

Nasza Gazeta

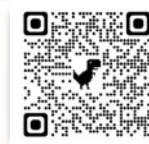
Polski tygodnik w Irlandii, nr 25, 02.02.2024, rok II, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie

REKLAMA

Tu kupisz bilety
na imprezy:

www.bilety.ng24.ie

Sprawdź,
co jest
grane!



3250_DU

Ryzyko związane z turystyką medyczną

czytaj str. 3



Rusza Konkurs Woman in Business Award 2024

Już przyjmowane są zgłoszenia konkursowe.

czytaj str. 7

Irlandia ma obecnie najmniej-
szą liczbę dentystów przypa-
dającą na mieszkańca w Unii.

Poważne braki dentystów w Irlandii

czytaj str. 6

Niesamowity życiorys mojego Dziadka

Philip Drozdowski

czytaj str. 9

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

085 PRAWNIK

085 7729645 • 01 4910010

MAGUIRE McCLAFFERTY SOLICITORS

Zgodnie z prawem nie można w sprawach spornych ustalić 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

AG Anderson & Gallagher
SOLICITORS

KANCELARIA PRAWNA

- Profesjonalizm
- 35 lat doświadczenia

ODSZKODOWANIA: WYPADKI DROGOWE, PRZY PRACY, W MIEJSCACH PUBLICZNYCH

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

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

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

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

3360_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.



Dawno, dawno temu...

Kubrick nagle opuścił Irlandię

W większości artykułów na temat amerykańskiego reżysera Stanleya Kubricka (1928–1999) kładzie się nacisk na jego genialność, dbałość o szczegóły, skłonność do cięć podczas kręcenia i przede wszystkim na nieustępliwą osobowość. Kubrick był człowiekiem, który wiedział, czego chce i zazwyczaj to osiągał, bez względu na to, jak długo to trwało i jak dużo wysiłku go kosztowało. Nie był człowiekiem, który łatwo ulegał czy dawał się zastraszyć.

Ale w jego długiej i udanej karierze wyróżnia się jeden niefortunny i nadal do pewnego stopnia niewyjaśniony incydent. Miał miejsce w Irlandii 50 lat temu podczas kręcenia filmu „Barry Lyndon”, w którym wystąpił Ryan O’Neal.

W mroźną, zimową noc na początku 1974 r., podczas gdy film wciąż był w produkcji, Kubrick niespodziewanie pojechał do Dun Laoghaire koło Dublinu, wsiadł na prom płynący do Wielkiej Brytanii ze swoją żoną i małymi córkami, po to, by nigdy nie wrócić do Irlandii.

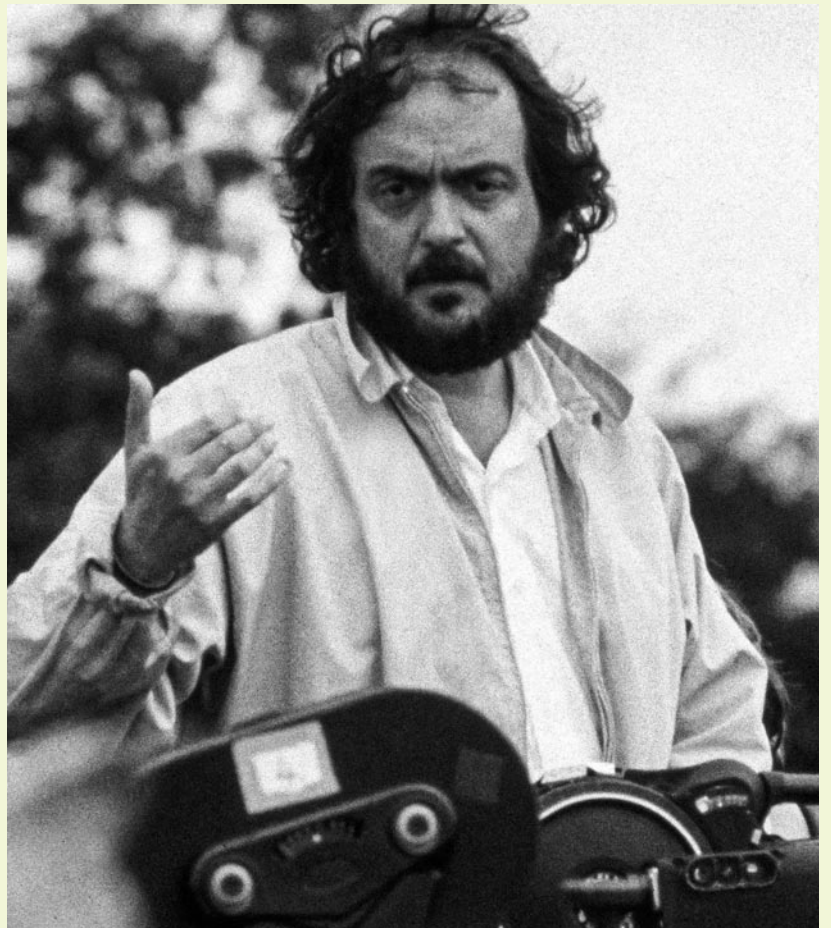
Pół wieku później wiele szczegółów dotyczących tego, co skłoniło Kubricka do ucieczki, pozostaje niejasnych. Oczywiście, reżyser uważał, że jego decyzja była uzasadniona i wierzył, że jego życie, a być może również życie jego żony i dzieci, było zagrożone w Irlandii.

Ale czy faktycznie Kubrick miał się czego obawiać, czy też padł ofiarą okrutnego żartu?

Historia wygląda mniej więcej tak...

Kubrick wraz z ekipą filmową przyjechał do Dublinu w maju 1973 r., aby rozpocząć kręcenie „Barry’ego Lyndona”, adaptacji powieści angielskiego pisarza Williama Makepeace’a Thackeraya (1811–1863). Akcja rozgrywa się w Anglii i Irlandii w połowie XVIII w. i opowiada o wzlocie i upadku irlandzkiego oszusta Redmonda Barry’ego, który próbuje wspiąć się na drabinie społecznej.

Thackeray, choć był jednym z najpopularniejszych angielskich autorów swojej epoki, nie był fanem Irlandczyków, a w wielu artykułach, które pisał dla popularnego satyrycznego brytyjskiego magazynu „Punch” w latach 1843–54, przedstawiał mieszkańców Irlandii, delikatnie mówiąc, mało pochlebnie. Thackeray kreował wiele stereotypów na temat Irlandczyków angielskim czytelnikom w czasach Wielkiego Głodu, w wyniku którego ok. milion osób opuściło kraj i emigrowało w nadziei na uniknięcie śmierci.



Trudno uwierzyć, że Kubrick nie zastanowił się, czy nakręcenie filmu w Irlandii, opartego na powieści napisanej przez człowieka, który szydził z Irlandczyków i otwarcie gardził nimi w wielu swoich publikacjach, nie byłoby uznane za obraźliwe.

Wydaje się, że nawet jeśli Kubrick miał taką myśl, to zignorował ją. „Barry Lyndon” nie jest powieścią polityczną – mimo że główny bohater to oszust, oportunist, hazardzista i rozpustnik, książka w żaden sposób otwarcie nie prezentuje antyirlandzkich poglądów.

Film był kręcony w wielu lokalizacjach w całym kraju, w tym w Zamku Dublińskim, Glenpatrick w hr. Waterford, Zamku w Cahir w hr. Tipperary, a kilka scen wewnętrznych nakręcono w Powerscourt House i dworku z XVIII w. w hr. Wicklow.

Jednak, zgodnie z Wikipedią, kręcenie odbywało się w tle jednych z najbardziej trudnych lat Irlandii, w czasie, gdy Irlandzka Armia Podziemna prowadziła kampanię zbrojną w celu zjednoczenia wyspy. 30 stycznia 1974 r., podczas kręcenia w Phoenix Park w Dublinie, zdjęcia musiały zostać odwołane z powodu chaosu spowodowanego 14 zagrożeniami bombowymi.

Pewnego dnia biuro produkcji filmu otrzymało anonimowy telefon z ultimatum dla Kubricka: „opuść Irlandię w ciągu 24 godzin – albo”.

Wiadomość została przekazana Kubrickowi. Reżyser poważnie po-

traktował groźbę. W ciągu 12 godzin Kubrick, jego żona i córki wsiadli na prom zmierzający do Anglii, gdzie mieszkali od połowy lat 60.

Omawiając to wydarzenie podczas wywiadu kilka lat temu, długoletni współpracownik Kubricka, a zarazem jego szwagier, Jan Harlan powiedział: – Czy groźba była żartem, czy była realna, prawie nie ma znaczenia (...) Stanley nie był gotów podjąć ryzyka. Ktoś mu groził, spakował walizki i wrócił do domu.

W tamtym momencie zrealizowano ok. jednej trzeciej filmu i krążyły plotki, że może zostać nieukończony. Kubrick jednak szybko wznowił produkcję – w Anglii i Niemczech.

„Barry Lyndon”, którego premiera wypadła w grudniu 1975 r., nie odniósł sukcesu w kinach, ale zdobył cztery Oscary w marcu następnego roku, w tym nagrody za najlepsze zdjęcia i najlepsze kostiumy.

Choć film był krytykowany za powolną narrację i czas trwania (ponad trzy godziny), jego reputacja, podobnie jak wiele filmów Kubricka, rosła z czasem. W rankingu „Najlepsze Filmy Wszech Czasów” magazynu brytyjskiego „Sight & Sound” z 2022 r. „Barry Lyndon” zajął 12. miejsce w głosowaniu reżyserów.

To, czy ktoś zagroził życiu Kubricka, czy groźba była jedynie okrutnym żartem mającym na celu przestraszenie go, być może pozostanie na zawsze tajemnicą.

Ryzyko związane z turystyką medyczną



Wysokie koszty procedur medycznych w Irlandii, długie listy oczekujących oraz brak dostępności niektórych rodzajów zabiegów skłaniają ludzi do poszukiwania opcji medycznych za granicą. Najpopularniejszym kierunkiem tzw. turystyki medycznej są tureckie szpitale.

Znaczny wzrost liczby Irlandczyków zgłaszających się do szpitali z powikłaniami po nieudanych operacjach plastycznych za granicą martwi irlandzkich specjalistów, którzy apelują do osób rozważających tego rodzaju zabiegi o świadomość związanego z nimi ryzyka.

