

# Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 42, 31.05.2024, rok II, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie

## Hulajnogi z limitem wieku

czytaj str. 3

Jesteśmy u siebie

czytaj str. 5

Mam w sercu Polskę

Lena Rózik  
Polska Szkoła SEN w Dublinie

czytaj str. 9

PODPOWIADAMY, DORADZAMY

Wybory do Parlamentu Europejskiego 2024

czytaj str. 10

Adaptogeny

Maciej Jaworski

Podajemy przykłady kilku adaptogenów, które mają korzystny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.

czytaj str. 14

REKLAMA

**CRIMMINS HOWARD SOLICITORS** ŚWIADCZY

USŁUGI PRAWNE DLA POLSKICH KLIENTÓW

**SPECJALIZUJEMY SIĘ W:**

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

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

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

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

3299\_DU

REKLAMA

**085 PRAWNIK**  
085 7729645 • 01 4910010  
**MAGUIRE McCLAFFERTY SOLICITORS**

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

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.

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

3210\_DU

REKLAMA

**AG Anderson & Gallagher SOLICITORS**

**KANCELARIA PRAWNA**  
WWW.POLSKIADWOKATIRLANDIA.IE

- Profesjonalizm
- 35 lat doświadczenia

● ODSZKODOWANIA: WYPADKI DROGOWE, PRZY PRACY, W MIEJSCACH PUBLICZNYCH, ZANIEDBANIA MEDYCZNE\*

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; WWW.POLSKIADWOKATIRLANDIA.IE

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

3468\_DU

REKLAMA

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

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

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

**ROSTRA Solicitors**  
**Marcin Szulc**  
Solicitor

3204\_DU

## Przydatne kontakty

### AMBULANS, POLICJA, STRAŻ POŻARNA

112

### BEZDOMNOŚĆ

www.homelessdublin.ie, www.focusireland.ie

### BEZPŁATNA POMOC PRAWNA

www.flac.ie

### DUSZPASTERSTWO POLSKIE W IRLANDII

http://dublin.eparafia.pl

### KARTA MEDYCZNA I ULGI MEDYCZNE

www2.hse.ie/services/schemes-allowances

### KONSUMENTI, SKŁADANIE SKARG

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

### LEKARZE GP I NAGŁE PRZYPADKI

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

### POLSKIE SZKOŁY W IRLANDII

www.polskamacierz.com

### PROBLEMY Z MIESZKANIEM

rtb.ie, https://threshold.ie

### PODATKI, URZĄD SKARBOWY

www.revenue.ie/en/contact-us

### PROBLEMY W PRACY

http://workplacerelations.ie

### PRZEDSTAWICIELSTWA RP W IRLANDII

www.gov.pl/web/irlandia/ambasada

### RASIZM

https://inar.ie

## Nasza Gazeta

### WYDAWCA/PUBLISHER

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

### REDAKCJA/EDITORIAL DEPARTMENT

redakcja@ng24.ie  
editor@ng24.ie

Beata Bieniada, Anna Domańska, Radosław Kotowski,  
Krystyna Zielińska

### WSPÓŁPRACA

Marta Adamska, Maja Berkano, Paweł Bury, Paweł Cherek,  
Katarzyna Dąbrowska, Agnieszka Dujka, Maciej Jaworski,  
Marta Kaźmirak, Kasia Mikołajczyk, Ewa Michałowska-  
Walkiewicz, Maja Ulej, Szymon Urbanek, Agnieszka  
Zawadzka, Emilia Zych

### KOREKTA

Zespół

### DYSTRYBUCJA

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...

# Zakaz oglądania

W czasie, gdy Irlandia uniezależniła się od Wielkiej Brytanii w 1922 r. i powstało Wolne Państwo Irlandzkie („Saorstát Éireann” w języku irlandzkim), filmy stawały się popularną i niedrogą formą rozrywki. W miastach takich jak Dublin, Cork i Limerick powstało wiele kin, oferując irlandzkiej publiczności szeroki wybór filmów, w tym najnowsze premiery z Hollywood, Wielkiej Brytanii i innych krajów europejskich.



FOTO: FREEPIK

Wraz z rosnącym zamiłowaniem do filmów, większość rządów podjęła działania w celu uregulowania rodzaju treści oglądanych przez ich obywateli, aby obrazy i tematy wyświetlane na ekranie nie mogły obrazić widzów, naruszyć ich wartości moralnych – lub, co gorsza, potencjalnie podżegać do powstania przeciwko aktualnej władzy.

W 1912 r. została założona Brytyjska Rada Cenzorów Filmowych (BBFC) jako organizacja pozarządowa odpowiedzialna za krajową klasyfikację i cenzurę filmów wyświetlanych w kinach w całej Wielkiej Brytanii.

11 lat później rząd nowego Wolnego Państwa Irlandzkiego nie tracił czasu na przygotowanie Ustawy o cenzurze filmów z 1923 r., przyjętej 16 lipca. Ustawodawstwo ustanowiło oficjalnego cenzora filmów w kraju oraz 9-osobową Komisję Odwoławczą ds. Cenzury Filmów, w skład której wchodził co najmniej jeden ksiądz katolicki i jeden pastor protestancki, i stanowiło, że żaden film nie może być wyświetlany publicznie bez uzyskania certyfikatu zatwierdzenia.

Zgodnie z warunkami ustawy, filmy uznane za „nieprzyzwoite, obsceniczne lub bluźniercze” lub „sprzeczne z... lub podważające moralność publiczną” miały zostać zredagowane. Czasem odmawiano im przyznania certyfikatu.

Przez następne 17 lat to głównie opinia jednego człowieka na temat zalet filmu (lub ich braku) decydowała o tym, co irlandzcy widzowie mogli oglądać w kinach. Nazywał się on James Montgomery i do 1940 r. pełnił funkcję pierwszego irlandzkiego cenzora filmowego.

Pod kierownictwem Montgomery'ego, który był pod silnym wpływem dominującej postawy wyższego duchowieństwa katolickiego, każdy film rozpatrywany przez jego biuro był postrzegany jako potencjalnie posiadający zły wpływ na moralność.

Montgomery był z zawodu inżynierem, a jego nominacja na cenzora wynikała z jego powiązań politycznych. Później stwierdził, że dwie rzeczy, które miał na uwadze przy podejmowaniu decyzji o odrzuceniu filmów, to biblijne Dziesięć Przykazań oraz bajka starożytnego greckiego pisarza Ezopa o człowieku, który próbował zadowolić wszystkich, ale nie udało mu się zadowolić nikogo.

Ta „filozofia” cenzury prowadziła do częstych sporów z dystrybutorami filmowymi, którzy sprzeciwiali się surowości Montgomery'ego, narzekając, że odrzuca on zbyt wiele filmów i nie ma wystarczająco szerokiego spojrzenia na tematy i wątki związane z życiem codziennym. Najsilniejsze zastrzeżenia Montgomery'ego dotyczyły częściowej nagości, zmysłowości, pijactwa, przemocy, wulgaryzmów i wszystkiego, co mogło być interpretowane jako antykatolickie.

Podczas kadencji Montgomery'ego jako cenzora, niektóre filmy uważane obecnie za klasyki zostały poddane znacznym cięciom lub całkowicie zakazane.

W 1932 r. komedia braci Marx „Monkey Business” („Małpi interes”) otrzymała certyfikat dopiero po 16

nieokreślonych cięciach, które prawdopodobnie dotyczyły dialogów lub żartów zawierających seksualne podteksty. Cenzorzy obawiali się również, że film „zachęci do anarchistycznych tendencji”.

W tym samym roku klasyczny film gangsterski Howarda Hawkesa „Scarface” („Człowiek z blizną”) został zakazany i odmówiono mu certyfikatu ze względu na nadmierną przemoc, gloryfikację gangsterskiego stylu życia, a także implikację kazirodczego związku między głównym bohaterem a jego siostrą. Warto zauważyć, że ponad dwadzieścia lat później film nadal był zbyt obraźliwy dla cenzury i został ponownie zakazany w 1953 r., i ponownie odmówiono mu certyfikatu.

Jedną z najsłynniejszych ofiar surowego podejścia Montgomery do cenzury był film „Gone with the Wind” („Przeminęło z wiatrem”) (1939). Montgomery zażądał tak wielu cięć (w tym usunięcia całej sceny przedstawiającej poród), że dystrybutorzy początkowo wycofali film, zanim ostatecznie przyznano mu certyfikat. Jednak przy oryginalnym czasie trwania wynoszącym ponad 3 godziny i 40 minut, widzowie prawdopodobnie nie zauważyli cięć, niezależnie od ich zakresu.

W listopadzie 1940 r. Montgomery przeszedł na emeryturę jako cenzor i został zastąpiony przez jeszcze bardziej rygorystycznego człowieka, dr Richarda Hayes, z zawodu lekarza medycyny, który od 1934 r. pełnił również funkcję dyrektora prestiżowego dublińskiego Abbey Theatre. W swoim pierwszym oficjalnym raporcie wydanym w styczniu 1941 r., Hayes dodał słynny „lubieżny taniec” do swojej listy scen, które powinny zostać zmontowane lub całkowicie usunięte z każdego filmu.

W tym czasie trwała II wojna światowa, ale Irlandia zadeklarowała neutralność w konflikcie, co również miało wpływ na politykę cenzury filmowej, ponieważ rząd nie chciał dopuścić do wyświetlania filmów, które faworyzowałyby jedną lub drugą stronę konfliktu, a tym samym potencjalnie obrażałyby jakikolwiek obcy rząd. Słynny film Charliego Chaplina „The Great Dictator” (1940) („Dyktator”) został zakazany, ponieważ jego satyryczny portret Adolfa Hitlera z pewnością obraziłby niemiecki rząd, czego Taoiseach Eamon De Valera nie chciał ryzykować.

Nawet klasyczny dramat romantyczny „Casablanca”, z Humphreym Bogartem i Ingrid Bergman w rolach głównych, nie uniknął cenzorskich nożyczek. W marcu 1943 r. został on zakazany między innymi za przedstawienie nazistowskich Niemiec w „złowrogim świetle”. Po zakończeniu wojny film został ostatecznie wyświetlony w czerwcu 1945 r., ale ze znacznymi cięciami, w tym kilkoma kluczowymi liniami dialogowymi podczas finałowej sceny filmu. Usunięto również dialog, w którym Elsa deklaruje miłość do Ricka, co zostało wycięte ze względu na fakt, że Elsa była mężatką, a według cenzorów żadna moralna mężatka nie mogłaby być przecież zakochana w innym mężczyźnie.

➔ **czytaj dalej na str. 4.**

# Hulajnogi z limitem wieku

**Nowe prawo zakazuje używania hulajnóg elektrycznych przez osoby poniżej 16 roku życia.**

Zgodnie z nowymi przepisami ruchu drogowego z 20.05.2024 r., korzystanie z hulajnóg elektrycznych przez osoby, które nie ukończyły 16. roku życia, stało się nielegalne w Irlandii. Nowe prawo określa również szereg innych zasad dotyczących korzystania z tych pojazdów.

Wszystkie hulajnogi podlegają teraz ograniczeniu prędkości do 20 km/h, z wyjątkiem obszarów, w których obowiązuje niższy limit. Ponadto, nowe przepisy zabraniają przewożenia na hulajnodze więcej niż jednej osoby. Co więcej, hulajnogi nie mogą być wyposażone w siedzenia.

Istnieją również nowe, surowe wymagania dotyczące sprzętu hamującego i oświetleniowego hulajnóg. Hulajnogi elektryczne muszą być w stanie zdającym do jazdy, aby „nie zagrażać, nie utrudniać ani nie powodować niedogodności dla kierowcy, innych użytkowników dróg”.

Dodatkowo, wszystkie hulajnogi elektryczne muszą posiadać tabliczkę producenta przymocowaną do pojazdu, na której znajduje się nazwa producenta i model hulajnogi elektrycznej, a także jej moc, waga i unikalny numer seryjny lub identyfikacyjny.

Niedawno rozpoczęła się również publiczna kampania informacyjna rządu na temat nowych przepisów.

