

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 23, 19.01.2024, rok II, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie

REKLAMA

Tu kupisz bilety na imprezy:

www.bilety.ng24.ie

Sprawdź, co jest grane!



3250_DU



■ czytaj str. 5

Kursy „Polak w Irlandii”

■ czytaj str. 7

Kultowy festiwal jednoaktówek zaprasza

Bray One Act powraca pod koniec tego miesiąca...

■ czytaj str. 4

PODPOWIADAMY, DORADZAMY

Komisja ds. Rozstrzygania Urazów

■ czytaj str. 10

Medycyna naturalna

Maciej Jaworski

Już Hipokrates powiedział, że jeżeli w przyrodzie istnieje choroba, to i w przyrodzie istnieje na nią lek...

■ czytaj str. 14

REKLAMA



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

REKLAMA



ODSZKODOWANIA ZA WYPADKI I OBRAŻENIA OSOBISTE* NIERUCHOMOŚCI

POLSKI PRAWNIK.ie, 01 64 00 030
78 BENBUB STREET, SMITHFIELD, DUBLIN 7

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



ROSTRA
Solicitors
Marcin Szulc
Solicitor

3360_DU

REKLAMA

085 PRAWNIK
085 7729645 • 01 4910010
MAGUIRE McCLAFFERTY SOLICITORS

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

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

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

3210_DU

Przydatne kontakty

AMBULANS, POLICJA, STRAŻ POŻARNA
112

BEZDOMNOŚĆ

www.homelessdublin.ie, www.focusireland.ie

BEZPŁATNA POMOC PRAWNA

www.flac.ie

DUSZPASTERSTWO POLSKIE W IRLANDII

<http://dublin.eparafia.pl>

KARTA MEDYCZNA I ULGI MEDYCZNE

www2.hse.ie/services/schemes-allowances

KONSUMENTI, SKŁADANIE SKARG

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

LEKARZE GP I NAGŁE PRZYPADKI

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

POLSKIE SZKOŁY W IRLANDII

www.polskamacierz.com

PROBLEMY Z MIESZKANIEM

rtb.ie, <https://threshold.ie>

PODATKI, URZĄD SKARBOWY

www.revenue.ie/en/contact-us

PROBLEMY W PRACY

<http://workplacerelations.ie>

PRZEDSTAWICIELSTWA RP W IRLANDII

www.gov.pl/web/irlandia/ambasada

RASIZM

<https://inar.ie>

Nasza Gazeta

WYDAWCA/PUBLISHER

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

REDAKCJA/EDITORIAL DEPARTMENT

redakcja@ng24.ie
editor@ng24.ie

Beata Bieniada, Anna Domańska, Radosław Kotowski,
Krystyna Zielińska

WSPÓŁPRACA

Marta Adamska, Maja Berkano, Paweł Bury, Paweł Cherek,
Agnieszka Dujka, Katarzyna Dąbrowska, Maciej Jaworski,
Marta Kaźmirak, Kasia Mikołajczyk, Adrian Sukiennik, Ewa
Michałowska-Walkiewicz, 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.



Niesamowita historia Johna Rileya

Irlandczyk, który walczył przeciwko Amerykanom w wojnie amerykańsko-meksykańskiej

Choć wiele opowieści o przywództwie i odwadze osób o irlandzkim pochodzeniu znajduje się w amerykańskich podręcznikach historii, imię Johna Rileya prawdopodobnie nie zostanie uwzględnione. A jeśli już się pojawi, nie będzie on czczony jako bohater ze względu na swoje czyny na polu bitwy, lecz potępiony jako dezterter i zdrajca, który zdradził swoją przybraną ojczyznę.

Jednak w Meksyku znajduje się pomnik upamiętniający tego Irlandczyka...

Czy zatem Riley był bohaterem czy zdrajcą? Dowiedz się więcej i zdecyduj sam.

21 września 1846 r. wojna amerykańsko-meksykańska trwała już prawie pięć miesięcy. Tego dnia amerykańska armia składająca się z ok. 6 tysięcy żołnierzy pod dowództwem generała Zachary'ego Taylora (późniejszego 12. prezydenta Stanów Zjednoczonych), zaatakowała meksykańskie miasto Monterrey i stoczyła trzydniową bitwę.

Spośród meksykańskich żołnierzy broniących Monterrey było 175 żołnierzy, którzy wyraźnie się wyróżniali. Nie przez jasnoniebieskie i żółte kurtki, a raczej różową, spaloną słońcem skórę, rude włosy i ich zaciętość w walce, towarzysze broni nazywali ich „Los Colorados Valientes”. Oficjalnie byli znani jako El Batallón de San Patricio czyli Batalion Św. Patryka, dowodzony przez 29-letniego deztertera Armii Stanów Zjednoczonych – Johna Rileya.

Ten batalion został założony przez irlandzkich imigrantów, którzy wcześniej byli członkami amerykańskiej armii. Jednak gdy USA przygotowywały się do wojny z Meksykiem, duża liczba urodzonych w Irlandii żołnierzy służących w amerykańskiej armii dezterterowała i uciekła do Meksyku. W batalionie znajdowali się również ochotnicy, którzy przybyli bezpośrednio z Irlandii, irlandzcy imigranci z Kanady, niemieccy imigranci, a nawet kilku czarnoskórych uciekinierów z niewoli.

Mimo, że w końcu Monterrey zostało zdobyte przez Amerykanów, Batalion Św. Patryka walczył zacięcie. Sam Riley wyróżnił się jako niezłomny dowódca.

John Patrick Riley urodził się 8 lutego 1817 r. w Clifden w hr. Galway. Jego pierwotne irlandzkie imię brzmiało Seán Ó Raghailigh. Riley początkowo służył w armii brytyjskiej w latach 1835-40, gdyż Irlandia wówczas była częścią Wielkiej Brytanii.

Riley później emigrował do Kana-



FOTO: POPIERISIE JOHN RILEYA NA PLAZA SAN JACINTO W DZIELNICY SAN ANGEL W MEKSYKU, OSIONI, WIKIPEDIA, DOMENA PUBLICZNA, CC BY-SA 4.0

dy z powodu Wielkiego głodu lat 40. XIX wieku. Następnie przeniósł się do Michigan w Stanach Zjednoczonych i zaciągnął się do armii amerykańskiej we wrześniu 1845 r., otrzymując stopień szeregowego, pomimo posiadania doświadczenia w armii brytyjskiej. W tym okresie do amerykańskiej armii werbowano tysiące irlandzkich imigrantów bez doświadczenia wojskowego, którzy wstępowali po to, aby zarobić i by nie przymierać głodem, co było istotne dla młodych ludzi, którzy niedawno uciekli z Irlandii.

Riley służył w kompanii K 5. pułku piechoty USA. Następnie w kwietniu 1846 r. dezterterował i uciekł do Meksyku, tuż przed rozpoczęciem wojny amerykańsko-meksykańskiej.

Riley dołączył do armii meksykańskiej, otrzymał stopień oficerski (porucznika) i dowodzenie Batalionem Św. Patryka. Ostatni raz walczył podczas bitwy pod Churubusco w sierpniu 1847 r. Wielu członków jego batalionu zginęło, a niemal 100 zostało schwytanych przez siły amerykańskie – w tym on sam.

Łącznie 50 członków Batalionu Św. Patryka zostało oficjalnie straconych przez armię amerykańską. Była to największa masowa egzekucja

w historii Stanów Zjednoczonych.

Riley został skazany za deztercję, lecz nie na śmierć, ponieważ dezterterował przed oficjalnym ogłoszeniem wojny Stanów Zjednoczonych i Meksyku. Zamiast tego, jego karą było wyrzucie na jednym z jego policzków litery „D” oznaczającej deztertera.

Riley później twierdził, że do ucieczki skłoniły go antykatolickie uprzedzenia, których doświadczył mieszkając w Stanach Zjednoczonych.

Po zwolnieniu z amerykańskiego aresztu, Riley ponownie dołączył do armii meksykańskiej. W uznaniu jego służby otrzymał stopień majora. Stacjonując w Veracruz, został zwolniony z wojska z powodu żółtej febrы w 14 sierpnia 1850 r., a zmarł 10 października 1850 r. w wieku 33 lat.

Obecnie na placu San Jacinto w Meksyku znajduje się popiersie Rileya, a także tablica upamiętniająca jego służbę.

Życie Rileya i historia Batalionu Św. Patryka zostały zekranizowane w filmie z 1999 r. pt. „Ostatni bohater”, w którym postać Rileya zagrał amerykański aktor Tom Berenger.

220 azylantów zamieszka w dawnym domu opieki

Departament Integracji niedawno ogłosił, że opuszczony dom opieki w ekskluzywnej dzielnicy Ballsbridge w Dublinie 4 wkrótce zostanie ponownie otwarty jako obiekt zakwaterowania dla 220 osób ubiegających się o azyl.

Jak informuje „The Irish Times”, St Mary’s Home znajdujący się przy Pembroke Park obok St. Conleth’s College, będzie służył zakwaterowaniu rodzin poszukujących międzynarodowej ochrony na okres co najmniej roku.

Zbudowany w 1891 r. budynek z czerwonej cegły z epoki wiktoriańskiej pierwotnie był szkołą, później stał się domem opieki dla kobiet i funkcjonował w ten sposób do 2020 r. Do niedawna nieruchomością była własnością Richmond Homes, które wystawiło ją na rynek we wrześniu 2023 r. z ceną wywoławczą 7 mln euro.

Zgodnie z dokumentem informacyjnym wydanym przez Departament Integracji, obecnym właścicielem budynku jest firma

Goldstein Property Irish Collective Asset Management, ale budynek jest wynajmowany na pięć lat przez spółkę Burvea Unlimited Company, która będzie zarządzać miejscem przy udziale 20 pracowników.

Należy zauważyć, że wspomniany wcześniej dokument informacyjny stwierdza: „Burvea ma wcześniejsze doświadczenie w zarządzaniu ośrodkami zakwaterowania dla Międzynarodowej służby zakwaterowania w ramach ochrony (IPAS)”. Jednakże, zgodnie z informacjami dostępnymi na stronie internetowej CRO, Burvea Unlimited Company jest nowo utworzoną firmą w Irlandii – zarejestrowano ją po raz pierwszy 14 grudnia 2023 r.

Obiekt będzie składał się z 40 pokoi na trzech piętrach, zdolnych pomieścić do 220 osób: „z przestrzeniami rekreacyjnymi, pokojami dla odwiedzających i dużą salą jadalną”.

Dodatkowo, wszyscy mieszkańcy otrzymają pełne wyżywienie.

Departament stwierdził, że nie-



FOTO: [HTTPS://STMARYSHOWE.IE](https://stmaryshowe.ie)

możliwe jest określenie, jak długo mieszkańcy będą przebywali w obiekcie, ale podał, że firmie Burvea została zaoferowana umowa na rok. Wartość umowy nie została określona i nie wiadomo, ile Departament zapłaci firmie za

korzystanie z obiektu i świadczenie innych usług mieszkańcom.

