kibiców oraz wsparcie i okrzyki drużyny. Tutaj niestety również się nie udało, medal powędrował do kogoś innego.

Ostatnia runda, w mojej grupie wiekowej – czyli „Ninin dori” – była moją ostatnią szansą. Najtrudniejsza z wszystkich rund. Byłam w niej z inną partnerką. Trenowałam z dwoma chłopakami z mojego klubu, którzy byli w mojej kategorii, jeżeli chodzi o pasy (moja partnerka miała niż-

szy pas niż ja, więc ona była z chłopakami, którzy mieli pas podobny do niej). Ta kategoria jest podobna do drugiej, ale w tej rundzie są trzy osoby w jednej grupie. Jedna z tych osób rzuca dwie osoby przez 30 sekund, następnie jest obrót, jedna z osób, która była rzucona teraz rzuca resztę przez kolejne 30 sekund i jeszcze raz. I to właśnie w tej kategorii się udało! Przeszliśmy do finału i wywalczyliśmy srebrny medal. I tym miłym akcentem zakończyły się moje zmagania na macie.

Później nastąpił długo wyczekiwany moment, czyli wręczanie medali. Prawie wszyscy z naszego klubu dostali medale – było to super, ponieważ dla ponad połowy z nas były to pierwsze zawody. Cały ten konkurs i emocje, jakie mi towarzyszyły, to z pewnością chwile, których nigdy nie zapomnę, gdyż aikido, to część mnie i mojego życia.

Maja Romańska
klasa 7a
Polska Szkoła SEN

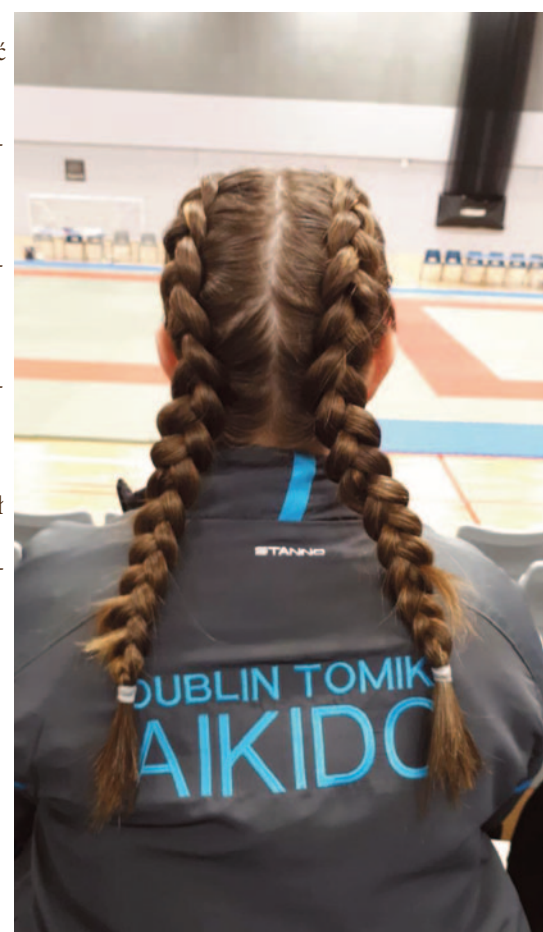


FOTO: MAJA ROMAŃSKA, ARCHIWUM PRYWATNE

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

R E K L A M A

3442_DU

R E K L A M A

3419_DU

Insulinooporność

cz.3

Witajcie w kolejnej części artykułu poświęconej insulinooporności. W poprzednich publikacjach odpowiadałam na pytania dotyczące odwracalności insulinooporności, jej związku z cukrzycą oraz czy dotyczy ona tylko osób otyłych.

Wiele osób nadal zmaga się z wątpliwościami i nieprawdziwymi przekonaniami dotyczącymi insulinooporności, co może być przyczyną niejednoznaczności w podejmowaniu decyzji dotyczących leczenia i zarządzania tym schorzeniem zdrowotnym.

W tej części artykułu rozwiję niejasności dotyczące dwóch konkretnych kwestii: **czy przy insulinooporności należy unikać spożycia owoców oraz czy to zaburzenie ma związek z mgłą mózgową i chorobą Alzheimera.**

Czy przy insulinooporności należy unikać owoców?

Unikanie owoców w przypadku insulinooporności to często błędne przekonanie. Owoce są istotnym źródłem witamin, minerałów oraz błonnika, który może pomóc w regulacji poziomu cukru we krwi. Ważne jest jednak spożywanie ich z umiarem i wybieranie tych o niższej zawartości cukru, takich jak jagody, maliny czy kiwi. Kluczowe jest także spożywanie owoców w kombinacji z innymi produktami, takimi jak orzechy, aby spowolnić wchłanianie cukru do krwiobiegu.

Czy insulinooporność powoduje mgłę mózgową i chorobę Alzheimera?

Insulinooporność może mieć związek z **mglistością umysłu i chorobą Alzheimera**. Insulina odgrywa istotną rolę w regulacji funkcji poznawczych, w tym pamięci. Zaburzenia w sygnalizacji insuliny w mózgu mogą przyczynić się do uszkodzenia systemu poznawczego, co z kolei zwiększa ryzy-

ko wystąpienia zaburzeń neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera.