Choć wiele osób pochwaliło zmiany w prawie, sporo komentatorów na platformach mediów społecznościowych skrytykowało nowe przepisy jako bezsensowne i stwierdziło, że jest

mało prawdopodobne, aby osoby poniżej 16 roku życia poniosły jakiegokolwiek surowe kary, jeśli zostaną skazane za złamanie prawa.

Ponadto, niektórzy krytycy nowego prawa stwierdzili, że będzie ono trudne do wyegzekwowania przez Gardę.

W czerwcu 2022 r., cytowany przez serwis rte.ie Minister Transportu Eamon Ryan, powiedział Komisji Transportu Parlamentu, że zakaz sprzedaży i dostarczania e-skuterów dla osób poniżej 16 roku życia byłby „przepisem niemożliwym do wyegzekwowania”: – Byłaby to fałszywa obietnica i zła polityka, gdybyśmy dążyli do rzekomych środków bezpieczeństwa, które w rzeczywistości nie zwiększają ani nie poprawiają bezpieczeństwa.

Przemawiając w programie RTÉ „Today with Claire Byrne” na początku tego miesiąca, Duncan Smith, rzecznik Partii Pracy ds. Transportu, wyraził wątpliwości co do tego, czy Gardaí będą w stanie egzekwować nowe przepisy i powiedział, że nie wierzy, że jest wystarczająco funkcjonariuszy, aby nadzorować prawidłowe korzystanie z hulajnóg elektrycznych.

Smith powiedział jednak, że z zadowoleniem przyjął nowe regulacje dotyczące hulajnóg elektrycznych i że rząd powinien być wprowadzić nowe przepisy wcześniej. Dodał także: – Nie są-



FOTO: FREEPIK

dę, aby te przepisy musiały zostać rozszerzone na rowery elektryczne.

Przemawiając w tym samym programie, Cathal Crowe, Fianna Fáil TD dla Clare (i członek Komisji Transportu Parlamentu) powiedział, że oprócz nowego zakazu korzystania z hulajnóg elektrycznych, poparłby również zakaz korzystania z rowerów elektrycznych dla osób poniżej 16 roku życia.

Crowe mówił też, że hulajnogi elektryczne używane w odpowiedni sposób, są bardzo przydatne ludziom w dostawaniu się do pracy

czy na uczelnię, a nowe przepisy mają na celu poprawę bezpieczeństwa.

Według oficjalnych danych Policji, w 2023 r. Garda odnotowała ponad 220 wypadków lub kolizji z udziałem hulajnóg elektrycznych, z czego 54 zakończyły się poważnymi lub śmiertelnymi obrażeniami, w tym 3 zgonami ich użytkowników.

Całość przepisów ruchu drogowego (skutery elektryczne) z 2024 r. można przeczytać i pobrać (w jęz. angielskim) online na stronie irish-statutebook.ie. **BB**

## Nie stać nas na opłaty

**REKORDOWA LICZBA GOSPODARSTW DOMOWYCH ZALEGA ZA MEDIA**



**Coraz więcej osób ma problemy z opłatami rachunków na czas. W marcu 25 proc. gospodarstw domowych w Republice zalegała z opłatami za gaz. Było to o 2 procent więcej niż w lutym.**

Skala zaległości została niedawno ujawniona w najnowszych danych irlandzkiej Komisji ds. Regulacji Usług Komunalnych (CRU), które przytoczył „The Independent”, chociaż dane nie określają dokładnie, ile pieniędzy są winne gospodarstwom domowym, które zalegają z rachunkami za energię elektryczną.

Najnowsze dane pokazują, że odsetek krajowych odbiorców energii elektrycznej zalegających z płatnościami

w marcu wyniósł 10 proc., w porównaniu z 11 proc. w lutym.

Niewielki spadek w marcu został przypisany płatności trzeciej i ostatniej raty rządowego kredytu na energię elektryczną w wysokości 150 euro na gospodarstwo domowe, który został automatycznie zaksięgowany na kontach większości klientów, zmniejszając w ten sposób ich ogólne saldo.

Tymczasem najnowsze dane CRU pokazują, że rośnie również liczba firm zalegających z płatnościami za media. W marcu liczba niekomunalnych odbiorców energii elektrycznej zalegających z płatnościami wyniosła 17 proc., w porównaniu z poprzednim szczytem odnotowanym na początku 2023 roku.

Jednakże, odsetek klientów biznesowych zalegających z opłatami za gaz nieznacznie spadł w marcu tego roku, do 28 proc., w porównaniu do 30 proc. w lutym. Mimo to, nadal jest zbliżony do szczytowego

poziomu odnotowanego w lipcu 2023 r., kiedy to 31 proc. rachunków firm zalegało z płatnościami.

Dane pokazują również wzrost liczby gospodarstw domowych, którym odcięto prąd w wyniku nadmiernych zaległości, braku płatności lub braku współpracy z dostawcą energii elektrycznej lub gazu w celu uzgodnienia planu płatności. W marcu odcięto energię elektryczną 103 gospodarstwom domowym i 34 firmom, a 218 gospodarstwom domowym i 13 firmom wstrzymano dostawę gazu.

Są jednak dobre wiadomości dla konsumentów. W nowej analizie cen energii dla gospodarstw domowych opublikowanej na początku tego miesiąca, jak twierdzi CRU – spodziewa się dalszych obniżek cen hurtowych w nadchodzących miesiącach.

Regulator twierdzi jednak, że powrót do poziomu cen detalicznych z 2021 r. jest mało prawdopodobny, ponieważ hurtowe ceny energii są nadal wyższe niż w tamtym czasie.

Analiza CRU wykazała również, że ceny energii elektrycznej w Irlandii plasują się na dziewiątym miejscu w Europie i na piątym, jeśli chodzi o ceny gazu. **AD**

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

# Zakwaterowani w szczerym polu



FOTO: TWITTER @WEEJIM4

**DZIAŁKA ZAKUPIONA PRZEZ RZĄD NA BUDOWĘ WIĘZIENIA WKRÓTCE STANIE SIĘ DOMEM DLA OSÓB UBIEGAJĄCYCH SIĘ O AZYL**

**Część ziemi na ogromnej działce o powierzchni ok. 60,7 ha, zakupionej prawie 20 lat temu przez irlandzki rząd, na której planowano wybudować nowe więzienie, będzie wkrótce służyć jako miejsce zakwaterowania dla osób ubiegających się o azyl w oczekiwaniu na rozpatrzenie ich wniosków. Pierwszych mieszkańców należy spodziewać się już w drugiej połowie czerwca.**

Teren Thornton Hall położony w Kilsallaghan, w pobliżu granicy hr. Dublin i hr. Meath (w północnej części hr. Dublin, ok. 13 km od centrum Dublina), został zakupiony przez Departament Sprawiedliwości w 2005 r. za 29,9 mln euro w celu budowy nowego „super więzienia”, które pomieściłoby ok. 1400 osadzonych i ostatecznie zastąpiłoby kompleks więzienny Mountjoy.

W tamtym czasie szacowany koszt budowy wynosił ok. 525 mln euro. Jednak w 2011 r. plan budowy więzienia został wstrzymany, a w 2019 r. oficjalnie anulowany.

Na początku tego miesiąca Taoiseach Simon Harris powiedział, że miejsce to byłoby „rozsądną” lokalizacją do zapewnienia zakwaterowania w namiotach na dużą skalę dla osób ubiegających się o ochronę międzynarodową.

Tánaiste Micheál Martin również poparł tę propozycję: – Stoimy przed ogromnym wyzwaniem związanym z rosnącą liczbą osób ubiegających się o azyl w Irlandii, także w całej

Europie. (...) Mieliśmy do czynienia z ogromną liczbą [w Irlandii], która nadal rośnie – mówił wicepremier Martin, którego słowa przytoczył „Irish Independent”.

W połowie maja br. Departament Integracji potwierdził, że wykorzysta teren Thornton Hall do zakwaterowania osób ubiegających się o azyl w namiotach w „najbliższej przyszłości”, ponieważ duża liczba osób ubiegających się o azyl nadal przybywa do kraju.

Pomysł wykorzystania tej lokalizacji jako krótkoterminowego obiektu noclegowego był rozważany od jakiegoś czasu. W marcu 2023 r. różne doniesienia medialne podawały, że lokalizacja podlega ocenie pod kątem stania się domem dla uchodźców.

Ostatecznie Departament Integracji potwierdził w oświadczeniu przytoczonym przez „The Independent”, że decyzja o wykorzystaniu tego miejsca jest częścią nowej strategii zakwaterowania uchodźców ogłoszonej 27 marca: „W ramach wdrażania nowej strategii, część gruntu w Thornton Hall została prze-

znaczona jako potencjalne miejsce zakwaterowania dla osób ubiegających się o ochronę międzynarodową”.

Osoby ubiegające się o azyl mają zostać zakwaterowane w namiotach i kwaterach w stylu wojskowym. Namioty zostaną rozbite w części terenu Thornton Hall, która jest już przygotowana a na terenie będą rozmieszczone toalety, urządzenia sanitarne, a także kuchnie i jadalnie.

Nie jest jasne, ile osób może ostatecznie zostać zakwaterowanych w tym miejscu i czy część obszaru zakwaterowania zostanie przydzielona rodzinom z dziećmi, czy też obiekt pomieści tylko samotne, czy niezamężne osoby. **RK**

➔ **cd. ze str. 2.**

## Zakaz oglądania

Jak na ironię, często zdarzało się, że film, który został znacznie okrojony lub całkowicie zakazany w Irlandii, można było obejrzeć w wersji nieocenzurowanej (lub mniej ocenzurowanej) w brytyjskich kinach, w zależności od decyzji Brytyjskiej Rady Cenzorów Filmowych. Oznaczało to, że ci, którzy nie mogli podróżować do Irlandii Północnej, zwłaszcza do Belfastu, mogli zobaczyć je tylko w ocenzurowanych wersjach w Irlandii.

W latach 60. ogólne podejście do cenzury filmowej w Irlandii można było określić jako bardziej liberalne w porównaniu z poprzednimi dekadami, ale wiele znaczących filmów nadal było cenzurowanych, w tym filmowa adaptacja powieści Jamesa Joyce'a „Ulisses” z 1967 r., która została zakazana za „wrotowość wobec moralności publicznej”, a następnie zakazana po raz drugi w 1975 r. Co ciekawe, film nie był grany w Irlandii aż do 2001 roku.

Istniała jednak luka prawna, która pozwalała na wyświetlanie filmów bez certyfikatu z biura cenzury. Ograniczenia, które miały zastosowanie do kin komercyjnych, nie dotyczyły „prywatnych” pokazów filmów w tak zwanych „klubach filmowych”, w takich miejscach jak Irish Film Society, a później Irish Film Theatre w Dublinie, które przez dziesięciolecia specjalizowały się w pokazywaniu wersji filmów, które nie były cięte i nie były pokazywane gdzie indziej w Irlandii.

Od końca lat 80. liczba filmów, które zostały zakazane, znacznie spadła, z kilkoma godnymi uwagi wyjątkami, w tym dwoma filmami Monty Pythona: „The Life of Brian” („Życie Birana”) – zakazany w kwietniu 1980 r., ale uchylony przez Films Appeal Board w sierpniu 1987 r. i „The Meaning of Life” („Sens życia według Monty Pythona”) – zakazany w czerwcu 1983 r., ale uchylono zakaz w 1990 r.).

Co ciekawe, oficjalne dane opublikowane przez Biuro Cenzorów Filmowych pokazują, że od lat dwudziestych do osiemdziesiątych XX w. ok. 2500 filmów otrzymało zakaz wyświetlania

w kinach, a ponad 11 000 filmów zostało w jakiś sposób zmienionych.

W latach 90., kiedy pojawiły się filmy na kasetach wideo VHS, a później DVD, zakazy dotyczące filmów były rzadkością. Jednak w październiku 1994 r. filmowi „Natural Born Killers” („Urodzeni mordercy”), wyreżyserowanego przez Olivera Stone'a i napisanego przez Quentin Tarantino, odmówiono wydania certyfikatu wystawienniczego ze względu na nadmiar przemocy, a zakaz obowiązywał do maja 2001 r.