Biorąc pod uwagę fakt, że Ballsbridge to jedna z najpiękniejszych i najdroższych dzielnic Dublina o najwyższych wartościach nieruchomości w mieście, nowi

mieszkańcy prawdopodobnie będą bardzo zadowoleni z zakwaterowania w tak urokliwym miejscu, blisko parków, szkół, komunikacji publicznej i innych udogodnień.

NG

W zeszłym roku w HSE zamówiono ponad 100 tys. zestawów do testów STI

Wygląda na to, że w zeszłym roku wiele osób w Irlandii martwiło się, czy nie mogły zarazić się „infekcją przenoszoną drogą płciową” (sexually transmitted infection), w skrócie STI.

Jak informuje „Irish Examiner”, według raportu Ministra Stanu ds. Zdrowia Publicznego Hildegarda Naughton do HSE wpłynęło ponad 100 tys. zamówień z całego kraju w okresie od stycznia do końca listopada 2023 r. na bezpłatne zestawy umożliwiające wykonanie testu na zakażenie chorobą przenoszoną drogą płciową – średnio ponad 9 tys. testów miesięcznie.

Osoby, które uzyskają pozytywny wynik testu, wskazujący na potrzebę dodatkowych badań lub leczenia, kierowane są następnie do publicznych klinik STI.

Ponad 50 proc. przypadków chorób przenoszonych drogą płciową w Republice dotyka osoby w wieku 20 lat, przy czym chłamydia stanowi ok. połowę wszystkich zdiag-



FOTO: FREEPIK

nozowanych chorób przenoszonych drogą płciową, a kolejno najbardziej powszechnymi chorobami są brodawki narządów płciowych, opryszczka i rzeżączka.

Od listopada 2023 r. każdy, kto uzyska pozytywny wynik testu na chłamydię, może otrzymać receptę wystawianą przez internet, bez konieczności osobistej wizyty w poradni.

Każda osoba, która ukończyła 17 lat, może zamówić bezpłatny zestaw do testu STI za pośrednictwem strony internetowej sh24.ie, który zostanie dostarczony do jej domu lub na dowolny adres pocztowy w Rep. Irlandii.

Usługa jest poufna i nie musisz podawać swojego numeru PPS ani posiadać karty medycznej, aby skorzystać z tej bezpłatnej usługi. Wystarczy wejść na stronę sh24.ie i wypełnić prosty formularz oceny, aby określić, jakiego typu zestawu testowego potrzebujesz.

Więcej informacji na temat infekcji przenoszonych drogą płciową, innych problemów związanych ze zdrowiem seksualnym oraz o tym, w jaki sposób kobiety w wieku 17–31 lat mogą uzyskać bezpłatne środki antykoncepcyjne, można znaleźć na stronie internetowej sexuwellbeing.ie. NG

REKLAMA

**CRIMMINS HOWARD
SOLICITORS ŚWIADCZY**

**USŁUGI PRAWNE
DLA POLSKICH KLIENTÓW**

SPECJALIZUJEMY SIĘ W:

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



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



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

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

Sukces Irlandii na Złotych Globach

To była wspaniała noc dla irlandzkich talentów na 81. ceremonii wręczenia Złotych Globów, która odbyła się 7 stycznia. Urodzony w Corku aktor Cillian Murphy zdobył nagrodę najlepszego aktora za rolę w filmie dramatycznym „Oppenheimer”, który był jednym z najbardziej dochodowych filmów 2023 r. Od premiery, zgodnie z informacjami ze strony boxoffice.com, zarobił on 952 mln dol. na całym świecie.

Gdy odbierał nagrodę, Murphy żartobliwie zapytał publiczność: – Czy mam szminkę na nosie? – mając na myśli pocałunek, który otrzymał od swojej żony Yvonne McGuinness po ogłoszeniu jego zwycięstwa.

Murphy pokonał pięciu innych aktorów nominowanych do tej nagrody, w tym swoich rodaków, Barry'ego Keoghana nominowanego za rolę w filmie „Saltburn”, i Andrew Scotta w „Dobrych nieznajomych”, a także Leonarda DiCaprio, który był nominowany za rolę w filmie Martina Scorsese „Czas krwawego księżycy”.

„Oppenheimer” królował tego wieczoru, zdobywając nagrodę dla najlepszego filmu dramatycznego oraz nagrodę najlepszego reżysera dla Christophera Nolana.

Ponadto, inni aktorzy z obsady „Oppenheimera”, Robert Downey Jr. i Emily Blunt zdobyli nagrody dla najlepszych aktorów drugoplanowych. Kompozytor ścieżki dźwiękowej do „Oppenheimera”, Ludwig Göransson, otrzymał Złoty Glob za najlepszą oryginalną ścieżkę dźwiękową.

Minister Kultury Irlandii, Catherine Martin, była jedną z pierwszych osób, które pogratulowały Murphy'emu: – Ta nagroda za rolę w „Oppenheimerze” to wspaniałe i zasłużone uznanie ogromnego talentu Cilliana Murphy'ego.

Martin opisała Murphy'ego jako: – Mistrza swojego fachu, który od wielu lat zajmuje wyjątkowe miejsce wśród najważniejszych i najbardziej lubianych irlandzkich aktorów, a sukces na tegorocznych Złotych Globach potwierdza jego miejsce w historii kina i wśród najlepszych na świecie aktorów.

Wicepremier Micheál Martin (także pochodzący z Corku) również pogratulował Murphy'emu, pisząc na Twitterze: „Zasłużona nagroda dla wybitnie utalentowanego aktora. Doskonały występ Cilliana w roku niezwykłych irlandzkich występów w filmach”.

Innym irlandzkim zwycięstwem wieczoru było wyróżnienie dla najlepszego filmu w kategorii filmu komediowego lub musicalu, które

trafiło do filmu „Biednych istot”, wyprodukowanego przez Irlandczyków Eda Guiney'a i Andrew Lowe'a z wytwórni Element Pictures, wyreżyserowanego przez Yorgosa Lanthimos.

Emma Stone, odtwórczyni głównej roli, zdobyła nagrodę dla najlepszej aktorki w filmie komediowym lub musicalu, pokonując silną konkurencję pięciu innych nominowanych, w tym Jennifer Lawrence za rolę w „Bez urazy”, Natalie Portman w „Odsesji” i Margot Robbie w „Barbie”.

Innym nominowanym za „Biedne istoty” był Irlandczyk Robbie Ryan, który zdobył nagrodę za najlepsze zdjęcia.

Niestety fani „Barbie” nie mieli udanej nocy. Pomimo że był to najbardziej dochodowy film 2023 r., który zarobił ponad 1,44 mld dol. na całym świecie, to film zdobył tylko 2 nagrody spośród dziewięciu

kategorii, w których był nominowany.

Niemalże oczywiste było zwycięstwo „Barbie” w nowo utworzonej kategorii Złotych Globów „Za osiągnięcia kinowe i kasowe”.

Drugą nagrodę „Barbie” otrzy-

mało w kategorii „Najlepszej oryginalnej piosenki” w filmie za utwór „What Was I Made For?” skomponowany przez amerykańską popową piosenkarkę Billie Eilish i jej brata Finneas O'Connella.

RB



FOTO: FACEBOOK.COM/GOLDENGLOBES

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

JAKOŚĆ 100% GWARANTOWANA

SPEEDPACK
USŁUGI KURIERSKIE

Kultowy festiwal jednoaktówek zaprasza



FOTO: FREEPIK

Niezwykle popularny festiwal dramatów Bray One Act powraca pod koniec tego miesiąca z pięcioma fantastycznymi wieczorami przedstawień teatralnych w Mermaid Arts Centre w Bray. Wydarzenie potrwa od wtorku 23 stycznia do soboty 27 stycznia.

Tegoroczny festiwal, który w 2024 r. będzie obchodził 45. rocznicę swojego istnienia, zaprezentu-

je różnorodny program jednoaktowych spektakli w wykonaniu utalentowanych aktorów – zarówno doświadczonych, jak i nowicjuszy.

Bilety na wszystkie spektakle kosztują 16 euro. Cały dochód z ich sprzedaży zostanie przekazany na cele charytatywne.

Mermaid Arts Centre znajduje się w Bray Civic Centre, tuż przy Main Street, obok Bank of Ireland.

Na czas wieczornych

i weekendowych pokazów dostępny jest bezpłatny parking podziemny. Więcej informacji na temat dostępu do parkingów: <https://www.mermaidartscentre.ie/visit/parking>

W przypadku innych zapytań można kontaktować się z organizatorami mailowo: brayoneactdrama@gmail.com lub telefonicznie: 086 854 6180 oraz za pośrednictwem mediów społecznościowych: facebook.com/brayoneactdramafestival. NG



Ekshumacja straconych w więzieniu Mountjoy

2 stycznia w swoim pierwszym komunikacie prasowym w nowym roku, Ministerstwo Sprawiedliwości ogłosiło, że zamierza rozpocząć ekshumację zwłok straconych więźniów z więzienia Mountjoy.

Na obszarze, na którym będą prowadzone prace wykopaliskowe, prawdopodobnie znajdują się zwłoki 29

więźniów straconych między 1923 a 1954 rokiem. Mogą tam znajdować się również ciała innych więźniów straconych wcześniej. Znalezione ludzkie szczątki, niezależnie od daty śmierci danej osoby, zostaną ponownie pochowane na cmentarzu.

Pełna lista osób, których zwłok ma dotyczyć ekshumacja, została opublikowana na stronie rządowej – gov.ie wraz

z datami ich stracenia. Nie podano informacji o popełnionych przestępstwach, za które zostali straceni.

Proces ekshumacji ma rozpocząć się w tym roku i przewidywane jest, że zajmie od 6 do 7 miesięcy.

Irlandia zachowała karę śmierci po uzyskaniu niepodległości od Wielkiej Brytanii w 1922 r., ale zniesiono ją w odniesieniu do większości

przestępstw, w tym do morderstwa w 1964 r. Ostatnią osobą, na której dokonano egzekucji był Michael Manning, który został powieszony 20 kwietnia 1954 r. za morderstwo.

21. poprawka konstytucji irlandzkiej, przyjęta w referendum w 2001 r., zabrania ponownego wprowadzenia kary śmierci, nawet w czasie stanu wyjątkowego czy woj-

ny. Kara śmierci jest również zakazana przez kilka traktatów praw człowieka, pod którymi podpisała się Irlandia.

Spekuluje się, o czym pisze m.in. „Irish Examiner”, że ekshumacja jest związana z niesłusznie straconym Harrym Gleesonem, ułaskawionym przez prezydenta w 2015 roku. Harry Gleeson został skazany na karę śmierci za morderstwo prostytutki Mary „Moll” McCarthy w Marlhill, w hr. Tipperary, w listopadzie 1940 r. i został powieszony w więzieniu Mountjoy 23 kwietnia 1941 roku.

