

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 36, 19.04.2024, rok II, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie

REKLAMA

CRIMMINS HOWARD SOLICITORS **ŚWIADCZY**

USŁUGI PRAWNE
DLA POLSKICH KLIENTÓW

SPECJALIZUJEMY SIĘ W:

- Urazy w pracy*
- Wypadki drogowe*
- Zaniedbania medyczne*
- Wypadki*
- Prawo rodzinne
- Nieruchomości, przeniesienie własności

Klient nie ponosi żadnych kosztów do czasu zakończenia sprawy. Płacimy za raporty medyczne.

W sprawie konsultacji prawnych, prosimy o kontakt z naszym tłumaczem: 085-104-77-10 lub 061 361 088
www.crimminshoward.ie
info@crimminshoward.ie

*W sprawach spornych adwokat nie może naliczać honorarium lub innych opłat i jako procentu lub proporcji w stosunku do zasądzonych lub wynegocjowanych warunków.

3299_DU

Child Benefit dla 18-latków

czytaj str. 3

Konkursy plastyczne i literackie

czytaj str. 8 i 9

Szpital w Limerick zmienił zasady przyjęć na oddziale ratunkowym

czytaj str. 5

PODPOWIADAMY, DORADZAMY

Rozpoczęcie pracy i podatek

Stawki podatkowe, ulgi, PRSI, jak uniknąć płacenia podatku awaryjnego, rozpoczęcie drugiej pracy

czytaj str. 10

Tu kupisz bilety na imprezy:

www.bilety.ng24.ie

Sprawdź, co jest grane!



3250_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

REKLAMA

AG Anderson & Gallagher
SOLICITORS

KANCELARIA PRAWNA

- Profesjonalizm
- 35 lat doświadczenia

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

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

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

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

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

3360_DU

ODSZKODOWANIA ZA WYPADKI I OBRAŻENIA OSOBISTE* NIERUCHOMOŚCI

POLSKIPRAWNIK.ie, 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, Ewa Michałowska-
Walkiewicz, Maja Ulej, 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...

Violet Gibson – Irlandka, która postrzeliła Mussoliniego

W piękny, kwietniowy dzień w Rzymie, 98 lat temu, Irlandka arystokratycznego pochodzenia prawie zmieniła bieg historii świata. Mimo, że nazwisko Violet Albina Gibson nie jest dobrze znane, to na podstawie jej życia mógłby powstać wspaniały dramat!

Choć za zawsze zostanie zapamiętana jako „szalona Irlandka”, która próbowała zabić włoskiego faszystowskiego dyktatora Benito Mussoliniego, prawie sto lat później pozostaje wiele pytań bez odpowiedzi – na temat jej życia, jej choroby psychicznej. Przede wszystkim, zagadką pozostaje to, w jaki sposób, o mały włos, nie zabiła jednego z najbardziej brutalnych władców XX w., którego, być może, wybrała jako cel, nie z powodu osobistej niechęci, lecz przypadkowo...

Kim była Violet Gibson?

Violet Gibson urodziła się 31 sierpnia 1876 r. w Dublinie, w zamożnej i uprzywilejowanej rodzinie. Ojciec Violet, Edward Gibson, był irlandzkim prawnikiem i politykiem, znanym również jako Lord Ashbourne, który pełnił funkcję prokuratora generalnego Irlandii w latach 1877-80, a później Lorda Kanclerza Irlandii w latach 1885-1905.

Wychowanie i edukacja Violet były typowe dla młodej, wysoko urodzonej kobiety. Dorastała, dzieląc swój czas między Dublinem i Londynem, a w wieku 18 lat była debiutantką na dworze królowej Wiktorii.

Niestety, od najmłodszych lat, Violet cierpiała z powodu słabego zdrowia. Jako dziecko chorowała na szkarlatynę i zapalenie opłucnej, ale miała także napady „histerii”. Cechowała się też „gwałtownym temperamentem”. Wyrosła na drobną kobietę, słabą nie tylko fizycznie, ale również psychicznie.

Choć wychowała się jako anglikańska protestantka, w wieku 26 lat przeszła na katolicyzm.

W 1905 r., po śmierci kilku członków rodziny, Violet przeniosła się do Londynu i zamieszkała w zamożnej, ekskluzywnej dzielnicy Chelsea na zachodnim krańcu miasta. Później zaręczyła się z artystą, który zmarł rok później – dziś, nie znamy już jego nazwiska.

Rok 1913 był burzliwy dla Violet. W maju zmarł jej ojciec, Lord Ashbourne. W tym samym roku Violet przeniosła się do Paryża. Niestety, zachorowała na chorobę Pageta, cechującą się nieprawidłową budową kości. Z kolei mastektomia pozostawiła jej ponad dwudziestocentymetrową bliznę. Następnie wróciła do Anglii, gdzie, po nieudanej operacji zapalenia wyrostka robaczkowego, cierpiała na przewlekłe bóle brzucha.

W wieku 40 lat Violet stała się fanatyczką religijną. Chodziła na rekolekcje, śledziła prace jezuitckiego uczonego Johna O'Fallona Pope'a. Opanowała ją obsesja na temat męczeństwa.

W 1922 r. przeszła załamanie nerwowe i trafiła do szpitala psychiatrycznego, gdzie uznano ją za nieopozycyjną. Jednak, pomimo problemów ze zdrowiem psychicznym, dwa lata później, w towarzystwie pielęgniarki Mary McGrath, udała się do Rzymu, gdzie zamieszkała w klasztorze. Była wtedy przekonana o tym, że Bóg chce, by zabiła kogoś w ofierze.

W lutym 1925 r. Violet w jakiś sposób zdobyła broń i postrzeliła się w klatkę piersiową – cudem przeżyła próbę samobójczą.

W marcu 1926 r. zmarła matka Violet. W kwietniu tego samego roku obsesja kobiety na punkcie zabicia kogoś uległa zmianie. Z niejasnych powodów, jej celem stał się Mussolini, który przejął władzę we Włoszech w 1922 r.

Feralnego dnia, 7 kwietnia 1926 r., Violet udała się na rzymski Piazza del Campidoglio ze swoją bronią – francuskim rewolwerem Modèle 1892. Była to standardowa broń wydawana francuskim



oficerom wojskowym podczas I wojny światowej. Zawinęła broń w czarny, wdowi welon wraz z kamieniem, na wypadek, gdyby musiała rozbić przednią szybę samochodu Mussoliniego.

Gdy Mussolini przeszedł przez wielbiący go tłum, Violet wyłoniła się i strzeliła do przywódcy z bliskiej odległości. Pierwszy strzał tylko musnął nos mężczyzny, ale nie przebił go na wylot. Przy drugim strzale pistolet zaciął się lub nie wypalił, a kobieta została szybko rozbijona przez wielbiciele włoskiego dyktatora, którzy dotkliwie ją pobili, zanim przybyła policja.

Mussolini zachował spokój i powiedział tłumowi: – „Nie bójcie się. To drobiazg”. Po zabandażowaniu nosa kontynuował spacer po Piazza.

Podczas przesłuchania Violet twierdziła, że postrzeliła Mussoliniego, by uwielbić Boga, który wysłał anioła, by podtrzymał jej ramię.

Choć próba zamachu na Mussoliniego trafiła na pierwsze strony gazet na całym świecie, historia została szybko zapomniana. Rodzina Gibson napisała do włoskiego rządu, by przeprosić za działania Violet. Polityczne i dyplomatyczne wpływy jej rodziny mogły wpłynąć na decyzję Mussoliniego, dzięki czemu kobieta mogła uniknąć sądu.

Violet została przewieziona z powrotem do Anglii, a następnie uznana za „chroniczną paranoiczkę”. Umieszczono ją w szpitalu St Andrew's w Londynie, gdzie spędziła kolejne 30 lat, aż do śmierci 2 maja 1956 r. Na jej pogrzebie nie było żadnych żałobników.

28 kwietnia 1945 r., na wieść o zbliżającym się zwycięstwie aliantów pod koniec II wojny światowej, Mussolini i jego kochanka Clara Petacci próbowali uciec do Szwajcarii, ale zostali schwytani przez włoskich partyzantów komunistycznych i straceni w pobliżu jeziora Como. Ich ciała zostały powieszono głową w dół przed stacją benzynową w Mediolanie, gdzie przez kilka dni były obrzucane kamieniami.

Trudno jest spekulować, jak historia potoczyłaby się, gdyby Violet Gibson odniosła sukces w swojej próbie zamachu. Zaskakujące jest to, jak niewiele wiadomo o życiu tej kobiety, w tym o naturze jej choroby psychicznej. Zdziwiające jest również to, że pochodziła z zamożnej rodziny, a nigdy nie została poddana leczeniu. Violet na zawsze będzie jednak znana z tego jednego czynu, który mógł zmienić bieg historii. **RB**

18-latkowie uprawnieni do Child Benefit

Mamy dobrą wiadomość dla rodziców młodych dorosłych, którzy nadal uczą się w pełnym wymiarze godzin. W ubiegłym miesiącu rząd przyjął przepisy przedłużające wypłatę zasiłku Child Benefit dla dzieci wieku od 18 do 19 lat, pod warunkiem spełnienia określonych kryteriów.

Począwszy od 1 maja, zasiłek na dziecko, w wysokości 140 euro miesięcznie (który nie podlega opodatkowaniu) będzie wypłacany młodym ludziom, którzy ukończyli 18 lat i nadal uczą się w pełnym wymiarze godzin. Pomoc finansowa obowiązuje przez 12 miesięcy, aż do 19. urodzin.

Wymagana edukacja w pełnym

wymiarze godzin obejmuje poziom podstawowy (primary) i ponadpodstawowy (post-primary level), kursy doksztalające i szkoleniowe oraz uczelnie (colleges) i instytucje trzeciego stopnia.

Zgodnie z poprzednimi przepisami, wypłata tego zasiłku kończyła się wraz z ukończeniem przez dziecko 18 roku życia.

Zmiany zostały pierwotnie ogłoszone jesienią ubiegłego roku w Budżecie 2024 i miały zostać wdrożone we wrześniu br., ale minister ds. ochrony socjalnej Heather Humphreys uzyskała niedawno zgodę rządu na przyspieszenie zmian, aby weszły w życie już od maja.

Komentując zmiany, minister Humphreys, cytowana przez serwis

dublinlive.ie, powiedziała, że zasiłek na dziecko jest istotnym wsparciem, a jego przedłużenie przyniesie korzyści tysiącom rodzin w całym kraju.

Jeśli dziecko ukończyło 18 lat przed 1 maja, będzie otrzymywało zasiłek rodzinny od tego dnia do 19. urodzin, jeśli uczy się w pełnym wymiarze godzin lub jest niepełnosprawne.

Nie otrzyma jednak wstecznych wypłat zasiłku rodzinnego za miesiące między datą 18. urodzin a 1 maja br.