Inny film napisany przez Tarantino „From Dusk Till Dawn” („Od zmierzchu do świtu”), został zakazany w maju 1996 r. z powodu „nieodpowiedzialnej i całkowicie nieuzasadnionej” przemocy oraz dużej ilości wulgaryzmów. W styczniu 2004 r. film uzyskał certyfikat uprawniający do wydania go w Irlandii na domowych nośnikach wideo. W lipcu 2008 r. Irlandzki Urząd Cenzury Filmowej został przemianowany na Irlandzki Urząd Klasyfikacji Filmowej („Oifig Aicmithe Scannán na hÉireann” w jęz. irlandzkim) jako organizacja odpowiedzialna za cenzurę i klasyfikację filmów, programów telewizyjnych i gier wideo w Irlandii.

Dziś, w czasach, gdy prawie każdy film można łatwo kupić w sklepie lub obejrzeć online, głęboko niepokojące jest uświadomienie sobie, że przez dziesięciolecia niewielka liczba osób miała władzę określania, co jest uważane za „dopuszczalne” do wyświetlania w kinach.

Podobnie jak represyjne zasady, które miały zastosowanie do cenzury książek w Irlandii w tym samym okresie, strach przed obcymi mediami przez wielu samozwańców „strażników moralności” był wszechobecny – niezależnie od tego, czy była to literatura, kino, radio, a później telewizja. Wszystkie formy mediów musiały być bardzo starannie zarządzane i regulowane, aby chronić społeczeństwo przed niemoralnymi wpływami, które mogłyby zachęcić ludzi do angażowania się w akty deprawacji – takich, jakie ludzie często robią w filmach. **RB**

REKLAMA

**CKU** CYKL SPOTKAŃ ZE SPECJALISTĄ

**WE MGLE – w pułapce uzależnień**

Czym jest uzależnienie i skąd pojawia się w naszym życiu? Rodzaje, przyczyny, leczenie i wsparcie.

*Dotacz i dowiedz się więcej.  
Im więcej wiemy, tym łatwiej nam podejmować dobre decyzje w życiu.*

WEBINAR POPROWADZĄ:

**MARIOLA MASTEK**  
CERTYFIKOWANA SPECJALISTKA PSYCHOTERAPII UZALEŻNIEŃ

**MARTA SĘDZICKA**  
PSYCHOLOG

KIEDY? - **6 CZERWCA (CZWARTEK)**  
GODZINA? - 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](mailto:info@ckudublin.org)

# Jesteśmy u siebie

**Już 7 czerwca odbędą się wybory lokalne w Irlandii, w których możemy oddać swój głos na przedstawiciela samorządowego (radnego), burmistrza miasta Limerick i na irlandzkiego kandydata do Parlamentu Europejskiego. Na temat nadchodzących wyborów oraz o tym, kto może głosować i dlaczego warto brać w nich udział rozmawiamy z przedstawicielami Forum Polonia – Teresą Buczkowską i Barnabą Dordą.**

**Dziękuję, że w tym gorącym okresie znaleźliście czas na rozmowę. Zaczniemy od pytania, które pojawia się najczęściej: czy my, Polacy mamy prawo do głosowania w wyborach lokalnych w Irlandii?**

Wszyscy mieszkańcy Irlandii, bez względu na narodowość czy posiadany paszport, mogą głosować i kandydować w wyborach lokalnych. Polacy mogą głosować także na irlandzkich kandydatów do Parlamentu Europejskiego. W obu przypadkach wyborca musi mieć ukończone 18 lat i być zarejestrowanym do głosowania.

**Kiedy odbędzie się głosowanie i w jakich godzinach?**

Głosowanie odbędzie się w piątek, 7 czerwca w godzinach 7:00-22:00.

**Gdzie znajdziemy informację o tym, gdzie mamy iść i zagłosować?**

Każdy zarejestrowany wyborca otrzyma pocztą kartę wyborczą. Jest to dokument potwierdzający jego rejestrację i zawierający adres lokalu wyborczego.

**Gdzie możemy sprawdzić listę kandydatów z naszej okolicy i ich programy?**

Listę kandydatów można sprawdzić na stronie internetowej swojego samorządu (County lub City Council) – trzeba poszukać informacji w zakładkach na temat wyborów lub głosowania. Fizyczne kopie list kandydatów do wyborów znajdują się na tablicy ogłoszeń w biurach City albo County Council.

**Gdzie możemy sprawdzić listę Polaków kandydujących w wyborach lokalnych?**

Nazwiska Polaków również są na listach. Forum Polonia zidentyfikowało czterech polskich kandydatów: Agnieszka Piwowarczyk startuje z listy Partii Zielonych w okręgu wyborczym Sligo-Drumcliffe, hr. Sligo; Jacek Kazimierz Kwasny startuje jako kandydat niezależny w okręgu wyborczym Ennis, hr. Clare; Aneta Laszka startuje jako kandydatka niezależna w dwóch okręgach wyborczych: Ballbrigan i Rush-Lusk, ht. Fingal; Marcin Czekalski startuje jako kandydat niezależny w okręgu wy-

borczym Ashbourne, hr. Meath. Będziemy na bieżąco informować o postępie ich kampanii wyborczych w naszych mediach społecznościowych.

**Jak wygląda głosowanie? Jakie dokumenty musimy okazać?**

Należy zabrać ze sobą dowód osobisty lub paszport lub irlandzkie prawo jazdy i kartę wyborczą. W Irlandii kartę do głosowania oznaczamy cyframi, a nie znakiem X. Cyframi oznaczamy nasz ranking kandydatów, gdzie cyfra 1 jest przyznawana kandydatowi pierwszego wyboru, 2 – kandydatowi drugiego wyboru, 3 – kandydatowi trzeciego wyboru, itd.

**Powiedzcie proszę, jakie uprawnienia ma radny?**

Radny w Irlandii reprezentuje mieszkańców danego hrabstwa w samorządzie hrabstwa i ma szereg uprawnień oraz obowiązków. Do uprawnień radnych należy między innymi zgłaszanie wniosków do rozpatrzenia przez Radę miasta lub powiatu, zadawanie pytań w imieniu wyborców, zadawanie pytań urzędnikom samorządowym na temat spełniania ich obowiązków i wiele więcej.

**Na co ma wpływ radny?**

Przed wszystkim zatwierdza budżet lokalny, podejmuje decyzje dotyczące wydatków na usługi publiczne, takie jak oświetlenie uliczne,



Przedstawiciele Forum Polonia, koordynatorzy kampanii „Jesteś u siebie. Zagłosuj!”. Od lewej: Wojciech Białek (z-ca przewodniczącego), Teresa Buczkowska (sekretarz), Barnaba Dorda (przewodniczący).

usługi komunalne i infrastruktura. Zatwierdza też plany zagospodarowania przestrzennego, ma wpływ na jakość i zakres usług świadczonych przez lokalne władze; gospodarka odpadami, utrzymanie dróg, parki i obiekty rekreacyjne. Radny może też wprowadzać i promować różne inicjatywy oraz projekty, które wpływają na życie społeczności lokalnej, np. projekty związane z ochroną środowiska czy programy społeczne.

**Jak można skontaktować się z radnym?**

Najłatwiejszym sposobem na znale-

zienie kontaktu do radnego jest odwiedzenie strony internetowej lokalnej Rady hrabstwa (np. Dublin City Council, Cork City Council itp.). Tam znajdują się dane kontaktowe do wszystkich radnych, w tym e-maile i numery telefonów. Radni też często organizują spotkania z mieszkańcami, podczas których można porozmawiać na temat lokalnych problemów. Informacje o takich spotkaniach są zazwyczaj publikowane na stronie internetowej Rady lub w lokalnych mediach. Niektórzy radni mają własne biura, gdzie można umówić się na spotkanie.

➔ **czytaj dalej na str. 6.**

REKLAMA

**Poprzez udział w wyborach 7 czerwca możesz zabrać głos.**

**7**  
czerwca

**Piątek 7 czerwca to dzień głosowania w wyborach europejskich, wyborach lokalnych oraz w wyborach na burmistrza Limerick.**

Informacje o wszystkich odbywających się tego dnia głosowaniach można znaleźć na stronie: [electoralcommission.ie](http://electoralcommission.ie)

Nie pozwól, aby inni mówili za Ciebie. Zostań wyborcą 7 czerwca.

**An Coimisiún Toghcháin**  
**The Electoral Commission**

Niezależna Komisja Wyborcza Irlandii

➔ cd. ze str. 5.

### W jakich sprawach radny może pomóc?

Jeśli masz problem z lokalną infrastrukturą, taką jak drogi, oświetlenie uliczne, kanalizacja czy parki, radny może pomóc w zgłoszeniu i rozwiązaniu tych problemów. Radny może pomóc w kwestiach związanych z mieszkalnictwem socjalnym, zgłoszeniem problemów z warunkami mieszkaniowymi czy przyspieszeniem procesu aplikowania o usługi pomocowe. Radni mogą udzielić wsparcia w przypadku problemów z pozwoleniami na budowę lub innych kwestii związanych z planowaniem przestrzennym. Często też angażują się w lokalne inicjatywy i projekty społeczne, więc mogą pomóc w promowaniu lub realizacji pomysłów mających na celu poprawę jakości życia w społeczności. Najczęściej w Irlandii radni podejmują się interwencji w sprawach indywidualnych mieszkańców dotyczących różnych procesów administracyjnych, np. w kontaktach z lokalnymi urzędami czy innymi instytucjami publicznymi. Pamiętajmy, że radni są wybierani, aby reprezentować interesy społeczności, dlatego warto skontaktować z nimi w przypadku problemów czy propozycji dotyczących twojej okolicy.

### Kogo reprezentuje i czym się zajmuje Forum Polonia?

Forum Polonia reprezentuje interesy polskiej społeczności w Irlandii. Jej misją jest wspieranie integracji Polaków w irlandzkim społeczeństwie, promowanie i wspieranie jej zaangażowania na płaszczyźnie społeczno-politycznej. Nasze działania oparte są w głównej mierze na wolontariacie osób, którym bliska jest misja i wizja naszej organizacji, i którzy, poza swoją normalną pracą, mają jeszcze czas na społecznikowskie działania. Jednocześnie, w miarę naszych możliwości, prowadzimy projekty finansowane z dotacji i grantów, o które aplikujemy do polskich albo irlandzkich instytucji. Cały czas dążymy do profesjonalizacji działań, tak by, podobnie jak inne organizacje w Irlandii reprezentujące interesy innych grup migrantów, móc zatrudniać pracowników. W minionych latach prowadziliśmy wśród Polonii m.in. kampanię honorowego krwiodawstwa, organizowaliśmy staże polityczne dla Polaków u radnych w Urzędzie Miasta Dublina. Prowadzimy najdłuższą kampanię frekwencji wyborczej w społecznościach migranckich, organizujemy webinaria informacyjne na temat działalności społecznej i aktywnego obywatelstwa, współpracujemy z irlandzkimi mediami i w razie potrze-

by prosimy o sprostowanie nieprawdziwych informacji o Polakach i Polsce. Promujemy polską sztukę i kulturę, organizujemy zjazdy środowisk polonijnych oraz przygotowujemy sprawozdania dla instytucji polskich i irlandzkich w zakresie spraw dotyczących polskiej diaspory w Irlandii. Więcej informacji o nas można znaleźć na naszej stronie: [www.forumpolonia.org](http://www.forumpolonia.org).