Całkiem niedawno Irlandka, według doniesień medialnych, pielęgniarka i matka trójki dzieci, zmarła 30 listopada 2023 r. w Turcji po przejściu operacji odchudzającej. Nie podano wieku kobiety. Jej śmierć zwiększyła liczbę Irlandek, które zmarły w ubiegłym roku w wyniku operacji bariatrycznych w Turcji, do trzech.

Wypowiadając się w grudniu w programie radiowym „Newstalk Breakfast”, prof. Helen Heneghan, konsultant-chirurg w szpitalu St. Vincents w Dublinie, powiedziała, że sytuacja jest bardzo niepokojąca: – Zauważyliśmy przez ostatnie 3-4 lata dramatyczny wzrost liczby pacjentów wracających z zagranicy z poważnymi powikłaniami pooperacyjnymi – przyznała. – Szczególnie po operacjach wykonywanych w Europie Wschodniej, a szczególnie w Turcji (...) i to nie dotyczy tylko szpitala St. Vincents. Moi koledzy z całego kraju również obserwują podobne przypadki – dodała prof. Heneghan.

Dr Heneghan krytykowała również techniki marketingowe wielu klinik, które agresywnie starają się przyciągnąć pacjentów do poddania się operacji.

W zeszłym roku wiele zagranicznych klinik i szpitali zorganizowało kilka pokazów objazdowych w czterogwiazdkowych hotelach w Dublinie i Cork, oferując bezpłatne konsultacje chirurgiczne i umawiając przyszłych pacjentów na zabiegi w ramach „specjalnych ofert” różnych rodzajów operacji plastycznych.

Szukające jest to, że organizowanie tego rodzaju wydarzeń i udzielanie „konsultacji” przez lekarzy i dentystów, którzy nie posia-

dają licencji medycznej i przeprowadzania zabiegów medycznych w Irlandii wcale nie jest nielegalne.

Zdaje się, że zagraniczne szpitale i kliniki nie potrzebują zgody irlandzkiego rządu na organizowanie takich wydarzeń.

Tymczasem artykuł opublikowany w „Irish Independent” w styczniu donosił, że wystawa jednego ze sklepów spożywczych w Dublinie wyświetlała plakaty promujące kompleksowe pakiety obejmujące liposukcję i przeszczepy włosów w klinice w Stambule, których cena obejmowała zakwaterowanie w hotelu oraz transfery z i na lotnisko.

Artykuł informował, że plakaty rzekomo umieścił tam pracownik, który również pracuje lub pracował na część etatu w klinice – po publikacji artykułu reklama została usunięta.

Inne agresywne techniki marketingowe stosowane przez zagraniczne kliniki także zostały poddane obserwacji.

Kiedy potencjalni pacjenci kontaktują się z klinikami w celu zapytania o zabiegi chirurgiczne i podają swoje dane kontaktowe, otrzymują następnie powtarzające się alerty tekstowe, wiadomości na WhatsApp z ofertami specjalnymi, promocjami z ograniczonym czasem ważności i innymi zachętami, aby zarezerwować zabieg.

Gwałtowny wzrost liczby Irlandczyków podróżujących za granicę w celu przeprowadzenia zabiegów medycznych skłonił Departament Spraw Zagranicznych do wydania zaktualizowanych wskazówek, związanych z rosnącą liczbą osób zgłaszających się do irlandzkich szpitali z powikłaniami po zabiegach chirurgicznych.

„Osoby powinny starać się zdobyć informacje zarówno na temat ryzyka, jak i korzyści związanych z dowolnymi operacjami. Zaleca się, aby dokładnie omówić zabieg z własnym lekarzem, dentystą bądź innym specjalistą, zanim podejmie się decyzję o zabiegu za granicą” – informuje DFA (Departament Spraw Zagranicznych) na swojej stronie internetowej.

Spośród pacjentów, którzy wymagali hospitalizacji z powodu problemów pooperacyjnych po powrocie do Irlandii, prawie 90 proc. to kobiety, a średnia wieku wyniosła poniżej 40 lat.

Tymczasem, pomimo potencjalnego ry-

zyka, bardzo prawdopodobne jest, że tysiące osób w Irlandii w tym roku uda się za granicę na operacje plastyczne.

Niestety, bardzo prawdopodobne jest również to, że niektórzy ostatecznie będą żałować podjęcia takiej decyzji – zwłaszcza, jeśli pojawią się powikłania pooperacyjne

lub jeśli doznają trwałych obrażeń w wyniku nieudanej operacji. W takiej sytuacji, będą mieć niewielkie szanse na otrzymanie wystarczającego odszkodowania od szpitala bądź kliniki w kraju, w którym odbyła się operacja.

Radosław Kotowski

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.

Banki mają zapewnić klientom odpowiednią liczbę bankomatów



Banki będą zobowiązane do zapewnienia dodatkowych bankomatów w mniej zaludnionych obszarach – zgodnie z nowym projektem ustawy niedawno przedstawionym rządowi przez ministra finansów Michaela McGratha.

Projekt ustawy o dostępie do gotówki dzieli Irlandię na osiem obszarów geograficznych i określa regionalne kryteria dotyczące minimalnej liczby bankomatów na 100

tys. mieszkańców, które mogą być umieszczone zarówno w bankach, jak i urzędach pocztowych.

Jeżeli dostępność do bankomatów spadnie poniżej określonych kryteriów minimalnych, banki mogą być zobowiązane do instalowania dodatkowych bankomatów w określonych miejscach.

Dodatkowo, ustawa przewiduje maksymalne odległości między bankomatami zlokalizowanymi na obszarach wiejskich. Dzięki temu, wybór gotówki będzie prostszy.

Ustawa ta będzie również wymagać, aby wszyscy operatorzy bankomatów byli nadzorowani i autoryzowani przez Bank Centralny Irlandii.

Co więcej, niezależnie od nowej ustawy, wiadomo, że minister McGrath planuje stworzyć listę punktów tzw. „niezbędnych usług”, w których klienci mieliby możliwość płacenia gotówką, co prawdopodobnie obejmie m.in. sklepy spożywcze i apteki.

Dywagacje dotyczące prawa do

korzystania z gotówki pojawiły się ponownie w sierpniu zeszłego roku, gdy firma Applus+, która obsługuje badania techniczne pojazdów (NCT), ogłosiła, że usługa wkrótce stanie się bezgotówkowa, a płatności za wizyty będą musiały być opłacone z góry przy rezerwacji.

Po ogłoszeniu decyzji nastąpił ogromny sprzeciw społeczny i w ciągu kilku dni firma odwołała swoją decyzję.

Chociaż korzystanie z gotówki w Irlandii zmniejszyło się w ostat-

nich latach (do ok. 13,5 mld euro wypłaconych z bankomatów w 2022 r., w porównaniu do ok. 20 mld euro rocznie przed pandemią), wiele osób wciąż woli płacić gotówką w sklepie stacjonarnym i uważa, że jest to ich fundamentalne prawo.

Przynajmniej na razie prawo do korzystania z gotówki i wygodny dostęp do bankomatów będzie zapewnione wszystkim w całym kraju - niezależnie od miejsca zamieszkania. **RK**

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€



Skontaktuj się z nami
 ☎ Tel IRL: 01 697 2177
 ✉ kontakt@speedpack.com.pl

Transportujemy:

- paczki,
- przeprowadzki
- palety
- i wiele więcej





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

Bezdomny ofiarą wybuchu w hostelu



38-letni Igor Dmitrov, obywatel Litwy, zginął w wyniku eksplozji tzw. bomby rurowej w hostelu dla bezdomnych mieszczącym się na Little Britain Street w Dublinie 7. Zdarzenie miało miejsce w popołudniowy czwartek 18 stycznia.

Źródło cytowane przez „Sunday World” podało, że „nie ma dowodów sugerujących, że eksplozja była morderstwem, i nie ma dowodów, że Dmitrov był związany z gangiem przestępczym w Irlandii”.

Rodzi to pytanie, dlaczego bomba rurowa znalazła się w jego pokoju w hostelu? Nie wiadomo jeszcze, czy był to przypadek, czy nie.

Mimo że na przestrzeni ośmiu lat, odkąd Dmitrov przeprowadził się do Irlandii, miał kontakt z funkcjonariuszami Gardy przy różnych okazjach, to nie podejrzewa się go o udział w jakiegokolwiek działalności przestępczej. Wiadomo natomiast, że mężczyzna zmagał się z poważnymi problemami

psychicznymi – był wcześniej leczony i hospitalizowany.

Nie znaleziono niczego w jego przeszłości, co mogłoby pomóc wyjaśnić, dlaczego w pokoju, w którym przebywał znajdowała się bomba. Źródła nie podają też jak długo mieszkał w hostelu.

Różne doniesienia medialne opisały bombę jako szczególnie potężne urządzenie a Garda potwierdziła, że mogła być samodzielnie skonstruowana przez Dmitrova.

W trakcie eksplozji bomby mężczyźni odcięli głowę i zginął natychmiast. Był w tym czasie sam w pokoju.

Mimo że eksplozja ograniczyła się do jednego pokoju, spowodowała znaczne uszkodzenia w konstrukcji budynku.

Po wybuchu, ponad 50 mieszkańców hostelu zostało zmuszonych do ewakuacji bez swoich rzeczy, ale zarząd hostelu był w stanie znaleźć tymczasowe zakwaterowanie dla wszystkich. Na szczęście nikt inny poważnie nie ucierpiał. **NG**

Brak anonimowości dla przestępców po ukończeniu 18 lat



FOTO: FREEPIK

Osoby nieletnie oskarżone o przestępstwo mogą być wymieniane z imienia i nazwiska po osiągnięciu przez nich 18. roku życia – orzekł Sąd Apelacyjny w Irlandii. Wyrok ten został wydany 19 stycznia w sprawie młodocianego sprawcy, który zamordo-

wał studenta Camerona Blaira na imprezie przy Bandon Road w Cork City w styczniu 2020 roku.

W wyniku tego orzeczenia nazwisko mordercy, który miał 17 lat, gdy przyznał się do zabójstwa Blaira, zostanie wyjawione w połowie lutego,

chyba że jego prawnicy złożą apelację i przekażą sprawę do Sądu Najwyższego.

Anonimowość mordercy była utrzymywana dzięki 93. Ustępowi Ustawy o dzieciach, w którym stoi, że zasady ochrony tożsamości nieletnich przestępców nadal obowiązują, gdy dana osoba

staje przed Sądem Apelacyjnym po osiągnięciu 18. r. życia. Jednakże w 19 stycznia br. Sąd Apelacyjny orzekł, że 93 ustęp dotyczy tylko dziecka, które jest definiowane jako osoba niepełnoletnia, która nie ukończyła 18 lat.