Należy pamiętać, że zwykle dodatek na dziecko jest wypłacany matce lub macosze dziecka. Jeśli dziecko mieszka z ojcem lub ojczymem, zasiłek na dziecko może być wypłaca-

ny również im. Jeśli dziecko nie mieszka z rodzicami, ani nie jest przez nich utrzymywane, osoba opiekująca się dzieckiem może otrzymywać zasiłek rodzinny.

Aby kwalifikować się do zasiłku na dziecko, musisz mieszkać w Irlandii i spełniać warunek stałego pobytu (HRC).

Wniosek o zasiłek rodzinny należy złożyć w ciągu 12 miesięcy od chwili narodzin dziecka lub miesiąca, w którym dziecko stało się członkiem rodziny, miesiąca, w którym rodzina zamieszkała w Irlandii, daty rozpoczęcia pracy w Irlandii, jeśli dzieci mieszkają w innym kraju UE.

Jeśli jesteś obywatelem innego kraju Unii lub EOG pracującym

w Irlandii, spełnisz warunek stałego pobytu, Warunek ten spełnisz również, jeśli pracowałeś w Irlandii, ale stałeś się bezrobotny i otrzymujesz zasiłek dla osób poszukujących pracy.

Jeśli Twoje dziecko mieszka w innym kraju unijnym niż ty, powinieneś również ubiegać się o wszelkie świadczenia rodzinne, do których jesteś uprawniony w kraju, w którym ono mieszka.

Jeśli masz dziecko lub dzieci w wieku powyżej 18 lat i uważasz, że kwalifikują się one do otrzymania dodatku, ale nie otrzymały go w maju, skontaktuj się z Departamentem Ochrony Socjalnej, udając się do najbliższego punktu INTREO lub Citizens Information. **BB**

R E K L A M A

R E K L A M A



Spotkania rozwojowe dla rodziców "Dobrze, Że Jestem"



- Jak kochać i troszczyć się o siebie, by być spełnionym rodzicem?
- W jaki sposób to co czuję do siebie i to co myślę o sobie wpływa na moich bliskich?
- Jak praktycznie mogę być dla siebie czuła/y i wyrozumiała/y by modelować to moim dzieciom?

Dołącz i dowiedz się więcej...

Prowadzenie:

Psychoterapeuta Katarzyna Kozłowska
Psycholog Marta Machnio-Wielosz

Kiedy? - 25 kwietnia (czwartek) 19:00-20:30

IRL; 20:00-21:30 PL

Gdzie? - On-line; na platformie zoom

Zarezerwuj swoje miejsce!



BEZPŁATNY UDZIAŁ!



Potrzebujesz więcej informacji? Zadzwoń! Tel.: +353 87 649 45 55;

e-mail: info@ckudublin.org



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

www.speedpack.com.pl

Skontaktuj się z nami

Tel IRL: 01 697 2177

kontakt@speedpack.com.pl



Cork City Marathon powraca!



FOTO: CORK CITY MARATHON 2023, DARRAGH KANE PHOTOGRAPHY

Renoma Cork City Marathonu z roku na rok rośnie, przyciągając uczestników z Irlandii i całego świata. W tym roku, po raz kolejny, uczestnicy mogą wybrać, czy chcą brać udział w pełnym maratonie, półmaratonie czy biegu na 10 km. W 2023 r. do wzięcia udziału w biegu zgłosiło się 11000 chętnych – liczba ta w tym roku jest jeszcze większa. Edycja 2024 Cork City Marathonu odbędzie się w niedzielę 2 czerwca.

Eamon Hayes, dyrektor wyścigu, cytowany przez „Irish Examiner” powiedział: – Mamy nadzieję, że tegoroczny maraton będzie najlepszy w historii. (...) Wydarzenie przyczyni się do ożywienia lokalnej ekonomii i kultury. Zachęcamy mieszkańców Cork, aby byli dumni z maratonu, wspierając wydarzenie, sportowców i Cork!

Trasa maratonu obejmie miasto Cork i jego przedmieścia, w tym wiele wspaniałych punktów widokowych. Jak co roku, tysiące mieszkańców wyjdzie na ulice, aby do-

pingować uczestników z całego świata, tworząc atmosferę wsparcia dla wszystkich sportowców.

Podczas tegorocznego wyścigu zostanie zaprezentowany nowy projekt medalu, wykonany w 100 proc. z metalu pochodzącego z recyklingu, zgodnie z celami zrównoważonego rozwoju wydarzenia oraz zobowiązaniem Rady miasta Cork do odpowiedzialnego zarządzania środowiskiem.

Cork City Marathon 2024 rozpocznie się 2.06. o godz. 8.15, półmaraton o godz. 10.15,

a o godz. 8.45 – bieg na 10 km.

Aby zarejestrować się na tegoroczny maraton, półmaraton lub bieg na 10 km, lub by uzyskać więcej informacji na temat wydarzenia, odwiedź stronę www.corkcity.ie/cork-city-marathon-2024 i śledź profil @corkcity-marathon w mediach społecznościowych.

Plany treningowe są dostępne na stronie internetowej Cork City Marathon, z dostosowaniami do poziomu doświadczenia każdej osoby, w tym biegaczy początkujących, średnio-zaawansowanych i doświadczonych. **NG**

Wielki wzrost wniosków o azyl

Najnowsze dane Departamentu Sprawiedliwości pokazują, że w okresie od 1 stycznia do 28 marca br., do Irlandii przybyło 5163 osób ubiegających się o azyl, w tym 3077 mężczyzn, 2081 kobiet i pięć osób, których płeć nie została określona



FOTO: FREEPIK

kiedy łącznie 2995 osób ubiegało się o ochronę międzynarodową w Republice.

W 2023 r. liczba wszystkich wniosków wyniosła 13 277, co stanowiło niewielki spadek w porównaniu z 2022 r., kiedy do Republiki przybyła rekordowa liczba

13 651 azylantów.

Rzecznik Departamentu Integracji, cytowany przez serwis newstalk.com, przyznał, że liczba osób ubiegających się o ochronę międzynarodową znacznie wzrosła w tym roku, a liczba wniosków złożonych w styczniu i w lutym tego roku stanowi najwyższą miesięczną liczbę wniosków w historii.

Wzrost liczby osób ubiegających się o azyl w Irlandii następuje w czasie, gdy rząd nadal walczy o znalezienie zakwaterowania dla nowo przybyłych. W międzyczasie Departament Integracji po-

wiedział, że pierwszeństwo we wszelkich dostępnych mieszkaniach mają rodziny, aby uniknąć sytuacji, w których kobiety i dzieci stają się bezdomne.

Państwo od 4 grudnia 2023 r. przestało oferować zakwaterowanie wszystkim mężczyznom ubiegającym się o „ochronę międzynarodową” (IPA) z powodu tego, co nazwano „poważnym niedoborem”. Mimo to, nie zniechęciło to ludzi z całego świata do ubiegania się o azyl w Irlandii. Prawdopodobnie wierzą, że nawet, jeśli będą musieli poczekać przez jakiś czas, w końcu otrzymają długoterminowe zakwaterowanie zapewnione przez rząd, o ile ich wniosek o azyl zostanie rozpatrzony pozytywnie.

W oparciu o oficjalne dane z pierwszego kwartału, jeśli liczba wniosków o azyl utrzyma się na tym samym poziomie do końca 2024 r., to w tym roku do Irlandii może przybyć ponad 20 tys. osób uchodźców. **RK**

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

Szpital w Limerick zmienił zasady przyjęć na oddziale

Szpital w Limerick umieści lekarzy przy wejściu oddziału ratunkowego, by sprawdzali, którzy pacjenci wymagają natychmiastowej pomocy.

W najbardziej przepełnionym szpitalu w kraju, lekarze planują utworzenie stacji przesiewowej przy drzwiach wejściowych na oddział ratunkowy. Pozwoli to ocenić, którzy pacjenci powinni być traktowani priorytetowo lub czy wymagają natychmiastowego leczenia.

Decyzja o weryfikacji pacjentów po przybyciu do szpitala jest częścią nowego zestawu zasad w Szpitalu Uniwersyteckim Limerick (UHL). Wprowadzono je po zimie, w której odnotowano rekordową liczbę pacjentów szpitalnego oddziału ratunkowego. Byli oni zmuszeni czekać na przyjęcie, na otrzymanie łóżka, a przede wszystkim – na wizytę u lekarza.

Rzecznik szpitala twierdzi, że wysoka liczba pacjentów przybywających na oddział ratunkowym (ED) w UHL stanowi „wyższy odsetek niż na jakiegokolwiek innym oddziale ratunkowym w kraju”.

W odpowiedzi, szef HSE Bernard Gloster zapowiedział zmianę w trybie przyjmowania pacjentów na oddziale „Emergency”. To jeden ze środków wdrażanych przez UHL w celu „zmniejszenia presji na szpitalnym oddziale ratunkowym”.

Obecnie, ok. połowa pacjentów, którzy trafiają na oddział ratunkowy w UHL, przybywa bez skierowania od lekarza rodzinnego i zwykle spędza wiele godzin w oczekiwaniu na wizytę personelu oddziału ratunkowego, który jest odrywany od opieki nad poważniej chorymi pacjentami.

Według rzecznika UHL, jak informuje „The Irish Independent”, „może to obejmować pacjentów kierowanych do naszych usług w St John's Hospital oraz Ennis i Nenagh Hospitals”.

Zatem, zgodnie z nową polityką UHL, pacjenci odbędą najpierw krótką konsultację z pielęgniarką lub lekarzem rodzinnym w celu omówienia ich problemu medycznego, aby potencjalnie uniknąć oczekiwania na oddziale ratunkowym, jeśli dostępne są inne, bardziej praktyczne opcje leczenia. **BB**



FOTO: FREEPIK

R E K L A M A

Healthy Bread by Lukas

ZACZNIJ PORANEK

ze świeżym **CHLEBKIEM**

OFERUJEMY:

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

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

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

Dostawy prosto do Twojego sklepu/domu

Zamów już dziś z wysyłką do drzwi na terenie całej Irlandii
Spróbuj, a nie zawiedziesz się!

Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie

An tAontas Eorpach European Union

ÉIRE IRELAND



Pas Passport

Magdalena Nowacka
– usługi doradztwa prawnego

Tel: 087-388-7618

143 tys. euro dla pracownicy restauracji

Komisja ds. Stosunków w Miejscu Pracy przyznała pracownicy odszkodowanie w wysokości ponad 143 tys. euro za dyskryminację ze względu na płeć. Zasądzona kwota jest drugą co do wielkości przyznaną przez WRC indywidualnemu skarżącemu w tym roku. Irlandzkie Centrum Praw Migrantów, które reprezentowało kobietę w postępowaniu, stwierdziło, że to największa rekompensata przyznana w ciągu ostatniej dekady.

W swojej skardze Sharanjeet Kaur, obywatelka Indii, utrzymywała, że porzuciła poprzednią pracę na stanowisku szefa kuchni w Malezji i przyjechała do Irlandii w 2020 r. z obietnicą „znacznego” wynagrodzenia za pracę w „Bombay House” w Skerries, w hr. Dublin.

