

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 35, 12.04.2024, 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

Toksyny w wodzie z kranu



czytaj str. 3

Recital
Roberta
Moskwy
w POSK

czytaj str. 10

Przeżyć bez znieczulenia

Marta Kaźmirak

Uzależnienie od alkoholu to plaga naszych czasów. Niszczy wszystko, nie tylko człowieka, który nadużywa, ale i jego otoczenie, relacje i karierę...

czytaj str. 8

Osobowość Polonijna Roku im. Edyty Felsztyńskiej

Nominacja z Irlandii

czytaj str. 9

PODPOWIADAMY, DORADZAMY

Rozpoczęcie pracy i podatek

Jak zarejestrować nową pracę?

czytaj str. 10

REKLAMA

AG Anderson & Gallagher
SOLICITORS

KANCELARIA PRAWNA

- Profesjonalizm
- 35 lat doświadczenia

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

AGNIESZKA MAZUR 087 900 14 88, aga@andersongallagher.ie 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

3360_DU



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

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

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

DYSTRYBUCCJA

dystrybucja@ng24.ie

KONTAKT / MARKETING / REKLAMA / ADVERTISEMENT

ads@ng24.ie
tel.: +353 89 264 03 50
tel.: +353 89 401 90 06
tel.: +48 723 94 88 78

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



Dawno, dawno temu w Irlandii... Irlandzka kruczata anty-jazzowa



FOTO: FREPIK

Od momentu powstania ponad sto lat temu, muzyka jazzowa nieustannie ewoluowała. Niepostrzeżenie stała się szanowanym gatunkiem, który wydał długą listę wybitnych kompozytorów i muzyków. Był jednak czas, kiedy ta forma muzyki, mająca swoje korzenie w kulturze afroamerykańskiej, nie była uważana za oryginalną i innowacyjną formę ekspresji.

Chociaż jazz stał się pierwszym rodzajem muzyki popularnej, który zyskał fanów na całym świecie (w czym pomogło radio i przemysł nagraniowy), miał również swoich przeciwników. Wiele grup pozostawało podejrzliwych wobec jego brzmienia i rytmów oraz uważała, że ma destrukcyjny wpływ na moralność młodzieży.

Lata 20. XX wieku są często określane jako „Era Jazzu”. Dla Stanów Zjednoczonych była to dekada dobrobytu gospodarczego i poczucia wolności. Ale po drugiej stronie Oceanu Atlantyckiego, w nowo niepodległej Irlandii, panowała odwrotna atmosfera. Powstałe w 1922 r. Wolne Państwo Irlandzkie uzyskało niezależność od Wielkiej Brytanii po wielu latach walk politycznych i wojny domowej. Irlandia pozostała, relatywnie rzecz biorąc, bardzo konserwatywna – wpływ Kościoła Rzymskokatolickiego przenikał niemal każdy aspekt codziennego życia.

Pod koniec lat 20. w Irlandii pojawiły się pierwsze stacje radiowe, których audycje często zawierały muzykę taneczną i nagrania jazzowe wyprodukowane w Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii. Było to brzmienie nieznanne wcześniej na Szmaragdowej Wyspie. Słuchacze byli nią albo zachwyceni, albo zszokowani.

Oczywiście, nie same brzmienia powodowały niezadowolenie kleru i konserwatywnych grup społecznych. Za szczególnie obraźliwy lub wręcz niebezpieczny uważano taniec inspirowany jazzem, który obejmował sambę, rumbę i wiele innych stylów, w których tancerz i tancerka wchodzi w bliski kontakt fizyczny.

W tamtym czasie niezwykle popularne były nielicencjonowane sale taneczne (zwane również „salami balowymi”). Powstawały nie tylko w miastach, takich jak Dublin, Cork i Limerick, ale nawet na obszarach wiejskich, gdzie „potencjał rozpusty i deprawacji mógł być ogromny”.

Wyobraź sobie: mężczyźni i kobiety bez nadzoru mogli przebywać między sobą bez nadzoru, poruszając się w rytm „lubieżnych rytmów”. I ktoś musiał to powstrzymać.

Şczęśliwie dla antyjazzowych krzyżowców istniał ksiądz Peter Conefrey, który mieszkał w Cloone, niedaleko Mohill w hr. Leitrim. Duchowny był zagorzałym nacionalistą, dla którego wszystko spoza Irlandii było ucieleśnieniem zła.

Tak więc, w Nowy Rok 1934, ojciec Conefrey poprowadził demonstrację kilku tysięcy ludzi wzdłuż głównej ulicy Mohill, inaugurując irlandzką kampanię antyjazzową. Członkowie procesji w chłodnym styczniowym powietrzu rozwinęli transparenty, z których niektóre głosiły „Precz z jazzem”, gdy pięć tradycyjnych irlandzkich orkiestr dętych zachęcało protestujących. Kiedy pochód dotarł do lokalnej sali parafialnej, ksiądz wygłosił płomienne przemówienie, w którym powiedział, że „jazz został zapożyczony z języka dzikusów z Afryki, a jego celem jest zniszczenie cnót ludzkiej duszy”.

Odczytano również przesłania prezydenta Éamona De Valery (który, swoją drogą, urodził się w Nowym Jorku, a nie w Irlandii) i byłego prezydenta Douglasa Hyde'a, w których wyrazili poparcie dla irlandzkiej muzycznej kultury, ale unikali bezpośredniego potępienia nowego stylu muzycznego, który porwał wielu Irlandczyków.

Wyrażając swoją opinię na temat problemu jazzu w Irlandii, katolicki prymas, kardynał Joseph McRory, napisał: „Nie wiem nic o tańcach jazzowych, poza tym, że rozumiem, że są sugestywne i demoralizujące, a w okręgach wiejskich i małych miastach są owocnym źródłem skandali”.

Na szczęście ksenofobia i paranoja kampanii antyjazzowej zraziła więcej ludzi niż przyciągnęła. Jednak w następnym roku, pod naciskiem Kościoła Rzymskokatolickiego, rząd Fianna Fáil przyjął Ustawę o publicznych salach tanecznych z 1935 r., która była również wspierana przez opozycyjne partie: Fine Gael i Labour.

Nowe prawo stanowiło, że każda publiczna potańcówka, niezależnie od tego, czy grano na niej muzykę jazzową, czy tradycyjną, wymagała płatnej licencji wydanej przez sędziego okręgowego. Mogła ona być przyznana lub odmówiona wedle uznania. Organizacja tańców bez uzyskania obowiązkowej licencji stała się przestępstwem – nawet, jeśli zabawa odbywała się w prywatnych domach.

Tańce w miejscach publicznych, szczególnie na wsiach, odbywały się odtąd w licencjonowanych salach kościelnych, gdzie lokalny ksiądz mógł zapewnić, że między tancerzami zawsze będzie odstęp „co najmniej szerokości Biblii”.

➔ **czytaj dalej na str 6.**

Toksyny w wodzie z kranu

POTWIERDZONO OBECNOŚĆ RAKOTWÓRCZEJ TOKSYNY WODZIE

Prawie 300 tys. osób zostanie powiadomione o nadmiernym poziomie rakotwórczej toksyny w wodzie pitnej.

Uisce Éireann (wcześniej znana jako Irish Water) ogłosiła niedawno, że wyśle broszury do gospodarstw domowych obsługiwanych przez 25 wodociągów zlokalizowanych w 15 hrabstwach, aby poinformować klientów, że dostarczana im woda ma podwyższony poziom trihalometanów (w skrócie „THM”), które, według niektórych badań, są powiązane z różnymi rodzajami nowotworów i problemami reprodukcyjnymi.

THM to związki chemiczne powstające w wyniku reakcji chloru używanego do uzdatniania w oczyszczalniach oraz bakterii i roślin znajdujących się w wodzie.

Większość wody pitnej w Irlandii pochodzi ze źródeł powierzchniowych, takich jak rzeki, jeziora i strumienie. Skutkuje to wysokim poziomem roślinności, zwanej również materiałem organicznym.

Stężenie THM w wodzie pitnej zależy więc od trzech czynników: ilości chloru, ilości materiału organicznego oraz temperatury.

THM mogą być spożywane wraz z wodą pitną lub wdychane oraz wchłaniane przez skórę podczas kąpieli.

Chociaż związki THM są sklasyfikowane jako „potencjalnie rakotwórcze”, niektórzy naukowcy twierdzą, że tymczasowo podwyższony ich poziom w wodzie pitnej prawdopodobnie nie spowoduje żadnego zagrożenia dla zdrowia.

Jednakże, jak informuje „The Irish Times”, w styczniu Europejski Trybunał Sprawiedliwości uznał Irlandię za winną niedostarczenia wody pitnej setkom tysięcy osób żyjących na terenie wód z podwyższonym poziomem THM. Irlandii zarzucono również, że nie wywiązuje się ze zobowiązań dotyczących konieczności oczyszczenia źródeł z rakotwórczej substancji.

W swoim orzeczeniu ETS stwierdził, że „THM są niebezpieczne dla ludzkiego zdrowia i środowiska, ponieważ długotrwałe narażenie na wysokie poziomy tych związków chemicznych w wodzie pitnej może stwarzać ryzyko, w szczególności raka pęcherza moczowego i raka okrężnicy, a także powodować problemy żołądkowo-jelitowe i podrażnienia skóry”.

Wyrok został wydany po prawie dekadzie korespondencji między Komisją Europejską a rządem Irlandii, w której wzywano irlandzkie władze do rozwiązania problemu.

Friends of the Irish Environment (FIE), czyli grupa, która jako pierwsza złożyła skargę, z zadowoleniem przyjęła ustalenia sądu. Argumentowała też, że istnieje pilna potrzeba bezpośredniego poinformowania osób, których woda została dotknięta problemem.

Uisce Éireann po raz ostatni powiadomił właścicieli domów o zanieczyszczeniach wody na dotkniętych obszarach w 2018 r. Od tego czasu niektóre z ujęć zostały zmodernizowane, ale inne stały się przedmiotem troski.