### Jakie Forum Polonia ma plany na najbliższą przyszłość?

W maju spotkaliśmy się z Ministrem Joe O'Brienem, aby porozmawiać o wyzwaniach stojących przed Polską społecznością w Irlandii. Wśród wielu postulatów opowiedzieliśmy się za lepszym dostępem Polaków do obywatelstwa irlandzkiego np. redukcji opłat, ale także o umożliwieniu Polakom mieszkającym w Irlandii głosowania w irlandzkich wyborach parlamentarnych nawet bez posiadania obywatelstwa irlandzkiego. Planujemy te rozmowy kontynuować. Ponadto przygotowujemy kolejny zjazd środowisk polonijnych w Irlandii a także szereg działań związanych z obchodami 20-lecia wstąpienia Polski do Unii Europejskiej. Nasze plany długoterminowe to zwiększenie zaangażowania politycznego Polonii w Irlandii. Forum Polonia tworzą między inny-



mi: Barnaba Dorda, Wojtek Białek, Teresa Buczkowska – koordynatorzy kampanii profrekwencyjnej „Jesteś u siebie. Zagłosuj!”. W zarządzie organizacji zasiadają również Justyna Cwojdzńska (Polish Arts Festival), Aneta Kubas (Bibлары), Marcin Jeżewski, Viola di Bucchianico i Wojciech Kostka (Polish Irish Educational Association). Zachęcamy wszystkich do śledzenia naszych profili na mediach społecznościowych (Forum Polonia: Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn) a także do zaangażowania się w nasze działania. Wierzmy, że wielu z nas, Polaków zamieszkujących Irlandię, ma ogromny potencjał do działania na rzecz interesów Polonii w Irlandii i jest chętnych do zaangażowania się. Zachęcamy do działań i kontaktu z nami!

**Dziękuję za rozmowę!**  
Z Teresą Buczkowską i Barnabą Dordą rozmawiała Beata Bieniada

**Warto wiedzieć! Irlandia podzielona jest na 31 Lokalnych Władz Samorządowych, w tym Rady Hrabstw i Rady Miast. Każda Rada hrabstwa i miasta jest podzielona na lokalne obszary wyborcze. Każdy lokalny obszar wyborczy ma określoną liczbę miejsc w Radzie, które mają być obsadzone w wyborach. Łącznie w Irlandii jest 166 obszarów wyborczych i każdy z nich wybiera określoną liczbę radnych. Ogólnokrajowa liczba wybieranych radnych wynosi 949. Wybory lokalne odbywają się co pięć lat. 7 czerwca odbędzie również głosowanie na irlandzkich przedstawicieli w Parlamencie Europejskim. Polscy wyborcy w Irlandii mają dwie możliwości głosowania: na polskich kandydatów z regionu Warszawa lub na irlandzkich kandydatów z regionu, gdzie mieszkają. 9 czerwca 2024 r. odbędzie się głosowanie na polskich kandydatów do Parlamentu Europejskiego.**

REKLAMA

**On the movie Set**  
**VIDEO TRAINING FOR EVERYONE**  
with James Van De Waal from Sticky Tape Productions

Everything you want to learn about shooting, lighting and audio!

Sat 8th and Sun 9th June from 10.00  
Colaiste Chiarain Secondary School  
Athlone, Co Roscommon N37 AH97

FREE ENTRY however registration is required in the link provided ↓

Logos: An Rann Mídeála, Department of Education, midlands polish community, gretb, STICKYTAPE PRODUCTIONS

3486 DU

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

REKLAMA

**RADIO CENZURA**

Zjednoczeni w walce o lepsze jutro  
stuchajmy Radia Cenzura

**CHWYĆ ZA STER**

ZBUDUJMY RAZEM  
NOWĄ PRZESTRZEŃ  
RADIOWĄ

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

Logos: Facebook, Instagram, WhatsApp

3323\_DU

# A Night at the Harem

MAGICZNA PODRÓŻ NA BLISKI WSCHÓD I DO AFRYKI PÓŁNOCNEJ



FOTO: AGNIESZKA DUJKA, RADIO CENZURA

Dublin – miasto różnorodne i wielokulturowe zaprosiło nas 11 maja 2024 r. do Smock Alley Theatre na wyjątkowy wieczór przepelniony feerią barw, dźwięków, ale przede wszystkim, na czas pełen emocji, które daje taniec Raqs Sharqi. Wydarzenie zorganizowała Cida Arcanjo z grupą taneczną Yalla Belly Dance Dublin.

Taniec brzucha pochodzi z arabskiego kręgu kulturowego i najprężniej rozwijał się w Egipcie. Najwięcej świadectw o istnieniu tego tańca pochodzi właśnie stamtąd. Nie oznacza to jednak, że jest to jedyne ognisko jego rozwoju. Drugim dużym ośrodkiem jest Turcja.

Historycznie wiemy, że Francuzi byli pierwszymi, którzy opisał ten taniec. Przedstawili go światu zachodniemu jako taniec wykonywany mięśniami brzucha lub przeponą. Reszta, a dokładnie jego amerykańska część świata, po raz kolejny spotkała się z tym tańcem podczas wystawy światowej w Chicago w 1893 roku. Rozkwit przyniosły lata dwudzieste XX wieku. W Egipcie w tym czasie powstawało wiele Entertainment Halls, które były czymś w rodzaju kabaretów i klubów nocnych. Jednym z najpopularniejszych miejsc było Casino Opera. Prowadziła go syryjska tancerka, aktorka i bizneswoman Badia Masabni. Wtedy nastąpiła tzw. Złota Era tańca brzucha.

Dziś, dzięki Yalla Belly Dance Dublin, możemy cieszyć się tym niezwykłym występem, które wykonują piękne, kolorowo ubrane i gibkie kobiety. Wydarzenie w Smock Alley Theatre można odznaczyć jako przepiękną podróż w świat tańca i muzyki. Zdjęcia to tylko ułamek tego, co naprawdę dzieje się na scenie. Polecamy serdecznie i zapraszamy na kolejne takie wydarzenia. Śledźcie stronę Radio Cenzura. Będziemy informować Was na bieżąco, kiedy odbędzie się kolejna magiczna podróż „A Night at the Harem”.

Agnieszka Dujka  
www.radiocenzura.pl

REKLAMA

HEALTHY BREAD BY LUKAS  
100%  
NATURAL  
ORIGINAL RECIPE SINCE 2004

## Healthy Bread by Lukas

# ZACZNIJ PORANEK

## ze świeżym CHLEBKIEM

**OFERUJEMY:**

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

**SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:**

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

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

REKLAMA

## Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie



Magdalena Nowacka  
– usługi doradztwa prawnego

**Tel: 087-388-7618**

## Polska Szkoła ENE DUE RABE w Galway

Naukowcy są bardzo ciekawscy i także bardzo cierpliwi. Ciągłe obserwują. Inni ludzie zastanawiają się, na co oni tak patrzą.

Ale ta cierpliwość i ciekawość pozwalają im odkryć rzeczy, których inni nie potrafią odkryć. I opowiadają nam historie, jak to mogło być i dojść do tego, jak powstało to, co nas otacza. Dawno, dawno temu powstał nasz Wszechświat...

NG, [facebook.com/Polska Szkoła ENE DUE RABE w Galway](https://facebook.com/Polska Szkoła ENE DUE RABE w Galway)



Jak powstają barwy? Które to barwy podstawowe, a które pochodne, które to zimne, a które ciepłe.

Obserwujemy, jaki kolor powstanie po zmiksowaniu czerwonego i żółtego, czerwonego i niebieskiego, żółtego i niebieskiego. Dzieci kochają doświadczać!

NG,  
[facebook.com/Polska Szkoła ENE DUE RABE w Galway](https://facebook.com/Polska Szkoła ENE DUE RABE w Galway)



## Biblary Polish Community Centre & Library

Są na świecie osoby niezastąpione i takim przykładem jest nasza kochana Lucyna Kobylarz. Przez 9 lat pracowała jako wolontariuszka na rzecz Biblary, a już niebawem wraca do Polski na zasłużoną emeryturę.

Dziękujemy za wszystkie wspólne chwile i rozmowy o książkach i życiu. Będzie nam Ciebie bardzo brakowało!

Lucynka będzie jeszcze dyżurowała 26.05 i 2.06, szkoląc w tym czasie nowe wolontariuszki.

NG, [facebook.com/biblioteka.polskadublin](https://facebook.com/biblioteka.polskadublin)



FOTO: FACEBOOK.COM/BIBLIOTEKA.POLSKADUBLIN

## Polska Szkoła SEN w Dublinie



FOTO: FACEBOOK.COM/SZKOLASEN

**Uczniowie klas 6, 7 i 8 rozpoczęli cykl wykładów ekonomicznych w ramach Projektu Bakcyl – pierwszy lekcja „Twoje pieniądze”.**

Czym jest Projekt Bakcyl? Celem projektu edukacyjnego Bankowcy dla Edukacji Finansowej Dzieci i Młodzieży BAKCYL jest podnoszenie poziomu wiedzy z zakresu

ekonomii, cyberbezpieczeństwa oraz inspirowanie świadomych działań i budowanie właściwych postaw w zakresie przedsiębiorczości. Projekt jest częścią jednego z największych programów pozaformalnej edukacji finansowej w Europie – „Bankowcy dla Edukacji”. Realizowany jest od 2013 r. we współpracy z instytucjami

sektora bankowego, instytucjami publicznymi i samorządami terytorialnymi. Projekt uzyskał wyróżnienie Rady Edukacji Finansowej za szczególne przyczynianie się do rozwijania kompetencji finansowych społeczeństwa. Dziękujemy Wolontariuszce Katarzynie Kowalskiej za tę lekcję. NG, [facebook.com/szkolaseen](https://facebook.com/szkolaseen)

REKLAMA

LOTERIA Z NAGRODAMI

GAMING VAN

WYSTĘPY SCENICZNE DZIECI

WARSZTATY ARCHEOLOGICZNE

WARSZTATY ŁUCZNICZE

Midlands Polish Community CLG zaprasza na:

# PIKNIK RODZINNY

STRZELNICA AIRSOFT

MINI ZOO

POKAZ KARATE

DMUCHANE ZAMKI

# INTERNATIONAL CHILDREN'S DAY

Darmowe wejście i parking. €10 opaska na wszystkie atrakcje – tylko dzieci.

do obejrzenia: MOTOCYKLE, WOZ STRAŻACKI, KARETKA POGOTOWIA I POJAZD CIVIL DEFENCE

do zjedzenia: GRILL, GOFRY, LODY, WATA CUKROWA I INNE PYSZNOŚCI

Drum Community Centre, Athlone, niedziela 2 czerwca 2024, start: 13:00



Lena Rózik

## Polska Szkoła SEN w Dublinie

# Mam w sercu Polskę

**Polska jest dla mnie bardzo ważna. Za każdym razem jak myślę o Niej, przypomina mi się rodzina i dom, i ta wielka tęsknota...**

Bardzo tęsknię za rodziną, ponieważ zawsze mnie uszczęśliwiają i bardzo ich kocham. Nigdy nie zapominam o tym, aby się spotkać z wszystkimi członkami mojej rodziny, wiecie, dlaczego? Otóż dlatego, że przecież nie wiemy, kiedy jest lub kiedy będzie, ten ostatni raz.

Czuję się jedną z nich. Po prostu czuję się Polką.

Urodziłam się w Irlandii i jestem Irlandką, ale w głębi duszy uważam się za Polkę. Trochę to skomplikowane, wiem. Najciekawsze w tym wszystkim jest to, że uważam, iż można mieć dwie ojczyzny, dwie narodowości. Jestem tego najlepszym przykładem.

Zawsze przyjeżdżam do Polski na wakacje i na święta Bożego Narodzenia. Mam wiele świetnych wspomnień z Polską. W każde wakacje jeżdżę rowerem do kuzynów, później na basen. To jest świetna zabawa. Za każdym razem jak tam jestem to czuję się bardzo szczę-

śliwa. W Boże Narodzenie zawsze siedzimy z całą rodziną przy jednym stole. Ja obchodzę Wigilię dwa razy, u rodziny mamy i taty. Uwielbiam przebywać w rodzinnym towarzystwie. Chcę wracać do Polski właśnie dla rodziny.

Zawsze marzyłam o tym, żeby chodzić do tej samej szkoły, co moi kuzyni, a nawet do tej, do której chodzili moi rodzice. Chciałabym na co dzień przebywać w otoczeniu języka polskiego. Brakuje mi tego. Chcę codziennie widzieć się z moją rodziną.