Miała gotować i zarządzać zespołem, jednak jej obowiązki ograniczyły się do zmywania naczyń i sprzątania kuchni. Sama znalazła się pod „ciągłą groźbą szantażu i deportacji”, otrzymując zaledwie 200 euro za 50-godzinny tydzień pracy.

Sprawę prowadziła adwokat Sylwia Nowakowska, a całą historię opisał m.in. „Irish Examiner”.

Kaur mieszkała wraz z siedmioma innymi osobami, w tym pracownikami restauracji, w jednym domu – dzieląc sypialnię z inną kobietą.

W oświadczeniu przed Trybunałem, poszkodowana powiedziała, że od pierwszego tygodnia pracy jeden z jej kolegów fałszywie oskarżył ją o utrzymywanie „niewłaściwych stosunków” z innym, żonatym pracownikiem. Próbowal ją „szantażować”, grożąc wysłaniem zdjęć do jej rodziny w Indiach. Później „poprosił ją”, aby zamieszkała z nim pod-

czas nieobecności jego żony.

Inny współpracownik, starszy mężczyzna, wielokrotnie nagabywał ją, że chce ją pocałować i uprawiać z nią seks – dotykając przy tym jej policzka i górnej części ciała. Kobieta bała się wejść do chłodni w restauracji z obawy, że może być napastowana lub zgwałcona. Nie znalazła wsparcia w swojej współlokatorce, która, zaprzyjaźniona z mężczyznami z pracy, zdradzała szczegóły na temat Kaur, opisując jej części ciała, bieliznę i kosmetyki.

Poszkodowana twierdzi, że nie miała „nikogo, do kogo mogłaby się zwrócić o pomoc”, ponieważ wydawało jej się, że wszyscy pracownicy i kierownictwo byli „współwinni” jej nękania.

Trybunał usłyszał, że Kaur początkowo otrzymywała zapłatę w kwocie 200 euro tygodniowo przelewem na konto bankowe między wrześniem 2021 r. a kwietniem 2022 r. Od maja 2022 r. właściciel zaczął wypłacać jej ok. 500 euro tygodniowo, ale po otrzymaniu wynagrodzenia, zmuszał ją do oddania mu 290 euro w gotówce. W rezultacie zarabiała zaledwie 4,46 euro za godzinę, pracując 50 godzin tygodniowo.

Opowiadając o warunkach pracy, kobieta twierdziła, że jednym z jej cotygodniowych obowiązków było siekanie 160 kg cebuli w ciągu jednego dnia. Pewnego razu musiała przemieścić 20-kg pojemnik z surowym kurczakiem do innej restauracji oddalonej o ćwierć kilometra. Jej przerwa obiadowa zwykle trwała tylko pięć minut dziennie.

Kaur powiedziała Trybunałowi, że powodem, dla którego została ostatecznie zwolniona w listopadzie 2022 r., była odmowa wybrania gotówki i oddania jej pracodawcy.

W piśmie informującym o zwolnieniu fir-

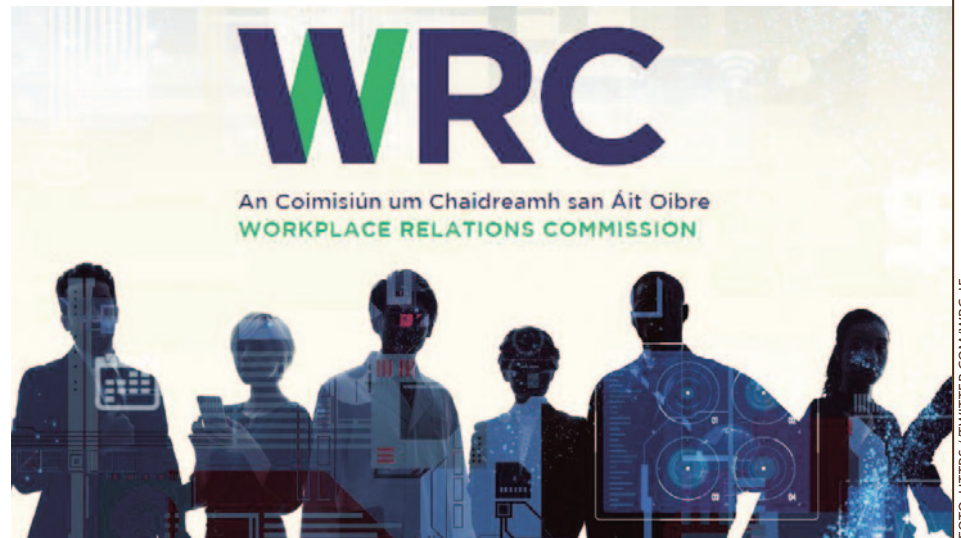


FOTO: HTTPS://TWITTER.COM/WRC_IE

ma twierdziła, że powódka klóciła się z innymi pracownikami. W rzeczywistości, „poprosiła ich tylko, aby jej nie dotykali”.

Przedstawiciele pozwanej firmy opuścili przesłuchanie WRC 30 stycznia tego roku, sprzeciwiając się obecności dwóch funkcjonariuszy Gardaí z National Protective Services Bureau, których zadaniem było chronić Kaur z powodu skargi na zastraszanie świadków po wcześniejszym przesłuchaniu WRC.

Sędzia WRC opisała zeznania Kaur jako „niepokojący katalog dyskryminacji, nękania i molestowania seksualnego, których pracownica doświadczała niemal codziennie przez cały okres zatrudnienia”.

Uznając skargę dotyczącą dyskryminacji ze względu na płeć, sędzia orzekła, że firma Bombay Bhappa Ltd naruszyła Ustawę o równości zatrudnienia i przyznała Kaur maksymalne odszkodowanie w wysokości dwulet-

niego wynagrodzenia, czyli 60 tys. euro.

Kobieta otrzymała również kwotę rocznego wynagrodzenia w wysokości 30 tys. euro na mocy Ustawy o nieuczciwych zwolnieniach. Ponadto, stwierdzając, że pracodawca odmówił pracownikowi premii niedzielnej, przerw zmianowych, corocznego urlopu i płatnych uprawnień urlopowych o wartości 2 905 euro, sędzia wydała nakaz zapłaty tej kwoty, a także zapłaty odszkodowania o łącznej wysokości 35 tys. euro za różne naruszenia praw.

Przyznała również 7 450 euro za bezprawne potrącenia z wynagrodzenia, z naruszeniem Ustawy o wypłacie wynagrodzeń, 575 euro za niedostarczenie umowy o pracę na piśmie oraz 7 248 euro za niedobór wynagrodzenia zgodnie z Ustawą o krajowej płacy minimalnej.

Łączna kwota nakazów przeciwko Bombay Bhappa Ltd w tej sprawie wyniosła 143 268 euro. **AD**

REKLAMA

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

RADIO CENZURA
Zjednoczeni w walce o lepsze jutro
stuchajmy Radia Cenzura

CHWYĆ ZA STER
ZBUDUJMY RAZEM
NOWĄ PRZESTRZEŃ
RADIOWĄ

www.radiocenzura.pl

f i s

Kursy „Polak w Irlandii” Odkryj klucz do sukcesu!

Zdobądź niezbędną wiedzę i osiągnij pełny potencjał na Zielonej Wyspie. Jeśli marzysz o udanym życiu lub pracy w Irlandii to autorski Kurs „Polak w Irlandii”, stworzony przez Agnieszkę Mazur, Legal Executive w Kancelarii prawnej w Dublinie, coucha i kobietę biznesu, mieszkającą z rodziną w Irlandii od kilkunastu lat – z pewnością jest dla Ciebie.

Kurs „Polak w Irlandii” zawiera kompleksowy program szkoleniowy i dostarcza niezbędnej wiedzy na temat życia w Irlandii. Zyskasz konkretne informacje, takie jak:

✓ Jak znaleźć pracę w Irlandii: dowiesz się, jak skutecznie szukać pracy, dostosować CV do lokalnych standardów

i pozyskać informacje o rynku pracy.
✓ Rola Prawnika i Tłumacza w Irlandii: zrozu-

w czasach kryzysu mieszkaniowego: odkryjesz strategię na radzenie sobie z trudnościami na rynku mieszkaniowym.

✓ Miejsca warte odwiedzenia: otrzymasz wskazówki, co do miejsc wartych odwiedzenia na Zielonej Wyspie.

Jakie korzyści odniesiesz po ukończeniu kursu?

1) Ograniczysz stres związany z przeprowadzką.
2) Skrócisz czas poszukiwania pracy i mieszkania.
3) Unikniesz błędów i problemów prawnych.
4) Odkryjesz niezapomniane miejsca w Irlandii.

Kurs zawiera również 5 dodatkowych Bonusów. Dowiedz się więcej na: www.polakwirlandii.pl lub zapisz się na webinar na stronie FB: Polak w Irlandii.

NG

IV Festiwal Literacki O'Czytani

W dniach 11-12 maja w Dublinie odbędzie się IV Festiwal Literacki O'Czytani. Organizatorem tego literackiego wydarzenia jest Polska Biblioteka Biblary w Dublinie. W tegorocznym programie przewidziane są m.in. spotkania autorskie, panele dyskusyjne, warsztaty, targi książki polonijnej czy wycieczka literacka po Dublinie.

W tym roku IV Festiwal Literacki O'Czytani odbędzie się w tym roku w dwóch lokalizacjach: Trinity College Dublin (sobota) oraz Biblary (niedziela).

SOBOTA, 11 MAJA

TRINITY COLLEGE FOR LITERARY AND CULTURAL TRANSLATION,
36 FENIAN ST
D02 CH22

Sobota, 11 maja, godz. 10:00-13:30

Festiwal rozpocznie Warsztat kreatywnego pisania z Agatą Bizuk, dublińską pisarką.
WSTĘP €20

Sobota, 11 maja, godz. 13:30

Uroczyste otwarcie

Sobota, 11 maja, godz. 14:00

Panel o tłumaczeniu literatury: Krzysztof Umiński, Aga Zano. Prowadzenie dr Krzysztof Rowiński, Trinity College Dublin

Sobota, 11 maja, godz. 16:00

Prezentacja podcastu Polska.ie oraz

powidoki Konkursu na Najpiękniejszy Wiersz Miłosny.