W marcu FIE wysłała do EPA pismo grożące podjęciem kroków prawnych, jeśli agencja nie nakaże Uisce Éireann natychmiastowego poinformowania klientów o zaistniałych



FOTO: FREEPIK

okolicznościach.

W odpowiedzi EPA przyznała, że na „liście działań naprawczych” (RAL) znajduje się obecnie 25 publicznych źródeł wody obsługujących 297 447 osób z powodu wysokiego poziomu THM.

Cytowany w „Irish Independent” dyrektor EPA ds. egzekwowania przepisów, dr Tom Ryan, przyznał, że remediacja wszystkich zagrożonych źródeł wody pitnej pozostaje poważnym problemem dla agencji:

– W świetle wyroku, agencja spotkała się z Uisce Éireann i HSE w celu dalszego rozważenia jego konsekwencji, zagrożeń dla zdrowia publicznego i potencjalnych działań, które należy podjąć. (...) Uisce Éireann zobowiązała się, w ramach swojego ustawowego obowiązku, do informowania konsumentów o THM i innych kwestiach związanych z jakością wody oraz do

aktualizacji broszury wydanej w 2018 r. i rozpowszechnienia jej wśród obecnych konsumentów na RAL agencji.

Nie wiadomo, kiedy nowe broszury będą gotowe i dystrybuowane. **BB**

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.

Woman in Business Award 2024

GŁOSOWANIE

Rozpoczął się Kolejny etap Konkursu Woman in Business, który potrwa do 30 kwietnia 2024 roku.

Do tego etapu zakwalifikowało się ponad 200 kobiet w 29 kategoriach.

Głosować można raz dziennie oddając głos na swoje faworytki w każdej kategorii. Ankieta do gło-

sowania znajduje się na stronie: <https://www.wib.ie/voting.php>.

Regulamin konkursu dostępny jest na stronie: <https://www.wib.ie/-regulamin-konkursu.html>

Serdecznie zapraszamy do głosowania. Powodzenia dla wszystkich uczestniczek!

NG, materiały prasowe



Historyczny hotel sprzedany

HOLENDERSKA FIRMA INWESTYCYJNA NABYŁA HOTEL SHELBOURNE W DUBLINIE

Historyczny, ekskluzywny Hotel Shelbourne w Dublinie został sprzedany holenderskiej firmie inwestycyjnej Archer Hotel Capital za blisko 260 mln euro, o czym poinformował „Irish Independent”.

Archer Hotel Capital jest współwłasnością holenderskiego APG Asset Management, jednego z największych na świecie inwestorów funduszy emerytalnych oraz singapurskiego funduszu majątkowego GIC.

Archer, który jest również właścicielem hotelu Conrad w Dublinie, nabył Shelbourne od amerykańskiej firmy inwestycyjnej Kennedy Wilson, która posiada już szereg nieruchomości w Irlandii – w tym centrum handlowe Stillorgan w południowym Dublinie i ok. 2500 mieszkań w całym kraju.

Położony przy St. Stephen's Green i działający od 1824 r., Hotel Shelbourne jest jednym z najdłuższych działających hoteli w Dublinie. Do jego słynnych gości na przestrzeni lat należeli m. in. prezydenci Stanów Zjednoczonych John F. Kennedy i Bill Clinton, a także hollywoodzkie gwiazdy filmowe, takie jak: Charlie

Chaplin, Stan Laurel, Oliver Hardy, Clark Gable, John Wayne i Elizabeth Taylor.

Hotel Shelbourne jest również wspomniany w powieści Jamesa Joyce'a „Ulisses”. W rozdziale „Lestrygonianie” Leopold Bloom wspomina spotkanie z rozwiedzioną hiszpańską Amerykanką Miriam Dandrade w jej pokoju hotelowym. Kobieta sprzedała Bloomom swoją bieliznę, gdy prowadzili biznes z używaną odzieżą. Pani Dandrade pojawia się również krótko w dalszej części powieści jako jedna z osób, którzy ścigają Blooma, gdy ten opuszcza dom publiczny.

Mimo to, chyba najsłynniejszym wydarzeniem historycznym mającym miejsce w Hotelu Shelbourne w 1922 r., było spisanie konstytucji „Wolnego Państwa Irlandzkiego”, którą sporządzono w pokoju 112, znanym obecnie jako „The Constitution Room”.

Chociaż Hotel Shelbourne pozostaje jednym z najdroższych w Irlandii, jego wysokie ceny nie przeszkodziły w osiągnięciu zysków w ostatnich latach. W 2022 r. obiekt odnotował zysk w wysokości 6,8 mln euro przy przychodach w wysokości 45 mln euro. **AD**



FOTO: TYPE17, WIKIPEDIA, DOMENA PUBLICZNA, CC BY-SA 3.0

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



3219_DU

**RADIO
CENZURA**

Zjednoczeni w walce o lepsze jutro
słuchajmy **Radio Cenzura**

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



www.radiocenzura.pl



3323_DU

Rośnie czarny rynek leków



Prawie 900 tys. jednostek nielegalnych leków zostało skonfiskowanych przez Health Products Regulatory Authority (HPRA) w ub. roku.

Najważniejsze kategorie nielegalnych produktów zatrzymanych w 2023 r. obejmowały środki uspokajające (34 proc.), sterydy anaboliczne (29 proc.), leki na potencję (10 proc.), leki przeciwbólowe (5 proc.)

i środki pobudzające (3 proc.). Ogłaszając te dane, HPRA ostrzegła opinię publiczną przed poważnymi zagrożeniami dla zdrowia wynikającymi z korzystania z leków pochodzących z nielegalnych źródeł.

Agencja stwierdziła, że dystrybucja tych produktów na terenie Irlandii jest nielegalna. Podkreśliła również, że konsumenci kupujący poza regulowanymi warunkami aptecznymi nie mają żadnej gwarancji

co do bezpieczeństwa lub jakości leków.

Grainne Power, dyrektorka ds. zgodności HPRA, cytowana przez „The Journal” powiedziała, że agencja podejrzewa wielu młodych mężczyzn o zaopatrywanie się w nielegalne sterydy anaboliczne, chcąc poprawić swoją sylwetkę. Konsumenci nie zdają sobie jednak sprawy z zagrożeń dla zdrowia związanych z użyciem tych produktów.

– Sterydy anaboliczne mogą powodować poważne fizyczne i psychiczne zaburzenia – ostrzegła Power, dodając, że „potencjalne skutki uboczne obejmują niewydolność serca, problemy z wątrobą, uszkodzenie nerek i bezpłodność”.

W ubiegłym roku prokuratura wszczęła dwie sprawy związane z importem lub dystrybucją sterydów anabolicznych.

Power zwróciła uwagę również na to, że HPRA obserwuje

niepokojącą tendencję wzrostową w konfiskatach Melanotanu 2, nieuregulowanej substancji reklamowanej jako samoopalacz, a także toksyny botulinowej (botoksu), jak również produktów semaglutidu i liraglutidu (leki przeciwcukrzycowe stosowane w leczeniu cukrzycy typu 2 i przewlekłej otyłości): – Niektóre z tych substancji nie są dopuszczone do użytku przez żaden organ regulacyjny na całym świecie,

podczas gdy inne produkty, które są przedstawiane jako legalne leki, mogą być sfałszowane lub podrobione. (...) Po prostu nigdy nie warto ryzykować, jeśli chodzi o zdrowie. (...) Przestrzegamy każdego, kto kupił leki na receptę z nielegalnych źródeł do natychmiastowego zaprzestania ich stosowania i skontaktowania się z lekarzem.

HPRA działa w ścisłej

współpracy z An Garda Síochána i Revenue's Customs Service. Postępowania śledcze zostaną wszczęte, jeśli organy stwierdzą istnienie znaczącego zagrożenia dla zdrowia publicznego lub w przypadku konsekwentnego łamania przepisów.

Jednakże, przed wszczęciem postępowania karnego, HPRA zazwyczaj nawiązuje kontakt z przestępcą, konfiskuje produkt i formalnie upomina daną osobę, aby zapewnić zaprzestanie nielegalnej działalności.

W ubiegłym roku agencja wydała łącznie 14 formalnych ostrzeżeń.

Agencja dzieli się również informacjami wywiadowczymi z innymi organami regulacyjnymi i organami ścigania w Europie oraz na całym świecie, aby zapobiegać nielegalnej produkcji, importowi i dystrybucji leków, wyrobów medycznych i kosmetyków.

RK

REKLAMA



Healthy Bread by Lukas

ZACZNIJ PORANEK ze świeżym CHLEBKIEM






OFERUJEMY:

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

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

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

- ☎ Łukasz Gryczka: 089 94 60 247
- ✉ gryczka.lukasz@gmail.com
- 📌 Healthy bread by Lukas

KONFISKATY PODROBIONYCH I NIELEGALNYCH LEKÓW HPRA 2023

| Kategoria leków | Liczba przejętych leków |
|---------------------|-------------------------|
| Leki uspokajające | 294 145 |
| Sterydy anaboliczne | 250 922 |
| Leki na potencję | 84 119 |
| Leki przeciwbólowe | 42 307 |
| Środki pobudzające | 24 530 |

REKLAMA

Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie

An tAontas Eorpach
European Union

ÉIRE
IRELAND



Pas
Passport

Magdalena Nowacka
– usługi doradztwa prawnego

Tel: 087-388-7618

ZOSTAŁ ODEŚLANY DO SZPITALA PSYCHIATRYCZNEGO

Zamordował żonę i odciął jej głowę



Mężczyzna, który został niedawno skazany za zabójstwo i ścięcie głowy swojej żony podczas psychozy wywołanej konopiami indyjskimi, został odesłany do Centralnego Szpitala psychiatrycznego (CMH) w celu dalszego leczenia.

Pochodzący z Brazylii Diego Costa Silva (35 l.) zamordował Fabiolę Camara De Campos Silva (33 l.) 4 listopada 2021 r. w domu w Dublinie 11.