Cały czas powtarzam rodzicom, że ja chcę zamieszkać w Polsce. Mam nadzieję, że kiedyś moje marzenie się spełni i zamieszkać w Polsce, jeszcze jako dziecko.

Powroty do Irlandii są bardzo

trudne, nie tylko dla mnie, ale i dla wielu innych ludzi, ponieważ trzeba pożegnać się z całą rodziną i czekać kilka miesięcy, aż się znowu zobaczymy. Jak wyjeżdżam z domu to czasami mi łzy leją na

samą myśl, że się tak długo nie zobaczymy. Polska jest przepięknym krajem, z którego szkoda jest wyjeżdżać. Jak już wracam do Irlandii, to muszę się przyzwyczaić na nowo do życia tutaj. Podsumowu-

jąc, Polska to jest mój drugi dom, gdzie mogę być i jestem szczęśliwa.

Lena Rózik  
Klasa 7a

Polska Szkoła SEN w Dublinie



FOTO: CZARNY STAWY POD RYSAMI I MORSKIE OKO, TATRY, FREEPIK.COM

R E K L A M A

R E K L A M A

3481\_DU

**Polska Éire FESTIVAL in Cobh**

INISOWIACY POLISH FOLK GROUP / GRUPA FOLKLORYSTYCZNA

BLADEMASTERS ACADEMY

House Hotel

**Plan of PolskaÉire Festival**

- 12:00 - Opening Festival by our guests
- 13:00 - „Inisowiacy” - Polish folk group in Ireland
- 13:50 - „Ulfhednar Hird Ireland” - Medieval reenacting group of Vikings and Slavs culture
- 14:30 - „MT Project” - Music band
- 15:15 - „Blademasters” - Historical European material arts (Hema) school
- 15:50 - „Inisowiacy”
- 16:40 - „Ulfhednar Hird Ireland”
- 17:20 - „Blademasters”
- 18:00 - „MT Project”
- 18:50 - „House Hotel” - Music

2 JUNE 2024

Cork County Council  
Comhairle Contae Chorcaí

Embassy of the Republic of Poland in Dublin

ABC EduLibrary zaprasza na Polish Éire Festival w Cobh

2 czerwca, niedziela od godz. 9:00

Będzie i ABC EduLibrary i będziemy świętować Dzień Dziecka! Przygotujemy dla Was:

- Kolorowanki
- Gry i zabawy
- Warcaby i szachy
- Zabawy z chustą animacyjną
- Pop up Library dla maluchów
- Kiermasz książek (w jęz. polskim) dla dzieci i dorosłych

**Dzień Dziecka**

Korczakowskie Dni Dziecka

Polska Szkoła przy Ambasadzie RP w Dublinie  
Kilmacud West Stillorgan

1-2 Czerwca 9-15

3483\_DU

3480\_DU

Podpowiadamy, doradzamy

## Wybory do Parlamentu Europejskiego 2024

Każdego dnia Unia Europejska podejmuje decyzje, które wpływają na Twoje życie. Odpowiada za wiele ważnych i praktycznych kwestii – pomaga przedsiębiorstwom borykającym się z kryzysem finansowym, walczy z bezrobociem, troszczy się o czystsze środowisko i bezpieczniejszą żywność, zabiega o łatwiejsze podróżowanie oraz tańsze rozmowy telefoniczne. Parlament Europejski wybierany jest, by działać na rzecz interesów obywateli Unii Europejskiej. Wybory do niego odbywają się co 5 lat. Poprzez Parlament Europejski i Ty możesz wpływać na decyzje podejmowane przez UE.

Będąc w Irlandii powinniśmy się zdecydować, czy głosujemy na kandydatów z naszego regionu – czy na kandydatów z Mazowsza w Polsce.

Masz prawo oddać głos na reprezentanta startującego z Twojego regionu. Jednocześnie obywatele Polscy zamieszkujący Irlandię mają wybór: Polacy mogą głosować na listę polską lub irlandzką

Polski wyborca w Irlandii ma dwie możliwości głosowania: na polskich kandydatów z regionu Warszawa lub irlandzkich kandydatów z regionu, który tak naprawdę zamieszkuje.

Głosowanie na polskich kandydatów do PE odbywać się będzie 9 czerwca 2024 w czterech Obwodowych Komisjach Wyborczych (Dublin: 5 Ailesbury Road, D04 W221, Dublin: Inchicore Sports and Social

Club, Library Square, D08 PA07; Athlone: Monksland Community Centre, Monksland, N37 WK25, Athlone; Cork: Greenmount National School, Green Street, Greenmount, T12 HE14, Cork

Głosowanie na irlandzkich kandydatów do PE odbywać się 7 czerwca roku i będzie połączone z głosowaniem w wyborach samorządowych. Rejestracja jest konieczna i upłynęła 20 maja.

Uwaga! Każdy wyborca ma tylko jeden głos i musi dokonać wyboru, na jaką listę głosuje. Nie można głosować dwukrotnie.

Wybrałeś listę polską? Z Irlandii głosujesz na listy z regionu Mazowsze!

W polskich Obwodowych Komisjach Wyborczych w Dublinie głosowanie odbywać się będzie na listy kandydatów z Okręgu nr 4, tj. właściwego dla Warszawy i 8 powiatów województwa mazowieckiego (grodzkiego, legionowskiego, nowodworskiego, otwockiego, piaseczyńskiego, pruszkowskiego, warszawskiego zachodniego i wołomińskiego).

e-Wybory – zarejestruj się w spisie wyborców za granicą

Dzięki usłudze e-Wybory zgłoszenie do spisu jest możliwe bez wychodzenia z domu. Wnioski można składać do 4 czerwca 2024 r.

Wyborca samodzielnie wybiera dogodny ze względu na miejsce pobytu obwód głosowania za granicą, a następnie wprowadza wymagane dane. Aby zgłosić się do spisu przy użyciu

e-Wybory wyborca nie musi posiadać podpisu elektronicznego, podpisu zaufanego albo kwalifikowanego.

Zapisy na wybory do Parlamentu Europejskiego możliwe są:

■ w sposób najprostszy i najwygodniejszy wypełniając formularz online na platformie internetowej <https://ewybory.msz.gov.pl>;

■ przed przystąpieniem do rejestracji należy przygotować: numer PESEL; ważny polski paszport albo ważny polski dowód osobisty, jeśli zamierzają Państwo głosować w obwodzie głosowania utworzonym w Irlandii; adres pobytu za granicą; adres poczty elektronicznej i/lub numer telefonu kontaktowego;

■ pisemnie – pismo (wzór do pobrania dostępny jest na stronie gov.pl) musi być opatrzone własnoręcznym podpisem, osobiście w urzędzie konsularnym albo listownie, lub

■ mailowo – wysyłając do konsula mail na adres [dublin.wybory@msz.gov.pl](mailto:dublin.wybory@msz.gov.pl) z załączonym skanem lub zdjęciem pisemnego wniosku opatrzonego własnoręcznym podpisem. W przypadku dodatkowych pytań dotyczących wyborów do Parlamentu Europejskiego zapraszamy do kontaktu z naszym urzędem pod numerem telefonu +353 (0) 89 233 4998 (w godzinach pracy urzędu) lub na adres ema-



WYBORY EUROPEJSKIE  
9 CZERWCA 2024

Rejestracja do  
4 czerwca

na:

<https://ewybory.msz.gov.pl>

#WYKORZYSTAJ  
SWOJ GLOS  
WYBORY EUROPEJSKIE EU

[il: dublin.wybory@msz.gov.pl](mailto:dublin.wybory@msz.gov.pl).

Do 6 czerwca można złożyć do konsula wnioski o wydanie zaświadczenia o prawie do głosowania.

Dzień wyborów przedstawiciele polskich do Parlamentu Europejskiego wyznaczony został na 9 czerwca 2024 r. Głosowanie w obwodach głosowania utworzonych za granicą odbywa się między godz. 7.00 a 21.00 czasu miejscowego. Jeżeli głosowanie miało być zakończone w dniu następnym po dniu głosowania w kraju, głosowanie przeprowadza się w dniu poprzedzającym (8 czerwca 2024 r.).

Opr. NG na podst. mat. [forumpolonia.org](http://forumpolonia.org), [gov.pl](http://gov.pl)

## 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.

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

Olejki dla osób urodzonych pod znakiem Panny od 23 sierpnia do 22 września.

Jako znak Ziemi, osoby urodzone pod znakiem Panny są głęboko związane z ludzkością i ziemią. Niesamowicie są dostrójone do zmian zachodzących wokół nich. Postrze-

gane jako lojalne, życzliwe i pracowite osoby urodzone w znaku Panny są wysoce zorganizowane i pragną wielkości we wszystkim, na co zwracają uwagę.

Jeśli urodziłeś się pod znakiem Panny, wypróbuj olejki, które wzbudzają zaufanie, inspirować mądrość i uspokajają zmartwienia.

▶ **Olejek z drzewa sandałowego** – ma niezwykle oryginalną woń, które przywołuje na myśl bezpieczeństwo, głębokie ciepło, miękkość i zmysłowość. Jest ona typowo orientalna, drzewna i bardzo trwała. Aromat ten sprawia, że jesteśmy bardziej spostrzegawczy, otwarci na nowe wyzwania, żywiej poszukujący.

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

▶ **Cytryna** – jak wszystkie cytrusowe olejki ma właściwości antydepresyjne. Energizuje i odświeża. Likwiduje zmęczenie i wyczerpanie, wpływa korzystnie na zdolność zapamiętywania.

Olejki można wymieszać z olejem bazowym i stosować jako perfumy na miejsca aromaterapeutyczne. Dobrze jest zawsze mieć ze sobą.

Kasia Mikołajczyk  
[Facebook.com/Eliksiry](https://www.facebook.com/Eliksiry)  
ku zdrowotności