W powieści „The Farical Trial of Harry Gleeson”, napisanej i prywatnie wydanej w latach 80. przez przyjaciela Gleesona, Billa O’Connor, autor twierdził, że Gleeson został wrobiony w to morderstwo. Książka O’Connor’a zainspirowała historyka i prawnika Marcusa Bourke’a do napisania powieści „Murder at Marlhill”, opublikowanej w 1993 r., która przedstawiała dowody niewinności Gleesona, a w 1995 r. irlandzka stacja telewizyjna RTÉ przedstawiła dokumentalny film oparty na książce Bourke’a. Utworzone wówczas Stowarzyszenie „Justice for Harry Gleeson Group” walczyło o jego dobre imię.

Ostatecznie Harry Gleeson został pośmiertnie ułaskawiony przez prezydenta Michaela D. Higginsa

sa w 2015 r. Było to jedyne ułaskawienie pośmiertnie niewinnie skazanego w historii Irlandii.

Po tym, rodzina Gleesona zażądała zwrotu zwłok krewnego, by pochować go na rodzinnym cmentarzu. Teraz, prawie dziesięć lat później, to życzenie może zostać spełnione.

Rzecznik Ministerstwa Sprawiedliwości, cytowany przez sundayworld.com powiedział: – Według protokołu po egzekucji zwłoki były chowane w nieoznakowanych grobach na terenie więzienia. Odzyskanie i zwrot zwłok pana Gleesona będzie wymagać systematycznego odzyskania wszystkich zwłok na miejscu i zbadania [ich] pod kątem kryminalistycznym w celu zidentyfikowania poszczególnych osób.

Ekshumacja będzie prowadzona przez specjalistyczną firmę archeologii sądowej ARC Forensics Ltd, która będzie współpracować ze Służbą Więzienną Irlandii.

W odniesieniu do zwłok innych straconych więźniów nie jest jasne, czy ich zwłoki zostaną pochowane razem w innym miejscu, czy też każdej osobie zostanie przydzielony oddzielny grób z nagrobkiem zawierającym imię i nazwisko.

Nowe miejsce pochówku ani całkowity szacowany koszt przedsięwzięcia nie zostały jeszcze podane do publicznej wiadomości.

Anna Domańska

REKLAMA



Healthy Bread by Lukas

ZACZNIJ PORANEK

ze świeżym CHLEBKIEM



OFERUJEMY:

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

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

☎ Łukasz Gryczka: 089 94 60 247

✉ gryczka.lukasz@gmail.com

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

POLAK OSKARŻONY O NAPAŚĆ NA INNEGO POLAKA, KTÓREGO ZNALEZIONEGO MARTWEGO

Polak oskarżony o napaść

Polsk został oskarżony o pobicie innego Polaka, którego martwe ciało znaleziono w wynajmowanym przez niego domu w Kilross w hr. Tipperary.

Tomasz Rozpeda (27 lat) został oskarżony o pobicie Macieja Nowaka (32 lata) w Ballycrane w hr. Tipperary między 26 a 27 grudnia ub. roku.

Według doniesień medialnych, wieczorem 26 grudnia, w domu ofiary odbywała się impreza urodzinowa. W pewnym momencie miało dojść do zdarzenia, w wyniku którego Nowak doznał poważnych obrażeń – media nie podały szczegółów.

Gdy funkcjonariusze Gardai dotarli na miejsce, znaleźli Nowaka w pokoju na parterze i stwierdzili zgon. W ciągu kolejnych dwóch dni policja wszczęła śledztwo, a sekcję zwłok

przeprowadzono 28 grudnia ub. roku.

Nie wiadomo, czy Rozpeda i Nowak znali się wcześniej, czy mieli wspólnych znajomych, czy może Rozpeda był przyjacielem jednego z współlokatorów Nowaka. W związku z tym, nie wiadomo dlaczego mężczyzna był obecny na przyjęciu urodzinowym, kiedy doszło do incydentu.

Rozpeda, nieposiadający stałego adresu zamieszkania, został początkowo oskarżony 29 grudnia o pobicie Nowaka.

Następnego dnia wziął udział w specjalnym zgromadzeniu sądu okręgowego w Nenagh. Na rozprawie Rozpeda nie wypowiedział się w związku z zarzutem pobicia. Prokurator zarządził tymczasowe aresztowanie, ponieważ policja sprzeciwiła się wnioskowi o jego zwolnienie za kaucją.

Rozpeda pozostał w areszcie do 3 stycznia



FOTO: WWW.COURTS.IE/NENAGH-COURTHOUSE

i ponownie pojawił się tego dnia na rozprawie przed sądem okręgowym w Nenagh, podczas której sierżant Gardy zaapelował do sądu o dalsze tymczasowe aresztowanie Rozpedy – aż do 24 stycznia – w oczekiwaniu na dalsze polecenia Prokuratora Generalnego.

Sierżant zapowiedział także, że istnieje możliwość

wniesienia dodatkowych zarzutów przeciwko Rozpedzie.

Adwokat oskarżonego potwierdził, że nie złoży wniosku o zwolnienie za

kaucją, a sędzia ponownie aresztował Rozpedę do 24 stycznia, kiedy ten ma się ponownie pojawić przed sądem rejonowym w Nenagh.

Krystyna Zielińska

R E K L A M A

R E K L A M A

RADIO CENZURA

Zjednoczeni w walce o lepsze jutro
słuchajmy Radio Cenzura

CHWYĆ ZA STER

ZBUDUJMY RAZEM
NOWĄ PRZESTRZEŃ
RADIOWĄ

www.radiocenzura.pl

f i g

Zmęczony? Płacisz i nic?

Pozwól nam dotrzeć
do Twoich klientów
Sprawdź nas!



**social
media**

Wystawa obrazów „Malowanych sercem”

WERNISAŻ
Malowanie Sercem
"Vedic Art"

Wystawa obrazów malowanych sercem „Vedic Art”.
Kobiety, ich droga do siebie poprzez kreację.
Każdy z obrazów to zapis wewnętrznej przemiany,
powrotu do swojej pełni.
Tu przychodzi zrozumienie i harmonia.

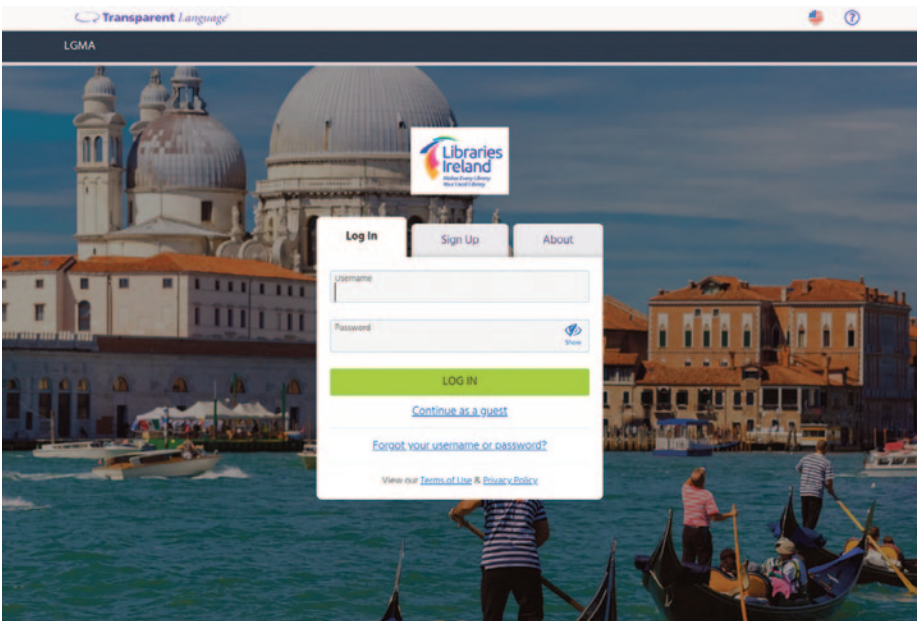
08-27 STYCZEŃ 2024
Główne wydarzenie 13.01 (14:00-16.30)

County Library Tallaght,
Library Square, Tallaght,
Dublin, D24 A3EX

Kilkanaście kobiet, kilkadziesiąt obrazów i niesamowite wrażenia.

Serdecznie zapraszamy na wystawę obrazów „Malowanych sercem”. Obrazy powstały podczas warsztatów rozwojowych Vedic Art, prowadzonych przez nauczycielkę metody Maję Izabelę Zahorską. Kilka z nich zostanie przekazanych na licytację dla Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Miejsce: Tallaght Library, Library Square, Tallaght, Dublin D24 A3EX. Wystawa dostępna jest w dniach od 8.01 do 27.01 2024. **NG**

Witryna internetowa do nauki języków obcych



Chcesz nauczyć się francuskiego w ramach swoich noworocznych postanowień? Może trochę portugalskiego na wakacje. Lub inny język, który Cię porywa, lista jest nieskończona.

Wypróbuj darmowy zasób witryny do nauki języków obcych online. Dzięki Transparent Language Online możesz uczyć się w dowolnym miejscu i czasie, dla dowolnego celu językowego – do wyboru masz ponad 100 języków. Będziesz tylko musiał zarejestrować się za pomocą tego linku do witryny: <https://library.transparent.com/lgma> a następnie zalogować się w dowolnym momencie, używając swojej karty bibliotecznej i numeru PIN. **NG**

REKLAMA

Warsztaty rozwojowe z cyklu "Między nami kobietami"

Nigdy nie jest za późno

Wysokie poczucie własnej wartości nie jest podarunkiem, zatem od czego zależy poczucie własnej wartości i co na nie wpływa?

Jak budować poczucie własnej wartości? Czy poczucie własnej wartości jest szacunkiem do samej siebie? Przyjdź i dowiedz się od czego zacząć.

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

Warsztat odbędzie się on-line na żywo.
Piątek: 26 stycznia 2024
godz.: 19:00-20:30 irlandzkiego czasu;
20:00-21:30 polskiego czasu.

Liczba miejsc ograniczona!

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

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Kursy „Polak w Irlandii”
Odkryj klucz do sukcesu!

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

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

- ✓ Jak znaleźć pracę w Irlandii; dowiesz się, jak skutecznie szukać pracy, dostosować CV do lokalnych standardów
- i pozyskać informacje o rynku pracy.
- ✓ Rola Prawnika i Tłuma

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

✓ Miejsca warte odwiedzenia: otrzymasz wskazówki, co do miejsc warty 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

WOŚP-owy rozkład jazdy



Przed nami 32. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, który dedykowany jest zakupowi sprzętu do diagnozowania, monitorowania i rehabilitacji chorób płuc pacjentów na oddziałach pulmonologicznych dla dzieci i dorosłych.