Costa Silva nie przyznał się do popełnienia morderstwa. Podczas procesu, który odbył się w zeszłym miesiącu, zeznał, że wierzył, że po morderstwie musiał usunąć głowę swojej

żony, „aby zabić węża, który ją opętał”.

Psychiatrzy dr Brenda Wright i dr Mark Joynt powiedzieli podczas rozprawy, że psychoza wywołana marihuaną jest zaburzeniem psychicznym zgodnie z Ustawą o prawie karnym z 2006 r. Obaj psychiatry zgodzili się, że psychoza Costy Silvy nie była spowodowana ostrym zatruciem konopiami indyjskimi, ale uporczywą chorobą. Sąd usłyszał również, że oskarżony nadal wykazywał objawy psychotyczne jedenaście dni po aresztowaniu i zatrzymaniu.

Obaj lekarze zgodzili się, że w wyniku swoich zaburzeń psychicznych Costa Silva nie rozumiał charakteru i wagi swoich działań oraz

nie wiedział, że to, co robi, jest złe. W związku z tym kwalifikował się do uznania za niewinnego z powodu niepoczytalności.

Podczas procesu dr Joynt oświadczył, że trzykrotnie rozmawiał z siostrą oskarżonego, która powiedziała, że u wielu członków ich rodziny zdiagnozowano chorobę afektywną dwubiegunową. Lekarz powiedział, że historia rodzinna naraża oskarżonego na większe ryzyko wystąpienia poważnych zaburzeń psychicznych, w tym psychozy wywołanej przez substancje psychoaktywne.

Dr Joynt zauważył również, że dwa dni przed zabiciem żony, Costa Silva został zabrany do szpitala Mater przez funkcjonariuszy Gardai, którzy mieli obawy co do jego poczytalności, gdy zauważono go biegającego boso i ubranego tylko w szorty w chłodny, jesienny dzień.

Z notatek sporządzonych wówczas przez lekarzy wynika, że Costa Silva cierpiał na objawy psychozy, w tym dezorientację, zaburzenia myślenia i paranoiczne przekonanie, że żona go skrzywdzi. W szpitalu Mater poproszono mężczyznę, aby pozostał jako dobrowolny pacjent, jednak odmówił i opuścił budynek między 18:00 a 20:00, po tym, jak został odebrany i odwieziony do domu przez żonę.

Następnego dnia rano zaatakował swoją żonę. Uderzył ją w głowę kubkiem, udusił i dźgnął nożem, po czym przystąpił do dekapitacji, wierząc, że musi to zrobić, aby mieć pewność, że wąż, który jego zdaniem ją opętał, nie żyje.

Podczas przesłuchania Costa Silva twier-

dził, że ok. godz. 6:00 „pokłócił się” z żoną i „nie czuł się bezpiecznie”. Opisał cztery noże, których użył i powiedział, że usunięcie jej głowy zajęło ok. dziesięć minut, po czym zadzwonił pod 999 około godziny 06:15.

To połączenie alarmowe zostało odtworzone podczas procesu dla ławy przysięgłych, na którym Silva mówi: „Pokłóciłem się z żoną, próbowała mnie zabić”.

Funkcjonariusz Gardai powiedział sądowi, że przybył do mieszkania w ciągu kilku minut od otrzymania telefonu alarmowego, a członkowie Armed Support Unit (ASU) już byli tam obecni. Powiedział, że kiedy Silva otworzył drzwi, ubrany był tylko w szorty i klapki, miał krew na ciele i nadgarstkach i powiedział: „Myślę, że zabiłem swoją żonę”.

Ława przysięgłych składająca się z siedmiu mężczyzn i pięciu kobiet wydała jednogłośnie werdykt o braku winy z powodu niepoczytalności po obradach trwających łącznie niecałe 2,5 godziny.

Podczas kolejnego przesłuchania w centralnym sądzie karnym 21 marca, dr Dearbhla Duffy, konsultant-psychiatra sądowy centralnego szpitala psychiatrycznego, powiedziała, że Costa Silva nadal cierpi na zaburzenia psychiczne i wymaga leczenia.

Obrońca, Edward Doocey BL przedstawił raport dr Duffy, ale nie ujawnił aktualnej diagnozy psychiatrycznej Costy Silvy.

Sędzia prowadzący sprawę nakazał, aby Costa Silva został na razie odesłany do CMH. Jego sprawa zostanie ponownie rozpatrzona przez sąd 29 lipca. **NG**

REKLAMA

Warsztaty rozwojowe z cyklu
"Między nami kobietami"

Seks Ma Płeć

O kobiecej seksualności, intymności i seksie.

Kobiety często traktują seks jako coś odrębnego, jakby zamkniętego w szafie, niezależnego od ich potrzeb w swoim życiu. Nierzadko jest to temat tabu, pełen stereotypów i destrukcyjnych przekonań.



Zmień to! Dołącz do nas. Porozmawiajmy odważnie o kobiecym seksie i swojej seksualności.

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

Warsztat odbędzie się on-line na żywo- zoom.

Piątek: 19 kwietnia 2024

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

20:00-21:30 polskiego czasu.

Liczba miejsc ograniczona!

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



Znajdź nas:

➔ cd. ze str 2.

Irlandzka kruczata anty-jazzowa

Ze sprzedaży biletów rząd otrzymywał 25 proc. wszystkich przychodów, a władze kościelne zatrzymywały pozostałe 75.

Z perspektywy czasu oczywiste jest, że nowe prawo miało na celu zapewnienie rządowi pełnej kontroli i nadzoru nad wszystkimi miejscami wykorzystywanymi do publicznych tańców, generując także dochody.

Kolejne i regularne naloty na sale tańeczne w związku z naruszeniami przepisów ustawy z 1935 r. spotkały się z dużym zainteresowaniem irlandzkich gazet. 27.01.1936 r. „Evening Herald” opublikował długi artykuł o nagłym wejściu Gardy na dubliński dancehall, w którym odbyła się nielicjonowana potańcówka – uczestniczyło w niej ok. 150 młodych osób. Organizator potańcówki został ukarany grzywną w wysokości 10 funtów, co było znaczną sumą w tamtych czasach, gdy roczny dochód wielu pra-

cowników nie przekraczał 100 funtów.

Chociaż kampania anty-jazzowa była częściowo odpowiedzialna za objęcie potańcówek nadzorem państwowym, to próba powstrzymania fali zagranicznej muzyki nie powiodła się, a młodzi ludzie nadal uczęszczali na zabawy, cieszyli się muzyką wszystkich gatunków, a nawet na wiejskich potańcówkach okazjonalnie oddawali się aktom romantycznej intymności na parkiecie – zwykle wtedy, gdy księża lub zakonnice akurat nie patrzyli.

Co ciekawe, Ustawa o publicznych salach tanecznych z 1935 r. nadal pozostaje w mocy, oczywiście ze zmianami. Chociaż Irlandzkie Stowarzyszenie Przemysłu Klubów Nocnych określiło to ustawodawstwo jako „archaiczne”, to w niektórych dystryktach sądowych kluby nocne mogą podlegać bardziej rygorystycznym przepisom niż w innych a to zależy już od konkretnego sędziego. **RB**

REKLAMA

Ogłoszenia **BEZPŁATNE**
 naszeoferty.ie

Powerlifting to Ja



70 najlepszych zawodników, m.in. z Irlandii, Polski, Litwy, Estonii, ciężary po 380 kg i bite rekordy w hali Boyneside w Droghedzie – tak wyglądały Mistrzostwa Kraju w Irlandii (IPO National Powerlifting Championship) rozegrane 24 marca. Organizatorem krajowych zawodów była Irlandzka Federacja Trójboju Siłowego IPO/AIPO – WPC. Polskę reprezentowało dwóch zawodników: Maciej Jaworski oraz Tomasz Sobociński (klub Bfit Bandon Co.Cork).

Maciej Jaworski jest obecnym Mistrzem Świata (single lift bench press) z Manchesteru federacji WPC, Mistrzem Irlandii oraz v-Mi-

strzem Polski 2023. Pierwszy start w sezonie 2024 zaczął się wyciszeniem. Maciej obronił Mistrzostwo Irlandii a także dodatkowo zdobył medal jako najlepszy zawodnik całych Mistrzostw w single lift bench press. Sam dzień zawodów zaczął się bardzo dobrze, z pozytywnym nastawieniem oraz wiarą w dobry start zawodników z Polski. Maciej w pierwszym podejściu zaczął stosunkowo jak na niego niskim ciężarem, gdyż od kilku tygodni zmagają się z kontuzją barku, lecz tabletki przeciwbólowe oraz ogromny wyrzut adrenaliny spowodowały, iż ból był do opanowania, i już w drugim podejściu zagwarantował sobie mistrzostwo, a w trzecim jeszcze dobił przeciwników. Maciej twierdzi: „w wyciskaniu sztangi nie li-

czy się tylko siła. Psychika jest najważniejsza. Jeżeli ktoś nie ma głowy do ciężaru, to nic nie zrobi. Podchodzimy pod bardzo duże ciężary 200-300 kg, przełamujemy swoje limity, bijemy się o każdy kilogram. Najważniejsze jest nastawienie psychiczne, silna głowa to większa część sukcesu”. Najbliższe plany Macieja to „Naprawa barku” i możliwy start w Mistrzostwach Polski w kwietniu oraz Mistrzostwach Europy w Niemczech w czerwcu, ale jak mawia Maciej: „Powerlifting to moja pasja, Powerlifting to mój styl życia, Powerlifting to Ja”. Złoty medal i Mistrzostwo Irlandii w swojej kategorii (do 110 kg M1) zdobył także Tomasz Sobociński (cały trójbój RAW). Jest to zawodnik, którego trenerem jest Maciej. Był to pierwszy start Tomasza Sobocińskiego na tak dużej imprezie i od razu złoto! Gratulacje dla zawodników z Polski i życzymy im dalszych sukcesów! **NG**

FOTO: MACIEJ JAWORSKI, ARCHIWUM PRYWATNE

R E K L A M A

J&D furniture

SPRAWDŹ NASZĄ PEŁNĄ OFERTĘ



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 





Przeżyć bez znieczulenia

Uzależnienie od alkoholu to plaga naszych czasów. Niszczy wszystko, nie tylko człowieka, który nadużywa, ale i jego otoczenie, relacje i karierę zawodową.