Po wydaniu wyroku sędzia George Birmingham poinformował, że odroczone ujawnienie informacji dotyczących sprawy, aby umożliwić skierowanie apelacji do Sądu Najwyższego i poprosił prawników reprezentujących młodego mężczyznę o zasygnalizowanie, czy zamierzają skorzystać z prawa do apelacji.

To orzeczenie jest przełomowe i będzie miało wpływ na każdego nieletniego oskarżonego, który przed osiągnięciem 18. r. życia.

Niedawna decyzja Sądu Apelacyjnego została wydana w następstwie apelacji mordercy Camerona Blaira od wyroku skazującego. W grudniu 2023 r., odrzucając apelację, sąd zwrócił się o opinię w sprawie możliwości publicznego ujawnienia tożsamości obecnie 21-letniego mężczyzny.

Sędzia George Birmingham, przewodniczący trzyosobowego składu sędziowskiego, poprosił o opinię Prokuratora Generalnego oraz prawników reprezentujących oskarżonego.

Prokurator Generalny wskazał, że Ustawa o Dzieciach nie odnosi się do tych, którzy osiągnęli 18 rok życia podczas postępowania sądowego. Jednak obrońcy argumentowali, że taka interpretacja

byłaby sprzeczna z duchem ustawodawstwa, które miało chronić anonimowość każdego oskarżonego poniżej 18 lat stojącego przed sądem, niezależnie od charakteru i ciężkości popełnionego przestępstwa, włączając w to zbrodnie, takie jak gwałt czy morderstwo.

Dwóch najbardziej znanych nieletnich przestępców z Irlandii jest znanych jedynie jako: Chłopiec A i Chłopiec B. Oboje mieli 13 lat, gdy zostali skazani za morderstwo 14-letniej Anny Kriegel, w maju 2018 r., w opuszczonym budynku w Lucan.

Są najmłodszymi osobami skazanymi za morderstwo w historii Irlandii. Obydwaj odbywali karę w zakładzie poprawczym Oberstown Youth Detention Campus w Fingal do czasu osiągnięcia 18. roku życia, po czym zostali przeniesieni do nieodokreślonego więzienia dla dorosłych.

Kiedy ich kara będzie podlegała ponownej ocenie sądu w przyszłych latach, istnieje możliwość ich ewentualnego zwolnienia warunkowego. Jednak sędzia Paul McDermott, który przewodniczył ich procesowi, wydał nakaz utrzymania ich anonimowości, co oznacza, że imię i nazwisko morderców Kriegel nigdy nie zostanie ujawnione.

Anna Domańska

R E K L A M A



Healthy Bread by Lukas

ZACZNIJ PORANEK ze świeżym CHLEBKIEM





OFERUJEMY:

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




SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

☎ Łukasz Gryczka: 089 94 60 247

✉ gryczka.lukasz@gmail.com

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!

R E K L A M A

Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie

An tAontas Eorpach European Union

ÉIRE IRELAND



Pas Passport



Magdalena Nowacka
– usługi doradztwa prawnego

Tel: 087-388-7618

Poważne braki dentystów w Irlandii

Jeśli doświadczyłeś/aś długiego oczekiwania na wizytę u dentysty lub miałeś/aś trudności ze znalezieniem dentysty w pobliżu miejsca zamieszkania, istnieje prosty powód dla tego stanu rzeczy. Niestety, nie jest to powód do uśmiechu.

REKLAMA

Community Law & Mediation



W celu uzyskania poufnej i bezpłatnej porady prawnej skontaktuj się z Community Law & Mediation pod numerem telefonu 01 847 7804.

Nasi eksperci prawni są do Twojej dyspozycji i świadczą usługi doradztwa i rzecznictwa w wielu dziedzinach, w tym:

- Zatrudnienie
- Mieszkalnictwo
- Opieka socjalna
- Prawo rodzinne
- Sprawiedliwość ekologiczna

Jako niezależna organizacja non-profit angażujemy się we wspieranie ludzi ze wszystkich środowisk. Rozmowy są prowadzone w języku angielskim, ale można mieć przy sobie tłumacza.

Skontaktuj się z nami: 01 847 7804

FOTO: FACEBOOK.COM/COMMUNITYLAWMEDIATION

Według nowego badania opublikowanego w „International Dental Journal”, Irlandia ma obecnie najmniejszą liczbę dentystów przypadającą na mieszkańca spośród 24 europejskich krajów. Z kolei Rumunia ma najwyższą liczbę dentystów na mieszkańca.

Badanie wykazało, że stosunek liczby dentystów do populacji wahał się od jednego na 712 osób w Rumunii i do jednego na 1 770 osób w Irlandii.

W ciągu ostatniej dekady liczba dentystów w Irlandii zmniejszyła się o ok. 25 proc., podczas gdy w tym samym okresie liczba pacjentów uprawnionych do korzystania z usług dentystrycznych wzrosła o ok. 25 proc.

W rezultacie, zwiększył się popyt, co często prowadzi do dłuższego oczekiwania na wizytę oraz odmowy przyjęcia nowych pacjentów.

Liczba przyjmowanych studentów

na stomatologię jest ściśle regulowana w większości krajów europejskich, również w Irlandii, Wielkiej Brytanii i Polsce. Przepisy są mniej restrykcyjne w innych krajach, takich jak Rumunia, Portugalia i Hiszpania, gdzie istnieje duża liczba prywatnych szkół stomatologicznych, które prowadzą do wykształcenia nadmiaru dentystów oraz dużej

liczby bezrobotnych absolwentów stomatologii.

Obecnie na Zielonej Wyspie ok. 90 studentów stomatologii rocznie kończy studia na dwóch irlandzkich uczelniach dentystrycznych – Trinity College w Dublinie i University College Cork, z czego ok. 50 proc. to zagraniczni studenci.

Trwający deficyt lekarzy i pielęgniarek w Irlandii skutkuje rekrutowaniem służby medycznej z zagranicy przez Irlandzki Zarząd Służby Zdrowia (HSE) i przez prywatne szpitale. Prawdopodobnie to tylko kwestia czasu, zanim HSE i inne prywatne firmy stomatologiczne będą musiały podjąć podobne kroki, aby poradzić sobie z deficytem dentystów w Irlandii.

Krystyna Zielińska

REKLAMA

3406_DU

RADIO CENZURA

Zjednoczeni w walce o lepsze jutro
Słuchajmy Radia Cenzura

CHWYJCZĄSTER

ZBUDUJMY RAZEM
NOWĄ PRZESTRZEŃ
RADIOWĄ

www.radiocenzura.pl

f i s

3323_DU

REKLAMA
ADVERTS

ads@ng24.ie

089 264 03 50

prasa • internet • social media

Rusza Konkurs Woman in Business Award 2024

19 stycznia br. został ogłoszony Konkurs „Woman in Business Award 2024”.

Organizatorem jest Maja Ulej i Kasia Mikołajczyk z ramienia Woman in Business Club.

Celem organizacji konkursu jest m.in.:

- docenienie Polek zajmujących się biznesem na terenie Irlandii;
- pokazanie różnorodności dziedzin, którymi zajmują się, prowadząc swoje biznesy;
- wyłonienie finalistek w każdej kategorii, dzięki głosom zadowolonych klientów;
- docenienie kobiet, które są na początku swojej biznesowej drogi;
- wyróżnienie najmłodszej Kobiety, prowadzącej swój biznes;
- scalanie społeczności Polonii mieszkającej w Irlandii.

12 października 2024 r. odbędzie się uroczysta Gala podczas, której zostaną wręczone statuetki dla Najlepszych Polek mieszkających w Irlandii.

Nagrodzona będzie również najmłodsza Polka prowadząca swój business, jak również New In czyli Polka rozpoczynająca swoją karierę w biznesie.

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

Przyjmowanie zgłoszeń nominacji odbywa się za pośrednictwem strony: <http://www.wib.ie/-zg-oszenia-kandydatek.html> i potrwa do 29 lutego 2024 r.

Zgłoszeń mogą dokonywać:

- organizatorzy konkursu;
- osobiście osoby zainteresowane udziałem w konkursie;
- każda osoba, która chce zgłosić osobę spełniającą kryteria konkursu.

NOMINACJE



WOMAN IN BUSINESS



Wszystkie osoby zgłoszone do nominacji zostaną o tym powiadomione i będzie można na nie oddawać głosy.

Wyłonienie finalistek nastąpi 30 kwietnia 2024 r.

Ogłoszenie zwycięzczyń i wyróżnionych nastąpi na uroczystej Gali 12 października 2024 r.

Nagrody:

1. Statuetka WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024
2. Statuetka dla najmłodszej WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024
3. Statuetka dla NEW IN BUSINESS AWARD 2024
4. Dyplom /Wyróżnienie dla finalistek, które zajęły II i III miejsce.

Miejsce organizacji Gali zostanie podane w najbliższym czasie.

Życzymy powodzenia wszystkim uczestniczkom!

Patroni medialni: Radio Cenzura, Nasza Gazeta NG, materiały prasowe

REKLAMA

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

**JEST WIELE DRÓG
WYJŚCIA Z
UZALEŻNIENIA**

**JEDNĄ Z WIELU
OPCJI SĄ
GRUPY WSPARCIA**



SMART Recovery®

Life beyond addiction

Jesteś osobą, która poszukuje rozwiązania?

Chcesz dowiedzieć się jak działa Program SMART RECOVERY?

TU OTRZYMASZ ODPOWIEDZI

WEBINAR

21 lutego 2024, środa godz 19.00 irl (20.00 pl)

PODCZAS SPOTKANIA:

- ✓ Zapoznasz się z koncepcją SMART
- ✓ Poznasz prowadzących spotkania
- ✓ Będzie możliwość zadawania pytań

WIĘCEJ INFORMACJI:

- +353 876 494 555
- +48 572 014 137
- email; info@ckudublin.org
- Platforma Zoom



Kursy „Polak w Irlandii” Odkryj klucz do sukcesu!

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

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

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

i pozyskać informacje o rynku pracy.

- ✓ Rola Prawnika i Tłumacza



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

✓ w Irlandii: zrozumiemy, dlaczego warto skorzystać z ich usług oraz jak założyć własną firmę w Irlandii.

- ✓ Jak znaleźć mieszkanie

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.