Badania sugerują, że **insulinooporność może być jedną z przyczyn utraty pamięci i demencji**, które mogą prowadzić do rozwoju choroby Alzheimera. Istnieje coraz większe zainteresowanie nową formą cukrzycy, określaną jako **cukrzyca typu 3**, bezpośrednio związaną z chorobą Alzheimera.

Warto pamiętać, że zrównoważony styl życia, który obejmuje zdrowe odżywianie, regularną aktywność fizyczną i odpowiednie zarządzanie stresem, może pomóc w zmniejszeniu ryzyka wystąpienia insulinooporności oraz chorób neurodegeneracyjnych.

Nie daj się zwieść, że kolejna tabletka wyleczy Cię z insulinooporności, zespołu policystycznych jajników czy ze stłuszczonej wątroby...

Drogę do zdrowia należy zacząć od świadomej decyzji typu: **potrzebuję zmiany nawyków żywieniowych i stylu życia.**

Zmiany w **nawykach żywieniowych oraz stylu życia to kluczowy element zarówno w zapobieganiu, jak i zarządzaniu insulinoopornością**. Wprowadzenie tych zmian może wymagać wiele wysiłku, ale pamiętaj, że każdy ma prawo do własnego tempa, łagodności i zrozumienia dla siebie.

W procesie zmiany, warto również szukać głębszych przyczyn problemów zdrowotnych, nie ograniczając się jedynie do kwestii żywieniowych (nie mówię tu o wynikach badań). Często za zaburzeniami metabolicznymi kryją się różnorodne czynniki, takie jak **stres, emocje, brak aktywności fizycznej**

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.

Sukces bez granic

Maja Ulej właścicielka MMCookies Bakery Academy, założycielka Klubu Inspirujących Kobiet, Woman in Business Ireland, Organizatorka konkursu Woman in Business Award, laureatka nagrody Wybitny Polak w Irlandii w kategorii Business oraz bohaterka programu „Sukces nie zna granic”.

Maja Ulej



Chcę mieć swój biznes

„Chcę mieć swój biznes” – brzmi znajomo? A zastanawiałaś się, co robisz w tym kierunku? Działasz czy szukasz wymówek? Wierzysz w siebie i swój sukces?

Jako bizneswoman, założycielka Klubu Woman in Business Ireland spotykam wiele cudownych i przedsiębiorczych Kobiet, które pragną odnieść sukces w swojej branży. Większość z nich wiele poświęca, wkłada w swoją pracę całe serce i czas, aby osiągnąć cel. Podczas tej drogi napotykamy różne przeszkody.

Dziś chciałabym dać Wam kilka wskazówek, które, wierzę w to bardzo, pomogą Wam przetrwać małe kryzysy, szczególnie na początku kariery.

Oto kilka rad, które sama stosuję i które pomogą również Wam osiągnąć sukces:

1. Idź swoją drogą, nawet jeśli jest kręta i niezrozumiała dla innych – to Twoja droga, idź za głosem serca.
2. Nie opieraj swojej wartości na opiniach innych, buduj poczucie pewności siebie oparte na swoich wartościach.
3. Nie czekaj na okazje, sama twórz nowe

możliwości, poznawaj ludzi, działaj, zamiast czekać na idealne warunki. Analizuj sytuacje i szukaj najlepszych rozwiązań.

4. Twoja wiedza, kompetencje i doświadczenie buduje Twoje poczucie pewności siebie, wiary we własne możliwości, i rozwój osobisty to zawsze najlepsza inwestycja.
5. Jeśli czegoś bardzo pragniesz, znajdziesz sposób, aby to osiągnąć!

Potraktuj to jako swoje nowe motto. Zapisz i powieś w widocznym miejscu. Powtarzaj to zdanie codziennie.

Pamiętaj, że masz przed sobą białą kartkę a życie pisze różne scenariusze. To jak rozwinię się Twoja historia zależy przede wszystkim od Ciebie. Nie szukaj wymówek ani winnych, zacznij podnosić swoje kompetencje i bierz odpowiedzialność za siebie i swoje decyzje. Sytuacja nie jest najważniejsza, ale sposób, jak na nią reagujesz, naucz się kontrolować emocje. W następnym artykule podpowiem Wam jak uciszyć wewnętrznego krytyka i jak używać wspierających słów, które ułatwią relacje z samym sobą.