Gdzie się nie rozejrzemy w swoim otoczeniu alkohol jest wszechobecny, a co gorsze normalizowany jest przez społeczeństwa. Spotkanie rodzinne, komunია czy chrzciny, urodziny, imieniny, święta czy impreza sylwestrowa... każdy powód jest dobry by się napić, bo przecież to dla celów towarzyskich, bo przecież wszyscy piją.

Problem alkoholizmu wśród Polaków na wyspie również istnieje i jest niezwykle powszechny. Polskie dziewczyny w aplikacjach randkowych nie chcą się umawiać z Polakami, szukają obcokrajowców, ponieważ mają bardzo traumatyczne doświadczenia z uzależnionymi partnerami. Polacy w Irlandii piją, niejednokrotnie następstwa, jakie za tym idą, są bardzo poważne i ważą na całym ich życiu oraz życiu ich bliskich.

Zdecydowałam się nie opowiadać wam o moich doświadczeniach z alkoholem, a raczej z uzależnionymi od niego ludźmi, ponieważ są to doświadczenia zbyt bolesne i osobiste, dodatkowo na tym obszarze mam jeszcze sporo do przepracowania z uwolnie-

niem emocji, wybaczeniem i akceptacją. Ja sama nie piję i nigdy nie byłam uzależniona od niego. Natomiast w moim otoczeniu od zawsze natykam się na kogoś, kto był lub obecnie znajduje się w szponach nałogu. Co dobitnie utwierdza mnie w przekonaniu, że w bagażu, który ze sobą targam, gdzieś upchnięta jest stłumiona trauma lub uwięziona w ciele emocja, która jak kotwica nie pozwala ruszyć do przodu.

Nałóg alkoholowy zazwyczaj eskaluje nie zauważony przez uzależnionego. Ci którzy zaczynają to zauważać, walczą z tym, próbują pomóc, cierpią; to jego bliscy, żona, dzieci, rodzice, przyjaciele. Jeśli człowiek mimo to pije dalej, pojawiają się luki w pamięci, zerwane filmy. Ilość wypijanego alkoholu rośnie, spożywany jest w samotności a następnego dnia służy za lekarstwo na kaca, tak jak nakazuje powiedzenie: „czym się strułeś, tym się lecz”. Stąd już niedługa droga do zupełnej utraty kontroli i degeneracji organizmu.

Bardzo częstym zjawiskiem są teraz tzw. wysoko funkcjonujący alkoholicy (HFA). Na pierwszy rzut oka nie sprawiają wrażenia

uzależnionych, z pozoru prowadzą normalne życie, pracują, odnoszą sukcesy, mają rodziny, przyjaciół i bogate życie towarzyskie. Ale tak naprawdę za zamkniętymi drzwiami rozgrywa się dramat. Ci ludzie piją w samotności, w tajemnicy przed bliskimi, tłumacząc sobie tym, że przecież zarabiają na dom, na rodzinę, przecież dostali ostatnio awans i podwyżkę, przecież kilka drinków dla rozluźnienia nie zaszkodzi.

Problem pogłębia się wtedy, kiedy chwila relaksu jest możliwa tylko po spożyciu, z czasem bez alkoholu człowiek nie potrafi zasnąć, by sobie to ułatwić, wypija coraz większe ilości, nie zdając sobie sprawy jak uzależnia swoje ciało od tego zdradliwego płynu.

Alkoholik żyje w zaprzeczeniu, sam siebie zapewniając, że nim nie jest, okłamuje bliskich i przyjaciół, przedłużając w ten sposób tylko swoją agonię.

„Ja nic nie piłem”, „to tylko kilka drinków dla rozluźnienia”, „mogę przestać pić w każdej chwili”, „mam wszystko pod kontrolą”, „dwa piwka na kaca, to nie problem”, „wszystko jest dla ludzi, alkohol też”, „pije za swoje ciężko zarobione pieniądze” – słyszeliście już kiedyś te zwroty? Ja tak, bardzo często i nie tylko od jednej osoby.

Może to trwać nawet kilkanaście lat zanim iluzja, w której oni funkcjonują runie i znajdą się na dnie lub go dotkną. Przebudzenie następuje, kiedy wydarzy się coś naprawdę traumatycznego, tak jak wypadek samochodowy pod wpływem alkoholu, utrata pracy, rozpad małżeństwa, utrata dachu nad głową, ciężka choroba spowodowana nałogiem. Często jest już za późno, ale w wielu szczęśliwych

przypadkach uzależniony decyduje się na leczenie i wygrywa z nałogiem, ale jest to możliwe tylko wtedy, kiedy sam tego chce.

Na koniec chciałabym skierować parę słów bezpośrednio do ludzi borykających się z uzależnieniem.

Jeśli czujesz, że tracisz kontrolę, że zaczyna być to dla Ciebie problemem... Nie daj się, wstań i walcz o swoje życie. Wygrana jest możliwa tylko wtedy, kiedy będziesz tego chciał, tylko i wyłącznie, kiedy zrobisz to dla siebie. W innym wypadku alkohol zmiecie Cię z planszy, zabierze wszystko co masz: rodzinę, pracę, karierę, zdrowie, a na końcu wyładujesz na samym dnie, bez dachu nad głową i dalszych perspektyw.

Zatrzymaj się, usiądź i pomyśl, dlaczego sięgasz po butelkę, którą dziurę chcesz tym załatać, jaki problem przykryć, a następnie znajdź narzędzia i możliwości, które pozwolą Ci to przerobić, obojętnie co Cię zatruwa, przepracuj to na trzeźwo i nie sięgaj po to dziadostwo.

Alkohol działa na ośrodkowy układ nerwowy, powodując odprężenie i chwilową euforię, ale to tylko złudny obraz rzeczywistości, w którą wierzysz, bo następnego dnia budzisz się trzeźwy i twoje demony i problemy nadal tam są, a przykrywanie ich używką tylko je pogłębia.

Nie niszc swojego życia, zadbaj o swoje zdrowie, o swoje ciało, szanuj je, bo masz je dane tylko jedno na czas tej wyjątkowej ziemskiej wędrówki.

Życie na trzeźwo, gdy się połata swoje dziury i przepracuje traumy, jest cudem, warto go doświadczać bez znieczulenia.

W stanie trzeźwości jesteś najlepszą wersją samego siebie. Odwagi! Odzyskaj swoje życie!

Marta Kaźmirak



R E K L A M A

CKU CENTRE FOR COUNSELLING AND THERAPY

TERAPIA UZALEŻNIEŃ

INDYWIDUALNA, GRUPOWA

PROFESJONALNIE,
STACJONARNIE LUB ON-LINE,
BEZPIECZNIE, POUFNI
KOMFORTOWO, W JĘZ. POLSKIM

WYBIERZ RENOMOWANY OŚRODEK

tel. 0876 494 555 www.ckudublin.org

CKU Centre for Counselling and Therapy – Jesteśmy organizacją pożytku publicznego, która rozpoczęła swoją działalność 30 maja 2009 r. Od tego czasu wspieramy, leczymy oraz pomagamy w rozwoju osobistym osobom z różnymi potrzebami.

Jeśli jesteś osobą w trudnej sytuacji z powodu nadużywania alkoholu, narkotyków, innych substancji psychoaktywnych lub ryzykownych zachowań, możesz zgłosić się po pomoc.

Jeśli w twoim najbliższym otoczeniu lub w rodzinie jest osoba, która ma problem z używaniem alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych, to również uzyskasz pomoc.

Nie wahaj się, pomoc zaczyna się w chwili, gdy zdecydujesz się sięgnąć po telefon.

Możesz też napisać do nas maila na adres: info@ckudublin.org

R E K L A M A

Ogłoszenia BEZPŁATNE

 naszeoferty.ie

Irlandzka nominacja Osobowość Polonijna Roku im. Edyty Felsztyńskiej



FOTO: FACEBOOK.COM/OSOBOWOŚĆ POLONIJA ROKU IM. EDYTY FELSZTYŃSKIEJ

„Mam na imię Małgorzata i chciałabym przedstawić moją kandydatkę – Katarzynę Michlic.

Katarzynę poznałam 4 lata temu przypadkiem, gdy szukałam pomocy odnośnie mojego problemu zdrowotnego. Ku mojemu zaskoczeniu Kasia okazała się Człowiekiem Aniołem służąca zawsze pomocą nie tylko mi, ale również całej Polonii i nie tylko Polonii mieszkającej w Irlandii, o czym było głośno w jednej gazecie w Irlandii i w Polsce.

Po krótko chciałabym opisać jedno z wielu zdarzeń, które miały miejsce. Kasia jadąc do domu zauważyła wypadek, w którym ucierpiał motocyklista. Gdy inni się przyglądali, Kasia z zawodu ratownik medyczny bez wahania zatrzymała auto i zaczęła udzielać pomocy medycznej, mężczyzna nie oddychał. Kasia do przyjazdu służb ratunkowych cały czas prowadziła resuscytację, gdy inni biernie się przyglądali.

Kolejna sytuacja zdarzyła się, gdy Kasia wyjechała z rodziną na wakacje do Turcji udzieliła pomocy medycznej na pokładzie samolotu oraz w hotelu, gdzie doszło do zatrzymania krążenia u jednej z wczasowiczki.

Takich sytuacji zdarzeń było bardzo dużo i chciałabym podkreślić że Kasia za każdym razem bez i bez

wahania próbowała ratować ludzkie życie i zdrowie. (...) Według Mnie i innych ludzi, którzy mieli z Kasią styczność, zgodzą się ze mną, że jeśli ktoś zasługuje na uznanie Osobowość Polonijna Roku, to jest to właśnie Katarzyna Michlic.”