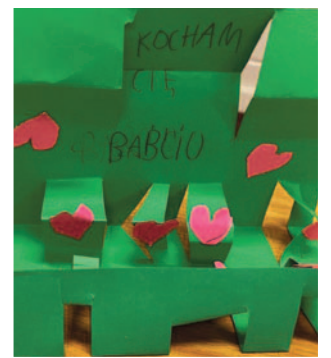
NG

Polonijny Dzień Babci i Dziadka

Uczniowie z polonijnych szkół, m.in.: PWS „Kleks” Arklów, Razem Akademy, Polskiej Szkoły SEN, Polskiej Szkoły Bez Granic, Polskiej Szkoły ENE DUE RABE nie zapomnieli o Dniu Babci i Dniu Dziadka.

Z myślą o nich prowadzone były zajęcia. Jedni uczniowie składali im śpiewające życzenia: „Kocham Babcię i Dziadziusia, każdy wnuczek, każda wnusia”, inni przygotowali własnoręcznie wykonane kartki z życzeniami,

laurki i medale, mając nadzieję, że wręczą je osobiście. Kochane Babcie, Kochani Dziadkowie! Z okazji Waszego święta my również przyłączamy się do życzeń i życzymy Wam dużo zdrowia, szczęścia i radości! NG



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



Philip Drozdowski

Niesamowity życiorys mojego Dziadka



„Nie wiedziałem jak go podejść, jakiej taktyki użyć. Pod koniec ostatniej rundy ostatkiem sił udało się wykorzystać zmęczenie przeciwnika i sierpowym uderzeniem z lewej ręki powaliłem na deski oponenta” – wspomina pan Zbigniew Sołtyński.

Mój Dziadek Zbigniew Sołtyński urodził się 6 listopada 1936 r. w Zarwanicy niedaleko Lwowa (obecna Ukraina), gdzie do II Wojny Światowej mieszkał z rodzicami i rodzeństwem. Miał siostrę i trzech braci. Dziadek niewiele zapamiętał z tego okresu, gdyż był małym chłopcem. W pamięci pozostał mu jedynie murowany dom, blaszany dach i sklep. Z opowieści starszej siostry dowiedział się, że mieli konia, którego poili w pobliskiej rzece o nazwie Strypa. Tak zaczyna się ta niezwykła historia...

Gdy Dziadek miał tylko trzy lata, jego tato Tomasz i najstarszy brat Piotr poszli walczyć na front (i nigdy już nie powrócili), a on wraz z mamą Wiktoria i rodzeństwem pozostali na gospodarstwie. Często banderowcy odwiedzali ich rodzinne gospodarstwo i straszili, że jeśli nie powiedzą gdzie jest tato i brat, to ich wszystkich zabiją.

W 1945 r. rodzina Dziadka wraz z pozostałymi mieszkańcami wsi została przesiedlona na tereny polskie, w związku z zakończeniem działań wojennych. Kazano im spakować tylko najpotrzebniejsze rzeczy i w ciągu jednej nocy wsadzono do wagonów bydłowych.

– Wszyscy byliśmy wykończeni warunkami tam panującymi – wspomina Dziadek. – Często nie było co jeść, a dodatkowym problemem były ataki bombowe. Kiedy zbliżały się samoloty, dorośli otwierali wagony i wszyscy z nich wyskakowali. Chowali się wówczas gdzie popadnie, często w wysoką trawę, żeby się schronić – dodaje wzruszony.

Dowiedziałem się, że Dziadek starał się pomagać swojej mamie, jak tylko umiał. Tak wyglądało ich życie aż do wiosny.

Po trzech miesiącach podróży, Dziadek wraz z mamą, starszą siostrą Zosią i młodszym bratem Emilem trafili do Domaszkowa – wsi położonej w powiecie kłodzkim.

– Tam pasażerowie pociągu zostali rozdzieleni, dzieci z kobietami szły na jedną stronę, a mężczyźni na drugą. Chodziło chyba o wszy – z zastano-

wieniem w głosie, mówi Dziadek.

Obie grupy musiały ściągnąć ubrania i wziąć „kąpiel”. Po tak długiej podróży wszyscy byli bardzo brudni, dlatego dano im nowe ubrania (stare zostały spalone) i przydzielono im nowe domy. Nie osiedlili się tam jednak na długo. Mama Dziadka po kilku dniach zachorowała. Z tego co Dziadek pamięta było to zapalenie płuc. Walczyła z chorobą przez kilka tygodni, niestety z powodu braku leków przegrała tę walkę. Dziadek nie zdawał sobie do końca sprawy z zaistniałej sytuacji,

wieczorami, żeby pójść do kina lub po prostu „na miasto” – wspomina Dziadek.

Z opowieści Dziadka wiem, że w sierocińcu było sporo dzieci, ale panowało tzw. prawo dżungli – wygrywali najsilniejsi. Często brak pożywienia, a także fakt, że musiał dbać o swojego młodszego brata Emila, który był bardzo wątły – sprawiły, że Dziadek szybko nauczył się bić. Obok domu dziecka był wielki plac i chłopcy często spotykali się na nim, aby rozegrać pojedynki – „pojedynki o jedzenie”.

– Wtedy nie było przelewów – dodaje zamyślony.

Koleżdy Dziadka mówili, że ma silne uderzenie z lewej ręki. Podczas tych bójek,



dopiero kiedy zobaczył grób, zorientował się, że więcej już mamy nie zobaczy.

Po śmierci mojej Prababci, rodzeństwo zostało rozdzielone. Dziadek wraz z młodszym bratem trafili do domu dziecka w Domaszkowie, który był prowadzony przez siostry zakonne. Z kolei jego siostra została przydzielona do żeńskiego domu dziecka w miejscowości obok.

– Początkowo było nam bardzo trudno odnaleźć się w nowym miejscu, bez mamy i siostry – opowiada ze łzami w oczach Dziadek. Nikt nie wiedział czy jesteśmy katolikami, więc zostaliśmy ochrzczeni. Pamiętam, że potem siostry zakonne kazały nam się uczyć wielu modlitw na pamięć – dodaje.

Sam pobyt w domu dziecka Dziadek wspomina miło. Było tam pełno dzieci z różnych krajów, a niektóre nie umiały mówić po polsku.

– Nie byliśmy tam sami. Gdybym nie trafił do domu dziecka, nie poznałbym wielu ludzi, z którymi utrzymuję znajomości do dnia dzisiejszego i nie przeżyłbym takich przygód jak tam. Choć nie było lekko, bo zakonnice były bardzo surowe i były za każde przewinienie, to dawały radę. Często robiliśmy sobie nawzajem kawały, które nie zawsze kończyły się dobrze. W nocy z kolegami wymykaliśmy się z pokoju, żeby zejść do piwnicy i trochę podjąć śmietany, bo na co dzień jedzenia często brakowało. Na jedną osobę przysługiwał kawałek chleba i parę kartofli. Poza tym często uciekaliśmy

Dziadek często używał pięści i choć często z tych bijatyk wychodził poturbowany, to z czasem polubił boks. Jednak wtedy nie przypuszczał, że będzie chciał z nim wiązać przyszłość. Oprócz walk na placu, Dziadek miło wspomina czas, gdy podczas pobytu w sierocińcu chodził do domu rodziny Francuzów, którzy osiedlili się w okolicznej wsi. Uczył ich syna czytać i mówić po polsku. To u niego, już jako nastolatek zobaczył, jak ważna jest wspierająca i kochająca się rodzina. Wspomina także, że udzielając korepetycji zawsze mógł liczyć na ciepły posiłek.

Dziadka denerwowały stwierdzenia ludzi, którzy uważali, że skoro spędził dzieciństwo w sierocińcu, to na pewno nie lubi wspominać tamtych lat.

– Wszystko, co osiągnąłem w życiu, zawdzięczam silnemu charakterowi i „szkole życia”, którą odbyłem w sierocińcu – pewnym głosem, wspomina.

Pobyt u sióstr zakonnych zakończył się dla Dziadka po wizycie komisji państwowej, która przyjechała z wizytacją. Zapytano parę dzieci kim jest Bolesław Bierut (a był to ówczesny prezydent Polski). Niestety żadne dziecko nie znało odpowiedzi na to pytanie. Za karę dom dziecka został zlikwidowany, a dzieci zostały przydzielone do innych świeckich placówek.

– Ostatnie klasy szkoły podstawowej kończyłem w pięciu różnych miejscowościach. Niestety, każda następna przeprowadzka była gorsza od

poprzedniej – wspomina Dziadek.

Niektóre domy dziecka znajdowały się blisko gór. Gdy tylko nadarzała się okazja, Dziadek wraz z kolegami wymykali się z placówki, wypożyczali narty i zjeżdżali ze stoku lub jeździli po górach. Pewnego razu, nie zauważyli że przypadkowo zjechali poza granicę Polski i pościg za nimi rozpoczęli funkcjonariusze straży granicznej. Dziadek pewnie by im uciekł, ale jeden z jego kolegów wpadł na drzewo, więc wrócili się po niego. Wtedy to funkcjonariusze ich złapali i za karę chłopcy musieli czyścić toalety całą noc, zanim rano odebrała ich dyrektorka domu dziecka. To jedna z wielu przygód nastoletniego Dziadka.

Kiedy Dziadek poszedł do szkoły średniej we Wrocławiu, wybrał Technikum Budowlane, a na wychowaniu fizycznym boks i lekkoatletykę. Tak zaczęła się jego przygoda z pięściarstwem, którą kontynuował także po skończeniu szkoły. Dziadek walczył w wadze piórkowej albo koguciej. Trener często powtarzał, że zadaje bardzo silne ciosy pomimo małej wagi. Dziadek stwierdzał wówczas, że to właśnie dom dziecka wyszkolił go na boksera. W czasie nauki w technikum zdobył Mistrzostwo Polski Szkół Zawodowych. Do dziś pamięta tę walkę: wszyscy byli przekonani, że ją przegra, bo jego przeciwnik był dużo bardziej doświadczony. Ale kiedy już ledwo stał na nogach to ostatkiem sił Dziadek znokautował przeciwnika. Po zakończeniu edukacji Dziadek poszedł do wojska. Tam kontynuował przygodę z boksem. Wywalczył Mistrzostwo Dywizji Wrocławskiej w wadze piórkowej, a w wieku 18 lat w 1954r. walczył w mistrzostwach Polski, także w tej samej wadze.

Rok później walczył w eliminacjach o mistrzostwo dywizji, tym razem w Poznaniu. Walka była bardzo ciężka, gdyż przeciwnik był wytrzymały i cięższy od Dziadka.

– Nie wiedziałem jak go podejść, jakiej taktyki użyć. Pod koniec ostat-

niej rundy, ostatkiem sił, udało się wykorzystać zmęczenie przeciwnika i sierpowym uderzeniem z lewej ręki powaliłem na deski oponenta. Na szczęście był to koniec pojedynku, gdyż w tamtym momencie straciłem na chwilę przytomność i nogi się pod mną ugęty – opowiada.