Maja Ulej

REKLAMA

OSIĄGNIJ PEŁNY POTENCJAŁ NA ZIELONEJ WYSPIE

POLAK W IRLANDII

OSIĄGNIJ PEŁNY POTENCJAŁ NA ZIELONEJ WYSPIE

POLAK W IRLANDII

UZYSKAJ DOSTĘP DO PLATFORMY KURSU ORAZ BONUSÓW

Odbierz dostęp teraz

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

KRZYŻÓWKA

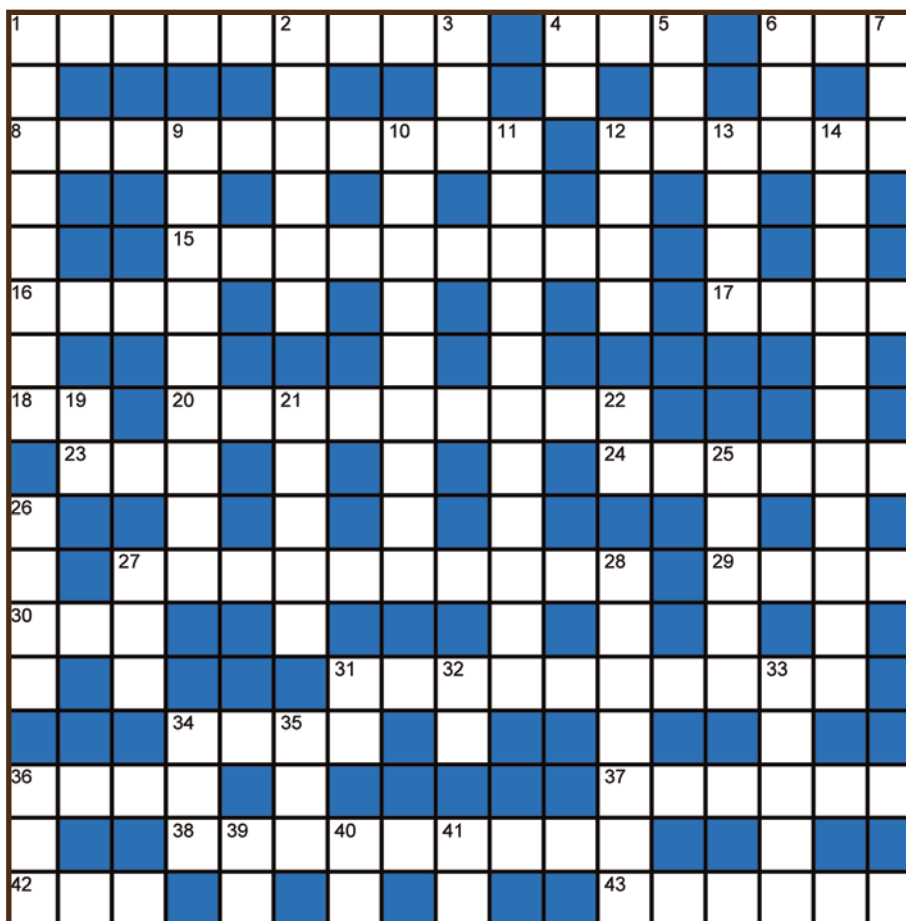
Poziomo

- 1 przemilczenie prawdy
- 4 jednostka administracyjna w Niemczech
- 6 Stanisław, polityk sanacyjny
- 8 Siergiej (ur. 1906), ros. reżyser i aktor
- 12 o człowieku wykluczonym z jakiegoś środowiska; wygnaniec
- 15 technika druku płaskiego
- 16 miasto w USA (stan Nowada)
- 17 Mirosław, aktor
- 18 bohater „Emigrantów” S. Mrożka
- 20 wrodzony brak zawiązków zębów
- 23 dyna
- 24 głębia w rzece, jeziorze
- 27 historyk grecki z Azji Mniejszej
- 29 szajka bandytów
- 30 marka aparatu fotograficznego
- 31 maszyna odlewnicza
- 34 podziemne pomieszczenie, piwnica
- 36 Karin (1900-1941), pisarka szwedzka
- 37 miasto w USA (Teksas)
- 38 zwolennik Polaków
- 42 jednostka luminacji
- 43 miasto w Chinach

Pionowo

- 1 organ administracji włoskiej
- 2 step węglarski
- 3 rzeka w Azji
- 4 jednostka informacji i pojemności pamięci

- 5 jap. forma poetycka; tanka
- 6 chińska jednostka długości 0,32 m
- 7 Domenico (ur. 1921), nowelistka włoska
- 9 zmniejszenie powierzchni żagla
- 10 technika graficzna
- 11 wypukłość, wybrzuszenie
- 12 wada, defekt
- 13 pierwiastek chemiczny (Nb)
- 14 daw. jądłodajnia
- 19 mityczny lud arabski
- 21 sól i ester kwasu octowego
- 22 moneta obiegowa Laosu
- 25 urządzenie przywołujące
- 26 strata metalu w procesach przetapiania
- 27 zabawka dziecięca wyobrażająca niedźwiadka
- 28 zwój w kształcie sprężyny
- 31 odczynnik krwi
- 32 rzeka w Maroku
- 33 tradycyjny strój górniczy
- 34 gęsta substancja
- 35 to, do czego się dąży
- 36 rodzaj kołnierza
- 39 wąski wał piaskowy
- 40 jednostka oporu elektrycznego
- 41 jednostka natężenia pola magnetycznego (ersted)