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

R E K L A M A

ALTERNATIVE4

## HAPPY SAD



21.09.2024 8PM  
Crane Lane  
CORK

22.09.2024 7PM  
Button Factory  
DUBLIN

BILETY: €45



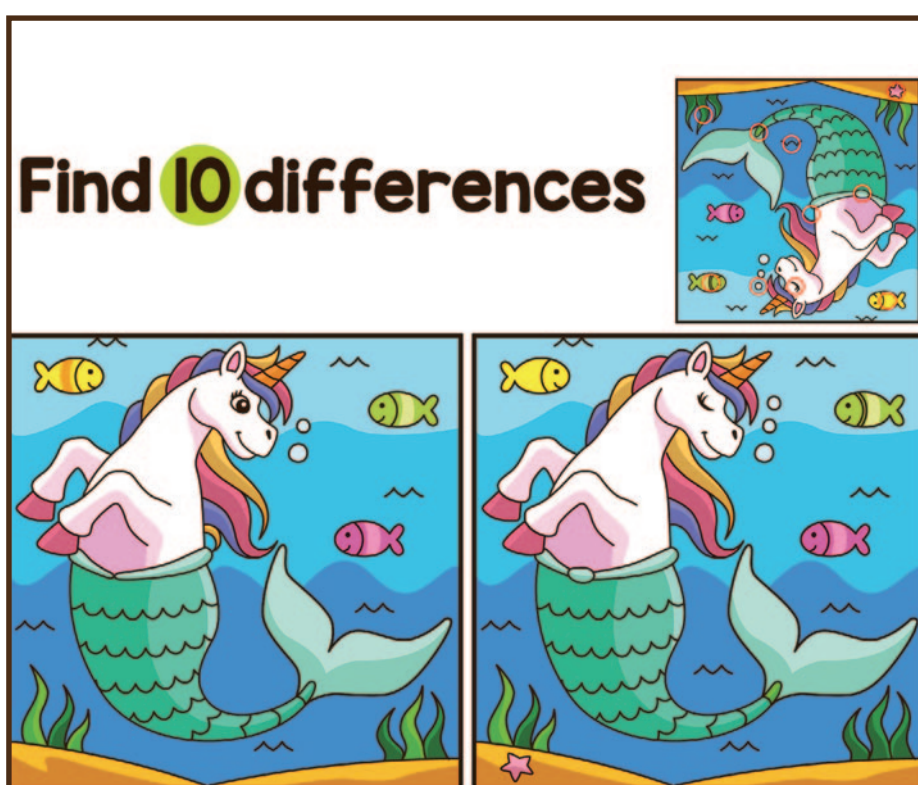
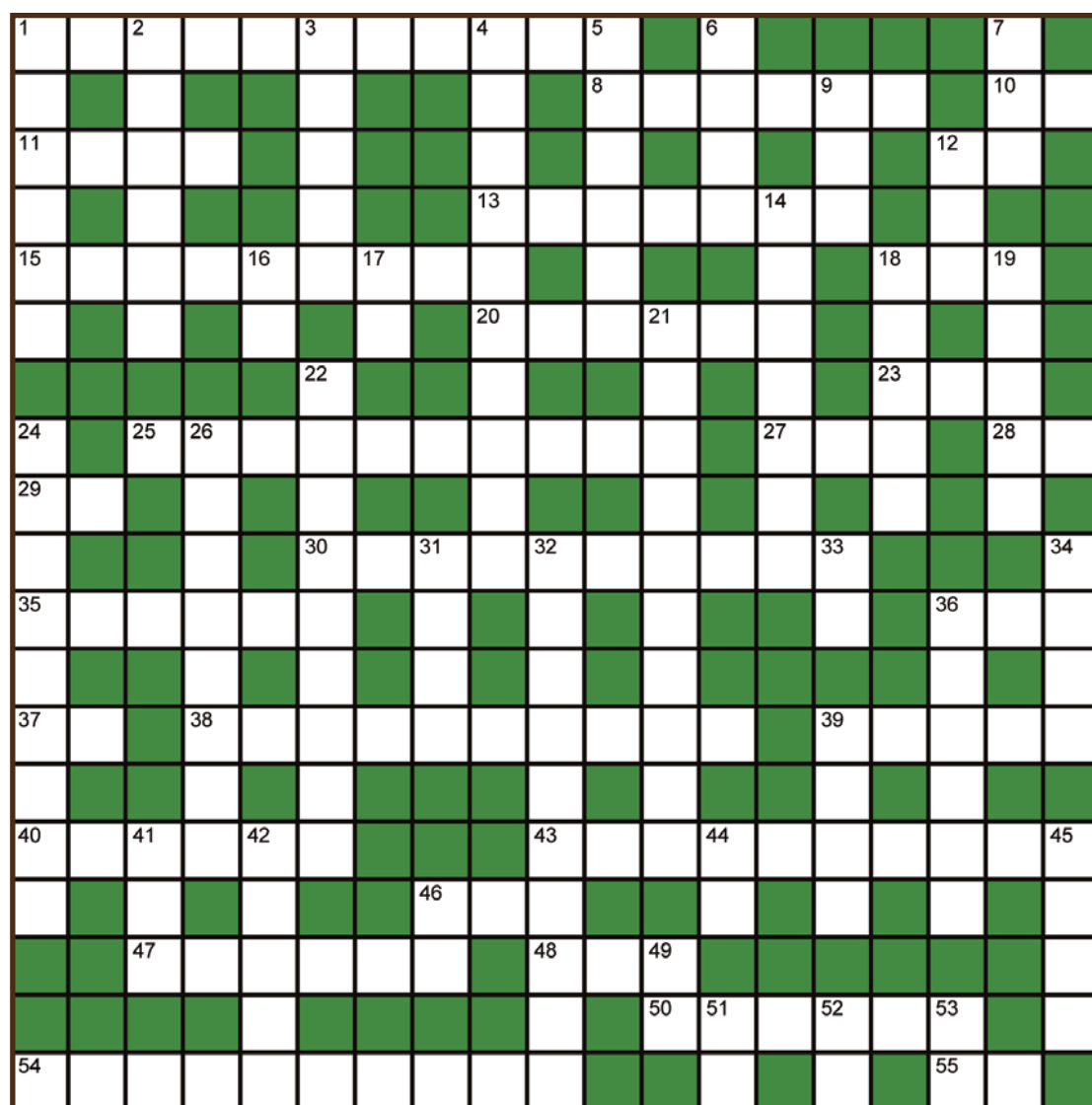
## KRZYŻÓWKA

### Poziomo

- 1 daw. jądłodajnia
- 8 stolica Nigru
- 10 1. skała osadowa; 2. typ ros. samolotu
- 11 pierwiastek chemiczny (Ir)
- 12 jednostka indukcji magnetycznej (gaus)
- 13 część siodła
- 15 przystawka
- 18 niezidentyfikowany obiekt latający
- 20 maszyna drukarska
- 23 rzeka w Beninie, Togo i Ghanie
- 25 kineskop wielobarwny
- 27 1. nizina; 2. obszar niskiego ciśnienia atmosferycznego
- 28 rzeka w Rosji
- 29 jednostka oświetlenia (luks)
- 30 punkt przysłoneczny
- 35 1. część nogi; 2. Zakręt rzeki
- 36 miasto w Birnie
- 37 dialekt chińsko-tybetański
- 38 ssak drapieżny
- 39 Adam (1838-1897), poeta
- 40 cmentarz żydowski
- 43 kierowca tramwaju
- 46 amer. Centralna Agencja Wywiadowcza
- 47 pierwiastek chemiczny (Ni)
- 48 sztucznie powstały pagórek
- 50 miasto w Indonezji na Jawie
- 54 rodzaj płaskiego pręta
- 55 rzeka w Hiszpanii

### Pionowo

- 12 gafel
- 14 największe miasto Beninu
- 16 komputer osobisty
- 17 międzynarodowy układ jednostek miar
- 18 słow. duch domu
- 19 1. gr. myśliwy beocki; 2. równikowy gwiazdozbiór
- 21 minerał
- 22 składnik
- 24 Stefan (1902-1972), pisarz
- 26 rodzaj bicia
- 31 1. ubój zwierząt; 2. masakra
- 32 zbieracz monet
- 33 jednostka strumienia magnetycznego (makswel)
- 34 lok
- 36 daw. młody elegant
- 39 bawół indyjski
- 41 1. renifer; 2. pierwiastek chemiczny; 3. najdłuższa rzeka Europy
- 42 pionowa ściana grani
- 44 bibl. król Baszanu
- 45 miasto w USA
- 46 chińskie tworzywo wszechrzeczy
- 49 jednostka strumienia świetlnego (lumen)
- 51 bohater „Emigrantów” S. Mrożka
- 52 rzeka w Rosji
- 53 gr. Matka Ziemia



## SUDOKU

### łatwe ▼

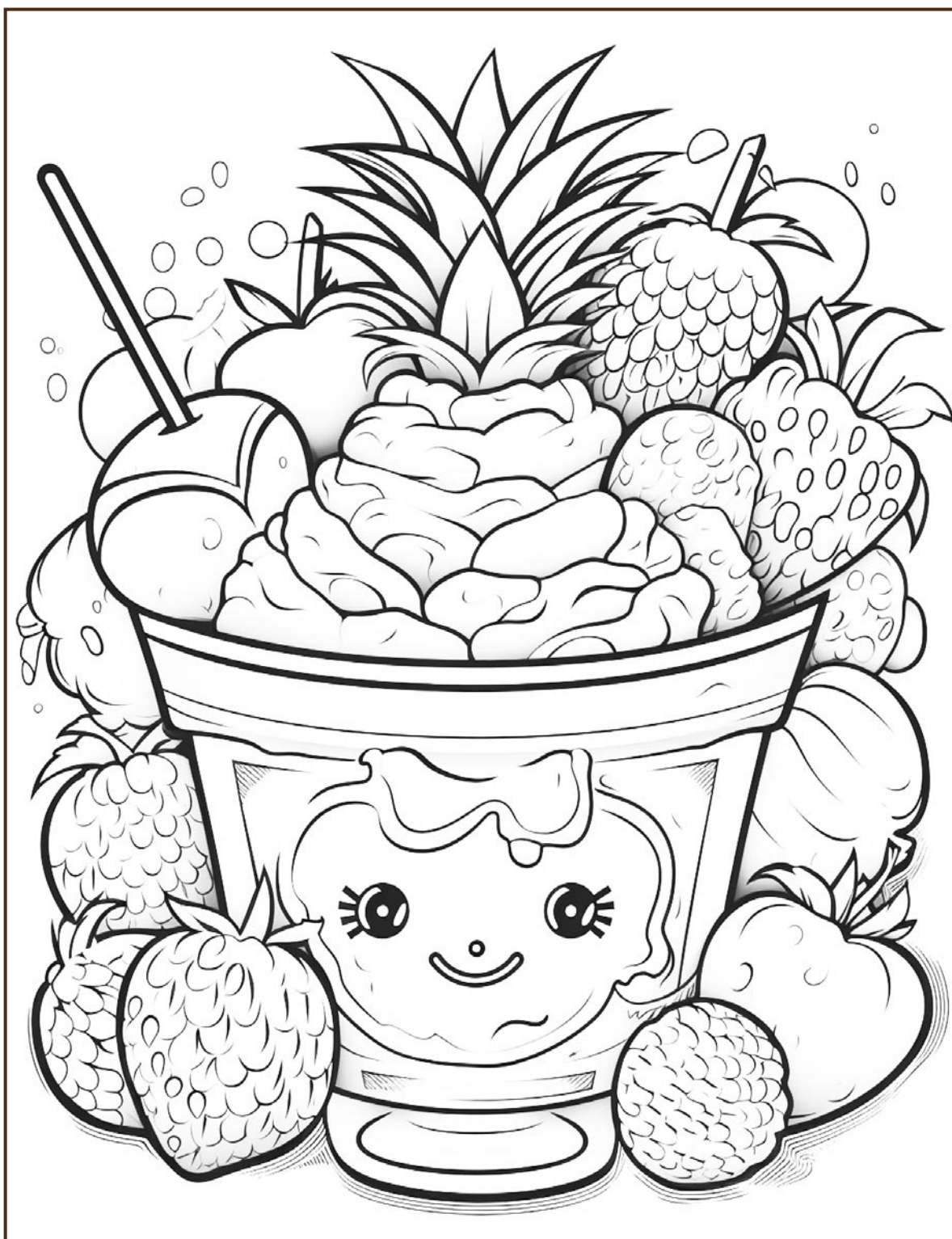
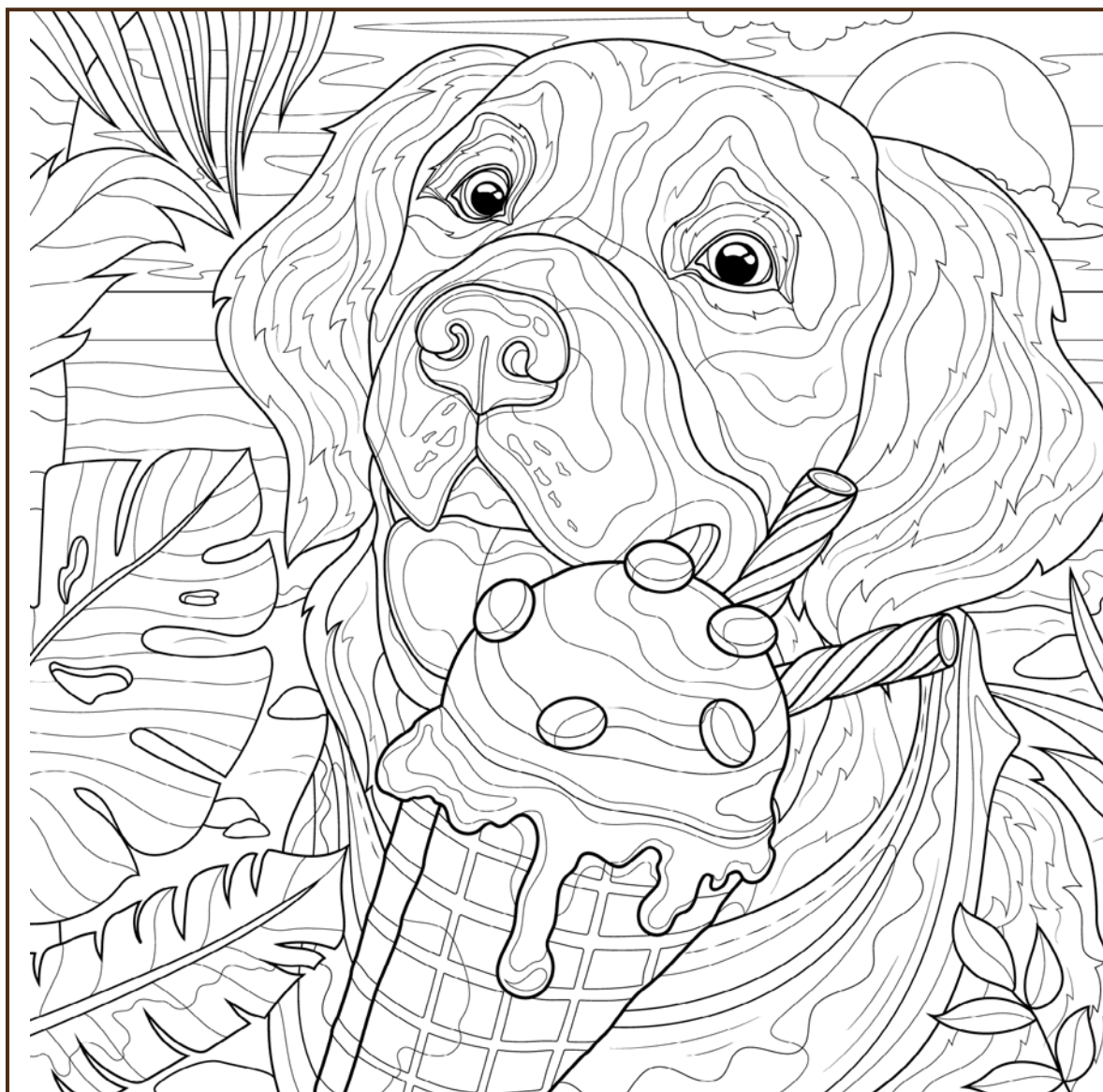
		2					6	
	9			8				
7				4	2	9		
6			7					5
	8	7		2	5	4		
1				8	3			
		4	2	9	6	7		
	1	6		4				3
			1					