To była ostatnia wygrana walka w życiu Dziadka. Po badaniach lekarskich okazało się, że ma on zła-

many nos i potrzebna będzie operacja. Podczas oględzin zdjęć rentgenowskich, a także podczas zabiegu lekarz zauważył, że Dziadek ma również liczne mikro pęknięcia czaszki. Po udanej operacji, kiedy mógł już opuścić szpital, lekarz poinformował go, że musi zakończyć przygodę z boksem. To była bardzo trudna decyzja, gdyż boks był dla niego niezwykle ważny – niestety zdrowie było ważniejsze.

Pierwszą pracę Dziadek otrzymał w Kluczborku w państwowej firmie budowlanej PFB. Pracował jako budowlanec, następnie jako majster budowlany nadzorujący pracę ekip, a w końcu został kierownikiem budowy. W firmie tej pracował przez 40 lat. Wybudował wiele domów jednorodzinnych, bloków mieszkalnych oraz szkół podstawowych i średnich. Jako kierownik budowy nadzorował budowę szkół tysiąclecia. W latach 1965–1980 nadzorował budowę ośmiu takich szkół na terenie województwa opolskiego. Dzięki temu otrzymał nagrodę ministra budownictwa w 1981 roku.

Mój Dziadek to wspaniały człowiek o wrażliwym sercu. W swoim burzliwym życiu przeszedł wiele jak sam powtarza „dobrego i złego”. Nigdy jednak nie żałował tego, jak potoczyło się jego życie. Dziś jego pasją są krawaty, które kolekcjonuje – a w swoich zbiorach ma już ich prawie 800. Jak sam przyznaje, brak rodziców wcale nie musi oznaczać, że dziecko jest gorsze i nie wyrosnie na porządnego człowieka. Zaznacza także, że paradoksalnie gdyby nie utrata rodziców w bardzo młodym wieku, to pewnie nigdy nie przeżyłby tylu przygód i nie poznałby wielu ciekawych ludzi.

Na koniec naszego wywiadu Dziadek zakłada swoje pamiątkowe rękawice bokserskie i pozuje w nich do zdjęcia...

Philip Drozdowski
Uczeń Polskiej Szkoły SEN
Klasa 7a

Czemu sięgamy po słodczyce?

CZY BRAK SILNEJ WOLI POWODUJE NIEPOHAMOWANĄ OCHOTĘ NA SŁODYCZE?

Często przypisuje się jedzenie słodczych brakowi silnej woli, ale czy naprawdę tak jest? Dzisiaj opowiem Ci o tym, czemu spożywamy słodczyce i jak wpływają one na mózg. Otrzymasz również trzy praktyczne wskazówki, które zmienią Twoje podejście do słodczych. Oto trzy powody.

Powód pierwszy: radość i zadowolenie

Spożywanie cukru wywołuje gwałtowne uwalnianie dopaminy, hormonu „dobrego samopoczucia”, działającego jako motywator do powtarzania tego zachowania. Przetworzone jedzenie i cukier są uzależniające, indukując uczucie szczęścia i chęć powtarzania doświadczenia.

W jaki sposób poprawić poziom dopaminy?

Wprowadź do diety produkty bogate w magnez i tyrozynę, takie jak migdały, banany czy zielona herbata. Angażuj się w aktywności, które sprawiają radość, takie jak: ćwiczenia, medytacja czy spacerowanie na łonie natury.

Powód drugi: łagodzenie stresu emocjonalnego

Jedzenie w odpowiedzi na emocje, znane jako jedzenie emocjonalne, może być problemem, szczególnie gdy nie ma innych sposobów radzenia sobie z emocjami

i stresującymi sytuacjami. Moi Podopieczni przed rozpoczęciem współpracy, często sięgają po słodczyce, aby pocieszyć się lub poradzić sobie z trudnymi emocjami. Kiedy jesz w odpowiedzi na emocje, nazywa się to jedzeniem emocjonalnym. Każdy czasami tak robi, ale kiedy emocjonalne jedzenie zdarza się często i nie masz innego sposobu, aby sobie z tym poradzić, może to stanowić problem.

Jak poradzić sobie z emocjonalnym jedzeniem?

Nie ma na to pytanie jednej i prostej odpowiedzi. Ale z pewnością wprowadzenie więcej relaksu do życia, czy znalezienie sposobu na odwrócenie uwagi od jedzenia słodczych, na przykład poprzez spacer czy głębokie oddychanie, pozwoli Ci częściowo uporać się z tym problemem.

Powód trzeci: niski poziom białka, błonnika i tłuszczu

Dieta uboga w białko, błonnik i tłuszcz może zwiększać uczucie głodu, prowadząc do sięgania po słodkie przekąski.

Włączenie do codziennego jadłospisu źródeł tych składników, może zmniejszyć ochotę na słodczyce.

Jak to zrobić? Wprowadzając do „diety” (jako terapeuta żywieniowy nie używam słowa „dieta”, gdyż „die-



FOTO: FREEPIK

ta” to po prostu sposób odżywiania) przykłady posiłków bogatych w białko, błonnik i tłuszcze jak np. jajecznica ze szpinakiem, sałatka z ciecierzycą i tuńczykiem czy quinoa z warzywami i indykiem.

Zastanów się, dlaczego sięgasz po słod-

czyce – czy dla radości, radzenia sobie ze stresem czy z powodu nieodpowiednio zbilansowanych posiłków? Warto zadać sobie te pytania dla poprawy zdrowia i samopoczucia!

Marta Adamska

Autorka mieszka od 19 lat w Irlandii (Dun Laoghaire). Pomaga podopiecznym powrócić do zdrowia, uwolnić się od zmęczenia oraz emocjonalnego jedzenia, bez restrykcji i dietowania. Terapeutka żywieniowa, psychodietetyczka, coach zdrowia i stylu życia, twórczyni indywidualnego planu zdrowienia RREST. Dla Marty człowiek jest w centrum, a nie choroba. Terapeutka szukania przyczyn, a nie zalecania objawów. Prowadzi również warsztaty online dla kobiet. W wolnym czasie uwielbia wędrować z mężem po górach, gotować i czytać książki.

Turystyka medyczna. Sprawdź klinikę, zanim pójdziesz pod nóż

Influencerka dzieli się swoimi traumatycznymi przeżyciami po operacji w Turcji, bo chce, żeby jej doświadczenia były przestrożą dla innych kobiet. Bywa bowiem, że w pogoni za idealnym ciałem decydują się one na tanie zabiegi u osób, które nie mają niemal żadnych kompetencji. Tak było w jej przypadku. W zamian za reklamę zagranicznej kliniki zaoferowano jej operację plastyczną,

a ona bezmyślnie się zgodziła, nawet nie sprawdzając opinii o tym miejscu. W konsekwencji została zarażona bakterią, a na plecach miała otwartą ranę, z której sączyła się ropa.

Ewel0na wspomina, że po operacji w tureckiej klinice była w krytycznym stanie. Lekarze bezradnie rozkładali ręce, a ona miała prawie pewność, że nie ma już dla niej ratunku.

– Po operacji w Turcji prawie straciłam życie. Po tym zabiegu bardzo ciężko było im mnie wybudzić i dwa dni leżałam pod tlenem, bo nie mogłam oddychać.

Już wtedy po prostu wiedziałam, że coś się dzieje nie tak, ja śmierdziałam trupem. Później przez rok chodziłam z otwartą raną na plecach, a nawet kiedy ta rana się zagoiła, zablozowała, to i tak przez to, jak to wszystko wyglądało, miałam ogromny problem, aby na przykład wyjść na plażę, bo po prostu czułam się oszpecona – mówi Ewel0na.

Influencerka wiedziała, że konieczna będzie korekta, ale bardzo się bała kolejnej operacji. Musiało więc minąć trochę czasu, by pokonała wewnętrzną blokadę i podjęła decyzję. – Po dwóch latach

zdecydowałam się na kolejną operację zredukowania tych blizn, żeby mogła zacząć normalnie funkcjonować, bo naprawdę było mi bardzo ciężko i przez to, co mnie spotkało, po prostu nie chciało mi się żyć. No i pojechałam do zupełnie innej kliniki w Turcji. Był ogromny strach przed tą drugą operacją. Do samego końca, dopóki mnie nie uspili, płakałam. Przez to, co przeszłam wcześniej, po prostu się bałam, że to są moje ostatnie chwile życia, że ja po prostu już tego nie przeżyję. To była dla mnie trauma. Ale na szczęście wszystko się udało, naprawiono mnie. Dzisiaj czuję się świetnie – mówi.

Ale jak zapewnia, teraz, po tych wszystkich doświadczeniach jest już bardziej ostrożna i wnikliwie analizuje oferty współpracy reklamowej. Taką ostrożność

„Po operacji w Turcji prawie straciłam życie, już śmierdziałam trupem. Pojechałam tam, bo ktoś mi to zaproponował w zamian za reklamę”.

zaleca również innym.

– Wszystko jest dla ludzi, tylko w granicach rozsądku. Jeżeli już coś robimy, to róbmy to u sprawdzonych lekarzy, którzy nie zrobią nam krzywdy, czytamy opinie, sprawdzamy szpitale, wszystko musi być dopięte na ostatni guzik, a nie tak jak ja, że pojechałam, bo ktoś mi zaproponował w zamian za reklamę. Ja po prostu byłam tak tym podniecona, że mam współpracę z jakąś kliniką, że ja nawet nic nie sprawdzałam, bo była tam jedna moja koleżanka, druga i ja też po prostu pojechałam – dodaje influencerka.

Ewel0na jest jedną z uczestniczek programu „Królowa przetrwania” TVN7.