SUDOKU

łatwe ▼

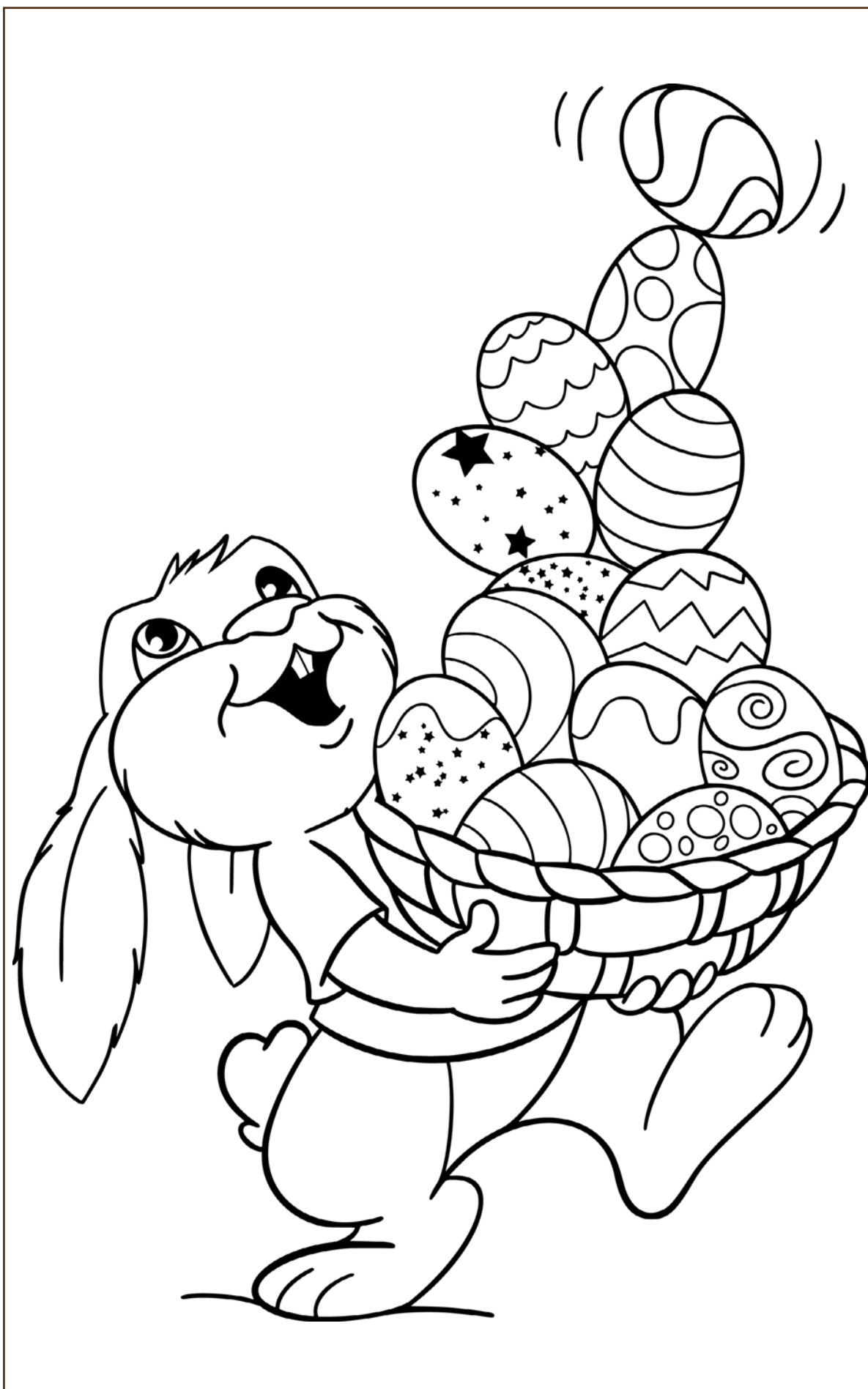
3		1	6	4				
	7			2				1
	2		9		3			4
						7	8	9
6		8	7			2		1
		9		8	1			
5	6		3	7	8			
2					6	4		
9	1		4				3	6

średnie ▼

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

trudne ▼

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



HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 29.03 do 4.04.2024 r.

przygotowała: Maja Berkano



BARAN

Czekają Cię pomyślne wiadomości. Dużo przyjemności, spełnione marzenie.



BYK

Przyływ materii. Umacniaj się w swoich dążeniach. Wysiłki zostaną nagrodzone.



BLIŹNIĘTA

Zobacz, czy nie zaprzeczasz swojej duchowej części. Twoje życie zależy od Ciebie. Nie obwiniaj innych.



RAK

Uwaga na zarozumialstwo, manię wielkości. Ta postawa może Ci zaszkodzić. Konieczna pokora.



LEW

Czas na oczyszczanie wewnątrz i na zewnątrz. Skonfrontuj się ze swoją kobiecością. Bądź troskliwa.



PANNA

Otwórz się na innych. Będziesz potrzebować pomocy. Przestań upierać się, że ze wszystkim sama sobie poradzisz.



WAGA

Możesz doświadczyć teraz rozczarowania. Coś co wydawało się sukcesem, może okazać się fiaskiem. Ostrzeżenie by analizować i działać ostrożnie.