Jak głosować? Oddanie głosu odbywa się do końca kwietnia na stronie Facebo-

oka organizatora konkursu Osobowość Polonijna Roku im. Edyty Felsztyńskiej. Wystarczy pod publikacją osoby nominowanej polubić post. Głos będzie zaliczony tylko i wyłącznie oddany na oficjalnej stronie konkursu Osobowość Polonijna Roku im Edyty Felsztyńskiej pod grafiką kandydata. Głosy oddane w innych miejscach nie będą liczone. **NG**

„Mistrz Ortografii 2024”

Organizatorem kolejnej edycji Międzyszkolnego Konkursu Ortograficznego PMSI „Mistrz Ortografii 2024” jest Polska Macierz Szkolna w Irlandii oraz Polska Akademia Wiedzy w Dublinie.

W konkursie mogą uczestniczyć chętne osoby dorosłe, których dzieci uczęszczają do szkoły polonijnej w Irlandii (z wyjątkiem absolwentów polonistyki), a także uczniowie szkół polonijnych z klas II-VIII szkół podstawowych oraz z klas licealnych. Konkurs odbędzie się w kategoriach wiekowych: Kl. II; Kl. III; Kl. IV – V; Kl. VI – VII; Kl. VIII – liceum.

Każda szkoła wybiera swojego koordynatora, który zgłasza uczestników do konkursu.

Konkurs składa się z dwóch etapów: Etap szkolny – każda szkoła przeprowadza wewnętrzne eliminacje i wyłania po jednym reprezentancie w każdej grupie wiekowej (maksymalnie pięcioro uczniów z jednej szkoły i jedna osoba dorosła). Etap szkolny jest przeprowadzony w szkołach w dowolnie wybranym terminie. Etap międzyszkolny – Finał konkursu odbędzie się 27 kwietnia 2024 roku o godzinie 10.30 w Polskiej Akademii Wiedzy

w Dublinie. Adres: O’Connell Secondary School, North Richmond Street, Dublin 1, D01Y4A9.

Termin zgłaszania finalistów upływa 13 kwietnia 2024 r. o godz. 24:00. Zgłoszenia należy nadesłać mailem na adres: ortografia2024@szkolapak.com.

Więcej informacji nt. konkursu dostępnych jest na stronie: <https://www.polskamacierz.com/aktualnosci.html>. **NG**



FOTO: FACEBOOK.COM/POLSKA MACIERZ SZKOLNA W IRLANDII

REKLAMA

Use offer code "keepmehealthy" with any vet listed!

LAOIS SOCIETY FOR THE PREVENTION OF CRUELTY TO ANIMALS

Ring vets directly for appointments!

Cat Neuter Scheme

Extended for April 2024!

€30 Males & Females

*Must Microchip to avail of offer!

| | |
|-------------------------------------|---------------|
| Erkina Vets, Rathdowney | 0505 464 49 |
| Fintan Graham, Mountrath | 057 87 323 86 |
| Rathdowney Vets, Shanahoe Clinic | 087 752 0725 |
| Portrane Vets (Tyrells), Portlaoise | 057 86 214 03 |
| Vetcare, Portlaoise | 057 86 648 41 |
| Port Vet Clinic, Portarlinton | 057 86 366 33 |
| Portarlinton Vet Centre | 057 86 523 88 |
| Kieran Cummins, Mountmellick | 057 86 442 53 |

€10 Off Microhipping

*Laois Residents Only

3452_DU

REKLAMA

CZY TY TEŻ LUDOWE LOVE?

KONICZYNA
POLISH
FOLK
DANCE
GROUP

OGŁASZA
NABÓR
DO ZESPOŁU

Zapisy: facebook.com/PolishFolkGroup

3448_DU

REKLAMA

4. FESTIWAL LITERACJI
CZYTANI

11-12 maja 2024

Bibliary
Trinity College Dublin

3448_DU

Podpowiadamy, doradzamy

Rozpoczęcie pracy i podatek

Jak zarejestrować nową pracę?

Większość pracowników płaci podatek w systemie PAYE (Pay As You Earn). Oznacza to, że pracodawca potrąca należny podatek z twojego wynagrodzenia i odprowadza ten podatek bezpośrednio do Revenue.

Od swoich dochodów będziesz również płacić ubezpieczenie społeczne (PRSI) i Universal Social Charge (powszechną opłatę socjalną) USC, ale jeśli rozpoczynasz pracę na własny rachunek, obowiązują inne zasady podatkowe.

Rozpoczęcie pracy

Ważne jest, aby upewnić się, że twoje podatki są rozliczane od samego początku i że nowy pracodawca potrąca odpowiednią kwotę podatku z wynagrodzenia.

Poinformuj Revenue tak szybko, jak to możliwe po zaakceptowaniu oferty pracy, w przeciwnym razie będziesz musiał zapłacić podatek awaryjny (emergency tax). Należy to zrobić nawet w przypadku pracy w niepełnym wymiarze godzin lub pracy tymczasowej.

Revenue prześle nowemu pracodawcy powiadomienie o wynagrodzeniu (RPN), które informuje pracodawcę, ile podatku dochodowego i powszechnej składki na ubezpieczenie społeczne należy odliczyć od wynagrodzenia.

Jak zarejestrować nową pracę?

Jeśli nowy pracodawca nie powiadomi Revenue o rozpoczęciu pracy, można zareje-

strować nową pracę za pomocą serwisu my-Account. Przejdź do PAYE Services i wybierz „Update Job or Pension Details”. Należy podać:

- numer rejestracji podatkowej nowego pracodawcy;
- datę rozpoczęcia pracy i częstotliwość wypłat;
- szacunkowy całkowity dochód.

Jeśli niedawno przeprowadziłeś się do Irlandii, będziesz musiał podać kilka dodatkowych szczegółów, np. datę przyjazdu.

Jeśli zmienisz pracę, nie musisz już rejestrować nowej pracy ani emerytury.

Od czego muszę płacić podatek?

Podatek należy zapłacić od wszystkich zarobków i większości świadczeń z tytułu zatrudnienia. Obejmuje to na przykład premie, nadgodziny, wynagrodzenie bezgotówkowe lub świadczenia rzeczowe (benefit-in-kind), którym może być np. korzystanie z samochodu służbowego.

Zwolnienia z podatku dochodowego

Niektóre dochody mogą być zwolnione z podatku. Dochód, który może być zwolniony z podatku, obejmuje:

- płatności na rzecz zatwierdzonych programów emerytalnych;
- płatności z tytułu zwolnień grupowych;
- niektóre świadczenia socjalne;
- dochód ze stypendiów;

cz. 1



FOTO: FREEPIK

- odsetki od bonów oszczędnościowych i obligacji oraz krajowych ratalnych programów oszczędnościowych, w ramach limitów;
 - niektóre zarobki artystów;
 - niektóre płatności z tytułu niepełnosprawności związanej z talidomidem;
 - wygrane w licencjonowanych loteriach;
 - niektóre emerytury i zasiłki wojskowe
 - płatności dokonywane przez HSE na rzecz rodziców zastępczych za opiekę nad przybranymi dziećmi;
 - niektóre odszkodowania wypłacane na mocy prawa pracy;
- Jeśli otrzymujesz niskie wynagrodzenie,

możesz nie być zobowiązany do płacenia podatku, ponieważ Twoje ulgi i ulgi podatkowe są większe lub równe kwocie podatku, który musisz zapłacić.

Jesteś całkowicie zwolniony z podatku dochodowego, jeśli masz ponad 65 lat, a Twój dochód nie przekracza określonych limitów. Revenue dostarcza informacji na temat Tax Exemption and Marginal Relief, które szczególnie określają dostępne limity zwolnień i ulg podatkowych. Jeśli Twój dochód przekroczy limit, możesz skorzystać z ulgi krańcowej.

Opr. NG na podst. mat. Citizens Information

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

Etat czy własna działalność?

„Chcę mieć swój biznes” – brzmi znajomo? A co robisz w tym kierunku? Działasz czy szukasz wymówek?

Wiele osób pracujących na etacie rozważa założenie własnej firmy. Mamy nadzieję na wyższe zarobki realizację swoich pasji i marzeń oraz braku szefa nad sobą. Pojawia się pytanie: co się bardziej opłaca: etat czy własna działalność?

Choć nie da się jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie, to obydwie możliwości mają swoje plusy i minusy, które pomogą Ci w podjęciu decyzji.

Żyjemy w czasach, gdzie zmiana zawodu czy kariery jest właściwie na wyciągnięcie ręki. Możemy szkolić się czy nawet przebranżwić w każdym wieku i momencie naszego życia. Możemy wybrać zawód, o jakim zawsze marzyliśmy. Niezależnie od tego jak wygląda Twoja obecna sytuacja, możesz zacząć kreować przyszłość już dziś i zacząć kreować przyszłość, której pragniesz. Jakie są więc, za i przeciw, własnej działalności?

Po pierwsze: własny biznes daje niezależność. To ty kreujesz swoją rzeczywistość, jesteś Panem swojego losu, wykonujesz pracę, którą kochasz, która jest twoją pasją. Jesteś swoim własnym szefem, wyznaczasz godziny

swojej pracy i odpoczynku. Jako pracownik wykonujesz „tylko” swoje obowiązki, pracujesz w określonych godzinach, nie interesują Cię koszty związane z prowadzeniem firmy: czynsz, pracownik, prowadzenie księgowości, rozliczeń, reklam, pozyskiwanie klientów... masz wykonać swoje zadanie i jesteś wolny. Prowadząc swój biznes wcielasz się we wszystkie role: pracownika, szefa, organizatora, stratega, księgowego, negocjatora, marketingowca, mediatora...