Fundacja z pozyskanych pieniędzy planuje kupić urządzenia diagnostyki obrazowej, m.in. rezonanse magnetyczne i aparaty ultrasonograficzne; diagnostyki czynnościowej, m.in. polisomnografy i przenośne spirometry; diagnostyki endoskopowej, m.in. systemy do badań bronchoskopowych w nawigacji wewnątrzoskrzelowej i bronchoskopy rehabilitacji – sprzęt do rehabilitacji pulmonologicznej wykorzystywanej w terapii

chorych po przeszczepieniu płuc
torakochirurgii, m.in. systemy
elektrokoagulacji i kriosondy.

Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy jest jednodniową zbiórką publiczną, organizowaną przez Fundację Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy od wielu lat. Finałom WOSP towarzyszą różne akcje internetowe i wydarzenia zamknięte, które rozpoczynają się już na początku grudnia.

Wszystkie irlandzkie sztaby po trochu odsłaniają wydarzenia zaplanowane wokół Wielkiego Finału.

Sztab Dublin WOŚP koordynuje zbiórki również w innych, zaprzyjaźnionych miastach, czasami są tam jedynie puszki stacjonarne, czasami zbiórki w szkołach, czy imprezy finałowe. Sytuacja jest dynamiczna

i zmienia się z godziny na godzinę, dlatego najlepiej sprawdź, co będzie działo się w twojej okolicy: ogłoszenia pojawiają się na bieżąco w mediach społecznościowych.

Dubliński Sztab 32. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy ogłosił najciekawsze atrakcje tegorocznego finału!

Poniżej opisy głównych wydarzeń Wielkiego Finału 28 stycznia w Dublinie i okolicy. Sprawdź też inne wydarzenia i akcje na stronie: www.facebook.com/dublinwosp.

Zabawa karnawałowa dla dzieci w wieku 4-10 lat

Każde dziecko ma dowolność przebrania (ulubiony bohater bajki, książki itp.).
W programie m.in.: dyskoteka z dobrą wróżką, konkursy (m.in. na najciekawszy strój, najśmieszniejszy taniec), słodki poczęstunek. Będzie też sklepik z WOŚP-owymi gadżetami.

Gdzie: 177th Glasnevin Scout Hall, Ballymun Road, Dublin 9

Kiedy: 19 stycznia
Wejściówka: cegielka 5 euro

Już 20 stycznia w NANCY HANDS
WOŚP-owy wspomnień czar czyli PRL party
 Będą serwowane klasyki kuchni i muzyka z tamtych czasów (śledzik i galareta zagoszczą na stole oraz zestaw obowiązkowy – pałuszki i krakersy).

Cegielka: 50 euro
Godzina: 19:00- 1:00 (może się zmienić)

WOŚP & Jujitsu

Pierwsza w historii irlandzkiego WOŚP

okazja do „pokojowego pokotłowania się” na macie – wypróbowania swoich sił w Jiujitsu! Gospodarzem będzie jeden z najlepszych klubów Sztuk Walki w Irlandii – Team KF założony przez legendy sztuk walki: Toma Kinga i Chrisa Fieldsa. Zapraszamy na otwartą matę. Zobaczysz na czym to polega i dlaczego ten sport jest bezpieczniejszy niż piłka nożna! Możecie również sprawdzić się na każdym poziomie lub najlepszymi. Jeśli macie Judogi (kurtka i spodnie do Jiujitsu/Judo) warto je zabrać ze sobą, jeśli ich nie posiadacie weźcie spodenki/leginsy + koszulkę. Ubranie na zmianę wskazane, na miejscu dostępna jest przebieralnia i prysznic.

Warto zabrać ze sobą kilka euro – na miejscu znajdziecie WOŚP-ową skarbonkę. Po wysiłku uzupełnicie kalorie ciastkami, które popijecie kawą lub herbatą.

Kiedy: 20 stycznia, 12:30–14:00

Gdzie: Team KF, Swords 34 Main Street, Swords, County Dublin, K67 X0W7

Mecz charytatywny

Mecz charytatywny na szkolnym boisku szkoły SEN, dzieciaki grają dla WOŚP, impreza z oprawą DJa.

Kiedy: 21 stycznia, godz. 14:00
Gdzie: Cabra West, Dublin, D07 P967

Bieg i morsowanie

Kiedy: 21 stycznia

Zbiórka: 9:30

Bieg zaczyna się o godz. 10:00 – dystans ok. 1 mila. (Każdy uczestnik otrzyma pamiątkową przypinkę).

Po zakończonym biegu rozpocznie się **mor-**
sowanie.

Organizatorzy proszą o założenie czarnych czapek (każdy uczestnik otrzyma WOŚP-owe Serduszko, które może umieścić na czapce). Można przynieść swój ulubiony smakołyk i skorzystać z grilla. Dodatkowo będzie można nabyć fantastyczne WOŚP-owe gadzety.

Żeglowanie po zatoce

Żeglarze zapraszają na rejs po Zatoce Dublińskiej! Poczuj smak morskiej przygody pod okiem doświadczonej kadry.

Kiedy: 28 stycznia, godzina 12:00

Gdzie: Marina Dun Laoghaire

NG

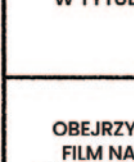
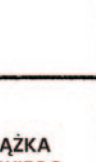
R E K L A M A



Narodowy Program Rozwoju Czytelnictwa 2.0

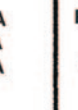
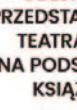
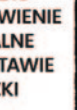
Realizacja:
mamyProjekt

KSIĄŻKOWE BINGO

KSIĄŻKA Z „NIE” W TYTULE	KOMIKS	JEDEN TOM JAKIEJS SERII	KSIĄŻKA O PRZYRODZIE
OBEJRZYJ FILM NA PODSTAWIE KSIĄŻKI	KSIĄŻKA POLSKIEGO AUTORA	KSIĄŻKA Z ZAGADKĄ	KSIĄŻKA, KTÓRĄ POLECILI CI PRZYJACIEL /PRZYJACIÓŁKA
KSIĄŻKA AUTORA Z KRAJU W UNII EUROPEJSKIEJ	KSIĄŻKA KRÓTSZA NIŻ 60 STRON	KSIĄŻKA Z ŻÓŁTĄ OKŁADKĄ	KSIĄŻKA, W KTÓREJ WŚRÓD BOHATERÓW JEST PIES LUB KOT
KSIĄŻKA, W KTÓREJ POJAWIA SIĘ WĄTEK JEDZENIA	KSIĄŻKA PEŁNA CIEKAWOSTEK	CIEKAWA LEKTURA SZKOLNA	OBEJRZYJ PRZEDSTAWIENIE TEATRALNE NA PODSTAWIE KSIĄŻKI

Kiedy masz BINGO?
Kiedy przeczytasz cztery książki odpowiadające wyzwaniom z jednej liniiki.

UWAGA: Do każdego wyzwania wybierz inną książkę! Szukając książek pasujących do wyzwań, śmiało pytaj o pomoc bibliotekarzy, księgarzy, rodziców, nauczycieli i kolegów czy koleżanki. Rozmawianie o książkach jest super!



Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego



Ministerstwo Edukacji i Nauki



BIBLIOTEKA NARODOWA



NARODOWE CENTRUM KULTURY

R E K L A M A



28.01.2024

18 BIEG

POLICZ SIĘ Z CUKRZYCĄ
BIEGAMY W POLSCE I NA ŚWIECIE

wielka orkiestra
świątecznej
pomocy

RUSZYŁY ZAPISY! POBIEGNIJ Z NAMI!

WIRTUALNY BIEG
ODBĘDZIE SIĘ NAWET W BELFAŚCIE.

BIEGNIEMY 28.01.2024
NAPISZ DO NAS NA PRIV
PODAMY CI SZCZEGÓŁY REJESTRACJI

Konkurs literacki „Mam w sercu Polskę”



FOTO: FACEBOOK.COM/COGITODLAPOLONI

VII edycja konkursu „Polonijny Rodzic na 6”



Zgłoszenia do 31 marca 2024 r.
Regulamin na stronie:
www.polonijnyrodzicna6.com

FOTO: FACEBOOK.COM/POLONIJNYRODZICNA6

Polskie Bractwo Kawalerów Gutenberga zaprasza uczniów polskich szkół poza granicami kraju do udziału w konkursie „Mam w sercu Polskę”. Celem konkursu jest zachęcenie dzieci i młodzieży do podzielenia się refleksjami nad tym, co czują, kiedy myślą o Polsce. Co sprawia, że tęsknią za nią? Dlaczego czują Polką/Polakiem?

Wypowiedzi do 3000 znaków należy przysłać do 31 stycznia 2024 r. na adres mailowy: cogito@cogito.com.pl. Należy napisać w tytule e-maila: MAM W SERCU POLSKĘ.

Spośród nadesłanych zgłoszeń organizatorzy wybiorą najciekawsze i nagrodzą je książkami i publikacją na łamach e-magazynów „Kumpel dla Polonii” oraz „Cogito dla Polonii”.

Regulamin konkursu znajduje się na stronie bractwogutenberg.pl.

NG, materiały prasowe

REKLAMA

UNIQUE Crafts & Design
www.uniqueshop.ie

PAWEŁ JASIŃSKI oraz
Unique Crafts & Design

zapraszają do wyjątkowego miejsca na mapie Dublinia

- malarstwo
- wzornictwo
- szkło artystyczne

Adres:
unit 24 George's Street Arcade,
South Great George's Street, Dublin

Wernisaż 02.03.2024, 18.30

Nasza Gazeta

RADIO GENZURA

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

Injuries Resolution Board

cz. 2

Komisja ds. Rozstrzygania Urazów (Injuries Resolution Board), rozpatruje roszczenie o odszkodowanie, z tytułu obrażenia, które nastąpiło w wyniku wypadku drogowego, w miejscu pracy lub w sprawach odpowiedzialności cywilnej. Wnosząc o odszkodowanie i ustalenie jego wysokości możesz bezpośrednio sam zwrócić się do Komisji lub zrobić to za pośrednictwem kancelarii prawnej specjalizującej się w uzyskiwaniu odszkodowania. W poprzednim tygodniu pisaliśmy o tym, co taki wniosek powinien zawierać i w jaki sposób go złożyć.

Podawanie fałszywych informacji we wniosku jest przestępstwem. Komisja ds. rozstrzygania urazów może ujawnić te informacje policji.

Jak oceniane są roszczenia

Oceniając roszczenia i szkody, które mogą Ci się należeć, Komisja ds. rozstrzygania urazów bierze pod uwagę:

- raport medyczny wystawiony przez lekarza;
- jeśli to konieczne, raport niezależnego lekarza wy-

znaczanego przez Komisję ds. rozstrzygania urazów ■ odniesione obrażenia i okoliczności, w jakich się znalazłeś.