SKORPION

Możesz odziedziczyć majątek. Może pojawić się propozycja współpracy z osobami starszymi. Spajasz rodzinę.



STRZELEC

Wykaż się cierpliwością. Teraz liczy się ogólne dobro. W każdym działaniu myśl też o innych.



KOZIOROŻEC

Czas pod hasłem miłości. Ona zasili wszystkie Twoje przedsięwzięcia. Zjednoczenie, idealne partnerstwo.



WODNIK

Ktoś może chcieć Cię oszukać. Konieczna konfrontacja, postawienie granic. Zobacz, czy Ty nie manipulujesz innymi.



RYBY

Masz wielkie serce. Użyj go i swojej umiejętności tolerancji. Jednocz innych.

ads@ng24.ie
089 264 03 50

Trwa nabór w Konkursie „Być Polakiem”

Rozpoczęła się 15., jubileuszowa edycja Konkursu „Być Polakiem” i jak co roku, do wzięcia udziału w Konkursie zaproszono przedszkolaków, uczniów, a w tej edycji również studentów.



Organizatorzy obiecują, że „temat przewidziany dla grup literackich i filmowej, jest w tym roku szczególnie, bo będziecie odkrywcami mało znanych wydarzeń z historii Polski, często o wielkiej dramaturgii, a nawet sensacyjnym charakterze. To nie jest proste zadanie, ale Jubileusz ma swoje prawa. Prosimy więc rodziców i nauczycieli, by gotowi byli wspierać i motywować młodzież podczas przygotowywania pracy konkursowej”.

Oto tematy 15. jubileuszowej edycji:
Grupa I (6 - 9 lat) - prace plastyczne „Tradycje i obyczaje w moim domu rodzinnym”.

Dla grup II, III, IV i V – ten sam temat w różnych kategoriach wiekowych:

GRUPA I – prace plastyczne (wiek 6-9 lat); Grupa II – prace literackie (wiek 10-13 lat); Grupa III – prace literackie (wiek 14-16 lat); Grupa IV – prace literackie (wiek 17-22 lat);
Grupa V – prace filmowe, wiek – 10 – 22 lat w dwóch podgrupach wiekowych: 9-15 lat i 16-22 lat.

„Opisz lub nagraj film o mniej znanym wydarzeniu: histo-



rycznym, kulturalnym, naukowym, wartym upowszechnienia, kształującym pozytywny obraz Polski, intrygującym, wartym upowszechnienia”.

Na YouTube opublikowana została prezentacja z Warszt-

tów Fotograficzno-Filmowych dla konkursu „Być Polakiem”, które odbyły się w połowie stycznia a może pomogą Ci udoskonalić technikę filmową.

Organizatorzy podpowiadają kilka tematów, ale z pewnością sami znajdziecie wiele innych, jeszcze ciekawszych:

Uczta u Wierzyńka, wydana przez króla Kazimierza Wielkiego

w 1364 r. dla monarchów i książąt Europy.

Ołtarz Wita Stwosza, fenomen rzeźby religijnej z 1477 r.

Pacta conventa czyli pierwsza wolna elekcja w 1573 r., demokracja to nasza specjalność.

Pierwsza europejska konstytucja to Konstytucja 3 Maja 1791 r. – wzór dla całej Europy.

„Nie damy ziemi, skąd nasz ród”, Michał Drzymała i jego sławny wóz, 1904 r.

Wygrał Polskę na fortepianie, czyli rzecz o I. J. Paderewskim, ale też żonie Helenie i jej lalkach 1918 r.

Złamali kod Enigmy i to nie jeden raz, bo w 1932 i w 1938 r.

Odkryli wąwóz Colca w 1981 r., zostali bohaterami narodowymi Peru.

Grupa VI nauczycielska:

„Być, albo nie być, czyli o czasowniku „być”, jego funkcjach gramatycznych i leksykalnych oraz o czasownikach modalnych”.

Regulamin, zgłoszenia oraz harmonogram konkursu udostępnione są na stronie konkursowej:

<https://bycpolakiem.pl>, a bieżące informacje można śledzić również na Facebooku na stronie: Konkurs „Być Polakiem”. Termin nadsyłania prac konkursowych został przedłużony do 31 marca br.

NG, materiały prasowe

REKLAMA

Kup bilet na bilety.ng24.ie

Wspieramy polskie wydarzenia!

HAPPYSAD

IRELAND TOUR 2024

21.09 CORK 22.09 DUBLIN

Bilety: bilety.ng24.ie

Zdrowie to sport, ale czy sport to zawsze zdrowie?



FOTO: ARCHIWUM PRYWATNE

Według Światowej Organizacji Zdrowia „nawet 80% nastolatków nie poświęca na sport zalecanych 60 minut dziennie. Problem dotyczy również dorosłych, którzy z wiekiem są coraz mniej aktywni. Siedzący tryb życia prowadzi do wzrostu masy mięśnia sercowego, co zwiększa ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego. Tylko

30% schorzeń serca odpowiadają czynniki genetyczne – 70% zależy od stylu życia”.