### średnie ▼

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

### trudne ▼

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



## HOROSKOP PRAWDZIWY

### TYGODNIOWY

od 31.05 do 6.06. 2024 r.

przygotowała: Maja Berkano



#### BARAN

Weź odpowiedzialność za swoje słowa. W swojej pracy postępuj etycznie. Bądź rozsądna w pracy zespołowej.



#### BYK

W tym tygodniu pewny sukces i dobre nowiny. Wyczekuj korzystnych zmian.



#### BLIŻNIĘTA

Uwaga na używki. Mogą pogrążyć Cię w depresji. Ważny czas, by wybierać to, co zdrowe.



#### RAK

Nowa, satysfakcjonująca praca może przyjść właśnie teraz. Pojawi się w Twoim życiu, kobieta, Anioł w ludzkiej postaci.



#### LEW

Czekają Cię spotkania towarzyskie, ruch, działanie, dużo przyjemności.



#### PANNA

Trudny tydzień. Koniecznie zadbaj o swoje emocje. Uważaj też na zatrucia.



#### WAGA

Zaplanuj teraz wymarzoną podróż. Może przyjść taka propozycja. Wszystko jest teraz możliwe.



#### SKORPION

Sukces wymaga cierpliwości, ćwiczeń umiejętności, zrozumienia. Bądź wytrwała.



#### STRZELEC

Czas by zwolnić i zastanowić się nad swoim życiem i dokonać przemiany tam, gdzie jest potrzebna. Pomyśl, jak wyrażać siebie jeszcze jaśniej.



#### KOZIOROŻEC

Cudowny czas. Dużo szczęścia, radości.



#### WODNIK

Harmonia pomiędzy sercem a umysłem. Otoczy Cię wszystko, co piękne. Romantyczny tydzień.



#### RYBY

Luksus, szczęście, wygrana, awans. Nadchodzi czas obfitości.

[ads@ng24.ie](mailto:ads@ng24.ie)  
089 264 03 50

## 3. Mini Mistrzostwa Świata w piłce nożnej

22 Czerwca, odbędzie się w Dublinie 3. Edycja Mini Mistrzostw Świata w piłce nożnej, których weźmie udział ok. 400 dzieci w wieku 8-12, z całej Irlandii, oraz drużyny polonijne.

Organizatorem Mistrzostw jest Young Talents FA DUBLIN grupa profesjonalnych trenerów i pasjonatów piłki

nożnej, na co dzień działających w Dublinie i przygotowujących młodych piłkarzy. Wydarzenie wsparła również Ambasada RP w Dublinie.

Ceremonia otwarcia Mistrzostw nastąpi o godz. 9:30, niespodzianką mają być goście specjaliści! Szykuje się wiele atrakcji: DJ, Telewizja, dron, fotograf.

Serwowane będzie smaczone jedzonko, również słodczyce, kawa i inne napoje. Będą medale, puchary i nagrody!

**Kiedy:** 22 czerwca 2024, sobota

**Gdzie:** Verona FC, Blanchardstown

**NG, facebook.com/Young Talents FA Dublin**

REKLAMA

**MINI WORLD CUP 2024**  
DUBLIN

REKLAMA

3469\_DU

**FOLLOW ME**

3359\_DU

REKLAMA

Zapraszamy wszystkich do wspólnej zabawy!

**Piknik Rodzinny**  
**8 czerwca 2024**  
**g. 11.00-15.00**

Polish School in Galway  
Radharc na Mara School  
Walter Macken Road  
Mervue, Galway  
H91 A3H2

Wstęp wolny

Pieniądze zebrane w tym dniu zostaną przekazane na leczenie i rehabilitację Kacperka Kurzawskiego-Frączka

Kacper to dzielny nastolatek, który mierzy się z długą listą diagnoz, utrudniających mu codzienne funkcjonowanie. U Kacpra zdiagnozowano: kurczowe porażenie mózgowie, padaczkę, malformacje tętniczo-żylną tylnego dołu czaszki i wadę genetyczną w genie KARS.

Partnerzy

Dołącz do nas!  
Podczas trwania festynu dzieci pozostają pod opieką rodziców

W programie między innymi:

- Stanowisko grillowe, lody
- Występ zespołu 4M
- Pokaz klubu Muaykensen
- Dmuchane zamki, zabawy sportowe
- Malowanie twarzy i włosów
- Tatuże zmywalne, baloniki
- Charytatywna loteria fantowa

**II MISTRZOSTWA IRLANDII DRUŻYN POLONIJNYCH**

RESPECT *Łączy nas piłka*

**DUBLIN 2024**

NATIONAL AQUATIC CENTRE  
DUBLIN 15, D15 A6WR  
**8 CZERWCA 2024**  
GODZ. 10:00  
**WPISOWE €200**

SERDECZNIE ZAPRASZAMY  
**WSZYSTKIE DRUŻYNY POLONIJNE**  
DO WZIĘCIA UDZIAŁU  
W II MISTRZOSTWACH IRLANDII  
DRUŻYN POLONIJNYCH DUBLIN '24  
W PIŁCE NOŻNEJ SZEŚCIOOSOBOWEJ.

PATRONI I SPONSORZY:

**Nasza Gazeta** **AFC BLUE BOYS** **MARIO** **Polskie Delikatesy**  
**Justa SIGNS** **FOOTBALL CLUB DUBLIN** **Construction Services** **Food Store**  
**THE ART OF SPRAY** **RADIO CENZURA**

REJESTRACJA DRUŻYN I WIĘCEJ INFORMACJI  
PROSIMY O KONTAKT TELEFONICZNY BĄDZ WHATSAPP

087 295 2037 087 822 0287 087 956 8996

3469\_DU

# Adaptogeny – czym są?

CZ. 1

**Adaptogeny to zioła, które znane są ze swoich właściwości antyoksydacyjnych. Pomagają przywrócić organizmowi stan homeostazy.**

Dzięki stosowaniu adaptogenów, z wykorzystaniem roślin, które oferuje nam natura, coraz więcej osób przekonuje się, że można wspierać odporność swojego organizmu, poziom energii oraz zdolności intelektualne.

W rzeczywistości, rośliny adaptogenne nie są magicznym lekiem na wszelkie dolegliwości, lecz fundamentem zdrowia i holistycznym wsparciem tak dla ciała, jak i umysłu.

Oto lista kilku znaczących adaptogenów, które mają korzystny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.

## Rhodiola rosea – Różaniec górski

- uodparnia organizm na stres, znacznie obniżając poziom kortyzolu;
- ma działanie immunostymulujące, ma wpływ przeciwzapalny i antyoksydacyjny;
- stymuluje procesy anaboliczne, dzięki czemu znacznie zwiększa wydolność fizyczną;
- działa ochronne na serce, ogranicza jego nadmierną aktywność oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału;
- pomaga w cukrzycy, chorobach

żołądka i wątroby oraz podczas terapii przeciwnowotworowych;
 

- wzmacnia sprawność seksualną;
- wspiera walkę z depresją, bezsennością oraz niestabilnością emocjonalną, zwiększa poziom serotoniny.

## Ashwagandha

- zmniejsza poziom cukru we krwi u osób chorujących na cukrzycę typu II;
- przede wszystkim znana jest jako adaptogen uspokajający, wpływa pozytywnie na pracę mózgu oraz poprawia jakość snu, redukuje uczucie zmęczenia i dodaje energii oraz poprawia koncentrację;
- normalizuje hormony tarczycy w przypadku niedoczynności tego narządu;
- substancje aktywne zawarte w Ashwagandzie wykazują działanie antyoksydacyjne, dzięki czemu mogą zwalczać szkodliwe wolne rodniki i zmniejszać negatywne konsekwencje ich działania;
- wzmacnia kondycję fizyczną i przyczynia się do poprawy wyników sportowych;
- ma właściwości antynowotworowe i przeciwbakteryjne;
- wzmacnia układ odpornościowy oraz wspiera pracę układu nerwowego;
- pomaga obniżyć poziom cholesterolu we krwi;



FOTO: FREEPIK

- wspomaga terapię stanów lekowych, depresyjnych, zmęczenia oraz bezsenności;
- łagodzi stany zapalne, wspomaga proces odchudzania;
- wspiera płodność mężczyzn.

## Żeń-szeń

- wykazuje aktywność antyoksydacyjną, immunostymulującą

- oraz wpływają na poprawę kondycji fizycznej i psychicznej organizmu, poprawia zdolności koncentracji i zapamiętywania;
- obniża poziom cholesterolu oraz reguluje poziom cukru we krwi;
- obniża produkcję cytokin prozapalnych, zmniejsza produkcję wolnych rodników oraz odtruwa;

- ma właściwości przeciwkryzycowe oraz przeciwnowotworowe;
- wpływa na poprawę funkcji kognitywnych (poznawczych), poprawia samopoczucie i pamięć, łagodzi stres oraz działa korzystnie na skórę i potencję seksualną.

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 dietytyki, 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.**

## Naturalne sposoby na gorączkę

**Gorączka jest stanem, w którym temperatura ciała jest podwyższona ponad jego fizjologiczną normę. Za normę uznaje się temperaturę 36,6 °C.**

Jeżeli temperatura wzrasta do 38,5 °C, mówimy wtedy o stanie podgorączkowym, między 38,6 °C i 39 °C to gorączka umiarkowana, a powyżej 39, 5 °C to gorączka wysoka.

W dzisiejszych czasach wszyscy boimy się zwiększonej temperatury ciała i od razu zżywamy syntetyczne środki do jej zbiccia. Zapomnieliśmy, że gorączka jest mechanizmem obronnym naszego organizmu w walce z infekcjami o podłożu bakteryjnym, wirusowym, grzybicznym czy też pasożytniczym.

Za pomocą domowych sposobów możemy pomóc organizmowi

w walce z infekcją, jeżeli gorączka ma wartości do 39°C.