Sobota, 11 maja, godz. 18:00

Spotkanie autorskie z Jackiem Świdzińskim (Paszport Polityki 2023)

NIEDZIELA, 12 MAJA

BIBLARY
1 LIBRARY SQUARE, INCHICORE,
Dublin 8, D08 PA07

Niedziela, 12 maja, godz. 15:00-20:00

Polonijne targi książki, spotkania z pisarzami polonijnymi

Niedziela, 12 maja, godz. 15:00

„Pstryki!” – Warsztaty multi-sensoryczne dla dzieci 3-6 lat z Kasią Elias
WSTĘP €10

Niedziela, 12 maja, godz. 16:00

„Zaangażowanie polityczne Polonii”. Panel dyskusyjny: dr Dominika Pszczółkowska-Mościcka (Uniwersytet Warszawski), Teresa Buczkowska (Forum Polonia, The Migrant Vote),

Niedziela, 12 maja, godz. 17:15

Sesja informacyjna: irlandzkie prawo jazdy, rejestracja do wyborów, utrata paszportu, itp.) Karol Piech (Garda)

Niedziela, 12 maja, godz. 18:00

Spotkanie autorskie z Agatą Bizuk. Prowadzenie Ewelina Kwiatkowska-

Tabaczyńska (bloggerka)

Niedziela, 19 maja, godz. 10:00-14:00

Wycieczka po literackich zakątkach Dublinia z przewodnikiem, w j. polskim z Sinead Butler. Zbiórka przy Writers Wall, St Patrick's Park, Dublin 8
WSTĘP €30

BILETY:

DZIECI DO 18 LAT WSTĘP GRATIS (oprócz wydarzeń, przy których zaznaczony jest wstęp).
Przedsprzedaż (do 30.04): €15 – 1 dzień, €20 E – karnet na 2 dni. W dniu wydarzenia: €20 – 1 dzień, €30 – karnet na 2 dni (Cena nie obejmuje wydarzeń, przy których

zaznaczony jest wstęp. Obowiązuje osobna rezerwacja).

SPONSOREM GENERALNYM wydarzenia jest kancelaria prawna Rostra Solicitors. Sponsorem wydarzenia jest Guru Ubezpieczeń Irlandia. Projekt realizowany jest przy współpracy z MSZ, w ramach programu współpracy z Polonią i Polakami za granicą w 2024 r. oraz z Studiami Polskimi Trinity College (tcd.ie/russian/Polish) oraz Trinity College for Literary and Cultural Translation. PATRONAT MEDIALNY nad IV Festiwalem Literackim O'Czytani objęli: Londynek.net, HelloIrelandia.ie, Radio Cenzura, Nasza Gazeta, Shamek w Dublinie
Biblary, materiały prasowe

R E K L A M A



4. FESTIWAL LITERACKI O'CZYTANI
Dublin, 11-12 maja 2024

Główny Sponsor



Sobota, 11 maja

Trinity Centre for Literary and Cultural Translation, Trinity College Dublin
36 Fenian St, D02 CH22

10:00-13:30 Warsztaty kreatywnego pisania, czyli jak zacząć pisać książki – z Agatą Bizuk

13:30 Uroczyste otwarcie

14:00 Panel o tłumaczeniu literatury: Krzysztof Umiński, Aga Zano. Prowadzenie Krzysztof Rowiński, Trinity College Dublin

16:00 Prezentacja podcastu Polska.ie oraz powidoki Konkursu na Najpiękniejszy Wiersz Miłosny

18:00 Spotkanie autorskie z Jackiem Świdzińskim (Paszport Polityki 2023)

Niedziela, 12 maja

Biblary
1 Library Square, Dublin 8, D08 PA07 (darmowy parking)

14:00-20:00 Polonijne targi książki, spotkania z pisarzami polonijnymi

15:00 „Pstryki!” – Warsztaty multi-sensoryczne dla dzieci w wieku 3-6 lat z Kasią Elias

16:00 „Zaangażowanie polityczne Polonii”. Panel dyskusyjny: dr Dominika Pszczółkowska-Mościcka (Uniwersytet Warszawski), Teresa Buczkowska (Forum Polonia, The Migrant Vote), dr Wojciech Kostka (Polish-Irish Educational Association). Sesja informacyjna z Karolem Piechem (Garda): Irlandzkie prawo jazdy, rejestracja do wyborów, utrata paszportu, itp.)

18:00 Spotkanie autorskie z Agatą Bizuk. Prowadzenie Ewelina Kwiatkowska-Tabaczyńska (bloggerka)

Bilety



<https://shorturl.at/ghp5W>

Organizatorzy



Sponsorzy



Partnerzy



3451_DU

R E K L A M A

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

3451_DU

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 głosy 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



Konkurs otwarty dla pisarzy

Opowieści PAF-u

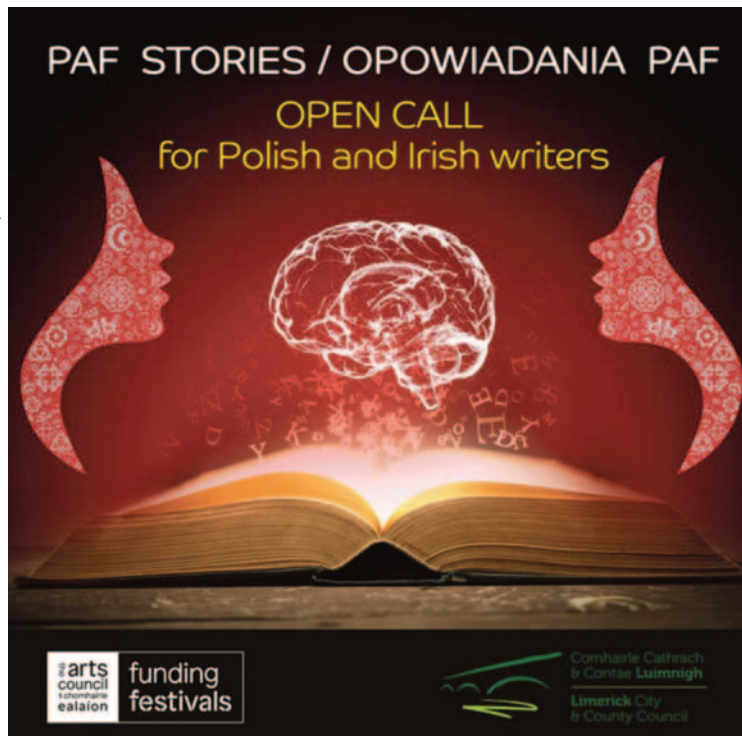
Opowieści PAF-u to nasz coroczny projekt pisarski. Czekamy na zgłoszenia od wszystkich, którzy chcieliby spróbować swoich sił w twórczym pisaniu współczesnych, zabawnych i ekscytujących historii dla dzieci.

Opowiadania powinny być napisane w jęz. polskim i wykorzystywać elementy jęz. angielskiego lub irlandzkiego oraz poruszać tematykę związaną z miastem i/lub hrabstwem Limerick lub są napisane w jęz. angielskim ze szczególnym uwzględnieniem polsko-irlandzkich powiązań i doświadczeń, i poruszają tematykę związaną z miastem i/lub hrabstwem Limerick.

Termin wyrażenia zainteresowania: 22 Kwietnia
Warsztat dla zainteresowanych pisarzy: Tydzień 29 Kwietnia
Termin składania zgłoszeń: 13 Maja
Ogłoszenie wyników selekcji: 15 Maja
Termin składania ukończonego opowiadania: 4 czerwca
Honorarium: €500

Kogo szukamy?
Szukamy pisarzy, ludzi piszących i ludzi, którzy chcą pisać po polsku i po angielsku i mających silne więzi i doświadczenia z polską kulturą. Szukamy historii i opowieści, które czekały na ten właśnie moment i po prostu muszą być opowiedziane! Zapraszamy wszystkich, którzy ukończyli 16 lat i są mieszkańcami Irlandii.

Czego szukamy?
Wybranych opowieściopisarzom zlecimy napisanie opowiadania dla młodych słuchaczy (5-12 lat), które będzie nagrane jako audio podcast i wydane w formie e-booka.
Forma, styl i temat są dowolne, jednak akcja opowiadania musi lub postaci muszą mieć powiązania tematyczne z hrabstwem/miastem Limerick. Propozycje zgłoszeń będą selekcjonowane pod kątem adaptacji do formatu audio i słowa mówionego, np. znaczące akcję poprzez mowę, charakterystykę postaci, efekty dźwiękowe, etc. Optymalna długość tekstu po nagraniu w formie audio to min 10, a max 15 min. Opowieści mogą być w języku polskim, dwujęzyczne, lub w



języku angielskim z polskimi elementami. Teksty muszą też być nowe (niepublikowane).

Co oferujemy?
Pisarz/pisarka zaproszony/zaproszona do współpracy otrzymają honorarium w kwocie €500, wsparcie dramaturgiczne i okazje nagrania tekstu z profesjonalnym reżyserem

i aktorami teatralnymi, ekipą dźwiękową i oprawą muzyczną. Polish Arts Festival zastrzega prawa do dystrybucji nagranych materiałów. Uczestniczący pisarze zachowują prawa do swoich historii.

Zgłoszenia
Prosimy o przesłanie emaila wyrażającego zainteresowanie pro-

jektom na adres polishartsfestival@gmail.com do 22-go kwietnia z odpowiedzią na następujące pytania: o czym będzie wasz tekst? (temat, postacie, akcja, itp.) 100 słów; co sprawi, że opowiadanie będzie dobrym słuchowiskiem? 50 słów.

Kim jesteśmy?
Festiwal Sztuki Polskiej (PAF) to organizacja społeczna, która integruje i promuje polską kulturę i artystów poprzez współpracę z artystami i placówkami kulturalnymi w Limerick. Mocno wierzymy w integrację społeczną i wzajemne zrozumienie poprzez sztukę. Tworzymy platformę dla innowacyjnego i kreatywnego podejścia do wielokulturowego Limerick. Staramy się angażować społeczność w kreatywne działania i uczestnictwo w kulturze, jak również wzmacniać jej indywidualny i grupowy potencjał. Naszą wizją jest wyzwanie, optymalizacja i prezentacja, poprzez nasz Festiwal Sztuki, wybitnego potencjału możliwości artystycznych, które istnieją w społeczności polskiej i irlandzkiej. **NG, facebook.com/PolishArtsFestival**

Midlands Polish Community ponownie z nagrodą!



Athlone Croí Na hÉireann Festival 2024



FOTO: FACEBOOK.COM/POLISHCOMMUNITY

Serdeczne podziękowania dla Komitetu organizacyjnego Athlone Croí Na hÉireann Festival 2024 za to cudowne

wyróżnienie!
Pragniemy również serdecznie podziękować wszystkim z polskiej społeczności, którzy ma-

szewali razem z nami podczas Parady Św Patryka i przyczynili się do tego sukcesu! Do zobaczenia za rok! **NG**

Konkurs „Nasza Flaga” dla uczniów szkół podstawowych

Fundacja Szczęśliwe Dzieciństwo i Parafia Rzymskokatolicka pw. św. Mikołaja w Lublinie zapraszają do udziału w konkursie plastycznym „Nasza Flaga”.

Konkurs adresowany jest do dzieci w dwóch grupach wiekowych: 7-10 lat oraz 11-15 lat i ma na celu edukowanie w zakresie zasad wywieszania polskiej flagi państwowej, historii barw narodowych i ich znaczenia oraz przekazanie wiedzy dotyczącej ważnych wydarzeń i wybitnych postaci z dziejów Państwa Polskiego.