Podpowiem Ci dziś trzy rzeczy, jeśli chcesz spełnić swoje marzenia zawodowe:

1. Odwaga – bez pierwszego kroku, marzenia pozostaną tylko w strefie wyobrażeń.
2. Pewność siebie – wiara w siebie i pozytywne myślenie wyznaczają kierunek twojej podróży.
3. Wyzwania – rozwój rodzi się w momencie, gdy stawiasz czoła trudnościom, wtedy właśnie się uczysz!

Zanim zaczniesz zmiany, przemyśl, czy wolisz stabilizację, spokój, zakres obowiązków, stałe godziny pracy, czy raczej jesteś typem wojownika: kochasz wyzwania, ryzyko, nowe sytuacje i ludzi, lubisz działać, uczyć się, jesteś kreatywny, ciekawy przygód i nowych wyzwań – jeżeli tak, to masz w sobie żyłkę biznesmena. **Maja Ulej**

REKLAMA

Nasza Gazeta

Robert Moskwa

RADIO CENZURA

VOTUM Finance Help

RECITAL
oraz spotkanie z kredytobiorcami

ROBERT MOSKWA

POSK DOM POLSKI

13 KWIECIEŃ 2024
GODZ 19:00

SEN POLSKA SZKOŁA W DUBLINIE

POLSKA SZKOŁA W DUBLINIE

SCHOOL ALTOGETHER

VOTUM CONSUMER CARE

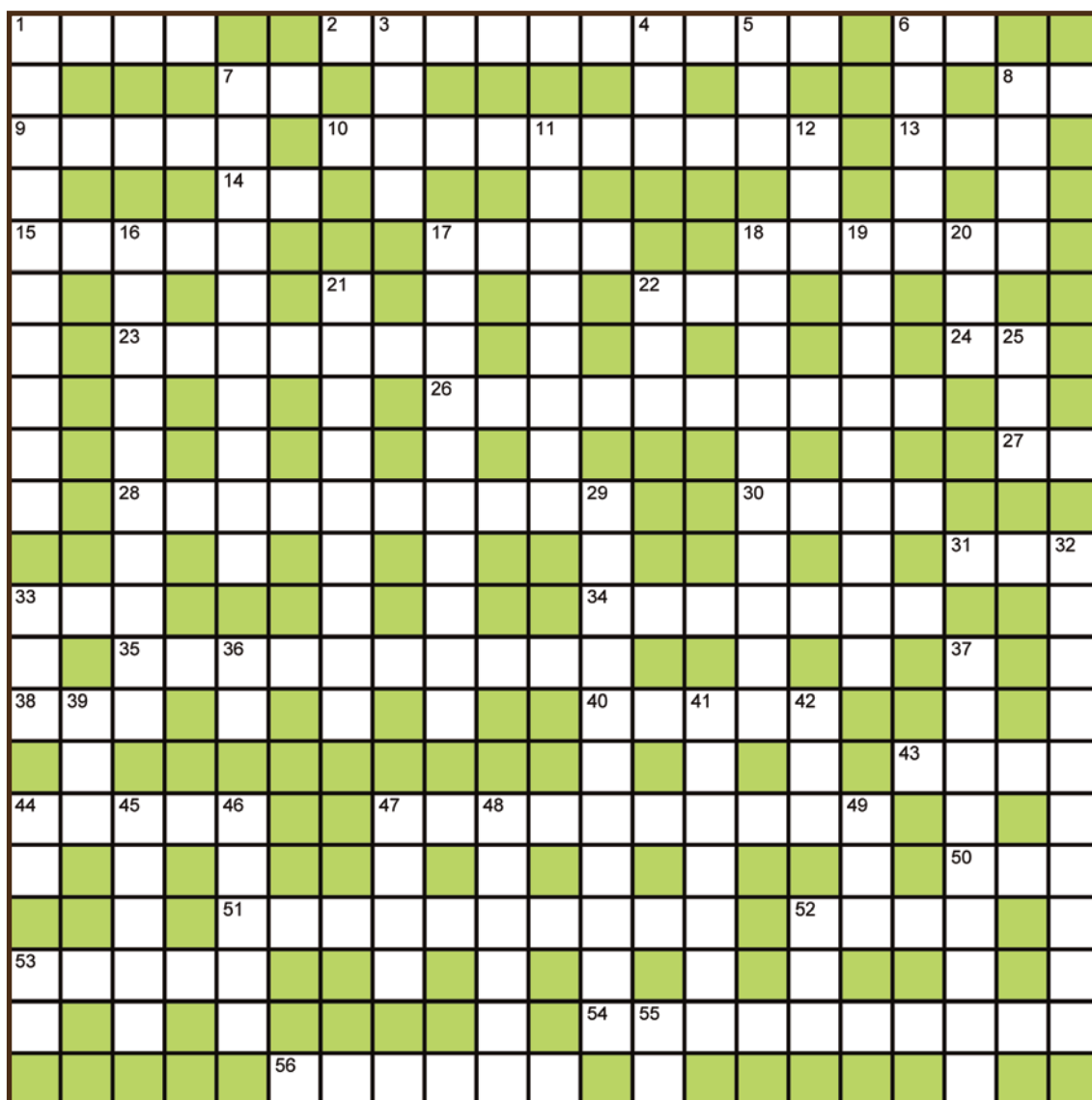
KRZYŻÓWKA

Poziomo

- 1 pliki operacyjne Windowsa XP i 2000
- 2 lot. skrzydłowiec
- 6 gigabajt, jedn. informacji i pojemności pamięci
- 7 jedn. miary kąta bryłowego (steradian)
- 8 kilobajt, jednostka informacji i pojemności pamięci
- 9 skała osadowa
- 10 Michał, lekarz Stanisława Augusta
- 13 nadrzewna małpa z rodziny wąskonosych; gibbon białoręki
- 14 koreańska dynastia
- 15 indonezyjska wyspa
- 17 port w Izraelu
- 18 miasto w Indiach
- 22 rzeka w Rosji
- 23 rzecz sprecyzowana
- 24 jednostka natężenia pola magnetycznego (ersted)
- 26 okrągły wyrób z ciasta
- 27 jedn. indukcji magnetycznej (gaus)
- 28 utwór dramatyczny
- 30 daw. miara długości
- 31 połów
- 33 przykrycie, pled
- 34 kraina historyczna w Hiszpanii
- 35 cydr; wino z jabłek
- 38 najdłuższa rzeka w Chile
- 40 system nawigacyjny
- 43 ogół duchowieństwa
- 44 arabski instrument smyczkowy
- 47 stadny chów zwierząt domowych
- 50 nazwa litery alfabetu łacińskiego: x
- 51 starszy lokaj
- 52 pismo urzędowe
- 53 rzeka w Finlandii
- 54 nieprofesjonalizm; dyletanctwo
- 56 plemię indiańskie

Pionowo

- 1 postać z „Dekameronu”
- 3 masakra
- 4 Octavio (ur. 1914), meksykański poeta i dyplomata
- 5 Emanacja bóstwa
- 6 szybki, skoczny taniec
- 7 pałeczkowata bakteria
- 8 dziesięć milionów
- 11 wynalazca
- 12 gatunek wierzby
- 16 zażalenie
- 17 samoczynna praca narządów, urządzeń
- 18 hinduski filozof
- 19 plemiona górskie
- 20 niezidentyfikowany obiekt latający
- 21 przezwisko, ksywa
- 22 Stanisław, polityk sanacyjny
- 25 skrót: elektroencefalogram
- 29 daw. jadłodajnia
- 32 wada rozwojowa
- 33 gwiazdozbiór nieba pld.
- 36 Carlo (ur. 1911), tłumacz włoski
- 37 rośliny uprawne
- 39 Vincent (1750-1791), przywódca powstania Mulatów na Haiti
- 41 daw. klub towarzyski
- 42 sierp księżycy
- 44 odczynnik krwi
- 45 szwajcarska stolica
- 46 Ryszard (ur. 1926), pianista
- 47 gruby koc
- 48 miejsce zamieszkania, siedziba
- 49 miasto w Nigerii
- 52 dynastia wietnamska
- 53 wąski wał piaskowy
- 55 jedn. strumienia magnetycznego (makswel)



WORD SEARCH PUZZLE

FAMILY

aunt godfather mother sister
 brother godmother nephew son
 cousin grandfather niece stepfather
 daughter grandmother offsprng stepmother
 father husband parent uncle