Powiedzenie, że „sport to zdrowie” jest prawdą, jednak uprawianie wszelkiego rodzaju aktywności fizycznej daje nam o wiele więcej korzyści. Sport wpływa nie tylko na poprawę naszego zdrowia i kondycji, ale też pozytywnie

oddziałuje na nasz nastrój. Jedną z podstawowych korzyści, jaką daje nam sport, jest mniejsze prawdopodobieństwo zapadnięcia na wiele chorób.

Znajdź motywację a aktywność fizyczna stanie się częścią codziennej rutyny. Przede wszystkim wybierz taki rodzaj aktywności, który będzie Ci sprawiać przyjemność. Jeśli nie lubisz biegać, nie zmuszaj się to tego, bo i tak prędzej czy później sobie odpuszczysz. Wolisz pływać – pływaj, wolisz statyczne ćwiczenia na macie – postaw więc na jogę, pilates, stretching, wolisz siłownie – stawiaj na ciężary. Jeśli robisz to, co lubisz, aktywność przyjdzie Ci z większą łatwością!

Motywacja – aby ją znaleźć – początkowo stawiaj sobie małe cele (np. pierwszy kilometr biegu, za miesiąc 3 kg w dół, przysiad ze 100 kg, lepsze zdrowie). Wsparcia szukaj także w innych – może to być przyjaciel, trener, sportowiec. Zapisuj swoje postępy

a także nagradzaj się za nie. Sport można uprawiać na dwa sposoby: prozdrowotnie lub wyczynowo.

Prozdrowotnie (amatorsko, rekreacyjnie)

Aktywność fizyczna:

- poprawia nastrój, podnosi samoocenę, wzmacnia samodyscyplinę i charyzmę, wpływa na zdrowie psychiczne i redukuje stres, pomaga walczyć z depresją, obniża ryzyko demencji, poprzez ruch polepsza się nasza wydajność umysłowa, czyli zwiększa się zdolność zapamiętywania, rozładowujemy negatywne emocje.
- wzmacnia kości – obniża ryzyko osteoporozy, wzmacnia mięśnie, stawy, więzadła, buduje mocny system odpornościowy, system oddechowy i krwionośny, obniża ryzyko powstawania zaburzeń sercowo-naczyniowych, chroni serce.
- daje lepszy sen, pomaga zwalczać uzależnienia, walczy ze złym cholesterolem,

nadciśnieniem, otyłością oraz reguluje apetyt i przemianę materii.

- wspomaga wzrost poziomu testosteronu, poprawia się libido i satysfakcja z seksu, sport poprawia siłę, wytrzymałość, równowagę i koordynację, poprawia wygląd oraz posturę.

Wyczynowo (zawodowo)

Wszystkie dobroczynne skutki uprawiania sportu rekreacyjnego można także dołączyć i tutaj, jednakże sport wyczynowy wiąże się także z pewnymi „nieograniczeniami” jak i zwiększonym niebezpieczeństwem utraty zdrowia:

- fizjologiczny przerost mięśnia sercowego, problemy z układem oddechowo-sercowym;
- kontuzje – naderwania mięśni, złamanie kończyn, trwałe uszkodzenia kręgosłupa itp.;
- wpływ na sferę psychiczną: może pojawić się załamanie nerwowe, depresja, poddanie się presji, zażywanie

środków dopingujących – sterydów anabolicznych, wspomaganie się niedozwolonymi środkami (lekkami, narkotykami).

Aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na zdrowie, ale pod warunkiem, że przygotowujesz się do treningów i wykonujesz je jak należy (zawsze stawiaj na porządną rozgrzewkę i technikę wykonywania danych ćwiczeń). Zanim rozpoczniesz swoje treningi, skonsultuj się z lekarzem, aby wykonać badania kontrolne, które wykluczą ewentualne przeciwwskazania do uprawiania danego sportu. Z czasem, gdy aktywność fizyczna pochłonie Cię na dobre i gdy postawisz na sport wyczynowy, pamiętaj o regularnych badaniach kontrolnych.

Odpowiadając najkrócej jak to możliwe na pytanie: czy sport to zdrowie, można odpowiedzieć tak: sport wyczynowy, zawodowy służy wynikowi, sport amatorski, rekreacyjny służy człowiekowi.

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.

R E K L A M A

AKURAT

10.05 DUBLIN | 11.05 CORK

Bilety: bilety.ng24.ie

Rozwiązania z nr NG32

Krzyżówka z nr NG32 Poziomo: 1 AGAZO, 4 CALIGA, 6 WITRYT, 10 LEUKOPENIA, 14 ASFI, 15 NEK, 16 BOH, 17 KRZEWINKA, 19 OSBY, 21 BEER, 22 MISCHABEL, 26 OLE, 27 NARZUCARKA, 29 LIBERALIZM, 31 KUC, 32 PESETA, 35 HRABSTWO, 36 AI, 37 ROLAK, 38 OPORTUNIZM, 41 ANYŻ, 43 OE, 45 VINA, 48 DJ, 49 OGE, 50 OM, 51 GALAKTOZA, 54 KUR, 55 EFA. **Pionowo:** 1 ANNABA, 2 ALLAHABARD, 3 OZU, 4 CZO, 5 GLINIEC, 7 ID, 8 RAS, 9 TRIOZY, 11 KOKORYCZKA, 12 EWENI, 13 CNA, 14 AKSOLOTL, 18 KRA, 20 BIESZCZADY, 23 SKALDA, 24 HZ, 25 BAGROWNICA, 27 NIEPORZĄDEK, 28 RICHEPIN, 30 BASSUS, 33 SALDO, 34 TAKT, 39 RH, 40 MASON, 42 ŻARNA, 44 EO, 45 VEGA, 46 AJA, 47 ŁATA, 52 LM, 53 AA.