Nagrody: w każdej kategorii: I miejsce – 1500 zł; II miejsce – 1000 zł; III miejsce – 500 zł

Na każdej pracy koniecznie musi się znaleźć polska flaga państwowa lub biało-czerwony motyw. Prace mogą zostać wykonane dowolną techniką: np. rysunek, grafika, malarstwo, collage, techniki elektroniczne. Prace nie mogą być grupowe. Prace powinny być sfotografowane i zgłoszone do konkursu koniecznie przez rodzica (opiekuna prawnego) au-

tora pracy. Pracy nie zgłasza nauczyciel. Zdjęcie (dobrej jakości) prezentujące pracę należy nadesłać w terminie do 5 maja 2024 r.

Tematy prac konkursowych
Przedstaw swoją wizję artystyczną, w której pokażesz, jak obchodzisz Święto Konstytucji 3 Maja lub jak wyglądało uchwalenie Konstytucji 3 maja.

Przedstaw swoją wizję artystyczną, prezentującą polską flagę państwową w kontekście twojej małej ojczyzny oraz jej dziedzictwa kulturowego (tradycja, zwyczaj miasta, regionu, województwa).

Przedstaw swoją wizję artystyczną ważnego wydarzenia z historii Polski (np. Chrzest Polski, Bitwa pod Grunwaldem, Odsiecz wiedeńska, Odzyskanie Niepodległości, Bitwa Warszawska 1920 r.).
Przedstaw swoją wizję artystyczną, w której pokażesz, jak wyrażasz swoją miłość do Ojczyzny.

Więcej informacji i zgłoszenia na stronie internetowej: naszaflaga.pl.
Udział w konkursie jest bezpłatny. **NG**

Konkurs literacki „Serce pełne tajemnic – pisać każdy może”

Młody człowieku pozwól nam odkryć swój talent! Napisz opowiadanie pełne humoru, niesamowitych i ciekawych pomysłów, przepelnione wrażliwością i odwagą. Puść wodze wyobraźni i nas zaskocz. Weź udział w konkursie literackim „Serce pełne tajemnic – pisać każdy może”.

Wszystkie nagrodzone opowiadania będzie można przeczytać już jesienią tego roku, kiedy ukaże się książka pokonkursowa z tekstami laureatów. Cały dochód z jej sprzedaży zostanie przeznaczony na cele charytatywne związane z działalnością Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

Konkursowe zadanie:

„Magiczne Serce”

Dawno, dawno temu była sobie pewna kraina, w której ludzie byli smutni i samotni. Nawet słońce nie rozświetlało tam nieba. Pewnego dnia mały chłopiec odkrył przejście do magicznej krainy. Wystarczyło przejść przez zaczarowane drzwi w kształcie serca, które przenosiły nas do krainy radości, miłości i

przyjaźni. Przenosiły do świata, gdzie ludzie pomagali sobie nawzajem, troszczyli się o słabszych: o dzieci, starszych ludzi i zwierzęta. Ktokolwiek dotarł tam chociaż raz, nie chciał już wrócić do starego świata...

Opisz jakie przygody mógł przeżywać chłopiec po przejściu przez magiczne drzwi. Jakie niesamowite rzeczy działy się w magicznej krainie?

Czy Magiczne Serce jest możliwe w naszym życiu? Dlaczego warto pomagać?

Dzięki Tobie będziemy mogli się dowiedzieć, jak Ty wyobrażasz sobie krainę, która jest za magicznymi drzwiami.

1. Napisz opowiadania do 3 stron A4. Możesz dołączyć dodatkowo ilustrację do swojego tekstu.
2. Swoje opowiadanie wraz z oświadczeniem, które znajduje się w Regulaminie na stronie www.wosp.ie prosimy wysłać na maila: kids@wosp.ie do 20 maja 2024 r.
3. Ogłoszenie laureatów konkursu ogłosimy 15 czerwca 2024 roku.
4. Zachowaj spokój, uśmiechnij się i rozwijaj swój talent. Książka

z wybranymi opowiadaniem zostanie wydana jesienią 2024 roku. Jeśli będziesz laureatem konkursu, dostarczymy Ci egzemplarz książki z Twoim opo-

wiadaniem. Dodatkowo będziesz mieć szansę wygrać jedną z atrakcyjnych nagród. Wszystkich laureatów zaprosimy na 33 Finał WOŚP w Dublinie, gdzie

również przygotujemy niespodziankę.

Patroni medialni: Nasza Gazeta, Radio Cenzura

KM, materiały prasowe

DUBLIN WOŚP & AMBASADA RP W DUBLINIE
ZAPRASZAJĄ NA

KONKURS LITERACKI

„SERCE PEŁNE TAJEMNIC – PISAĆ KAŻDY MOŻE.”

Napisz opowiadanie pełne humoru, niesamowitych i ciekawych przygód, cudownych pomysłów, przepelnione wrażliwością i odwagą. Puść wodze wyobraźni i nas zaskocz.

„Magiczne Serce,
Dawno, dawno temu była sobie pewna kraina, w której ludzie byli smutni i samotni. Nawet słońce nie rozświetlało tam nieba. Pewnego dnia mały chłopiec odkrył przejście do magicznej krainy. Wystarczyło przejść przez zaczarowane drzwi w kształcie serca, które przenosiły nas do krainy radości, miłości i przyjaźni. Przenosiły do świata, gdzie ludzie pomagali sobie nawzajem, troszczyli się o słabszych: o dzieci, starszych ludzi i zwierzęta. Ktokolwiek dotarł tam chociaż raz, nie chciał już wrócić do starego świata....
Opisz jakie przygody mógł przeżywać chłopiec po przejściu przez magiczne drzwi. Jakie niesamowite rzeczy działy się w magicznej krainie?
Czy Magiczne Serce jest możliwe w naszym życiu? Dlaczego warto pomagać?
Dzięki Tobie możemy się dowiedzieć jak Ty wyobrażasz sobie krainę za magicznymi drzwiami.

TERMIN DO 20 MAJA 2024

ZAPOZNAJ SIĘ Z ZASADAMI I REGULAMINEM

kontakt: kids@wosp.ie

#NaszaFlaga

OGÓLNOPOLSKI KONKURS PLASTYCZNY
DLA UCZNIÓW KLAS I-III I IV-VIII SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

PRZYGOTUJ PRACĘ PLASTYCZNĄ DOWOLNĄ TECHNIKĄ Z MOTYWEM **POLSKIEJ FLAGI**

ZGŁOSZENIA **DO 5 MAJA 2024 r**

ZAPISY: WWW.NASZAFLAGA.PL

NAGRODY W KAŻDEJ KATEGORII:

I NAGRODA - 1500 zł II NAGRODA - 1000 zł III NAGRODA - 500 zł

UCZESTNICZTWO W KONKURSIE JEST BEZPŁATNE

INFORMACJE: KONTAKT@NASZAFLAGA.PL

PATRONAT HONOROWY:

PATRONAT MEDIALNY:

ORGANIZATORZY:

FOTO: [HTTPS://WWW.NASZAFLAGA.PL/](https://www.naszaflaga.pl/)

REKLAMA

Grupa wsparcia dla absolwentów terapii uzależnień z cyklu "POMOC"

Zaopiekuj się swoimi potrzebami na dzisiaj i przyjdź po-MOC

W Klatce Przekonań

Skąd się biorą przekonania i jak wpływają na nasze życie? Które Tobie służą, a które przeszkadzają i jak je przełamać?

Kiedy? -24 kwietnia 2024

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

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

Graduate's Group

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

Mariola i Tomek

UDZIAŁ W GRUPIE JEST BEZPŁATNY. ZAREZERWUJ SWOJE MIEJSCE!

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

Znajdź nas na:

CKUJ CENTRE FOR COUNSELLING AND THERAPY

Podpowiadamy, doradzamy

Rozpoczęcie pracy i podatek

Przedziały stawek podatkowych

cz. 2

Przedział stawki podatkowej to kwota dochodu, która zostanie opodatkowana według określonej stawki procentowej (stawki podatkowej).

Twój dochód do pewnego limitu jest opodatkowany według standardowej stawki podatku, która wynosi 20 procent. Wszelkie dochody powyżej standardowej stawki są opodatkowane wyższą stawką podatku, która wynosi 40 procent.

Wysokość podatku do zapłaty zależy od sytuacji osobistej podatnika, np., czy jest osobą samotną, w związku małżeńskim, czy owdowiałą, czy niepełnosprawną i przyznanych ulg podatkowych (tax credits) i odliczeń (tax reliefs).

Ulg podatkowe

Ulg podatkowe (tax credits) zmniejszają kwotę podatku do zapłaty. Po obliczeniu podatku, kwota ulgi podatkowej jest odejmowana od należnego podatku.

Możesz być uprawniony do różnych ulg podatkowych w zależności od osobistej sytuacji. Po zarejestrowaniu szczegółów nowej pracy Revenue prześle pracodawcy zaświadczenie o ulgach podatkowych (Tax Credit Certificate) pokazujące ulgi podatkowe, które pracodawca w twoim imieniu odlicza od podatku.

Możesz zobaczyć swój certyfikat ulgi podatkowej i ubiegać się o wszelkie dodatkowe ulgi podatkowe, które mogą Ci się należeć, za pośrednictwem Usługi PAYE na portalu myAccount.

Przedział stawek na bieżący rok, ulgi podatkowe oraz odliczenia od podatku można sprawdzić na stronie internetowej Revenue (personal-tax-credits-reliefs-and-exemptions/tax-relief-charts).

Ubezpieczenie społeczne (PRSI)

Większość pracodawców i pracowników (w wieku od 16 do 66 lat) płaci składki na ubezpieczenie społeczne (PRSI) do Krajowego Funduszu Ubezpieczeń Społecznych. Odprowadzone składki PRSI finansują później twoje świadczenia socjalne i emeryturę.

Musisz podać nowemu pracodawcy swój osobisty numer ubezpieczenia społecznego. Jest nim numer PPS. Zapewni to rejestrację łącznych składek na ubezpieczenie

społeczne i ochronę uprawnień do świadczeń i emerytur w przyszłości.

Jak uniknąć podatku awaryjnego?

Jeśli zmieniasz pracę lub rozpoczynasz pracę po raz pierwszy, a Twój nowy pracodawca nie otrzyma z Revenue twojego numeru Revenue Payroll Notification (RPN), możesz zostać tymczasowo opodatkowany tzw. podatkiem awaryjnym (Emergency Tax).

W przypadku, gdy podałeś pracodawcy swój numer PPS, otrzymasz punkt odciążenia podatkowego (tax cut-off) za pierwszy miesiąc, taki jak dla osób samotnych. Twój dochód jest opodatkowany według stawki standardowej (20 %) do 4. tygodnia i według wyższej stawki (40 %) od 5. tygodnia.

Jeśli nie podałeś pracodawcy swojego numeru PPS, twój dochód jest opodatkowany według wyższej stawki (40 %), bez naliczenia ulg

podatkowych do momentu podania pracodawcy numeru PPS.

Unikanie płacenia podatku awaryjnego

Aby uniknąć płacenia podatku awaryjnego należy po rozpoczęciu lub zmianie pracy jak najszybciej:

- podać pracodawcy swój numer PPS;
- zarejestrować się w systemie Pay As You Earn (PAYE) w myAccount;
- zarejestrować nową pracę w usłudze

Jobs and Pensions w myAccount.