Komisja ds. rozstrzygania szkód nie ma obowiązku oceny niektórych roszczeń (np. obrażeń psychicznych) i w takich przypadkach udzieli ci pełnomocnictwa do wszczęcia postępowania sądowego.

Terminy składania wniosków

Zgodnie z Ustawą o odpowiedzialności cywilnej i sądach z 2004 r. termin dochodzenia roszczeń o odszkodowanie wynosi 2 lata od daty wypadku.

Bardzo ważne jest, aby powiadomić osobę lub firmę, którą uznasz za odpowiedzialną za twoje obrażenia w ciągu jednego miesiąca od wypadku. Powinieneś powiadomić ją na piśmie (listem poleconym), szczegółowo opisując, co zrobił/li. Daje to osobie lub firmie szansę na zbadanie twojego roszczenia.

Jeśli nie poinformujesz drugiej strony, może to mieć wpływ na twoją sprawę później, jeśli zwrócisz się do sądu i możesz nie mieć możliwości odzyskania poniesionych kosztów.

Pozwany nie zgadza się z oceną sprawy przez Komisję ds. Rozstrzygania Urazów

Komisja ds. Rozstrzygania Urazów otrzyma twoje roszczenie, nada ci numer wniosku. Następnie poinformuje pozwanego o twoim roszczeniu. Pozwany ma 90 dni na wyrażenie zgody na ocenę twojego roszczenia przez Komisję.

Wypadek samochodowy z nieubezpieczonym lub nieznany kierowcą

Jeżeli twoje roszczenie dotyczy kierowcy, który nie był ubezpieczony lub który oddalił się z miejsca zdarzenia bez podania swoich danych, powinieneś skontaktować się z irlandzkim Biurem Ubezpieczycieli Samochodowych (MIBI), zanim złożysz roszczenie do Komisji.

Rozwiązanie sporu w drodze mediacji

Komisja ds. Rozstrzygania Urazów oferuje bezpłatną usługę mediacji w przypadku roszczeń z tytułu obrażeń w miejscu pracy. W 2024 r. usługi mediacji będą obejmować również roszczenia z zakresu ruchu drogowego i odpowiedzialności cywilnej.



FOTO: FREPIK

Mediator to bezstronny, jest to przeszkolony specjalista, który będzie współpracował z tobą i drugą stroną, aby znaleźć porozumienie akceptowane przez obie strony. Mediacja jest bezpłatna i dobrowolna. Możesz opuścić jej proces w dowolnym momencie.

Jak ubiegać się o mediację? Zgodę na mediację możesz wyrazić w formularzu zgłoszeniowym. Jeżeli zarówno ty, jak i pozwany wyrażicie zgodę na mediację, Państwa roszczenie zostanie przekazane me-

diatorowi. Dzieje się tak na początku procesu.

Po mediacji

Jeżeli dojdiesz do porozumienia, mediator wręczy ci i pozwanemu umowę o podpiśnięcie, po której nastąpi 10-dniowy okres na ugodowość. Jeżeli po upływie 10 dni obie strony nadal będą zadowolone, Komisja ds. Rozstrzygania Urazów wyda prawnie wiążący nakaz zapłaty. Jeżeli nie zostanie osiągnięte porozumienie, możesz zlecić rozpatrzenie Twojego roszczenia Komisji, jeśli pozwany wyrazi na to zgodę. Jeśli nie wyrazi zgody na ocenę, możesz skierować sprawę do sądu

Poufność mediacji

Wszystkie informacje przekazywane w trakcie procesu mediacji są poufne, co oznacza, że jeśli nie zostanie osiągnięte porozumienie, nie można ich udostępnić podczas późniejszej oceny ani w sądzie.

Opr. NG na podst. mat. Citizens Information

Jak poprawić jakość snu

Odpowiednia wentylacja sypialni poprawia jakość snu – wynika z badań opublikowanych w „Science of the Total Environment”. Badania przeprowadzone były przez naukowców z różnych uczelni, m.in. z Uniwersytetu Technicznego Danii.

– Głównym celem mojej pracy doktorskiej było zbadanie, w jakim stopniu wentylacja w sypialni wpływa na jakość snu i sprawność funkcji poznawczych kolejnego dnia. Do celów szczegółowych należało określenie bieżących wskaźników wentylacji w sypialniach oraz oszacowanie wskaźnika emisji CO₂ przez osoby śpiące oraz wykorzystanie tych danych do projektowania, sterowania i obsługi systemów wentylacji w sypialniach, a także sformułowanie zaleceń co do stopnia wentylacji sypialni w celu osią-

gnięcia odpowiedniej jakości snu – mówi Xiaojun Fan, jeden z autorów badania z ramienia Uniwersytetu Technicznego w Danii, dziś ekspert Wydziału Architektury ETH Zürich.

W trakcie badania każdy z 35 uczestników (w wieku między 27 a 64 lata) spał przez tydzień w różnych warunkach: przy niskim, umiarkowanym i wysokim współczynniku wentylacji. Przez cały eksperyment, przeprowadzony w 29 sypialniach, naukowcy stale monitorowali różne aspekty środowiska sypialni i wzorce snu uczestników. Gromadzili dane na temat stężenia dwutlenku węgla (CO₂), wilgotności względnej, poziomu cząstek stałych i temperatury, a także na temat różnych wskaźników dotyczących snu. Wyniki badania opublikowane w „Science of The Total Environment” wskazują, że optymalizacja jakości powietrza w sypialni poprzez lepszą wentylację może prowadzić do lepiej przespanej nocy.

Eksperyment wykazał także, że ustawienie wysokiego stopnia wentylacji doprowadziło do niższego poziomu CO₂, co wskazuje na lepszą cyrkulację powietrza. W badaniu przyjrano się także poziomowi cząstek stałych (PM_{2,5}), które mogą wpływać na jakość powietrza. Przy ustawieniu niskiej szybkości wentylacji stężenie było znacznie wyższe, ale nadal

pozostawało poniżej zalecanych wytycznych określonych przez WHO.

– Badania wskazują, że podniesiony poziom CO₂ nasila niektóre objawy ze strony układu oddechowego i błon śluzowych, a cząsteczki w powietrzu mogą osiadać w górnych drogach oddechowych, prowadząc do ich obturacji i uszkodzenia oksydacyjnego, w tym nawet uszkodzenia DNA. Kolejny mechanizm polega na tym, że zwiększone zanieczyszczenie powietrza powoduje zmiany w układzie współczulnym i nerwowym. Duże zanieczyszczenie może prowadzić do ich nadaktywności oraz zwiększenia aktywności układu przywspółczulnego.

Wszystkie sypialnie objęte badaniem były wentylowane bezpośrednio powietrzem zewnętrznym. Poprzednie badania wykazały, że **wietrzenie sypialni powietrzem z zewnątrz poprzez otwieranie okien poprawiało jakość snu**, jednak nie zaobserwowano tego w przypadku wentylacji sypialni powietrzem z innych pomieszczeń w mieszkaniu poprzez otwieranie drzwi wewnętrznych.

– Dopływ powietrza z zewnątrz do pomieszczeń sypialnych powinien wynosić co najmniej 10 l/s na osobę. Taka ilość pozwala uniknąć negatywnego wpływu na jakość snu i została oszacowana przy założeniu, że osoba generuje podczas snu 11 l/h CO₂, co stanowi dużą wartość. Jeśli nie ma dostępnych systemów wentylacyjnych, na przykład wentylacji dachowej, **w celu poprawy obiegu powietrza zaleca się otwieranie okna.**

– W otoczeniu sypialni powinniśmy korzystać z niskoemisyjnych materiałów i usunąć z nich niektóre przedmioty. W badaniach, jakie przeprowadziłem wraz ze współpracownikami, zaobserwowaliśmy, że **obecność szafek w sypialni sprawia, że powietrze jest duszne**, co zakłóca sen – mówi Xiaojun Fan.

Prawidłowa ilość snu pozwala na regenerację układu nerwowego i odpowiednie funkcjonowanie neuroprzebieżników. Z kolei jego brak może prowadzić do zaburzeń koncentracji i regeneracji, a co za tym idzie do wielu różnych chorób, również do udaru mózgu. Naukowcy odkryli, że mózg ma system drenażowy, który usuwa toksyny podczas snu, m.in. część białek związanych z chorobą Alzheimera. Podczas snu proces ten zachodzi dwukrotnie szybciej, podobnie jak część innych procesów naprawczych w organizmie.

– Sen jest jedną z głównych funkcji życiowych, potrzebną jak woda i powietrze. Bez niego nie moglibyśmy przetrwać. Dobra jakość snu wiąże się z wieloma korzyściami, a z części z nich możemy nie zdawać sobie sprawy, na przykład w kontekście zdrowia. Dobrej jakości sen zmniejsza uczucie zmęczenia, poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego, zmniejsza ryzyko otyłości i wielu chorób przewlekłych, na przykład schorzeń układu sercowo-naczyniowego. Poprawia on również sprawność funkcji poznawczych kolejnego dnia i ogranicza ryzyko urazów w pracy – wymienia ekspert.