Po pierwsze, **nie możemy dopuścić do odwodnienia się organizmu**. Musimy pić, nawet jeśli nie odczuwamy pragnienia. Doskonałym napojem jest ciepła woda z cytryną i łyżeczką miodu czy herbata z imbirzem, cynamonem, goździkami i miodem. Doskonale się sprawdzają napary z lipy, kwitów czarnego bzu i krwawnika na wywołanie potów i obniżenie temperatury.

**Zimne kompresy na czoło, kark i łydki** doskonale schłodzą organizm i przyniosą ulgę. Plasterki cebuli zawinięte w bandaż na stopy są doskonałym sposobem w pomocy organizmowi w walce z infekcją i obniżeniem temperatury. Cebula powinna być zostawiona na stopach na całą noc.

**Homeopatia** jest także niezawodnym sposobem na utrzymanie tem-

## Kącik Ziołolecznictwa

**Autorka od 18 lat mieszka w Irlandii, hr. Wicklow. Jest na trzecim roku szkoły Ziołolecznictwa i Irydologii. Ukończyła pierwszy poziom duchowej medycyny roślinnej i Homeopatii Klinicznej. Ze szczególną troskliwością opracowuje receptury z ekstraktów roślinnych, olejków eterycznych i esencji kwiatowych. Prowadzi warsztaty o naturalnych technikach wspierania zdrowia i odporności. Kontakt: maggie.lesz@gmail.com.**

peratury ciała na odpowiednim poziomie by nasz organizm mógł zwalczyć drobnoustroje chorobotwórcze i nie doprowadzić do gorączki krytycznej powyżej 40°C.

Uważam że każdy w domu powinien mieć Belladonę. Jest to lek homeopatyczny, który jest używany przy wysokiej gorączce, chory jest rozpalony i spocony, może mieć suchy kaszel i uczucie pragnienia. Ja używam Belladonę 30 C do 5 razy dziennie, aż do ustąpienia temperatury. Jedną kuleczkę pod język albo jedną kuleczkę do szklanki wody cały czas popijając.

Aconitum napellus jest polecany w infekcji, gdy gorączka pojawiła się nagle, rośnie szybko i jest wysoka. Najczęściej jest rezultatem silnego przemarznięcia lub przewiania. Go-

raćzka pojawia się późnym wieczorem lub nocą, a objawy są gwałtowne i intensywne. Chory odczuwa pragnienie zimnej wody i jest rozpalony, a jego skóra jest gorąca w dotyku.

Eupatorium perfoliatum jest doskonałym lekiem, gdy gorączce towarzyszy bole mięśniowe i kostne, tak zwane „łamanie w kości” w całym ciele.

Warto stosować naturalne sposoby leczenia, gdyż nie niosą za sobą niebezpiecznych skutków ubocznych chemicznych leków i pozwalają naturalnie naszemu organizmowi się wyleczyć i uzyskać większy stopień odporności.

Uwaga! Kuracje opisane w artykule powinny być skonsultowane z lekarzem, ziołiarzem albo naturopatą.

Magda Leszczyńska



FOTO: FREEPIK

## Rozwiązania z nr NG41

**Krzyżówka z nr NG41 Poziomo:** 1 HZ, 2 MEL, 4 KLAMP, 8 MX, 9 EPILIT, 11 DJ, 12 ZU, 13 NAPAR, 16 KIUR, 18 ABIOTYCZNA, 19 GA, 20 LIN, 21 KARAMANLIS, 23 AMM, 24 EON, 25 BO, 26 PAPENDEKEL, 27 ENEIDA, 30 NIEPORZĄDEK, 32 NOYS, 34 REZOL, 37 KĘSY, 38 XT, 40 PARASELENE, 44 NUMA, 46 ATE, 47 SZYFKARTA.

**Pionowo:** 1 HYDROSKOP, 2 MUZAB, 3 LM, 5 LOA, 6 PERKAL, 7 KLER, 10 TURA, 13 NEY, 14 PRZESKODA, 15 KOLAGENOZY, 17 UZNANIE, 18 AGRYPNIA, 19 GUMBAD, 22 LUDYZM, 24 ELEKTROLIT, 28 INRO, 29 AIR, 31 ORKAN, 32 NYSA, 33 MOA, 35 ZAN, 36 LX, 39 TREE, 40 PAZ, 41 RAF, 42 SPA, 43 EA, 45 US.

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

# Spotkanie z Babarbarą Treter, autorką książki „W Magazynie Wszechświata”

Zapraszamy na spotkanie autorskie z Basią Treter i jej przepięknie ilustrowaną przez Ewelinę Oleksiak i doskonale wydaną, magiczną bajką „W Magazynie Wszechświata”.

Bajka mówi o cudzie płynącym z codziennych wyborów, o ludzkiej sprawczości,

sile wiary i magii wdzięczności. Przyjdź i posłuchaj, co było inspiracją do napisania bajki, jaki niesie przekaz i jak powstawała książka. Spotkanie poprowadzi Maja Izabela Zahorska. Odbędzie się także losowanie, w którym nagrodą będzie książka „W Magazynie Wszechświata” oraz „Dziennik zamówień

do Wszechświata”!

**Kiedy:** 2 czerwca 2024, niedziela,  
**Gdzie:** Centrum holistyczne An Lár, Dunlavin, Co. Wicklow, W91 AX26, parking przy ulicy

**NG,**  
**facebook.com/Ambasada Wszechświata**



FOTO: FACEBOOK.COM/BIBLIOTEKA.POLSKADUBLIN, FACEBOOK.COM/AMBASADA WSZECHSWIATA

## Koncert Wrocławskiej Orkiestry Barokowej w Katedrze w Dublinie

Przejmująca XVII-wieczna polska muzyka w irlandzkiej premierze, w weneckim stylu, z instrumentami z epoki. Poznaj muzyczny majestat Mikołaja Zieleńskiego, jednego z największych kompozytorów polskiego baroku!

Zapraszamy na niezapomniany wieczór muzycznego mistrzostwa, podczas którego kompozycje Zieleńskiego dumnie staną obok dzieł największych mistrzów epoki. Nie przegap tego niezwykłego święta muzyki klasycznej w wykonaniu Wrocławskiej Orkiestry Barokowej pod dyrekcją Andrzeja Kosendiaka.

Wkrocz do królestwa ponadczasowego pięk-

na, zapraszając do zanurzenia się w wykwintnych dziełach Mikołaja Zieleńskiego, prosto z serca XVII-wiecznej Wenecji. Z obszernego repertuaru Zieleńskiego, liczącego 113 zachowanych dzieł, starannie wybraliśmy utwory, aby stworzyć porywającą narrację przesiąkniętą bogatym gobelinem historii zbawienia. Pozwól się przenieść przez wieki dzięki tekstom inspirowanym wspaniałością opowieści Starego Testamentu, przejmującymi narracjami Ewangelii i żywymi obrazami z Dziejów Apostolskich”.

Pełny program koncertu znajdziesz w wydaniu Christ Church Cathedral Dublin:  
[www.facebook.com/cccdub](http://www.facebook.com/cccdub). **NG**

## Warsztaty kreatywności z Pawłem Jasińskim



FOTO: FACEBOOK.COM/MAGICZNY KRĄG ROCK ROSE

Zapraszamy serdecznie na wyjątkowe warsztaty rysunku i malarstwa prowadzone przez artystę Pawła Jasińskiego.

Trzydniowe warsztaty kierowane do osób, które pragną rozwijać swoje umiejętności artystyczne.

Paweł Jasiński, artysta i projektant, podzieli się z uczestnikami swoją bogatą wiedzą zdobytą podczas wieloletniej edukacji artystycznej oraz działalności twórczej.

Uczestnicy będą mieli okazję zgłębiać tajniki rysunku, kompozycji, malarstwa oraz literatury, korzystając z multimedialnych materiałów, ćwiczeń praktycznych i zabaw kreatywnych.

To wyjątkowa szansa, aby nauczyć się, odkrywać podstawy kompozycji i rysunku, malarstwa a przez to rozwijać własną kreatywność.

Nie przegap tej wyjątkowej okazji do nauki i tworzenia pod okiem

doświadczanego artysty. Spotkanie zakończy się wspólną kąpielą w dźwiękach gongu, prowadzoną przez Maję Zahorską.

**Kiedy:** warsztaty odbędą się w dniach 7-8-9 czerwca: 07.06 piątek, w godz. 12.00-17.00; 08.06 sobota w godz. 10.00-18.00, 09.06 niedziela w godz. 10.00-18.00. W każdym z tych dni zaplanowana jest godzinna przerwa.

**Gdzie:** Centrum Holistyczne An Lár Dunlavin, Wicklow

**Potrzebne materiały:** farby akrylowe (dowolne kolory) i pędzle. Pozostałe materiały zapewnia organizator

**Koszt:** €250

**Więcej informacji i zapisy:** tel. 353 899-473-606 lub Messenger: Magiczny Krąg Rock Rose  
**NG, facebook.com/Magiczny Krąg Rock Rose**

REKLAMA

Concert of 17th Century Polish Masterpieces in Venetian style

Mikołaj Zieleński

OFFERTORIA ET COMMUNIONES TOTIUS ANNI

Wroclaw Baroque Ensemble  
Andrzej Kosendiak - conductor

Saturday, June 8th 2024, 8 pm  
Christ Church Cathedral, D8  
Tickets €25 on Eventbrite: [bit.ly/3xzxbnH](http://bit.ly/3xzxbnH)

arts council 5 chomhairle ealaíon

Nasza Gazeta

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

NFM

Radio Wnet

RADIO CENZURA

REKLAMA

REKLAMA • ADVERTS

[ads@ng24.ie](mailto:ads@ng24.ie)  
089 264 03 50

# Akurat i DUB Intruda na dublińskiej scenie

Fanów polskiej sceny muzycznej pierwszy tydzień maja przywitał nie tylko całkiem przyjemną aurą, jak na irlandzkie warunki pogodowe, ale także występem zespołu Akurat. Koncerty odbyły się 10 maja w Dublinie na scenie The Wiley Fox i 11 maja w Crane Lane w Cork. Organizatorem był promotor Alternative 4.

Akurat został założony w 1994 r. w Bielsku Białej. Zespół trzykrotnie wystąpił na Przystanku Woodstock w Żarach w latach 1998, 1999

i 2001. Grupa poza licznymi występami przed polską publicznością może pochwalić się także występami w Norwegii, Danii, Niemczech czy na Słowacji.

Obecny skład zespołu to: Piotr Wróbel-Gitara, autor większości tekstów; Wojciech „Yellow” Żółty – gitara, wokół, autor tekstów; Eu-

geniusz Kubat – gitara basowa; Michał Sosna – saksofon; Mikołaj Strachura – perkusja; Dawid Broszczakowski – instrumenty klawiszowe, elektronika.

Na obu koncertach zarówno w Dublinie i Cork można było też usłyszeć coraz bardziej popularny na Zielonej Wyspie zespół Dub Intruda, w skład którego wchodzi: Piotr Noizy B Sznyter – wokół, autor tekstów; Mariusz Dujka – elektronika, Dexter – instrumenty klawiszowe.

Gościnnie z Dub Intruda zaśpiewała Monika Lubas i Zbigniew Okrojek – dobrze znany na scenie hiphopowej jako Zibbster.

Zapraszamy na krótki fotograficzny przegląd wieczoru a po więcej wiadomości tego, czym zaskoczy nas polonijna scena muzyczna na stronie Radio Cenzura i do Naszej Gazety w Irlandii.

Agnieszka Dujka  
www.radiocenzura.pl



REKLAMA

REKLAMA

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

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



Bilety: €19

**Dublin:** piątek, 7.06

**Cork:** sobota, 8.06

**Athlone:** niedziela, 9.06



Bilety online: [bilety.ng24.ie](http://bilety.ng24.ie)

*Dave z Ameryki*

Athlone – 05.09  
Cork – 06.09  
Dublin – 07.09  
Gorey – 08.09

Bilety: €12

**Cebula Tour**  
2.0