Rozpoczęcie drugiej pracy

Jeśli podejmiesz drugą pracę u innego pracodawcy, możesz podzielić swoje ulgi podatkowe i stawki pomiędzy pracodawców. Każdy pracodawca otrzyma wówczas powiadomienie RPN, które zawiera instrukcje dotyczące prawidłowych odliczeń.

Opr. NG na podst. mat. Citizens Information



FOTO: FREEPIK

Olejkowy świat

ZNAKI ZODIAKU I OLEJKI ETERYCZNE

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

Dla każdego z nas ważna jest data naszych urodzin. To, kiedy się urodzimy determinuje też nasze życie oraz to, jakimi jesteśmy.

Olejki dla osób urodzonych pod znakiem Bliźniąt od 21 maja do 20 czerwca

Urodzone pod rządami Merkurego Bliźnięta często są w ciągłym ruchu. Pobudliwi, naturalnie charyzmatyczni, te błyskotliwe osoby zawsze szukają nowych sposobów na zabawę i nawiązywanie nowych przyjaźni.

Olejki eteryczne, które pasują do osobowości Bliźniąt, to te, które są żywe, wzbudzają cierpliwość i łagodzą niespokojną energię.

■ **Imbir** – jest uznawany za afrodyzjak. Pobudza

libido, podnosi atrakcyjność. W kuchni chińskiej uważany jest jako eliksir długowieczności, dodaje energii i siły. Tonizuje organizm, przywraca równowagę ciała i umysłu.

■ **Bergamotka** – jeżeli czujesz zmęczenie lub wyczerpanie, poszukujesz wytchnienia, uporządkowania myśli i ukojenia, zdecydowanie sięgnij po olejek z bergamotki. Świeży aromat rozjaśni umysł i podniesie na duchu w trudnych chwilach.

■ **Grejfrut** – olejek ten, jak wszystkie olejki cytrusowe, działa antydepresyjnie, poprawia nastrój, orzeźwia. Niweluje stres i zmęczenie. Jest składnikiem wielu mieszanek na podniesienie energii, gdyż pozytywnie nastraja, dodaje witalności i optymizmu.

■ **Mandaryna** – jest naturalnym antydepresantem. Pomaga pozbyć się stanów lękowych i napadów złości. Zalecany przy bezsenności, zwłaszcza u dzieci. Dodanie olejku z mandarynki do aromatyzatora w sypialni pomaga zasnąć, łagodzi wszelkie napięcia.

■ **Bazylija** – olejek z bazylii był używany w starożytności przez kobiety, które chciały podkreślić swoją kobiecość i seksualność. Wierzono też w nadprzyrodzoną moc tego zioła. Ma właściwości uspokajające, odpręża ciało i umysł.

Olejki powinny być rozpuszczone w odpowiednich proporcjach w oleju bazowym.

Kasia Mikołajczyk



FOTO: KASIA MIKOŁAJCZYK

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

REKLAMA

Wiemy, jak skutecznie i niedrogo dotrzeć do Twoich klientów

Sprawdź nas!



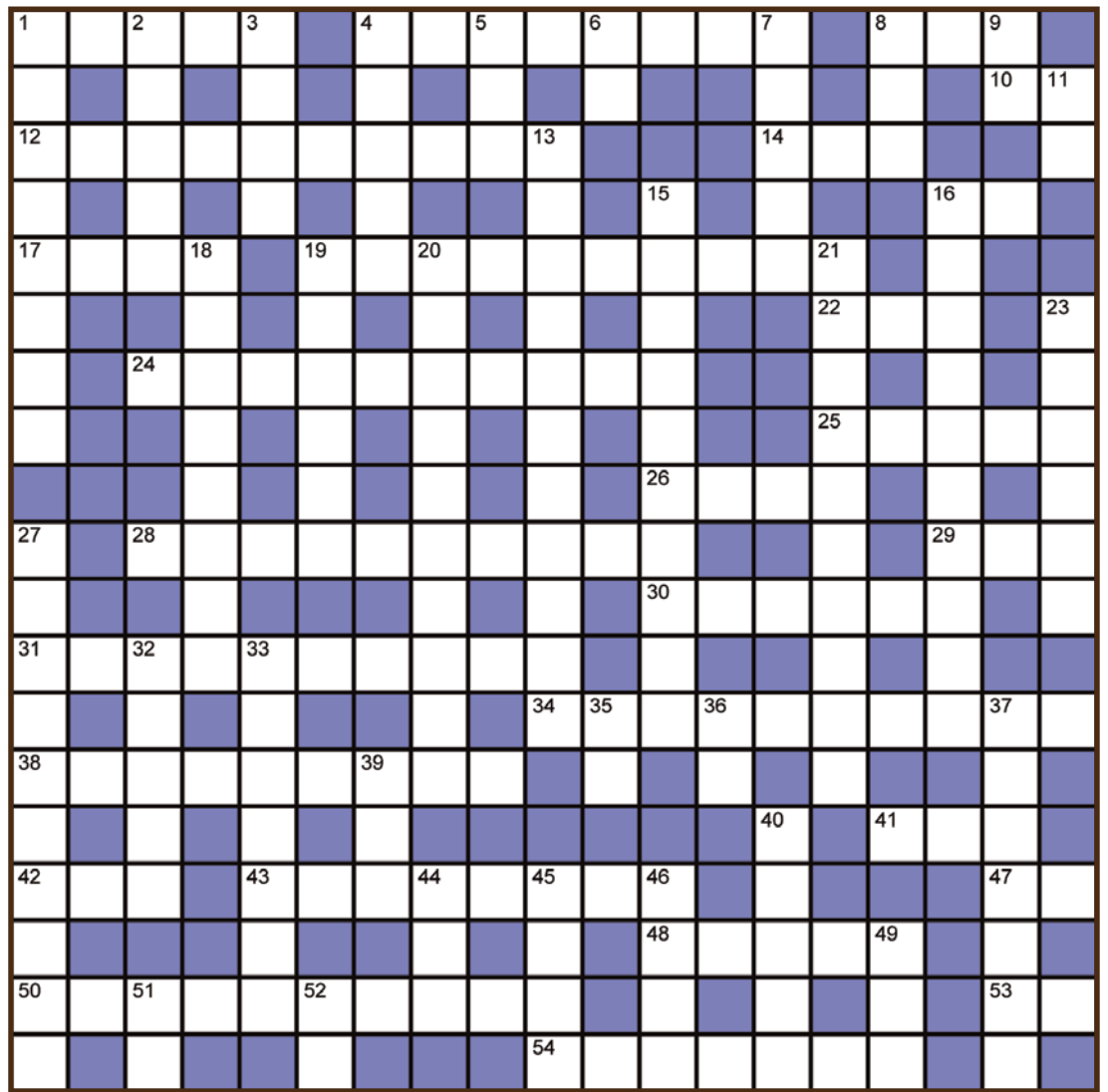
KRZYŻÓWKA

Poziomo

- 1 pojazd Św. Mikołaja
- 4 wielki angielski właściciel ziemski
- 8 system zapobiegający blokadzie kół podczas hamowania
- 10 numer identyfikacyjny komputera podłączonego do sieci
- 12 magmowa skała głębinowa
- 14 rzeka w USA i Kanadzie
- 16 miara poziomu inteligencji, iloraz inteligencji
- 17 rodzaj śpiewu koloraturowego
- 19 stan w Brazylii
- 22 wolny koniec drzewca omasztowania
- 24 bracia, malarze włoscy
- 25 Frain (ur. 1921), pisarz amer.
- 26 Francisco (1746-1828), malarz hiszpański
- 28 drugi stopień orderów wielostopniowych
- 29 górny kiel jelenia
- 30 mit. król Pylos
- 31 drobne błonkówki
- 34 walka zapaśnicza
- 38 półzłoty nowotwór nabłonkowy
- 41 duży przedpokój, poczekalnia
- 42 szpik kostny
- 43 mały statek pasażerski kursujący w obrębie miast
- 47 mit. ukochana Zeusa
- 48 jednowartościowy rodnik nienasycony
- 50 ruch religijny
- 53 jednostka informacji i pojemności pamięci
- 54 plemiona murzyńskie

Pionowo

- 3 miasto w Holandii; gatunek sera
- 4 Giovanni (1908-1978), prezydent Włoch
- 5 Michel (1769-1815), marszałek Francji
- 6 jednostka strumienia świetlnego (lumen)
- 7 Paul (ur. 1902), fizyk angielski, noblista
- 8 Al-Kadir, poeta afgański
- 9 międzynarodowy układ jednostek miar
- 11 rzeka we Włoszech; Pad
- 13 daw. jadłodajnia
- 15 powlekanie materiałem
- 16 iskiernik
- 18 daw. opłata mostowa
- 19 1. tkanka plechoców; 2. daw. łysina
- 20 szczelina w ziemi lub skale
- 21 nazewnictwo
- 23 przypinane włosy
- 27 miasto w Filipinach
- 32 krawędź, skraj, kant
- 33 grzebień do lnu
- 35 jednostka strumienia magnetycznego (makswel)
- 36 odczynnik krwi
- 37 staroż. państwo w pld. Indiach
- 39 (In) pierwiastek chemiczny
- 40 jednostka objętości w krajach anglosaskich
- 44 Fernando (ur. 1917), hiszpański aktor
- 45 miasto w Zairze
- 46 skrzynia do przewozu żywych ryb
- 49 średniowieczny francuski poemat liryczny lub narracyjny
- 51 bohater „Emigrantów” S. Mrożka
- 52 komputer osobisty



WORD SEARCH PUZZLE

STATIONERY

r	r	u	l	e	r	b	i	n	d	e	r	l	p
t	g	f	o	l	d	e	r	f	w				e
a	k	q	b	x	e	h	h	z				n	
p	p	a	p	e	r	v	c	c					c
e	e	e	r	a	s	e	r	n	i				i
o	z	p	c	l	i	p	b	o	a	r	d	n	l
r	a	e	s	t	a	p	l	e	r	s	r	x	m
y	b	n	b	d	p	e	n	c	i	l	f	w	t

binder
clipboard
eraser
folder

glue
paper
pen
pencil
stapler
tape

pencil
ruler

WORD SEARCH PUZZLE

FANTASTIC CREATURES

d	m	e	r	m	a	i	d	t	s	w	c	r	k	y	w
s	d	c	r	o	b	o	t	j	n	g	o	g	r	e	w
p	h	d	r	a	g	o	n	p	o	f	z	c	k	a	e
h	t	l	u	q	o	k	e	h	w	a	w	j	q	j	r
i	u	n	i	c	o	r	n	o	m	x	s	r	d	k	e
n	n	e	s	s	i	e	e	e	a	h					w
x	q	k	f	a	n	n	z	n	n	f					o
s	p	i	r	i	t	f	d	i	w	k					l
l	j	s	r	h	y	n	h	x	g	a					f
b	v	a	m	p	i	r	e	x	m	o	n	a	j	f	j

dragon
mermaid
nessie
ogre

phoenix
robot
snowman
sphinx

spirit
unicorn
vampire
werewolf

SUDOKU

łatwe ▼

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

średnie ▼

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

trudne ▼

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



HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 19.04 do 25.04. 2024 r.

przygotowała: Maja Berkano



BARAN

Możliwość awansu, wypromowania się, sławy. Dużo radości, szczęścia.