FOTO: NEWSERIA

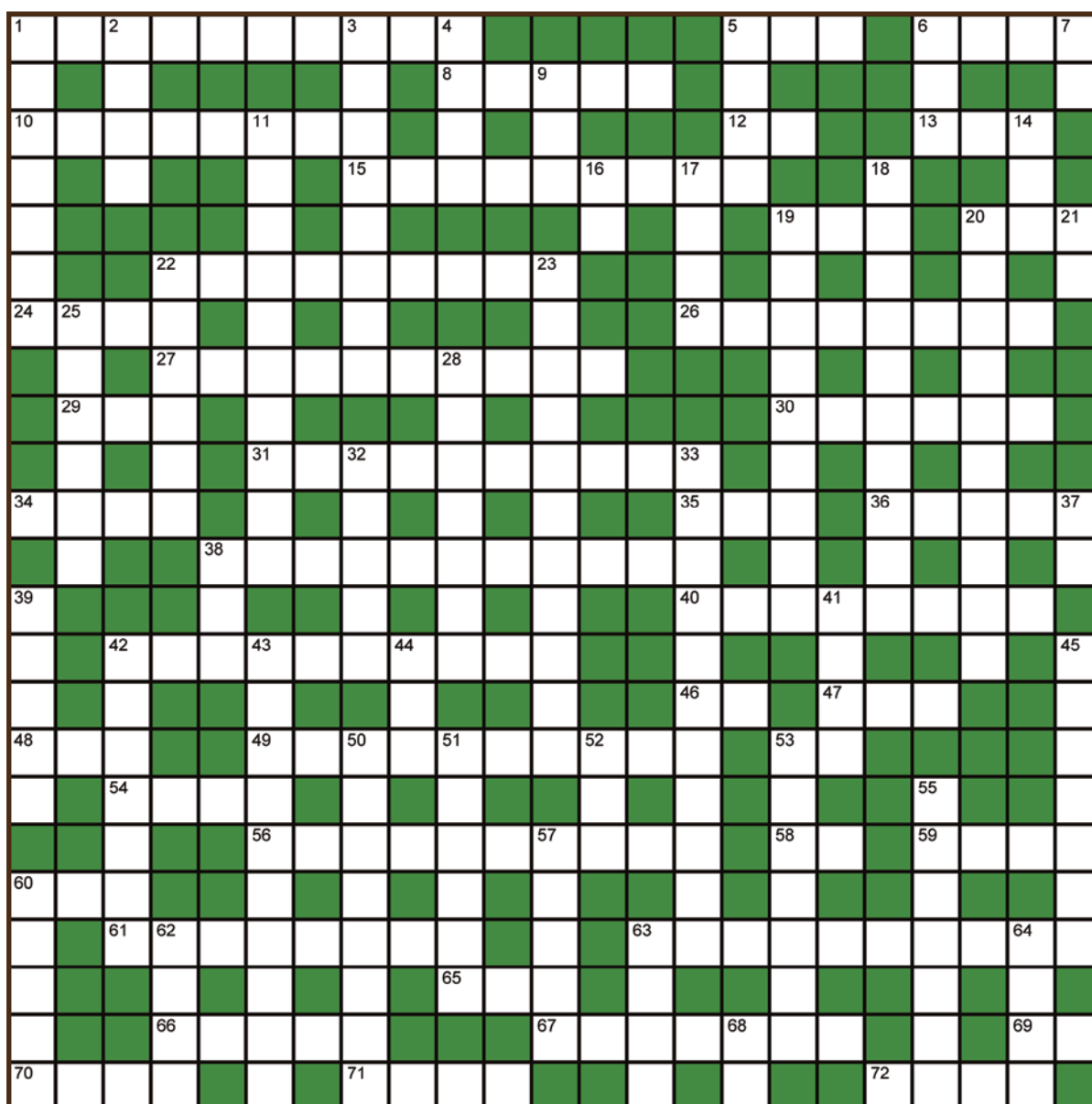
KRZYŻÓWKA

Poziomo

- 1. Zaniedbana dziewczyna; 2. ptak owadożerny
- 5 rodzaj gniazda rozszerzeń umożliwiającego szybkie przesyłanie danych
- 6 przekroczenie przepisów w grze
- 8 Oliver (1755-1819), wynalazca amerykański
- 10 gród słowiański
- 12 sztuczna inteligencja
- 13 indonezyjska wyspa
- 15 kierunek literacki
- 19 1. gwałtowny ruch obrotowy cząstek wody lub powietrza; 2. Obracanie się wkoło, wirowanie
- 20 1. szybkie przypadnięcie ciałem do powierzchni ziemi, podłogi itp.; 2. rzeka we Włoszech
- 22 stolica Rumunii
- 24 papuga popielata
- 26 ruchliwość
- 27 automatyczny klimatyzator
- 29 miasto w Nigerii; miasto w Holandii
- 30 1. śluzowa wydzielina; 2. powolność charakteru i usposobienia
- 31 drzewo owocowe (10)
- 34 1. jednobarwna tkanina; 2. gra hazardowa
- 35 miasto w Japonii (Honsiu)
- 36 miasto w Zambii
- 38 wypukłość, wyrzuszenie
- 40 ostatni król Troi
- 42 ostań w płn. Iranie
- 46 odczynnik krwi
- 47 John (1627-1705), biolog angielski
- 48 1. intensywny kolor jasnoczerwony; 2. silny napływ krwi do twarzy; rumieniec
- 49 kopalny małż
- 53 międzynarodowy układ jednostek miar
- 54 sprzedaż
- 56 utrwalacz zapachowy
- 58 jednostka strumienia magnetycznego (weber)
- 59 sir Martin (ur. 1918), angielski fizyk
- 60 standardowy sterownik do kart graficznych
- 61 zabytkowe ruiny miasta Majów
- 63 duży chrząszcz
- 65 rzeka w Chinach i Rosji
- 66 wędrowny pieśniarz słowiański
- 67 miasto w USA (Kalifornia)
- 69 jednostka natężenia pola magnetycznego (ersted)
- 70 mit. rzymska ogół zmarłych
- 71 miasto w USA
- 72 samochód terenowy

Pionowo

- 1 przewrócenie się samolotu „na plecy” przy kołowaniu
- 2 waluta w Ameryce Łacińskiej
- 3 bohaterka „Księżki tysiąca i jednej nocy”
- 4 nabrzeże portowe
- 5 1. bibl. pierwszy człowiek; 2. rodzina architektów angielskich; 3. postać z poematu „Raj utracony” J. Miliona
- 6 Międzynarodowa Federacja Samochodowa
- 7 jednostka oświetlenia (luks)



- 9 format pliku multimedialnego, w którym można jednocześnie zapisać obraz i dźwięk
- 11 daw. zarządca dworu
- 14 gatunek wierzby
- 16 jednostka strumienia magnetycznego (makswel)
- 17 marzenie senne
- 18 lampa kwarcowa
- 19 bohaterowie „Szklanej menażerii” T. Williamsa
- 20 spadek temperatury poniżej 0°C
- 21 disc jockey, osoba odtwarzająca muzykę
- 22 środowisko artystyczne wiodące swobodny, ekscentryczny tryb życia; cyganeria
- 23 daw. jądodajnia
- 25 nienasycony eter
- 28 daw. 1. kaftanik damski; 2. kurtka męska
- 32 1. rozpoznanie wojskowe; 2. zbieranie wiadomości

- 33 bałagan, nieład
- 37 rzeka w Rosji
- 38 ryba wędrowna; bieluga
- 39 nadmierna pewność siebie, tupet
- 41 rzeka we Włoszech
- 42 podziałka na mapach
- 43 ekspresyjne powtórzenie głoski
- 44 hiszpański dziennik monarchistyczny
- 45 małe działo odtłocowe
- 50 zwyczaj weselny wprowadzania panny młodej do grona mężatek
- 51 1. harfa boga wiatrów; 2. daw. Instrument muzyczny
- 52 1. jednostka ilości materii; 2. liczba gramów substancji równa jej masie cząsteczkowej; gramocząsteczka
- 53 Andrzej, aktor, znany m.in. z „Ziemi obiecanej”
- 55 wzburzenie, kipienie
- 57 bohater dramatu „Nie-Boska komedia” Z. Krasińskiego
- 60 wotum
- 62 miasto w Szwecji

- 63 jap. wódka ryżowa
- 64 pęk zżętego zboża
- 68 bohater „Emigrantów” S. Mrożka

PODPOWIEDZI:
MORA, PODAKRES,
EGZALTOLID, RYLE,
BOJAN, MANY, KAPOTAŻ,
PROMIENNIK,
WINGFIELD, ANETOL,
WYZ, AGRI, MASZTAB,
FOGLERZ, ORCIO

SUDOKU

łatwe ▼

średnie ▼

trudne ▼

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

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

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

Rozwiązania krzyżówki i sudoku podamy w następnym numerze na str 14.

CROSSWORD

Arctic animals

1. seagull 2. penguin 3. puffin 4. owl 5. rabbit 6. albatross 7. reindeer 8. leopard 9. bear 10. (→) walrus 10. (↓) wolf
11. fox 12. seal lion 13. seal

HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 2.02 do 8.02. 2024

przygotowała: Maja Berkano

- 

BARAN
Na ile to możliwe pobądź teraz w separacji. Ważne decyzje. Słuchaj tylko siebie.
- 

BYK
Wyjście z kłopotów. Koniec złej passy. Przyjdą odpowiedzi na to Cię trapi i rozwiązania.
- 

BLIŹNIĘTA
Dobry rytm. Zdrowe nawyki. To, co teraz zasiejesz, zbierze plony za jakiś czas.
- 

RAK
Zastanów się czy nie trwonisz czasu i drzemiącego w Tobie potencjału. Wytyczasz sobie niewykonalne zadania? Może tkwisz w miejscu? Czas to zmienić.
- 

LEW
Dobry czas by zwalczyć nałogi, niekorzystne przyzwyczajenia. Zadbaj o system immunologiczny.
- 

PANNA
Silna wola, upór, determinacja. Bądź nastawiona na sukces. Idź do przodu! Działaj!
- 

WAGA
Masz możliwość wypromowania się. Czas dobrej reklamy. Potrzebujesz tańca, zabawy, kreacji.
- 

SKORPION
Zmiana jakości życia. Poprawa egzystencji. Przebudzenie. Odpadają stare, blokujące schematy.
- 

STRZELEC
Możesz roztrwonić czas i pieniądze. Nie upieraj się, że tylko Twoje zdanie jest dobre. Posłuchaj innych. Sam możesz coś przeczytać.
- 

KOZIOROŻEC
Czas wiary, zaufania, pomimo przeciwności losu. Możesz zadbać o zdrowie poprzez zrozumienie przyczyny. Docień to doświadczenie. Na efekty przyjdzie czas.
- 

WODNIK
Zadbaj o swoją kobiecość. Zaopiekuj się kobietami wokół Ciebie. Wskazane jest zapoczątkowanie czegoś nowego. Możliwość zajścia w ciążę.
- 

RYBY
Poprawa samopoczucia. Dostrzeżesz przyczynę i skutek. Będziesz duszą towarzystwa. Wyjdź do ludzi.