Newseria



FOTO: FREPIK

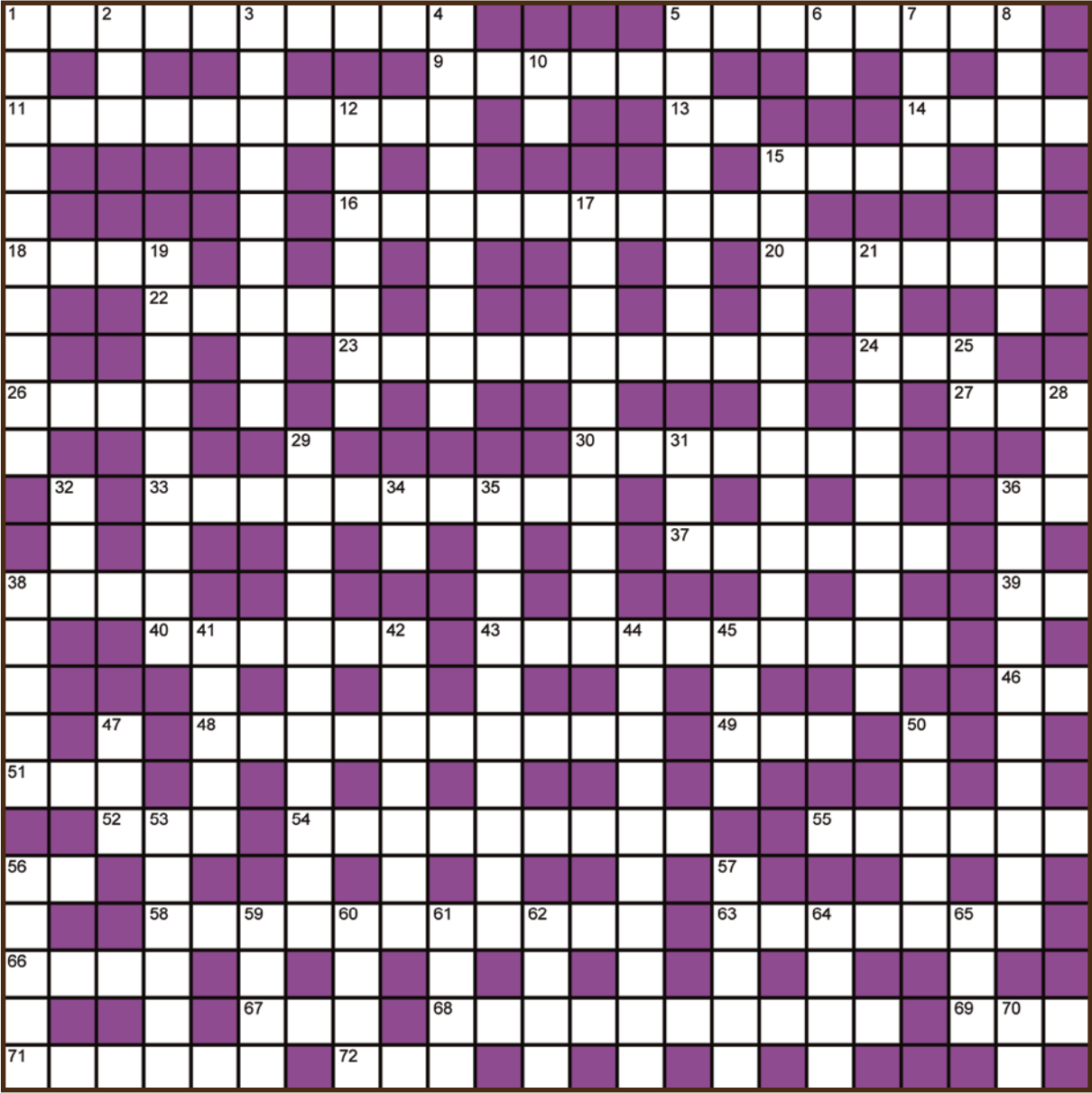
KRZYŻÓWKA

Poziomo

- 1 transplantacja
5 gatunek ryby
9 władczyni podziemi
11 daw. dzierżawca karczmy
13 sumeryjski ptak; burza
14 jama
15 prąd rzeczny
16 oddział partyzancki z 1939 r.
18 1. rzeka w USA; 2. styl muzyczny
20 dynastia panująca w Iranie (1925-1979)
22 dwukołowa taczka
23 wydanie zgody na coś
24 grecki król Egin
26 dozorca wybrany z współwzięniów
27 Brytyjska Korporacja Radiofoniczna
30 Europa i Azja
33 miasto portowe w Indonezji
36 jednostka jasności powierzchni (stilb)
37 najdłuższa rzeka w Azji
38 tłuszcz z ryb
39 międzynarodowy układ jednostek miar
40 pewność siebie, śmiałość, tupet
43 wypukłość, wyrzuszenie
46 rzeka w Hiszpanii
48 nieciągly
49 Norma międzynarodowa
51 więcej, bardziej przy oznaczaniu tempa
52 niezwykle zjawisko
54 oddział fabryki włókienniczej
55 wyspa malezyjska
56 gigabajt, jednostka informacji i pojemności pamięci
58 daw. jądłodajnia
63 rodzaj kuszy
66 nieustępliwość
67 dynastia wietnamska
68 mięsisty owoc typu jagody
69 system telefonii komórkowej
71 1. para; 2. mierna ocena szkolna
72 1. oświadczenie, że się chwilowo rezygnuje z dalszej licytacji lub gry; 2. krok w tańcu; 3. Silny środek bakteriostatyczny stosowany w leczeniu gruźlicy

Pionowo

- 1 1. odmiana jabłoni; 2. Sortyment drewna
2 szkoda; antonim dobra
3 rodzaj walcarki w hutnictwie
4 stan zespolenia chirurg. dwóch zwierząt
5 broń obuchowa
6 jednostka masy
7 dach z brezentu
8 pismo pochyłe
10 jednostka oświetlenia (luks)
12 rzeka w Zairze
15 wypukłość, wyrzuszenie
17 1. amer. Wahadłowiec kosmiczny; 2. okręt bryt.
19 partnerka Arlekina
21 określony układ jakichś elementów w relacji wyższości niższości
25 kilobajt, jednostka informacji i pojemności pamięci
28 krępy koń zaprzęgowy
29 bałagan, nieład
31 1. jaskinia w G. Świętokrzyskich; 2. kraina szczęścia
32 ptak z rodziny łuszczaków; zięba
34 komputer osobisty
35 lekkoduch
36 daw. pomocnik reagenta



- 38 futro ze skór baranich
41 instynkt, pożądanie
42 lud mongolski
44 wykorzystanie odpadków
45 gatunek ptaka o długim wygiętym dziobie
47 błaga, bluff
50 peruwiańskie drzewo kauczukowe
53 system polityczny
56 Glenn (1932-1982), pianista kanadyjski
57 ładunek statku morskiego
59 bohaterka dramatu „Warszawianka” S. Wyspiańskiego
60 1. ślad; 2. zwrot stylistyczny
61 miasto i rzeka w Austrii
62 Franz (1883-1974), pisarz austriacki
64 dzielnica Budapesztu
65 1. jednostka pracy i energii; 2. Pustynia piaszczysta
70 jednostka miary kąta bryłowego (steradian)

SUDOKU

łatwe ▼

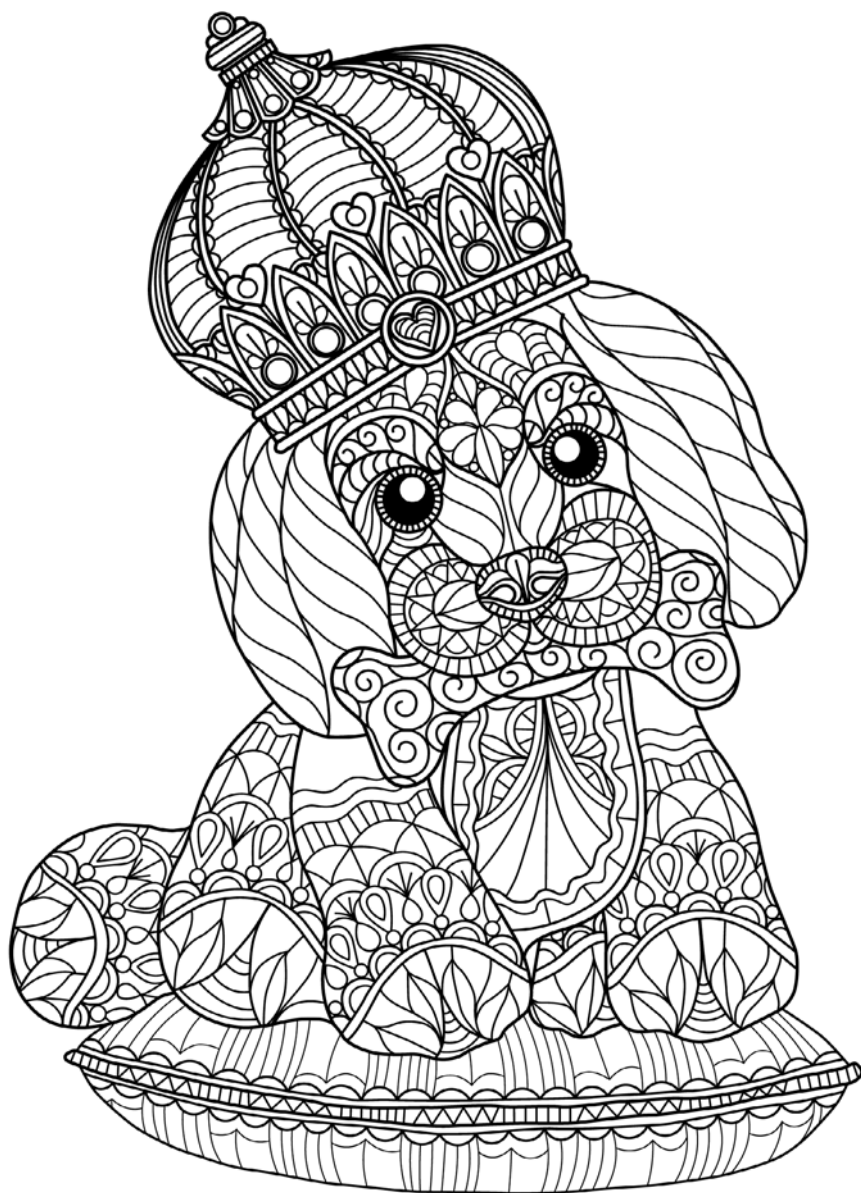
6						3		
	7	2	3					
9	8			1				
4				2		8		
8			5	9			6	
2			4		8	1		9
				5				1
	1	4		6	3		2	8
	6	9	2			5	4	

średnie ▼

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

trudne ▼

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



HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 19.01 do 25.01. 2024

przygotowała: Maja Berkano



BARAN

Żyjesz problemami innych. Przez to nie masz czasu zająć się sobą. Zadbaj o zdrowie, ciśnienie, sfery kobiece. Może to dobry czas, by wybrać się do lekarza?



BYK

Cudowny tydzień. Wyczekuj najlepszego. Wszystko układa się po Twojej myśli. Piękne przesłanie kart. Wykorzystaj ten czas!



BLIŹNIĘTA

Koniec nudy! Realizuj swoje plany. Z pomocą przyjdą ludzie. Już czas spełnić marzenia. Idealny czas na rozpoczęcie biznesu lub rozwój Twojej firmy.



RAK

Dobre nowiny. Możliwe, że Ty lub ktoś bliski dowiedzie o powiększeniu rodziny. Idealny czas na przysięgę małżeńską, zaręczyny. Wiadomości, które wpłyną na całe Twoje życie.



LEW

Dobry czas. Ciepły, rodzinny. Idealny tydzień dla miłosnych relacji. Wspólny czas bardzo zbliży Was do siebie.



PANNA

Czas by zażegnać konflikty. Znajdziesz teraz wspólny język z każdym. Wykorzystaj swoje dyplomatyczne umiejętności. Możesz sprawić, że dawne spory przemienisz w coś dobrego.



WAGA

Czas kreacji. Spożytkuj dobrze swoją energię. Zaproś ruch do Twoich marzeń. Konieczne działanie. Daj z siebie 100 %. Na odpoczynek przyjdzie czas.



SKORPION

Miłość i sukcesy. Przyjdzie nagroda za poświęcony czas i zaangażowanie. Tydzień pod hasłem satysfakcji.



STRZELEC

Mogą pojawić się problemy rodzinne. Dostaniesz mocny impuls, żeby zmienić coś w swoim życiu. Ważny czas. Wiesz, co należy zrobić. Wyjdź ze strefy pozornego komfortu.