BYK

Odnowa biologiczna. Pozytywny wynik egzaminu. Rozwiązanie trudnej sytuacji.



BLIŹNIĘTA

Nagroda za dotychczasowy wysiłek. Wzrost weny twórczej.



RAK

Los obsypie Cię darami. Zrozumienie w miłości. Gromadzenie dóbr. Piękny czas.



LEW

Możesz wpaść w lęk przed nowym. Utknąć w jakimś punkcie. Uważaj na zatrucia pokarmowe. Dbaj o siebie!



PANNA

Harmonia i rozwiązanie problemu. Działaj a odetchniesz z ulgą. Nie bój się prosić o pomoc.



WAGA

Miła podróż, nowe plany, znajomości. Ruch. Powiew świeżości. Bądź otwarta na nowe.



SKORPION

Szczęście, powodzenie. Otwórz się na cuda. To Twój czas!



STRZELEC

Osiągniesz sukces w pracy grupowej. Koniecznie działaj z innymi ludźmi. Zrealizujecie projekt, o którym myślisz.



KOZIOROŻEC

Popularność, sukces Twojego projektu. Działaj z reklamą, wyjdź do klientów.



WODNIK

Czas na regenerację. Potrzebujesz teraz wytrwałości, więc zadbaj o ducha i ciało.



RYBY

Uważaj na oszustów. Może zabraknąć Ci przenikliwości. Ktoś zechce Cię oszukać.

ads@ng24.ie
089 264 03 50

The Saints and Scholars of Ireland



FOTO: FACEBOOK.COM/NATIONALMUSEUMOFIRELAND

Odkryj artefakty związane z patronami Irlandii, św. Patrykiem, św. Brygidą i św. Colmille, i zobacz, co dowody archeologiczne mogą nam powiedzieć o wpływie chrześcijaństwa na Irlandię i które przedmioty pokazują rozwój technik pisania.

Przyjrzyj się innym relikwiom związanym z wieloma świętymi z Irlandii na wystawie Skarbca i dowiedz się o niesamowitym zachowaniu Psalterza Fadden More oraz wpływie pisma i stypendiów we wczesnośredniowiecznej Irlandii.

Kiedy: 20 kwietnia, godz. 11:00, czas trwania – 45 min.

Wiek: Rodziny z dziećmi w wieku 8+

Bilety: bezpłatne. Rezerwacja nie jest wymagana, miejsca przydzielane są według kolejności zgłoszeń. Spotkanie w recepcji na parterze. Miejsce częściowo dostępne dla osób na wózkach inwalidzkich.

Gdzie: Archaeology, Kildare St, Dublin 2, D02 FH48 **NG**

Kids' Drop By Activities



FOTO: FACEBOOK.COM/NATIONALBOTANICGARDENS

Dzieci, dołączcie do nas, aby wziąć udział w zabawnych zajęciach w specjalnym dziecięcym ogrodzie edukacyjnym Erasmusa!

Co tydzień będziemy organizować inne zajęcia, które pomogą ci stać się ekspertem w dziedzinie ogrodnictwa. Zasiej własne nasiona warzyw i kwiatów, zagraj w gry przyrodnicze lub ponownie wykorzystaj przedmioty codziennego użytku, aby stworzyć własne dzieło sztuki ekologicznej. Sprawdź tematy i godziny: facebook.com/nationalbotanicgardens

Jeśli chcesz przyprowadzić grupę,

skontaktuj się z nami, a my zorganizujemy dla Ciebie czas.

Kiedy: Najbliższe terminy: 21, 28 kwietnia; 5, 12 maja, 20-minutowe sesje rozpoczynają się o godzinie 11.00, 11.30, 15.30 i 16.00. (sprawdź godziny)

Wiek: od 4 lat (Wszystkie dzieci muszą mieć własnego dorosłego)

Bilety: Nie ma potrzeby rezerwacji, kto pierwszy ten lepszy

Gdzie: National Botanic Gardens, Dublin, County Dublin 9, **NG**

REKLAMA

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

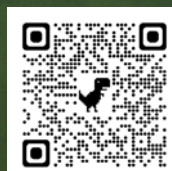
Kup bilet na
bilety.ng24.ie
Wspieramy polskie wydarzenia!

HAPPY SAD

IRELAND TOUR 2024

21.09 CORK

22.09 DUBLIN



Bilety: bilety.ng24.ie

Dobry sen

Sen to niewątpliwie jedna z podstawowych potrzeb fizjologicznych człowieka. Jej zaspokojenie jest niezbędne do utrzymania jednostki przy życiu. Podczas snu w organizmie człowieka zachodzą liczne prozdrowotne zmiany. Optymalna dieta, aktywność fizyczna, świadoma suplementacja – o tym pamiętamy najczęściej, jednak zapominamy jak ważny jest sen. Sen jest integralnym elementem dla prawidłowej regeneracji, regulacji pracy hormonów, pracy mózgu, narządów wewnętrznych czy nawet procesu odchudzania.

Skutki braku snu:

- stały niedobór snu trwale uszkadza układ odpornościowy, brak zdrowego snu osłabia także mikroflorę jelitową. Może to doprowadzić nawet do nieswoistego zapalenia jelit lub choroby Leśniowskiego-Crohna;
- przewlekłe stany zapalne, przejawiające się m.in. wzrostem poziomu białka C-reaktywnego, co wiąże się ze zwiększonym ryzykiem cukrzycy, chorób serca czy nowotworów (istnieją mocne dowody, że niedobór snu wraz z nadwagą są ważnymi czynnikami wpływającymi na rozwój cukrzycy typu 2)
- nawet 40 % mniej testosteronu, obniżone libido;
- przyrost masy ciała (zaburzenia – grelina i leptyna), zbyt mała ilość snu również nie jest korzystna dla optymalnej wrażliwości organizmu na insulinę;
- podczas pominięcia faz snu dochodzi do zaburzenia wydzielania neurotransmiterów i hormonów stresu, co powoduje pogorszenie myślenia, problemy z koncentracją, nerwic a nawet depresji;
- w odpowiedzi na stres znacząco wzrasta poziom kortyzolu.



FOTO: FREEPIK

Korzyści wynikające ze zdrowego snu:

- zdrowie i dobra forma (znacznej poprawie ulega regeneracja, skuteczna walka ze stanami zapalnymi, lepsza kondycja, siła i efektywność podczas wysiłku fizycznego);
- regularny i odpowiedni sen pomaga utrzymać nasz układ odpornościowy w dobrej kondycji;
- wyrównanie metabolizmu i utrzymanie go na stałym poziomie;
- regeneracja układu nerwowego oraz na prawidłowe funkcjonowanie neuroprzekazników: wzrastają funkcje poznawcze, to właśnie podczas spania mózg może właściwie przeorganizować wspomnienia, co przekłada się na większą kreatywność;
- największy wyrzut hormonów, w tym hormonu wzrostu następuje tuż po zaśnięciu, stanowiąc blisko 50% uwalnianie ilości tego hormonu w ciągu doby;

- przyczynia się wysokiego poziomu libido;
- organizm normuje ciśnienie krwi i uspokaja tętno;
- korzystnie wpływa na pamięć, koncentrację.

Dobre nawyki przed snem:

- ogranicz ekspozycję na światło niebieskie na minimum 1 godzinę przed snem: odłóż wszystkie urządzenia elektroniczne (telefon, komputer, wyłącz telewizor);
- ciemność, cisza, chłodna, ale przyjemna temperatura w sypialni;
- unikaj obfitej kolacji i kawy;
- należy kłaść się i wstawać o tej samej porze, niezależnie czy w dzień powszedni, czy w weekend, czy na urlopie;
- napij się przed snem herbaty rumiankowej, lawendowej, melisy – mają one właściwości uspokajające i relaksacyjne, ale również i wzmagające senność;
- zadbaj o odpowiednią ilość zdrowego

wysiłku fizycznego w ciągu dnia – pamiętaj jednak, aby nie ćwiczyć późno lub tuż przed snem;

- suplementuj przed snem magnez, cynk, taurynę i ashwagandę.

Sen ma fundamentalne znaczenie dla zachowania sprawności ciała i umysłu. Odpowiednia dawka przespanych godzin to najlepsze lekarstwo na stres. Sen wpływa także na obniżenie ciśnienia krwi i poziomu złego cholesterolu. Odpowiednie wysypianie się to również skuteczna ochrona przed depresją. Jeśli prawidłowo się wysypiamy, ma to ogromne znaczenie dla naszego funkcjonowania. Jesteśmy mniej drażliwi, nie cierpimy na spadki nastroju, potrafimy skutecznie się uspokoić i myśleć pozytywnie. Zarówno krótka drzemka, jak i przespana noc są najlepszym sposobem na regenerację.

Maciej Jaworski FAT OUT

Autor mieszka od 19-lat w Irlandii (Co. Cork) w wolnym czasie uwielbia czytać książki, gotować oraz spacerować z psem – Staffikiem. Posiada wieloletnie doświadczenie udokumentowane certyfikatami z dziedziny dietetyki, kulturystyki, powerliftingu. Pomaga ludziom w powrocie do zdrowia po kontuzjach, pomaga w chorobach metabolicznych i problemach hormonalnych oraz współpracuje z osobami z nadwagą. Obecny Mistrz Świata, Mistrz Irlandii oraz Vice-mistrz Polski w Bench Press.

Syropy

Kącik Ziołolecznictwa

Naturalne sposoby na kaszel

Kaszel to obronny odruch naszego organizmu, który ma na celu oczyszczenie dróg oddechowych ze śluzu, ciała obcych: pyłu, kurzu, dymu papierosowego czy też infekcji wirusowych i bakteryjnych.

Krótkotrwały kaszel nie jest powodem do niepokoju, ale jeżeli mamy do czynienia z ostrym trwającym dłużej niż 3 tygodnie lub przewlekłym, trwającym dłużej niż 8 tygodni to warto udać się do ziołarza czy lekarza.



FOTO: FREEPIK

W medycynie rozróżnia się dwa rodzaje kaszlu: suchy i mokry. Kaszel suchy jest kaszlem duszącym, w którym występują liczne, krótkie odkaszlnięcia i śluz nie wydostaje się na zewnątrz. Może powodować swędzenie lub drapanie w gardle i jest bardzo męczący.

Kaszel mokry (produktywny) jest napadowy, zazwyczaj po głębokim oddechu i jest związany z przesuwaniem wydzieliny do góry co oznacza że podczas kaszlu śluz jest odkrztuszany. Kaszel ten jest głębszy i ma gulgoczący dźwięk.

W medycynie naturalnej jednym ze sposobów na pozbycie się uciążliwego kaszlu są syropy, które potrafią przynieść błyskawicznie ulgę a dodatkowo można sporządzić je samemu z tanich, łatwo dostępnych produktów. Moim ulubionym syropem jest „Kitchen Cupboard” syrop zrobiony z anyżu, tymianku i kardamonu.