FIND 10 OBJECTS in the picture

FIND 10 HIDDEN OBJECTS in the picture

SUDOKU

łatwe ▼

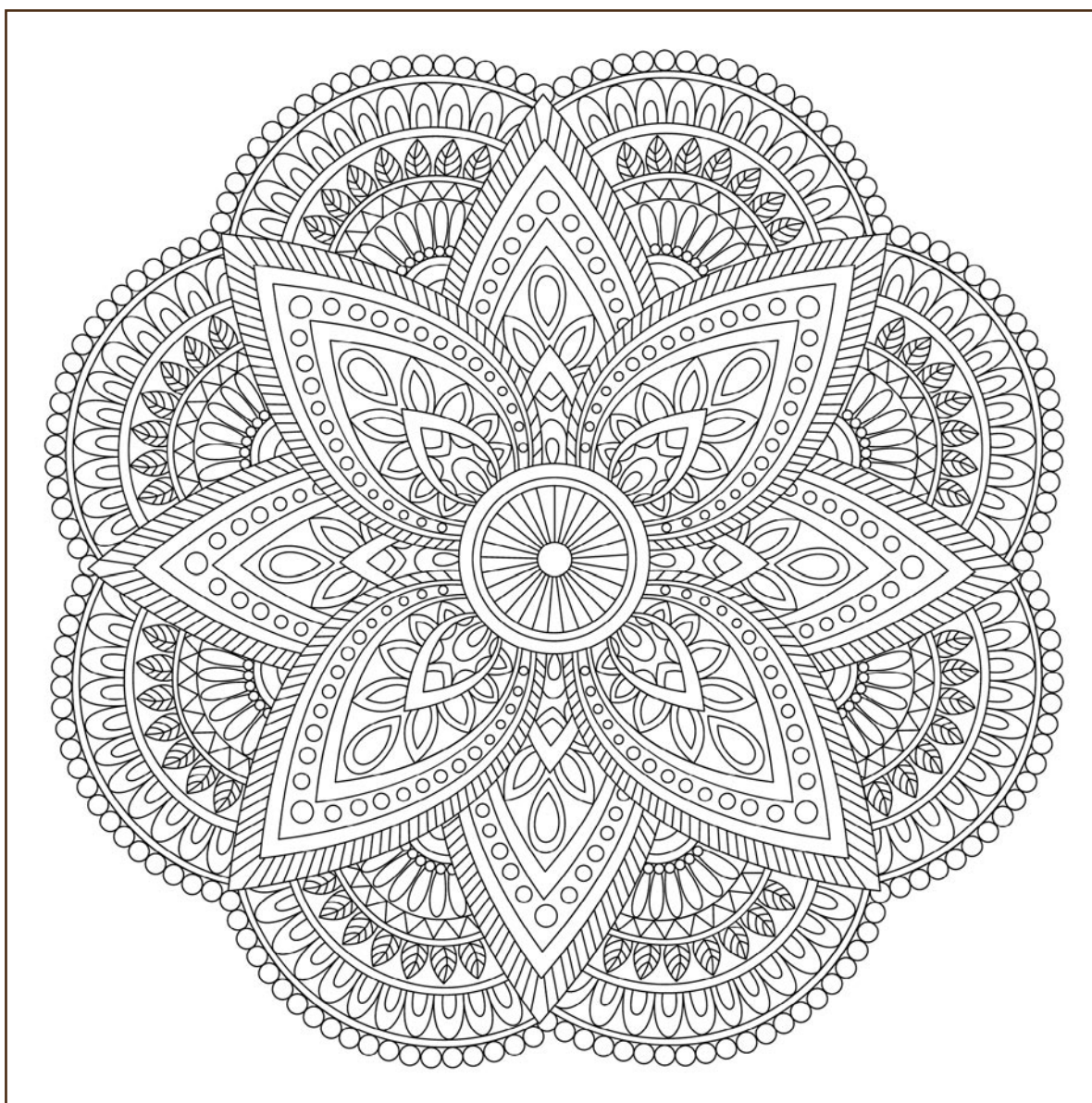
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|--|---|
| 4 | 2 | | | | 3 | | | |
| | | | 6 | 9 | | | | |
| | 1 | | | | | | | |
| | 7 | | 3 | | | | | 1 |
| | | 4 | 8 | 2 | | | | |
| | | 8 | | 4 | | | | 6 |
| | | | | | | | | 5 |
| | | 5 | | | | | | 2 |
| 7 | 8 | | 1 | 4 | | | | 9 |

średnie ▼

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

trudne ▼

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



HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 12.04 do 18.04. 2024 r.

przygotowała: Maja Berkano



BARAN

Uważaj na swoje ślepe działanie i innych ludzi, których intencje nie są czyste. Ktoś może Cię wykorzystać.



BYK

Teraz ważne są Twoje rodzinne korzenie. Zadbaj o relacje z bliskimi. Możesz zażegnać stare konflikty.



BLIŹNIĘTA

Zdane egzaminy, awans, sukces. Idealny czas na podjęcie nauki.



RAK

W tym tygodniu czeka Cię duża obfitość materialna. Planuj i dąż do wyznaczonego celu.



LEW

Masz wiedzę, którą czas podzielić się z innymi. Osiągniesz sukces wszędzie tam, gdzie podzielisz się swoimi umiejętnościami.



PANNA

Coś się kończy i jest to konieczne, by ruszyć do przodu. Zamknij za sobą stare drzwi. Możliwa zmiana pracy lub zakończenie trudnej relacji.



WAGA

Uważaj, by Twoje sukcesy nie przestąpiły empatii. Jest zagrożenie zarozumialstwa, oziębłości i przez to utraty tego, co osiągnęłaś.



SKORPION

Uważaj na pokusy. Możesz zawieść czyjeś zaufanie. Teraz uleganie emocjom, może przynieść Ci wiele cierpienia. Podejmij rozsądne decyzje.



STRZELEC

Masz potężne możliwości. Nie czekaj! Wykorzystaj wszystkie swoje możliwości, teraz.



KOZIOROŻEC

Konieczny odpoczynek. Zauważ swoje potrzeby. Pęd nie przyniesie nic dobrego. Obserwuj swój wewnętrzny rytm.



WODNIK

Bądź uczciwy wobec siebie. W tym tygodniu podejmiesz decyzję, która wpłynie na całe Twoje życie.



RYBY

Jakieś plany mogą się nie powieść. Trud w dołączeniu spraw. Do realizacji potrzebujesz ludzi. Nie zamykaj się na współtworzenie.

ads@ng24.ie
089 264 03 50

Dublin ZOO dla rodziców dziećmi



FOTO:FACEBOOK.COM/DUBLINZOO

Ogród zoologiczny w Dublinie zaprasza wszystkich świeżo upieczonych rodziców do wzięcia udziału w specjalnej godzinie poświęconej wyłącznie dla nich: „Parent & Toddler Session”.

Rozpocznij przygodę z nauką o dzikiej przyrodzie podczas poranków dla rodziców i małych dzieci w dublińskim zoo. Maluchy będą miały okazję dowiedzieć się więcej o naszej wspaniałej przyrodzie poprzez opowieści, prace ręczne i wizyty w niektórych naszych siedliskach. Polecane dla dzieci do 3 roku życia.

Każdy tydzień ma inny temat, szczegóły poniżej. Zarezerwuj wcześniej, aby zapewnić sobie miejsce.

Daty i tematy: 10 kwietnia – Owady i robaki; 24 kwietnia – Ślady i dźwięki zwierząt; 8 maja – Zwierzęta hodowlane; 22 maja – Kto jest kim w dublińskim zoo?

Bilety: od 8,50 € do kupienia online: <https://tickets.dublinzoo.ie/>

Gdzie: Dublin ZOO, Phoenix Park

NG, facebook.com/DublinZoo

Dublin ZOO Dinosaur Discovery



FOTO:FACEBOOK.COM/DUBLINZOO

Wzywamy wszystkie rodziny odkrywców dinozaurów. Wybierz się w odkrywczą podróż do Zoorassic World i spójrz w przeszłość na gady, które żyły na naszej planecie dawno temu i zobacz niektóre z tych, które żyją dzisiaj.

Poznaj Stana – jest to nasz pełnowymiarowy szkielet Tyrannosaurus Rex, i dowiedz się wszystkiego o tym przerażającym drapieżniku. Poznaj brakujące ogniwo łączące ptaki i dinozaury. Wejdź do Dinosaur Discovery, aby przeprowadzić własne wykopiska dinozaurów.

Korzystając ze specjalistycznych narzędzi, odkryjesz skamieniałości, które kiedyś należały do tych starożytnych gadów.

Kiedy: soboty: 13; 20; 27 kwietnia; 11, 18, 25 maja (sprawdź godziny)

Wiek: 4-8 lat i ich rodziców/opiekunów.

Bilety: 22,40 € do kupienia online: <https://tickets.dublinzoo.ie/>.

Gdzie: Dublin ZOO, Phoenix Park

NG, facebook.com/DublinZoo

R E K L A M A

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

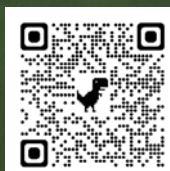
Kup bilet na
bilety.ng24.ie
Wspieramy polskie wydarzenia!

HAPPY SAD

IRELAND TOUR 2024

21.09 CORK

22.09 DUBLIN



Bilety: bilety.ng24.ie

Aspartam

Aspartam to słodzik wprowadzony w celu zastąpienia powszechnie stosowanej sacharozy. Został on odkryty przez Jamesa M. Schlattera w 1965 roku. Aspartam jest związkiem chemicznym, 200 razy słodszy niż sacharoza, należącym do grupy estrów peptydowych. Ten słodzik o kodzie E951 dodawany do żywności ma rekompensować braki cukru bądź tłuszczu i jest produktem, po który sięgają przede wszystkim diabetycy.

W wyniku metabolizmu aspartamu powstaje metanol, który jest toksyczny dla człowieka.

W 2013 r. unijny Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności, oceniając ryzyko związane ze spożyciem aspartamu, uznał, że aspartam i produkty jego rozpadu są bezpieczne dla ogółu populacji, tego samego roku WHO oficjalnie stwierdził, że aspartam może być rakotwórczy jednak nie rekomenduje wycofania produktów z aspartamem ze sprzedaży ani nie odradza konsumentom ich spożywania, dlaczego?

Odpowiedź na to pytanie wydaje się bardzo proste – produkt jakim jest aspartam jest cały czas lobbowany a idą na to niewyobrażalne środki finansowe koncernów, które go używają w produkcji: napojów, słodzików, energetyków i napojów izotonicznych, większości napojów gazowanych, gumy do żucia, jogurtów, słodkich deserów, piwa smakowego, leków i suplementów, wody mineralnej smakowej, słodczy, chipsów). Gdyby ludzie byli bardziej świadomi, bardziej dbali o swoje zdrowie, bardziej interesowali się tym, co jedzą i piją, miliardowy przemysł straciłby zyski.

Naukowcy odkryli, że słodzik ten zmienia strukturę mózgu, powodując w nim zaburzenia psychiczne, ponadto zmiany te mogą utrzymywać się aż do dwóch kolejnych pokoleń!