KOZIOROŻEC

Przyływ materii. Idealny czas na podjęcie nauki. Czas rozwoju. Zadbaj też o swoje ciało. Jeśli planujesz oczyszczanie organizmu, zacznij już dziś.



WODNIK

Zadbaj o swoje emocje. Mogą pojawić się małe smutki. Jakaś tęsknota, melancholia. Zatrósz się o siebie w tym czasie.



RYBY

Bądź ostrożny w podejmowaniu decyzji. Spontan teraz nie jest wskazany. Możesz przysporzyć sobie kłopotów. Rozsądnie zarządzaj finansami.

ads@ng24.ie
089 264 03 50

Warsztaty artystyczne dla dzieci From Winter to Spring

Przygotuj się na świętowanie cudów zmian pór roku, ze szczególnym uwzględnieniem Dnia Św. Brygidy i Księżycowego Nowego Roku. Artystka Tamao Oka będzie dzielić się tradycyjnymi piosenkami, przedstawiać interaktywne historie i prowadzić praktyczne zajęcia artystyczne z dziećmi i dorosłymi.

Ta seria warsztatów jest częścią wielokrotnie nagradzanego programu Language Explorers, który zwiększa pewność siebie rodziców i dzieci w posługiwaniu się językiem ojczystym oraz poprawia umiejętności językowe i komunikacyjne.

Językiem warsztatów będzie angielski i japoński – ale każdy może przynieść własny! Chociaż warsztaty będą prowadzone w języku angielskim, zachęcamy rodziny do posługiwania się swoim językiem ojczystym w trakcie zajęć.

Zajęcia zostały zaprojektowane specjalnie dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat. Jeśli masz starsze dziecko (nawet powyżej tego przedziału wiekowego), które chce wziąć udział, jest ono mile widziane. Zajęcia mogą być zbyt skomplikowane dla



FOTO: FACEBOOK.COM/NCLNORTHCLONDALKINLIBRARY

dzieci w wieku poniżej 2,5 roku, ale mogą towarzyszyć starszemu rodzeństwu. Nie ma potrzeby rezerwowania miejsca dla młodszych dzieci towarzyszących.

Uczestnictwo jest bezpłatne, ale wymagana jest rezerwacja. Rezerwując bilet dla dziecka, automatycznie uwzględ-

niana jest towarzysząca mu osoba dorosła. Prosimy pamiętać, że podczas trwania warsztatów dzieci muszą znajdować się pod opieką osoby dorosłej.

Ten cykl warsztatów jest finansowany przez biura artystyczne Rady Sztuki i Rady Hrabstwa South Dublin. Jeśli masz jakieś pytania, napisz e-mail na adres:

elena@mothertongues.ie.

Kiedy: 19 i 26 stycznia oraz 2 i 9 lutego

Gdzie: North Clondalkin Library, 1 Liscarne Close D22 E2Y2 Dublin

Bilety: bezpłatnie, rezerwacja miejsc: eventbrite.ie **NG**

Historia sztuki Irlandii w Muzeum Archeologii



Podczas tej wycieczki zapoznasz się z rozwojem sztuki w Irlandii od epoki kamienia po wczesne średniowiecze. Będziesz mógł zobaczyć sztukę megalityczną, odkryjesz techniki obróbki złota stosowane w epoce brązu na lunulaach i dyskach słonecznych oraz dowiesz się o wpływie stylu artystycznego epoki żelaza na wczesnośredniowieczną Irlandię.

Dla kogo: Dorośli, Rodziny z dziećmi 8+

Kiedy: 20 stycznia

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

Zbiórka w recepcji na parterze. Dostęp dla wózków inwalidzkich.

Bilety: bezpłatnie, rezerwacja nie jest wymagana, miejsca przydzielane są według kolejności zgłoszeń. **NG**

REKLAMA

wolnelektury.pl

Biega, krzyczy pan Hilary:
„Gdzie są moje okulary?”

Julian Tuwim
Okulary

REKLAMA

REKLAMA
ADVERTS

ads@ng24.ie

089 264 03 50

prasa • internet • social media

Medycyna naturalna

(Pokrzywa, Wrotycz, Mniszek lekarski)

cz.6

Już Hipokrates powiedział, że jeżeli w przyrodzie istnieje choroba, to i w przyrodzie istnieje na nią lek. Dzisiaj przedstawiamy:

Pokrzywa

Roślina niedoceniana przez wiele osób, jest często traktowana jako chwast, bo Pokrzywa zwyczajna, którą doskonale znamy, powoduje nieprzyjemne doznania podczas kontaktu z jej liśćmi. Jednak pokrzywa, ze względu na swój bogaty skład ma wiele zastosowań w leczeniu bardzo wielu dolegliwości, m.in.:

- zmniejsza alergię (działa antyhistaminowo);
- obniża poziomu cholesterolu i obniża ciśnienie krwi;
- jest doskonałym środkiem w chorobach reumatycznych oraz redukuje stany zapalne;
- jest skuteczna w stanach zapalnych dróg moczowych, działa moczopędnie (polecana jest osobom cierpiącym na kamicę nerkową oraz borykającym się z zatrzymaniem wody w organizmie);
- leczy obrzęki, kamicę nerkową i choroby woreczka żółciowego;
- wspomaga leczenie krwawień (krwawych wymiotów, krwa-

wienia macicznego, krwawienia z nosa);

- pomaga w łagodzeniu przerostu prostaty;
- wykazuje właściwości antybakteryjne;
- odtruwa organizm wspomagając funkcjonowanie wątroby, trzustki czy żołądka.

Wrotycz

Wrotycz – Tanacetum vulgare – ulubieniec zielarzy, znienawidzony przez pasożyty. Wrotycz wykazuje bardzo szerokie działanie prozdrowotne o bardzo silnym działaniu. Tujon zawarty w roślinie w wyższych stężeniach jest toksyczny, dlatego też to zioło podczas jego stosowania wymaga ostrożności i doświadczenia. Wrotycz, m.in.:

- stymuluje układ immunologiczny do działania oraz ma korzystny wpływ na mikroflorę jelitową (aktywuje komórki makrofagi, monocyty, neutrofile);
- dogłębnie oczyszcza organizm i wspiera w pozbyciu się zakażeń i infekcji (zawiera liczne przeciwutleniające, które przyspieszają procesy gojenia się uszkodzonych tkanek, w tym także zmienionych opryszczką);

- zawiera substancje, które niszczą pasożyty, wirusy, bakterie i grzyby (roślina wykazuje wyjątkową skuteczność w stosunku do glisty ludzkiej oraz owsików);
- doskonale sprawdza się w aromaterapii (wzmacnia, odpręża i relaksuje);
- odstrasza kleszcze i komary, ale również muchy, meszki, mrówki, mszyce, mole, wszy oraz pająki;
- pomaga na ropnie, łuszczycę, łupież, świerzb, oraz suchość skóry;
- walczy z uporczywymi bólami reumatycznymi.

Mniszek lekarski

Powszechnie uważany jest za chwast i zwalczany, gdy rośnie na pięknych trawnikach, jednak mniszek ma wiele dobroczynnych właściwości. Jest bogactwem różnych związków i substancji aktywnych biologicznie. Zawiera m.in.: gorycze, fitosterole, flawonoidy, karotenoidy, kumaryny, sole mineralne, witaminę C, aminokwasy, białka, kwasy tłuszczowe, enzymy, lecytynę. Wspomaga leczenie dżdż:

- w dolegliwościach wątroby – zapobiega stłuszczeniu wątroby i korzystnie wpływa na jej regenerację, pomocny w walce z żółtaczką (poprawia przepływ żółci do dwunastnicy, zwiększa wydzielanie soku żołądkowego

- działa antyoksydacyjnie i antynowotworowo, oczyszcza krew (zawiera liczne antyoksydanty, które zwalczają wolne rodniki i działają przeciwutleniająco, wydalają złośliwe i związki toksyczne z naszego organizmu);



FOTO: FREEPIK

- i usprawnia pracę trzustki);

- działa moczopędnie czyli pomaga w pozbyciu się nadmiaru wody w organizmie, zapobieganie tworzeniu się piasku i kamieni moczowych;

- reguluje gospodarkę hormonalną, reguluje poziom cukru we krwi;
- pomocny w reumatyzmie i dnie moczanowej;

Maciej Jaworski FAT OUT

Autor mieszka od 19-lat w Irlandii (Co. Cork) w wolnym czasie uwielbia czytać książki, gotować oraz spacerować z psem-stafikiem. 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.

Olejkowy świat

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”.

OLEJKI ETERYCZNE, KTÓRE POMOGĄ CI W UTRZYMANIU ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Rozpoczął się kolejny rok, który może przynieść dużo zmian, wyzwań, osiągnieć. Czas zi-

mowy to również okres, kiedy brakuje słońca, dni są krótkie, często pada, co nie sprzyja

przebywaniu na łonie natury.

Możemy poczuć się zmęczeni, wycofani, zniechęceni. Dlatego dobrze jest skorzystać z dobroczynnej działalności olejków eterycznych, które pomogą nam zachować zdrowie psychiczne.

Olejek lawendowy

- ✿ podnosi nastrój;
- ✿ działa: uspokajająco, przeciwpalnie, przeciwbólowo, antyseptycznie;
- ✿ zmniejsza obrzęki,
- ✿ poprawia krążenie,
- ✿ poprawia stan skóry (niszczy trądzik, zaskórniki, zaczerwienienia),
- ✿ łagodzi bóle.

Olejek grejpfrutowy

- ✿ podnosi nastrój;
- ✿ dodaje energii, działając jak naturalny „energizer”;
- ✿ może pomóc zmniejszyć stres;
- ✿ może pomóc zrównoważyć nastrój;
- ✿ ma zastosowanie w domowych środkach czystości;
- ✿ działa przeciwbakteryjnie i przeciw drobnoustrojom;
- ✿ wspomaga układ odpornościowy i zapobiega infekcjom;
- ✿ poprawia wygląd włosów.

Olejek kadzidłowca

- ✿ równoważy i reguluje nastrój;
- ✿ działa antyseptycznie, przeciwbakteryjnie i przeciwbólowo;

- ✿ przyspiesza gojenie ran;
- ✿ usuwa toksyny z wątroby i nerek;
- ✿ wzmacnia układ immunologiczny;
- ✿ wspomaga pracę układu trawiennego i wydalniczego;
- ✿ przyspiesza regenerację mięśni po aktywności fizycznej;
- ✿ obkurcza naczynia krwionośne.

Olejek Copaiba

- ✿ uspakaja nerwy;
- ✿ posiada działanie antybakteryjne, przeciwgrzybicze;
- ✿ wspiera układ odpornościowy. Wszystkie te olejki eteryczne można stosować inhalując je z dłoni lub za pomocą dyfuzora.