Syrop „Kitchen Cupboard”

5 łyżek suszonego tymianku albo duża garść świeżego organicznego tymianku, 2 łyżki suszonego anyżu, 2 łyżki suszonego kardamonu zalać szklanką wrzącej wody, przykryć talerzykiem i parzyć przez 30 min. Po czym odcedzić, wlać do rondelka podgrzać delikatnie i dodać 250 ml (szklankę) miodu. Mieszać aż do rozpuszczenia miodu. Trzeba uważać by temperatura nie przekroczyła 40 st. C, bo wtedy miód straci wszystkie właściwości lecznicze. Wlać do słoika i można przechowywać taki syrop w lodowce

do miesiąca. Pić 1-2 łyżek, 3-4 razy dziennie.

Syrop z babki lancetowej

Jak moje dzieci zaczynają kaszleć wiosną, przygotowuję im syrop z babki lancetowej. Syrop ma piękny, głęboki, zielony kolor. Musimy zbierać z osiem dużych garści liści babki lancetowej i za pomocą sokowirówki wycisnąć z nich sok. Trzeba pamiętać by zbierać babkę z wyłącznie miejsc czystych ekologicznie. Wlać sok do słoika. Jeżeli otrzymaliśmy szklankę soku, to trzeba będzie dodać ok. 500 ml miodu. Po czym bierzemy garnek, na którego dnie umieszczamy szmatkę, wstawiamy nasz słoik, wlewamy wodę do garnka i delikatnie podgrzewamy garnek, mieszając nasz syrop aż do rozpuszczenia miodu. Syrop należy przechowywać w lodówce i podawać 1-2 łyżek, 3-4 razy dziennie choremu aż do ustania kaszlu.

Magda Leszczyńska

Rozwiązania z nr NG34

Krzyżówka z nr NG34 Poziomo: 1 NTF5, 2 ORNITOPTER, 6 GB, 7 SR, 8 KB, 9 KREDA, 10 BERGONZONI, 13 LAR, 14 LI, 15 SERAM, 17 AKKA, 18 NAGPUR, 22 CNA, 23 KONKRET, 24 OE, 26 OBWARZANEK, 27 GS, 28 MELODRAMAT, 30 DŁOŃ, 31 ŁÓW, 33 KOC, 34 ASTURIA, 35 JABŁECZNIK, 38 LOA, 40 TORAN, 43 KLER, 44 REBAB, 47 PASTERSTWO, 50 IKS, 51 KAMERDYNER, 52 NOTA, 53 OUNAS, 54 AMATORSTWO, 56 APALAI.

Pionowo: 1 NIKOSTRATO, 3 RZEŻ, 4 PAZ, 5 EON, 6 GALOP, 7 SALMONELLA, 8 KROR, 11 ODKRYWCA, 12 IWA, 16 REKLAMACJA, 17 AUTOMATYZM, 18 NAGARDŻUNA, 19 GUTEJOWIE, 20 UFO, 21 PRZYDOMEK, 22 CAR, 25 EEG, 29 TRAKTIERNIA, 32 WNĘTROSTWO, 33 KIL, 36 BO, 37 BULWIASTE, 39 OGE, 41 RESURSA, 42 NÓW, 44 RH, 45 BERNO, 46 BAKST, 47 PLED, 48 SADYBA, 49 OYO, 52 NGO, 53 OZ, 55 MX.

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

Wspomnienie o Constance Markiewicz

Polska działaczka społeczna

Constance Georgine Markiewicz z domu Gore-Booth urodziła się 4 lutego 1868 r. w Londynie. Pochodziła z bogatej ziemiańskiej rodziny angloirlandzkiej. Dzieciństwo spędziła w rodzinnej posiadłości w Lisadell. Rodzice Constance byli zaprzyjaźnieni z politycznym asem wywiadu Yeatsem seniorem, który często odwiedzał ich dom. Jego idee artystyczne i poglądy społeczno-polityczne wywarły duży wpływ na nią i na jej siostrę Ewę.

Constance studiowała sztuki piękne w Londynie a w 1898 r. wyjechała do Paryża, aby studiować tam malarstwo. W stolicy Francji poznała polskiego hrabiego Kazimierza Dunin-Markiewicza. Związek z tym o kilka lat młodszym wdowcem zakończył się małżeństwem zawartym we wrześniu 1900 roku.

W majątku męża

Po kilkumiesięcznym pobycie w majątku męża na ziemiach polskich, małżeństwo przeniosło się w 1903 r. do Dublina, gdzie szybko włączyło się w życie kulturalne irlandzkich elit. Był to okres odradzania się irlandzkiej tożsamości narodowej, czego efektem stało się dążenie do uzyskania jej całkowitej niepodległości. Constance Markiewicz, podobnie jak i inni irlandzcy intelektualiści, zaangażowała się w działalność polityczną. Jako przedstawicielka Inghinidhe na hÉireann, organizacji feministycznej walczącej o prawa obywatelskie, weszła do Rady Sinn Féin, załóżka przyszłego rządu Irlandii. Założyła też Constance Fianna Éireann, coś w rodzaju ruchu skautowego o militarnej formie.

Z socjalistami

Constance Markiewicz związała się również z powstającymi w Irlandii organizacjami związkowymi i socjalistycznymi. Aktywnie organizowała pomoc dla robotników i ich rodzin, uczestników strajków w 1913 roku. W tym samym roku, w Irlandii powstały dwie organizacje zbrojne: Irlandzcy Ochotnicy i Irlandzka Armia Obywatelska. Constance Markiewicz, jako jedna z niewielu osób obytych z bronią, zajęła się szkoleniem ochotników. Właściwie, młoda pani Markiewiczowa, zakochana była bardziej w swoim kraju, niż w mężu. W tej sytuacji, Kazimierz Markiewicz powrócił do



odradzającej się Polski, co w praktyce oznaczało koniec małżeństwa. Mimo to, według przekazów, hrabia Markiewicz na terenie swojej posiadłości miał ufundować kapliczkę, w której codziennie modlił się o powrót ukochanej.

Powstanie wielkanocne

23 kwietnia 1916 r. w Irlandii wybuchło powstanie wielkanocne. Constance Markiewicz wzięła w nim udział dowodząc obroną Placu św. Stefana. Po upadku powstania, 30 kwietnia została uwięziona wraz z resztą przywódców. Oskarżona przed sądem wojskowym o zdradę stanu i kolaborację z Niemcami, skazano ją na karę śmierci, wkrótce zamienioną

na dożywocie. W czerwcu 1917 r. Constance wyszła na wolność na mocy amnestii ogłoszonej przez rząd brytyjski, po czym powróciła tryumfalnie do Dublina. Po raz kolejny została jednak aresztowana 18 maja 1918 r., wraz z kilkuset członkami i sympatykami partii Sinn Féin.

Rok 1918

W grudniu 1918 r., wciąż przebywając w więzieniu, Constance wystartowała w wyborach do Izby Gmin – w pierwszych wyborach, w których kobiety miały prawo brać udział. Zdobywszy mandat, stała się pierwszą kobietą wybraną do parlamentu. Nie zasiadła jednak w ławach poselskich, ponieważ, podobnie jak reszta członków jej partii, zbojkotowała Izbę Gmin, tworząc własny narodowy parlament Irlandii pod nazwą Dáil Éireann.

W marcu 1919 r. opuściła w końcu więzienie. Po ogłoszeniu deklaracji niepodległości hrabina Markiewicz została mianowana ministrem pracy. Aresztowano ją ponownie w czerwcu 1919 roku. W więzieniu spędziła 4 miesiące. Po odbyciu kary kontynuowała działalność w konspiracyjnym rządzie. Po raz kolejny aresztowano ją jesienią 1920 r., a uwolniono po rozejmie irlandzko-angielskim.

Podpisanie w 1921 r. w Londynie Traktatu i powołanie Wolnego Państwa Irlandzkiego spowodowało rozłam wśród Irlandczyków, który doprowadził do wybuchu dwuletniej wojny domowej.

Constance Markiewicz przerwała swoją podróż po Stanach Zjednoczonych i jako przeciwniczka porozumienia rozpoczęła działalność antyrządową. Po raz piąty w życiu została aresztowana w listopadzie 1923 r., tym razem przez władze irlandzkie, w związku z organizacją kampanii na rzecz zwolnienia głodujących więźniów. W imię solidarności, sama podjęła głodówkę. Wraz z większością przetrzymywanych osób została zwolniona po miesiącu odbycia kary. W kolejnych latach w dalszym ciągu udzielała się politycznie i społecznie jako posłanka republikańska (Fianna Fáil), reorganizując harcerstwo oraz pomagając biednym.

Wielka irlandzka działaczka społeczna zmarła 15 lipca 1927 r. w Dublinie, a w jej pogrzebie uczestniczyło ponad 100 tysięcy osób.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

FOTO: AUTOR NIEZNANY, PORTRET CONSTANCE Z BRONIĄ, ZROBIONY PRAWDOPODOBNIEM PRZED 1920 R., WIKIPEDIA, KEOGH BROTHERS LTD, DOMENA PUBLICZNA

Polonijny obóz żeglarski

Rozpoczął się nabór nastolatków w wieku 14-18 lat na obóz żeglarski „Wiatr do Polski”.

Obóz odbędzie się w dniach 14-24 lipca 2024 r. Uczestnicy zostaną zakwaterowani w Domu Polonii w Ostródzie, w programie przewidzieliśmy też wyjazdy do Gdańska, Gdyni i Olsztyna. Obóz zakończy się egzaminem na patent żeglarsza jachtowego. Więcej informacji: facebook.com/odnswp.

NG, materiały prasowe

Wiatr do Polski
POLONIJNY
OBÓZ ŻEGLARSKI
PATENT ŻEGLARZA JACHTOWEGO
OSTRÓDA - GDAŃSK - GDYNIA
14 - 24 LIPCA 2024

Światowy Zjazd Nauczycieli we Włoszech

ROZPOCZYNAMY NABÓR
X Światowy Zjazd Nauczycieli
Monte Cassino, 17 - 19 maja 2024 r.

Ośrodek Stowarzyszenia Nauczycieli Stowarzyszenia Wspólnoty Polskiej zaprasza na X Światowy Zjazd Nauczycieli połączony z obchodami 80. rocznicy Bitwy o Monte Cassino.

Będzie to wzruszające spotkanie we Włoszech, niedaleko Cassino. Zjazd to nie tylko szkolenia i warsztaty merytoryczne, ale także wyjazdy: na uroczystości do Piedimonte San Germano, do Neapolu śladami Gustawa Herlinga-Grudziń-

skiego, ale też na Monte Cassino. Zjazd potrwa 3 dni od 17 do 19 maja br. Cena to 670 euro. Więcej informacji: <https://odnswp.pl/x-swiatowy-zjazd-nauczycieli>

NG, materiały prasowe

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

KOCHANA POLSKO ■ SZCZĘŚCIA MILIMETR

3392_DU