PUZZLE TIME

GATHER THE BACKPACK

— crossword puzzle —

ANSWER:
1.Knife 2.Flashlight 3.Rope 4.Kettle 5.Lantern 6.Binoculars 7.Kit 8.Thermos 9.Map 10.Compass 11.Hat 12.Matches

ads@ng24.ie
089 264 03 50

Warsztaty robienia mydełek dla dzieci



W trakcie spotkania dziecko pozna sekrety olejków zapachowych i ich umiejętnego łączenia. Sporządzi samo lub wspólnie z instruktorem wiele kolorowych i pachnących mydełek z naturalnej gliceryny bez dodatków konserwantów.

Warsztaty robienia mydeł naturalnych trwa 1,5 godziny.

Dla dzieci od 6 do 13 lat.

Odbędą się w dwóch grupach 6-9 lat oraz 10-13lat.

Spotkanie twórcze połączone z ciekawostkami o naturalnych olejkach eterycznych, ich działaniu na organizm człowieka, którego celem jest wykonanie kilku mydeł ręcznie robionych.

Jaką technikę mydlarską stosujemy?

Technika sporządzania mydła to tzw. MELT and POUR, czyli z najwyższej jakości gotowej bazy glicerynowej poprzez stopienie jej w kąpielii wodnej otrzymujemy płynne mydło, które następnie wlewamy do form silikonowych, naturalne barwniki

dołączamy płatki kwiatów, olejki eteryczne i inne surowce roślinne. Warsztaty służą przede wszystkim odprężeniu wśród kolorowych mydełek, pięknych zapachów i delikatnych płatków kwiatowych.

Warsztaty poprowadzi Kasia Mikołajczyk – nauczycielka z 20-letnim stażem w pracy z dziećmi. Obecnie poświęca się pasji holistycznego podejścia do zdrowia, łącząc: Aromaterapię, Dietetykę Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i Refleksologię Tree Dłoni. Tworzy Elikiry i kosmetyki zawierające olejki eteryczne i oleje roślinne. Organizuje i prowadzi warsztaty dla dorosłych i dzieci. Prowadzi audycję: „Rozmowy o zdrowiu przy ciepłej wodzie” w Radio Cenzura.

Kiedy: 3 lutego 2024

Gdzie: PaKaMo Space Unit 6, Brookfield Enterprise Centre Partas, 17 Rossfield Avenue, Dublin 24

Koszt: €30

Więcej informacji: facebook.com/eliksiry.ku.zdrowotnosci

NG

Irlandzkie Muzeum Narodowe zaprasza



Wstęp do wszystkich czterech obiektów (Collins Barracks, Dublin 7; Country Life, Turlough Park, Castlebar, Co. Mayo; Natural History, Merrion Street, Dublin 2; Archaeology, Kildare Street, Dublin 2) Irlandzkiego Muzeum Narodowego jest bezpłatny.

Nauczyciele Szkół Podstawowych! Pobudźcie wyobraźnię swoich uczniów, sprawcie, aby nauka była przyjemnością i odkrycie, czego Wasza klasa może nauczyć się w Muzeum. Możecie zarezerwować wycieczki lub wirtualne oprowadzanie w irlandzkim Muzeum Narodowym.

Warsztaty, wirtualne sesje i zasoby są po-

wiązane z krajowym programem nauczania dla szkół podstawowych, zaprojektowane przez doświadczony zespół edukacyjny i stworzone, aby umożliwić uczniom poszerzenie wiedzy, głębsze zrozumienie i rozwijanie nowych umiejętności.

Wszystkie zasoby, zajęcia i sesje są bezpłatne.

Aby zapytać o rezerwację wizyty, wypełnij formularz na stronie internetowej Muzeum (museum.ie/en-ie/home). Jeśli masz dalsze pytania dotyczące zasobów Departamentu Edukacji, skontaktuj się z Biurem Rezerwacji pod adresem bookings@museum.ie. **NG**

Trwa nabór do Young Talents FA Dublin



Dziecięce przedszkole sportowo - ruchowe w YOUNG Talents FA DUBLIN zaprasza dzieci w wieku 2-4 lat

Rodzicu, nie czekaj, zapisz już swoją pociechę dziś, wspólne zabawy, konkursy kształtują osobowość.

■ Zabawy ogólnorozwojowe

■ Możliwość spędzenia czasu ze swoim dzieckiem w treningu

■ Poprawa koordynacji ruchowo biegowej

■ Rozwój postawy fizycznej twego dziecka

Lokalizacja: Sport Ireland Campus Blanchardstown

Kontakt: facebook.com/Young Talents FA Dublin, tel: 0874528508, 0874678069, 0857237119, 0868394360 **NG**

REKLAMA

RUDYARD KIPLING

Puk z Pukowej Górki

Księga dżungli

Kim

Takie sobie bajeczki

Medycyna naturalna cz.8

(Grzyby: Wrośniak, Bocznik, Soplówka jeżowata)

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

Wrośniak

Trametes versicolor – różnobarwny grzyb o wielkiej mocy, rosnący m.in. w polskich lasach, uznawany przez mykologów na jeden z najsilniejszych grzybów leczniczych. Jest pierwszym zatwierdzonym lekiem pochodzenia grzybowego w Japonii, zawiera on bardzo silny związek chemiczny zwany jako PSK, którego używa się jako dodatek w lekach w terapii nowotworowej.

- Zastosowanie w terapii nowotworów (piersi, płuc, szyjki macicy).
- Ma działanie immunomodulujące, wspiera układ odpornościowy, w szczególności u pacjentów w trakcie lub po chemio i radioterapii.
- Ma znaczące oddziaływanie na wirusy, doskonale sprawdza się w ostrych zakażeniach dróg oddechowych.
- Ma zastosowanie w chorobach tarczycy, reumatoidalnym zapaleniu stawów, astmy oskrzelowej.
- Chroni i regeneruje komórki wątroby.
- Ma działanie przeciwgrzybiczne,

- przeciwwirusowe i antybakteryjne.
- Wspomaga florę bakteryjną jelit, działa jak prebiotyk.

Bocznik

Pleurotus ostreatus – gatunek grzyba występujący na żywych i obumierających drzewach liściastych, w lasach, parkach i zadrzewieniach na martwym drewnie, ale także można go wyhodować na własnym balkonie lub garażu ze specjalnej grzybni, którą można kupić w sklepie, jeśli tylko zapewni się tym grzybom wystarczającą wilgotność i temperaturę do wzrostu.

- Bocznik:
 - jest dobrym źródłem białka, kwasu foliowego i innych witamin z grupy B;
 - zawiera naturalne składniki wspomagające pracę mózgu poprzez autoregulację neuroprzekazników;
 - wzmacnia serce, naczynia krwionośne, obniża cholesterol (zawarty w nim enzym lowastatyna pomaga w regulacji poziomu cholesterolu);
 - zawiera tryptofan, który pomaga w regulacji snu i łagodzenia depresji;
 - pomaga przy przebarwieniach skóry, piegów, itp.;

- naturalny sprzymierzeniec w walce z nowotworami, skuteczny w walce z wolnymi rodnikami, silny przeciwutleniacz – chroni komórki przed uszkodzeniem;
- wzmacnia układ odpornościowy (beta-glukany stymulują aktywność białych krwinek odpowiedzialnych za walkę z infekcjami).

Soplówka jeżowata

Hericium erinaceus jest niezwykle ciekawym grzybem, w którym odkryto wiele substancji bioaktywnych. Jej właściwości znane są od wielu lat w medycynie chińskiej i japońskiej. Zawiera m.in. 13 rodzajów erinacy, czyli substancji odpowiedzialnych za pracę mózgu i wpływających na wytwarzanie komórek nerwowych, hericenony, a więc związki wspomagające produkcję czynnika wzrostu nerwów, polisacharydy (w tym beta-glukan), szereg aminokwasów, kwasy tłuszczowe, liczne związki mineralne (fosfor, potas, cynk, german, żelazo, selen).

- Soplówka jeżowata:
 - pomaga w problemach z pamięcią



FOTO: FREEPK

- (mgła mózgowa), zapobiega w rozwoju demencji oraz zmniejsza skutki choroby Parkinsona oraz Alzheimer'a;
- aktywnie stymuluje pracę układu nerwowego poprzez wspomaganie wytwarzania komórek nerwowych, poprawia funkcjonowanie mózgu, zwłaszcza w obszarze koncentracji i pamięci (wzmacnia połączenia synaptyczne, poprawa funkcji kognitywnych);
- wzmacnia system odpornościowy;
- wspiera proces leczenia niektórych

- nowotworów, np. białaczek;
- chroni układ pokarmowy, wzmacniając pracę wątroby i żołądka (zmniejsza ryzyko rozwoju choroby wrzodowej poprzez przyspieszoną regenerację błony śluzowej żołądka);
- obniża poziom cukru we krwi, obniża ciśnienie krwi oraz przeciwdziała miażdżycy;
- działa antydepresyjnie i poprawia ogólny nastrój;
- przyspiesza proces gojenia ran.

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

Jedną z metod wpływających na poprawienie naszego zdrowia emocjonalnego, fizycznego i psychicznego jest joga. Joga i medytacje były praktykowane już w czasach starożytnych i są stosowane do łagodzenia różnorodnych dolegliwości psychicznych i fizycznych do dziś.

Lawenda

Królowa olejków! Olejek eteryczny z lawendy ma właściwości przeciwdrobnoustrojowe, udowodniono, że pomaga się zrelaksować oraz zmniejszyć ból, niepokój i depresję. Dobrze łączy się również z innymi olejkami. Pomaga wprowadzić relaksujący,

uspokajający nastrój. Jest często używany podczas savasany pod koniec zajęć, gdy ciała uspokajają się po praktyce.

Drzewo cedrowe

Olejek eteryczny z drzewa cedrowego jest również doskonały do jogi. Jest uziemieniem i połączeniem, pomagając każdemu głębiej połączyć się ze sobą. Dobrze łączy się również z olejkami cytrusowymi, takimi jak bergamotka i dzika pomarańcza.

Kadziłło

Kadziłło jest nazywane królem olejków! Przeciwwirusowy

i przeciwdrobnoustrojowy, jest również głęboko duchowym olejkami, pomagającym się obudzić, otworzyć i leczyć. Dobrze komponuje się z wieloma innymi olejkami – niektórzy uważają, że pikantny profil kadziłła jest przytłaczający. Używaj go w bardzo małych ilościach. Rozważając olejki eteryczne do medytacji, kadziłło jest doskonałym wyborem, gdy szukasz czegoś, co uspokoi Twój umysł i pomoże Ci się uziemić. Olejek uspokaja i nie powoduje senności, dzięki czemu świetnie nadaje się na poranną lub południową medytację. Jest również często stosowany

JOGA I OLEJKI ETERYCZNE cz. I



FOTO: KASIA MIKOŁAJCZYK

w leczeniu lęku i uspokojenia umysłu w stresujących chwilach.