Kasia Mikołajczyk



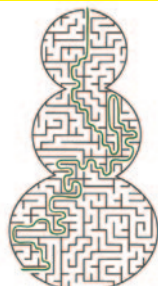
FOTO: KASIA MIKOŁAJCZYK

Rozwiązania zadań z nr NG22

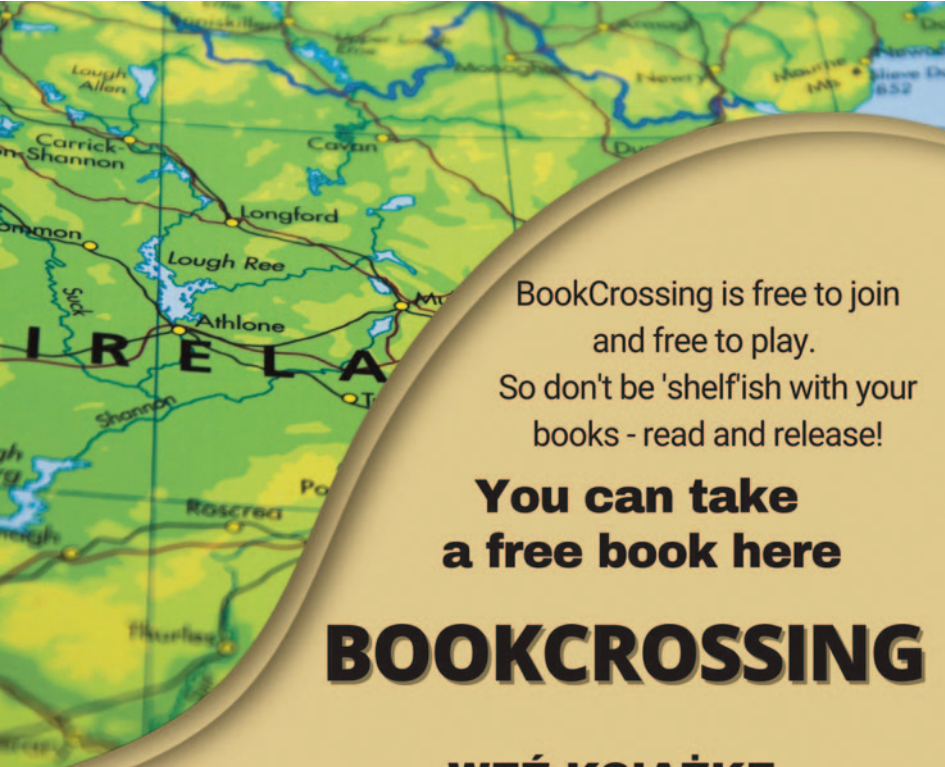
Krzyżówka z nr NG22 Poziomo: 1 OFIARA, 4 FALKENBERG, 9 LILIPUT, 11 IMPRESARIO, 13 ANO, 14 STROIK, 16 FU, 17 TRIBULUM, 18 OCZKO, 21 IRA, 22 ELEW, 23 LAI, 24 AD, 26 REBEC, 28 SI, 29 LEKKOKONNI, 32 KOS, 33 ASONANS, 35 BAGAUDOWIE, 37 LOA, 38 FOREMNIK, 39 AUT, 40 FAŁDOWANIE, 42 PARAFIANIN, 43 ZOO, 45 BO, 47 MX, 48 BRONZ, 49 DYSPOSEND, 51 EKG, 52 KRAJ, 54 ARABI, 55 PORAZIŃSKA, 58 BAKR, 60 KASTANIETY, 61 HZ, 63 NIEDORAJDA, 67 ROZWALISKA, 68 NGAURUHOE, 69 GAĆ. **Pionowo:** 1 OBRABIARKA,

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

2 IDIOTA, 3 REPLIKACJA, 4 FASOLA, 5 LARUM, 6 BIRR, 7 GLIKOGEN, 8 SUZU, 10 LM, 12 OSTEOKLAST, 15 OŚWIK, 16 FOLIKULINA, 19 ZA, 20 CIOŚLA, 25 ALLAHABARD, 27 BIODRO, 28 SAS, 30 ODWOŁANIE, 31 NIEPORZĄDEK, 34 NONO, 36 DEFENSORZY, 41 EWIKCJA, 42 PRZEDRAMIĘ, 44 OM, 45 BALAGUER, 46 DOBIEŚLAW, 48 BLANKIZM, 50 SKRZYŃNIA, 53 RYK, 55 PLEBAN, 56 STER, 57 ABAJ, 59 RH, 62 ZRYĆ, 64 DOU, 65 ATE, 66 DJ.



REKLAMA



BookCrossing is free to join and free to play. So don't be 'shelf'ish with your books - read and release!

You can take a free book here

BOOKCROSSING

WEŹ KSIĄŻKĘ I DZIEL SIĘ KSIĄŻKĄ

Bookcrossing polega na pozostawianiu przeczytanych książek w miejscach publicznych po to, by znalazca mógł je przeczytać i znów puścić w obieg.



REKLAMA

3362_DU

Zabawa w klimatach PRL-u

PRZYJDŹ NA IMPREZĘ I WESPRZYJ WOŚP!

Zapraszamy serdecznie do szalonej zabawy w klimatach PRL!

Już 20.01.2024 w NANCY HANDS w Dublinie. Będą serwowane klasyki kuchni z tamtych czasów (zadbaj o to Polskie Smaki), DJ Blondyn Michał Czarnecki zagra melodie z tamtych lat, a Ty udasz się w radosną podróż sentymentalną.

A jak już zdecydujesz, że bawisz się z nami pamiętaj, że „klient w krawacie mniej awanturujący jest” i obowiązuje styl z czasów PRL-u.

Dochód ze sprzedaży biletów automatycznie księgowany jest na koncie WOŚP a pod tym linkiem zdobędziesz wejściówkę: <https://4fund.com/pl/wospdublin#rewards>

Cena biletu – cegiełki: €50

NG



FOTO: FACEBOOK.COM/DUBLINWOSP

Wiemy, jak skutecznie i niedrogo dotrzeć do Twoich klientów

Sprawdź nas!





3359_DU

Daj Dobry Włos!

TU WSZYSTKO GRA OK!



32. FINAŁ

POMAGAMY, BO POTRAFIMY

niefarbowane # 35 cm

Nie zawsze wszystko gra tak jak chcemy... ale... czasem niewiele potrzeba, by nadać trudnym chwilom lepszy ton.

Jeśli masz ochotę na zmiany z nowym rokiem (ale wiesz, że ani pracy ani samochodu zmieniać nie chcesz), albo zwyczajnie nie brakuje Tobie odwagi – to dokładnie tyle potrzeba by wesprzeć dzielne kobiety, które rozpoczęły życiowe negocjacje z chorobą nowotworową. Potrzebujemy Twoich 35 cm niefarbowanych włosów, by dodać im sił.

Po raz kolejny, przy wsparciu Fundacji Rak'n'roll. Wygraj Życie w trakcie 32 Finału WOŚP w Dublinie przeprowadzimy zbiórkę włosów na peruki dla kobiet.

By dać ten Dobry (!) Włos, zapoznaj się proszę ze szczegółami na stronie: <https://www.raknroll.pl/dajwlos/#5zasad>, a dubliński sztab WOŚP zadba na finale o fryzjerów, którzy wesprą całą akcję.

Dajemy znać teraz, by ze ścinaniem włosów poczekać do dnia Finału, czyli 28 stycznia, a o szczegółach poinformujemy niebawem na stronie: www.facebook.com/dublinwosp. **NG**

FOTO: FACEBOOK.COM/DUBLINWOSP

Święte zęby zwierząt

Ząb jako symbol w kulturze celtyckiej

O wyjątkowości zęba zawsze decydowały dwie cechy – jego pochodzenie i kształt. Dawni Celtowie uważali zęby za święte talizmany, które przynosiły upragnione szczęście.

Jako fragment ciała

Drobne białe części szkieletu stanowią trwałe fragmenty ciała, posiadają więc jego moc. Posiadanie naszyjników wytworzonych z zębów pozyskanych po śmierci człowieka lub zwierzęcia miało zapewniać Celtom szczęście i zdrowie. Wśród wielu kultur celtyckich zęby kojarzono z tajemnicą życia i śmierci.

Od czasów wczesnej młodości

Jak wierzyli Celtowie, największą moc posiadają zęby pozyskane od osoby dorosłej. Mają one bowiem mądrość osoby, do której należały. Najmniejszą mądrością odznaczały się zęby mleczne dzieci i kotów.

Robiąc naszyjniki, Celtowie zmieniali kształt zębów – piłowano je, by swoim wyglądem odstra-



FOTO: FREEPIK

szały potencjalnego wroga. Z kolei bardziej okrągłe zęby stanowiły nietuzinkową ozdobę dla kobiet.

Znaczenie zębów

Ząb ma wiele różnych znaczeń

w kulturze celtyckiej. Przede wszystkim symbolizowały siłę, potęgę, władzę, moc i waleczność. Kobietom zaś oferowały wyjątkowość, atrakcyjność i bogactwo.

Ale warto pamiętać, że zęby po-

siadają też negatywną symbolikę. Wedle wierzeń, osoby, które noszą wykonane z zębów wisiory lub naszyjniki przejawiają agresję, zwierzęcość, okrucieństwo, a nawet posiadają ciemne moce.

Nie mieli relacji

Pradawni Celtowie raczej nie mieli relacji z innymi osobami, które preferowały takie ozdoby. Ale mimo wszystko, to właśnie zęby stanowiły ich ulubiony motyw zdobienia ciała. Naszyjnikami z nieoszlifowanym uzębieniem zwierzęcym dekorowano domy i obejścia gospodarskie.

Wierzono bowiem, że dzięki takim amuletom zwierzęta gospodarskie nigdy nie umrą i nie odejdą w pełni z tego świata, dzięki czemu będą się zdrowo rozmnażały i przynosiły dochód swojemu gospodarzowi.

W domach Celtów

Zęby w domach celtyckich też miały niebagatelne znaczenie. Stanowiły gwarancję domowego szczęścia, bogactwa i zdrowia. Gdy Celtowie mieli sny, w których prym wiodły zęby, wiedzieli, że jest to zła wróżba. Nigdy też nie pozwalano dzieciom bawić się wisiorami z zębów. Uważano, że dzieci nie powinny mieć kontaktów z elementami nieżyjącego ciała.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

REKLAMA

REKLAMA

Do not touch the tape inside

RAHIM FOKUS

PAKTOFONIKA

HIP-HOPOWA PODRÓŻ DO PRZESZŁOŚCI

DRZWI:
19:00

25.02.24
DUBLIN (18+)
THE BUTTON FACTORY

BILETY: €41
<https://www.bilety.ng24.ie>

chillout entertainment

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

26/04
2024 PIĄTEK

THE GRAND SOCIAL

OS
TR

DOORS OPEN
7 PM

DUBLIN
KOCHANA POLSKO ■ SZCZĘŚCIA MILIMETR

TICKETS ON:
BILETY.NG24.IE