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

Nieskończona Moc Kobiet

Kasia



Kasia, Kobieta, która zmienia świat

Kasia to wyjątkowa postać, której pasja i serce nie znają granic. Jako dyrektorka Jazzowego Festiwalu, kształtuje scenę muzyczną, wprowadzając do niej świeże, pulsujące życiem dźwięki jazzu.

Nie tylko muzyka sprawia, że jej życie jest pełniejsze. Kasia pełni również rolę artystycznego dyrektora w Purple Door, organizacji, która wspiera osoby z zespołem Downa. Stworzyła miejsce, w którym każdy czuje się akceptowany i doceniony za swój unikatowy wkład i potrafi wyrazić swoje emocje dzięki autorskim metodom opracowanym przez Kasię.

Jej talent wokalny jest również imponujący. Jako piosenkarka jazzowa, Kasia zachwyca publiczność głębią interpretacji i niezwykłym głosem, który porusza serca słuchaczy, śpiewa w kilku językach: polskim, angielskim i portugalskim.

Kasia jest instruktorką jogi i dzieli się również swoją miłością do jogi. Jej zajęcia to nie tylko

ćwiczenia ciała, ale także lekcje uważności i harmonii ducha, które pomagają uczestnikom znaleźć wewnętrzny spokój.

Przez swoją obecność i zaangażowanie, Kasia nieustannie wspiera i inspiruje ludzi dookoła siebie. Jej praca z dziećmi z zespołem Downa to przykład, jak jeden człowiek może przyczynić się do wielkich zmian.

Jeśli jesteś pod wrażeniem tego, co robi Kasia, posłuchaj wywiadu z Kasią na portalu Radia Cenzura: <https://radiocenzura.pl/nieskonczona-moc-kobiety-kasia-eliasz>.

Maya



Maya to symbol sukcesu w świecie cukiernictwa.

Jej niezwykła pasja i talent w tworzeniu tortów przyniosły jej mistrzostwo, które pozwala tworzyć prawdziwe kulinarne arcydzieła.

Jej prace to nie tylko wypieki – to dzieła sztuki. Każdy tort to unikatowe połączenie smaku i estetyki, które zachwyca nawet najbardziej wymagających koneserów.

Renomowane magazyny, takie jak Vogue, wielokrotnie umieszczały zdjęcia jej spektakularnych tortów, potwierdzając jej status gwiazdy w branży cukierniczej.

Maya nie zatrzymuje swojej wiedzy wyłącznie dla siebie. Teraz pragnie inspirować i edukować inne kobiety, oferując autorskie kursy i szkolenia, które są przepustką do osiągnięcia własnego sukcesu i zmiany swoje życie zawodowe!

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o jej planie inspirowania

kobiet do osiągnięcia sukcesu, wysłuchaj rozmowy Kasi Mikołajczyk z Mayą: <https://radiocenzura.pl/nieskonczona-moc-kobiety-maja-ulej>.

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

W sobotę 9 marca br. w Balance Holistic Centre odbyło się spotkanie podsumowujące projekt Jadwigi (Facebook: [JadwigaElizabethPhotography](https://www.facebook.com/JadwigaElizabethPhotography)), „Nieskończona Moc Kobiet”.

Celem tego projektu było pokazanie Kobiet Mocy – „zwykłych – niezwykłych”, które mają niezwykłe pasje, potrafią „przenosić góry”, sprawiać, że „niemożliwe” staje się możliwe, motywują innych do działania.

Jednym z elementów projektu była sesja zdjęciowa Kobiet Mocy wykonana przez Jadwigę, kolejnym, rozmowa prowadzona przez Kasię Mikołajczyk w Radio Cenzura. Wszystko pięknie połączyła w filmiki Iza Kutty. **KM**

Jadwiga



Jadwiga Elizabeth nie jest zwykłym fotografem – to artystka, która z miłości do piękna i twórczości podąża za swoją pasją, aby odsłaniać wewnętrzny blask każdej fotografowanej osoby. Jej prace są oknem do duszy, pozwalają na zobaczenie naszych prawdziwych oblicz.

Wyzwania to jej żywioł. Nietypowe sesje zdjęciowe w nietypowych miejscach czy o niezwykłych porach – Jadwiga podejmuje każde artystyczne wyzwanie, aby uchwycić jedyny w swoim rodzaju kadr.