To tylko kilka olejków eterycznych pomocnych podczas jogi i medytacji. Kolejne zaprezentuje

w następnym artykule. Jeżeli szukacie zajęć jogi, zapraszam do zapoznania się z ofertą Centrum Holistycznego PaKaMo Space (FB).

Kasia Mikołajczyk

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”.

Rozwiązania zadań z nr NG24

Krzyżówka z nr NG24 Poziomo: KG, 2 MUNCH, 6 POGRZEB, 10 ELAM, 11 WREN, 12 SB, 13 BREWE, 15 KRYSZTAŁ, 18 POPIELISKO, 22 REO, 24 NARD, 25 PISTOL, 26 CHORIJAMB, 28 KOHL, 29 MALAJOWIE, 30 TRAKTIERNIA, 31 TONGARIRO, 33 MURGUL, 35 OE, 36 KIP, 37 AKTYNOGRAF, 44 AIR, 46 ADENOTON, 47 WITT, 49 PARASOL, 51 SUS, 52 MUERU, 54 LIMASSOL, 55 CABOCLO, 56 AVE, 57 UFNOŚĆ, 58 PANTAGRUEL,

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

60 SKARP, 62 KRAJOBRAZ, 64 STRUDEL, 66 NIEPORZĄDEK, 69 ŁZA, 71 EWA, 72 MANNLICHER, 75 ASPIDISTRA, 78 NUZI, 80 PC, 81 DY, 82 UHDE, 83 LASOTUNDRA, 84 KARABINIER, 86 CD, 87 LICZYKRUPA, 90 OWO, 91 JOL, 92 ROLKA, 93 ARSA. **Pionowo:** 1 KIBO, 3 ULEP, 4 CZOP, 5 KEMI, 7 OM, 8 RH, 9 BOY, 10 EKTOPLAZMA, 12 SINODINU, 14 EDE, 15 KORYNNA, 16 SZU, 17 ŁUSKODRZEW, 19 OBCIERKA, 20 EURYTOPY, 21 SPARKING, 23 OBLIG, 27 BLIZNA, 28 KITAKIUSIU, 29 MAŁOPOLSKA, 32 NAPARSTNIK, 34 LEPTOCYFAL, 38 KB, 39 NBA, 40 ROSOCHA, 41 FALLOPPIO, 42 HELMINTOZA, 43 WODOTRYSK, 45 RAMEŚWARAM, 48 łł, 49 PUCHAR, 50 RUBASZNIKA, 53 EA, 59 LAUE, 61 INTERMEZZO, 63 ORANT, 65 EGZARTACJA, 67 PERL, 68 EZOP, 69 ŁAWNIK, 70 KUL, 73 LUPANAR, 74 CNY, 75 ALARYK, 76 INTRUZ, 77 SAD, 79 ZDRÓJ, 81 DELI, 82 UROK, 85 BÓL, 88 CY, 89 AA.

Wystartował Konkurs „Być Polakiem”



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

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

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

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

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

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



FOTO: FACEBOOK.COM/ KONKURS „BYĆ POLAKIEM”; MAKI -FREEPIK

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

Na YouTube opublikowana została prezentacja z Warsztatów Fotograficzno-Filmowych dla konkursu „Być Polakiem”, które odbyły się w połowie stycznia a może pomogą Ci udoskonalić technikę filmową.

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

- w 1573 r., demokracja to nasza specjalność.
- Pierwsza europejska konstytucja to Konstytucja 3 Maja 1791 r. – wzór dla całej Europy.
- „Nie damy ziemi, skąd nasz ród”, Michał Drzymała i jego sławny wóz, 1904 r.
- Wygrał Polskę na fortepianie, czyli rzecz o I. J. Paderewskim, ale też żonie Helenie i jej lalkach 1918 r.
- Złamali kod Enigmy i to nie jeden raz, bo w 1932 i w 1938 r.
- Odkryli wawóz Colca w 1981 r., zostali bohaterami narodowymi Peru.

- Uczta u Wierzyńka, wydana przez króla Kazimierza Wielkiego w 1364 r. dla monarchów i książąt Europy.
- Ołtarz Wita Stwosza, fenomen rzeźby religijnej z 1477 r.
- Pacta conventa czyli pierwsza wolna elekcja

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

Regulamin, zgłoszenia oraz harmonogram konkursu udostępnione są na stronie konkursowej: <https://bycpolakiem.pl>, a bieżące informacje można śledzić również na Facebooku na stronie: Konkurs „Być Polakiem”.

NG, materiały prasowe

REKLAMA



PAWEŁ JASIŃSKI oraz
Unique Crafts & Design

zapraszają do wyjątkowego miejsca
na mapie Dublina

- 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



3401_DU

Wystawa o prof. Janie Łukasiewicz

Życie i Kariera Profesora Jana Łukasiewicza:

polskiego geniusza logiki, filozofa i powojennego uchodźcy w Irlandii

Wystawa w Bibliotece w Cobh

Otwarcie 2 lutego!

Wystawę otworzy Dr Bożena Cierlik, wykładowca historii na University College Cork

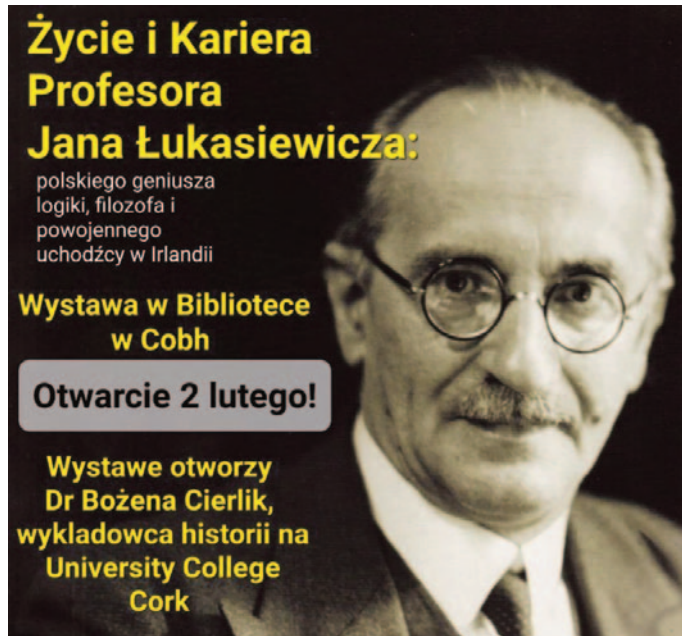


FOTO: FACEBOOK.COM/POLSKA EIRE FESTIVAL COBH

Polska Eire Festival Cobh zaprasza na wystawę wybitnego Polaka, którego losy od 1946 r. związane były z Irlandią i Royal Irish Academy.

Dzięki wsparciu Ambasady Polskiej w Dublinie i współpracy z County Council Library & Arts Service zostanie zaprezentowana w Cobh wystawa o życiu i karierze profesora Jana Łukasiewicza.

Uroczyste otwarcie wystawy odbędzie się 2 lutego o 14:00 w Cobh Library. Wystawę otworzy dr Bożena Cierlik, wykładowca School of History, University College Cork. NG

Imbolc

Celtyckie święto nadejścia wiosny

Choć do pierwszego kalendarzowego dnia wiosny pozostał ponad miesiąc, to już teraz warto szykować się na jej nadejście, bo to ona niesie nadzieję na lepsze i jest symbolem odrodzenia i nowego życia w przyrodzie.

Dawni mieszkańcy Szmaragdowej Wyspy świętowali nadejście wiosny dużo wcześniej. Dla Celtów wiosna była pierwszą porą roku i początkiem wszystkiego. Wierzono, że zima, uosobiona jako stara kobieta Cailleach, musi ustąpić miejsca młodej irlandzkiej bogini wiosny – Brigid.

Pora narodzin

Pierwszy dzień celtyckiej wiosny nazwany był Imbolc – od staroirlandzkiego Óimelc, czyli „owcze mleko” – i obchodzony był według celtyckiego kalendarza 1 lutego czyli mniej więcej w połowie drogi pomiędzy przesileniem zimowym a równonocą wiosenną. W miarę jak dni stają się dłuższe, ziemia budzi się do ponownego rozkwitu.



Czas oczyszczenia

Imbolc oznaczał magiczne święto oczyszczenia przez „ogień i wodę”, mające miejsce po złym okresie zimy. W tym też czasie celtycka magia stawała się nadzwyczaj silna, co przekładało się na spełnianie wypowiedzanych życzeń i zaklęć.

Dokładne znaczenie słowa „Imbolc” nie jest do końca jasne. Często tłumaczy się je jako „w brzuchu matki”. W końcu święto to ma za zadanie przygotować Matkę Ziemię do „urodzenia” wiosennych dni.

W okresie wiosennego oczyszczenia celtycka ludność, wdzięcz-

na za przetrwanie mroźnej zimy, rozświetlała ogniem otaczający ją mrok. Palono wówczas ognie dosłownie wszędzie – zarówno przy obejściach gospodarskich, jak i na przedprożu własnego domu. Wpatrując się w trzaskające drwa, wierzono, że wtedy właśnie następuje okres oczyszczenia

i uzdrowienia. Jak zatem widać, celtyckie święto Imbolc jest także świętem ognia.

W dawnych dziejach Celtowie wierzyli, że blakające się duchy ich przodków, dopiero po święcie oczyszczenia ogniem potrafią znaleźć drogę w zaświaty. Często w okolicach cmentarzy Celtowie palili ognie przydrożne, wskazujące duchom, gdzie mają się udać na wieczny spoczynek.

Nadejście światła

Dzień ten zawsze zwiastował odejście zimy, obwieszczając jednocześnie powitanie Matki Natury po okresie długiego niebytu oraz panowanie słońca na niebie, któremu Celtowie śpiewem i tańcem oddawali cześć i hold.

Świętowanie to miało na celu dodanie naturze energii, by światło jak najszybciej powróciło na ziemię. Był to też czas oczyszczenia się za pomocą czystej wody, którą dawni Celtowie chętnie się polewali.

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

26/04 2024 PIĄTEK

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

THE GRAND SOCIAL

OS TR

DUBLIN

DOORS OPEN 7 PM

KOCHANA POLSKO ■ SZCZĘŚCIA MILIMETR

TICKETS ON:
BILETY.NG24.IE