Dodatkowo:

- wpływa na zaburzenia gospodarki wapniowej;
- powoduje chroniczne zmęczenie i ból głowy;
- powoduje nerwowość, bezsenność, depresję;
- nasila stany zapalne w komórkach nerwowych, zaburza poziom neuroprzebieżników, np. dopaminy, pogorsza pamięć i zdolności uczenia się;
- prowadzi do młodości;
- pogorsza pracę układu odpornościowego;
- może wywoływać palpitacje serca – częstoskurcz serca co grozi nawet śmiercią;
- działa toksycznie na organizm i zaburza pracę mózgu, wątroby czy nerek;
- stanowi podłoże dla nowotworów, w tym białaczki i szpiczaka mnogiego;
- powoduje choroby o podłożu metabolicznym i immunologicznym;
- aspartamu absolutnie nie mogą spożywać osoby z fenylketonurią;
- może przyczyniać się do zaburzeń płodności.

Większość zaburzeń przypisywanych stosowaniu aspartamu wynika z jego działania zaburzającego równowagę antyoksy-



FOTO: FREEPIK

dacyjno-oksydacyjną organizmu. W efekcie w organizmie może dochodzić do rozwoju stanu zapalnego, który prowadzi do upośledzenia w funkcjonowaniu wielu komórek i narządów, dlatego, że je niszczy.

Kupując artykuły spożywcze sprawdzajmy etykiety. W ten sposób dowiemy się, co jemy my i nasi najbliżsi. Od tego przecież zależy zarówno nasze, jak i naszych bliskich samopoczucie, chęć do zabawy i pracy oraz zdrowie. Wszyscy chcemy być pełni energii i cieszyć się zdrowiem, dlatego przed włożeniem produktu spożywczego do koszyka sprawdzajmy, jaki ma skład. **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.

REKLAMA

ART EXHIBITION

Balance Gallery
19. 04. 2024 godz 18-20

ARTYŚCI
Iwona Adamska-Musialak
Marta Czajor
ARTS by Marts
Joanna Marciniak
Photography
Maja Ulej Collage
Ewa Wiko

Exclusive Art Exhibition
Featuring Polish Artists.

Wstęp wolny

Patroni Medialni

Unit 6, Brookfield Enterprise
Centre Partas 17 Rossfield
Avenue Dublin 24 7hqw+6c5

Lektura na weekend

Alfred Jarry
(tłum. Tadeusz Boy-Żeleński)

Ubu Król czyli Polacy

Rozwiązania z nr NG34

Krzyżówka z nr NG34 Poziomo: 1 ŻÓŁTODZIÓB, 5 CYRKUŁ, 9 AIR, 10 NUPTURIENT, 14 CIĘCIE, 15 RĘKAW, 17 BILIRUBINA, 19 ZU, 21 DIASTEM, 23 IFE, 24 COTONOU, 27 ELTON, 28 KRIOKAUTER, 29 INKASO, 31 OCR, 32 ASB, 34 TRUPIARNIA, 40 KONSULTANT, 41 LWICA, 42 AUB, 43 LEDEBURYT, 44 HALIFAX, 47 JAN, 48 TRANSLACJA. **Pionowo:** 1 ŻWACZ, 2 ŁABĘDZIE, 3 DENEK, 4 BAUER, 5 CHI, 6 RUN, 7 ŁASK, 8 KREW, 11 POLONOFIL, 12 ELIZABETH, 13 TRAKTIERNIA, 16 AD, 18 UNDULATOR, 20 TAJNIK, 22 MYTO, 23 IQUITOS, 25 OSKOŁA, 26 FIA, 30 KARYKIEL, 33 BAKWE, 34 TANDETA, 35 URUTU, 36 INTRYGA, 37 NOTACJA, 38 ALCBANT, 39 STAFF, 41 LAHN, 43 LX, 45 ID, 46 AA.

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

Polonijne Forum Zdrowia



24 marca br. w „The Graduate Restaurant”, Killiney Rochestown Ave w Dublinie odbyło się pierwsze Polonijne Forum Zdrowia w Irlandii.

Pomysłodawczynią Forum jest Joanna Słaboń, holistyczna terapeutka i trenerka pracy z ciałem. Pierwszy kontakt z masażem i warsztat Lomi Lomi u Kumu Hula Susan Painu Floyd, obudził w niej pasję i miłość do terapii manualnych. Skończyła wiele szkół i kursów terapeutycznych, między innymi terapię czaszkowo-krzyżową, masaże, refleksologię, aromaterapię. Studiowała w Indiach jogę, filozofię wedyjską i Ajurwedę.

Joanna kocha podróże w głąb siebie, innych ludzi i podróże dookoła świata. Przez 15 lat mieszkała w Galway i Irlandia była, i zawsze będzie, jej drugą ojczyzną. Tutaj kształciła się z zakresu wszelkich terapii, uzdrawiała, zdobywała doświadczenie osobiste i zawodowe. Tu ma przyjaciół i rodzinę.

Jak sama mówi, „chce tu wracać i odwzajemnić się tutejszej społeczności za wszystko, co dostała”. Startując z nowym projektem: Polonijne Forum Zdrowia, najbardziej zależało jej na stworzeniu przestrzeni, w której mogą spotkać się podobnie myślący ludzie, podzielić się doświadczeniami i tym, co sami kreują. Obserwując polskie festiwale zdrowia oraz

współtworząc Harmonię Kosmosu, chciała zapoczątkować wśród Polonii w Irlandii tradycję podobnych spotkań.

To pierwsze Polonijne Forum Zdrowia wspólnie zorganizowały Joanna Słaboń i Anna Ras Menet z dużym wsparciem Magdaleny Przybycień i Mai Zahorskiej. Sponsorem wydarzenia była firma Remigiusza Dechnika, Finance First. Patronat medialny objęli Janusz Zagórski z telewizją NTV oraz Radio Cenzura i Nasza Gazeta.

W programie Forum odbyły się prelekcje i wykłady na tematy zdrowego stylu życia, naturalnego dbania o siebie oraz radzenia sobie ze stresem. Było wiele stoisk z naturalnymi kosmetykami, ziołami, książkami, rękodziełem, biżuterią oraz wiele innych. Mieliśmy możliwość porozmawiać z artystami, autorkami książek i terapeutami.

Gośćmi specjalnymi spotkania byli Janusz Zagórski, dziennikarz, publicysta, ufolog, twórca dwudziestoletniej tradycji Złotów Harmonii Kosmosu, które odbywają się cyklicznie raz w roku w Polsce. (W tym roku Złot odbędzie się od 27.06 do 30.06 nad Zalewem Sulistrowice u podnóża góry Ślęży). Janusz Zagórski jest również założycielem i prezydentem niezależnej telewizji NTV. Podczas swojego wystąpienia wyraźnie podkreślał, jak ważne jest zaangażowanie wspól-

noty, co sam udowodnił dołączając do Forum w Irlandii.

Anna Ras Menet, naturopatka, towarzyszy ludziom w procesach zdrowienia ze wspaniałymi efektami. Specjalizuje się w kobiecym zdrowiu. W swojej praktyce korzysta z terapii żywieniem, psychobiologii, pracy z ciałem. Jest autorką wartościowych treści, książek dla kobiet, w których słowami maluje obrazy. Tancerka, miłośniczka natury. Prowadzi warsztaty grupowe i sesje indywidualne. Podczas swojego wykładu, Ania dzieliła się z nami swoją wiedzą, m.in. jak uruchomić naturalny potencjał w drodze do zdrowia.

Maja Izabela Zahorska jest terapeutką holistyczną, prowadzi Kręgi Kobiet i warsztaty rozwojowe.

Podczas Forum Zdrowia Maja opowiadała o jednej z form terapii, z której korzysta w pracy z ludźmi, o malowaniu intuicyjnym. Zabrała nas do świata kreacji i wspólnego malowania. Tak powstała inspiracja, by podczas każdego Forum Zdrowia i Harmonii Kosmosu, powstawały wspólne obrazy, jako metafora tego, jak ważny jest rozwój każdego z nas i jak wiele możemy razem.

Wyrażamy wdzięczność za wszystkie wartościowe, bogate w wiedzę prelekcje, które poprowadzili:

Joanna Słaboń: „Uzdrawiająca moc wspól-

noty i poczucia jedności”, Izabela Savage: „Energia i Natura: Sekret piękna i długowieczności”, Lucyna Shinaya: „Naturalna i zdrowa pielęgnacja skóry”, Agnieszka Partyka: „Jak przerwać cykl błędnego koła za pomocą ustawień systemowych”, Iwona Kobusińska-Muszek: „Piękno i zdrowie po chińsku”, Anna Kmiecik: „Powrót holistycznej medycyny i jej wpływ na zdrowie człowieka”, Jowita Lubaszka-Jaracz: „Woda jako źródło życia”, Anna Ras Menet: „Fontanna młodości. Zdrowa dojrzałość”, Maja Izabela Zahorska: „Kreacja drogą do samopoznania i uzdrowienia”, Janusz Zagórski: „Dlaczego tak trudno być dzisiaj zdrowym? Szansa na pozytywny zwrot?”.

Wspólnie stworzyliśmy wspaniałą przestrzeń i atmosferę. Składamy wielkie podziękowania dla wszystkich uczestników. To było możliwe dzięki Waszej obecności. Takie spotkania pokazują, jak wiele możemy razem. Ogromne podziękowania dla pani fotograf Anny Hurkowskiej, która profesjonalnie i z dużą czułością uwieczniła dla nas te wyjątkowe chwile. Forum cieszyło się tak dużym zainteresowaniem, że organizatorzy planują kolejne spotkanie już we wrześniu tego roku. Wyczekujemy z radością.

Maja Izabela Zahorska
Radio Cenzura

REKLAMA

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

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

AKURAT

10.05 DUBLIN | 11.05 CORK



Bilety: bilety.ng24.ie



REKLAMA

3431_DU

chillout entertainment | the sound house

HAEZEL

SUPPORT: | **THE SOUND HOUSE DUBLIN** | FRIDAY **24 05**

9PM START | TICKETS: | BILETY.NG24.IE

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

3416_DU

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** | BILETY.NG24.IE

KOCHANA POLSKO ■ SZCZĘŚCIA MILIMETR

TICKETS ON: BILETY.NG24.IE

3392_DU