Jadwiga Elizabeth to fotograf, który nie boi się łamać konwencji. Przez swój obiektyw pokazuje rzeczywistość bez filtrów, tworząc podczas każdej sesji wyjątkową atmosferę pełną har-

monii, radości i spokoju.

„Nie ma rzeczy nie do sfotografowania” – to motto Jadwigi. Wierzy ona, że ograniczenia istnieją tylko w naszym umyśle, a z chęcią i wytrwałością można osiągnąć każdy cel. Jej prace są dowodem na to, że z prawdziwą pasją można zdziałać cuda.

Twe zdjęcia też mogą opowiedzieć historię, której słowa nie są w stanie wyrazić. Posłuchaj wywiadu z Jadwigą: <https://radiocenzura.pl/nieskonczona-moc-kobiety-jadwiga-elizabeth-photography>. **KM**



Celtowie w Islandii

Według legendy o królowej Aud

Według starej legendy irlandzkiej, królowa Aud, przywódczyni celtyckich wojowników, była jednym z pierwszych osadników na wyspie zwanej Islandią. Jej historia wiąże się z Celtami, którzy odegrali ogromną rolę w historii wierzeń islandzkich.

Według archeologów

Islandzcy archeolodzy dowiedli, że mówiący po gaelicku celtyccy osadnicy pochodzący z Zielonej Wyspy wywarli głęboki wpływ na islandzki język, krajobraz oraz literaturę. Znanymi są pieśni, a wręcz peany, celtyckich bardów, którzy wędrowali po islandzkiej krainie śpiewając o jej pięknie i niebywałości tamtejszych ludzi.

Gdy Aud była królową

Aud była królową panującą w IX stuleciu w wikingim Dublinie. Zanim sprowadziła swoją rodzinę na Islandię, język i kultura celtycka były obce ludzom północy. Islandzka poezja skaldów, a także poezja Eddy, nie były w żadnym stopniu celtyckie. Dopiero z czasem kultura Celtów zdominowała Islandię.

Dzięki podbojom i ekspansji

Islandia została zaludniona 1100 lat temu w wyniku podbojów i ekspansji wojowniczych Wikingów, którzy prowa-



dzili swoje wyprawy wzdłuż północno-wschodniego wybrzeża Atlantyku. Przypuszcza się, że wielu przybyło na Islandię to niewolnicy Wikingów zdobyli podczas podboju mówiących po gaelicku Hebrydów. Część swoich niewolników Wikingowie sprowadzili na Islandię ze wschodniej Irlandii, z okolic Dublina. Zanim Wikingowie zamieszkali Islandię, wczesnochrześcijańscy pustelnicy irlandzcy, zwani paparami, zakładali tam swoje niewielkie osady. Paparowie,

z chwilą nadejścia Wikingów, musieli natychmiast opuścić Islandię, gdyż zagrażały im wojownicze wojska północy.

Stara legenda

Legenda królowej Aud ukazuje, że wśród osadników islandzkich były też kobiety o wysokim statusie ekonomicznym i społecznym. Mówiły oczywiście po gaelicku, a co najważniejsze, dobrowolnie poślubiły Wikingów. We wczesnym średniowieczu Szetlandy, Orkady i Hebrydy stanowiły odrębne królestwa Wikingów, w których ogromną rolę pełniły właśnie kobiety. Według wielu legend, Aud znana na Islandii jako Auður djúpúðga, uwolniła przetrzymywanych tam zniewolonych Celtów, którzy wypłynęli pod jej dowództwem z Zielonej Wyspy, osiedlając się w zachodniej Islandii. Podobno urzędowała pierwsze społeczne teatry, gdzie śpiewano pieśni wielbiące tam Celtów. Aud zakładała też grupy melodyjne,

których członkowie umieli grać na jakimś instrumencie. Według legendy, gdy mieszkała na Zielonej Wyspie, musiała stamtąd uciekać, gdyż jej miłość do sztuki i muzyki przeszkadzała mężowi, który groził, że ją zabije.

Mieszanie się z kultur Wikingów i Celtów bardzo wzbogaciło Islandię. Celtyckie wierzenia miały też ogromny wpływ na religię islandzką. Wikingowie nie raz wyrzekali się swych bogów, by uwierzyć w bóstwa celtyckie.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

FOTO: KRZYŻ NA WZGÓRZU KROSSHÓLABORG POSTAWIONY W 1965 R. KU CZCI AUÐUR DJÚPÚÐGA, FACEBOOK.COM/WESTICELAND
R E K L A M A

chillout entertainment

the sound house

THE GRAND SOCIAL

THE SOUND HOUSE DUBLIN FRIDAY 24 05

9PM START

TICKETS

BILETY NG24.IE

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

chillout entertainment

THE GRAND SOCIAL 26/04 2024 PIĄTEK

35 LIFFEY ST. LOWER, NORTH CITY DUBLIN 1, D01 C3N0

OS TR

DOORS OPEN 7 PM

DUBLIN

KOCHANA POLSKO ■ SZCZĘŚCIA MILIMETR

TICKETS ON: BILETY.NG24.IE