

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 57, 13.09.2024, 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

Irlandzki exodus trwa

Geataí Imeachta
Departure Gates

Paisínirí amháin thar an bpointe seo
Passengers only beyond this point

czytaj str. 3

Wystawa
pejzaży
Dominiki
Piekarskiej

czytaj str. 9

**Galway uruchomi
program toalet
publicznych**

Rada Miasta Galway ogłosiła plany wprowadzenia nowego programu mającego na celu zwiększenie dostępności do publicznych toalet w mieście.

czytaj str. 5

**Przez hipnozę
w drodze
do siebie**

Marta Kaźmirak

Opowiem o całym procesie hipnozy...

czytaj str. 8

PODPOWIADAMY, DORADZAMY

**Wyjazdy
na wakacje**

Wakacje zorganizowane a pakiety wakacyjne – czym się różnią i czy zapewniają ochronę.

czytaj str. 10

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

REKLAMA

AG Anderson & Gallagher
SOLICITORS

KANCELARIA PRAWNA

WWW.POLSKIADWOKATIRLANDIA.IE

- Profesjonalizm
- 35 lat doświadczenia

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

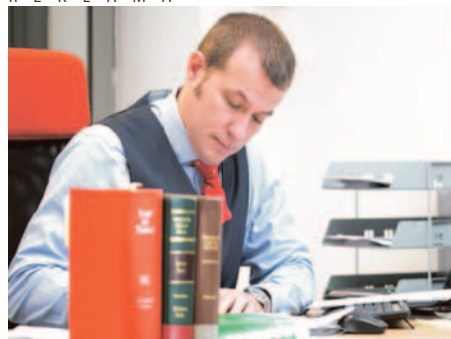
AGNIESZKA MAZUR 087 900 14 88, aga@andersongallagher.ie KRZYSZTOF SOCHA 087 140 90 90, krzysztof@andersongallagher.ie

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

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

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

REKLAMA



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

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

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

ROSTRA
Solicitors
Marcin Szulc
Solicitor

3204_DU

Przydatne kontakty

AMBULANS, POLICJA, STRAŻ POŻARNA

112

BEZDOMNOŚĆ

www.homelessdublin.ie, www.focusireland.ie

BEZPŁATNA POMOC PRAWNA

www.flac.ie

DUSZPASTERSTWO POLSKIE W IRLANDII

http://dublin.eparafia.pl

KARTA MEDYCZNA I ULGI MEDYCZNE

www2.hse.ie/services/schemes-allowances

KONSUMENTI, SKŁADANIE SKARG

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

LEKARZE GP I NAGŁE PRZYPADKI

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

POLSKIE SZKOŁY W IRLANDII

www.polskamacierz.com

PROBLEMY Z MIESZKANIEM

rtb.ie, https://threshold.ie

PODATKI, URZĄD SKARBOWY

www.revenue.ie/en/contact-us

PROBLEMY W PRACY

http://workplacereactions.ie

PRZEDSTAWICIELSTWA RP W IRLANDII

www.gov.pl/web/irlandia/ambasada

RASIZM

https://inar.ie

Dawno, dawno temu...

Kolumna Nelsona

Dawno temu, przez ponad półtora wieku, w centrum Dublina stała wysoka granitowa kolumna z posągami na szczycie. W jej miejscu obecnie znajduje się Spire. Była to niegdyś popularna atrakcja turystyczna, ale jej historia jest również pełna kontrowersji. Z czasem stała się symbolem tego, co wielu ludzi uważało za symbol brytyjskiej hegemonii nad Irlandią, zanim kraj uzyskał niepodległość w 1922 r.

Pewnej nocy w 1966 r., siedem tygodni przed 50. rocznicą Powstania Wielkonoconego, potężna eksplozja zniszczyła górną część kolumny i sprawiła, że posąg na szczycie runął na ziemię wśród setek ton gruzu.

Kolumna była nazywana Filarem Nelsona. Dla wielu Irlandczyków w tamtym czasie jej zniszczenie stanowiło symboliczne zerwanie z przeszłością. Dla niektórych był to powód do radości i świętowania. Po 157 latach twarz Horatio Nelsona nie spoglądała już na stolicę Irlandii.

Horatio Nelson (1758-1805) był wiceadmirałem brytyjskiej marynarki wojennej. Ten genialny strateg o wybitnych umiejętnościach przywódczych i niekonwencjonalnych taktykach wojskowych był odpowiedzialny za szereg decydujących brytyjskich

zwycięstw morskich podczas rewolucji francuskiej i wojen napoleońskich. Jest powszechnie uważany za jednego z największych dowódców marynarki wojennej w historii.

Jego zwycięstwo 21.10.1805 r. w bitwie pod Trafalgarem przeciwko siłom francuskim i hiszpańskim potwierdziło siłę i doprowadziło do brytyjskiej dominacji morskiej na całe lata. Niestety, Nelson, na pokładzie swojego okrętu HMS Victory, został śmiertelnie ranny podczas bitwy, trafiony przez francuskiego strzelca. Jego śmierć zapewniła mu pozycję jednej z najbardziej bohaterkich postaci Wielkiej Brytanii, a on sam został pochowany w katedrze św. Pawła w Londynie.

Irlandia w tym czasie była częścią tego, co oficjalnie było znane jako Zjednoczone Królestwo Wielkiej Brytanii i Irlandii, od czasu tak zwanego Aktu Unii z 1800 roku. Co więcej, wielu mieszkańców Dublina miało krewnych, którzy walczyli w bitwie pod Trafalgarem. Blisko jedna trzecia z ok. 17 tys. marynarzy we flocie Nelsona pochodziła z Irlandii, w tym ok. 400 osób z Dublina.

W następstwie wielkiego zwycięstwa Wielkiej Brytanii i tragedii utraty jednego z jej największych dowódców wojskowych, władze miejskie Dublina, oficjalnie znane jako Dublin Corporation, postanowiły wzniesić pomnik Nelsona, aby go uhonorować.

28.11.1805 r., po publicznym spotkaniu, które poparło tę propozycję, utworzono „komitet Nelsona” pod przewodnictwem burmistrza Dublina. Początkowym zadaniem komitetu było podjęcie decyzji, jaką formę powinien przybrać pomnik Nelsona i gdzie powinien zostać umieszczony. Komitet musiał również zebrać fundusze na jego budowę.

Na początku 1806 r. komitet zaprosił artystów i architektów do składania propozycji projektów pomnika. Spośród nadesłanych prac komitet wybrał projekt młodego angielskiego architekta, Williama Wilkina, który w przyszłości miał odnieść wiele sukcesów. Propozycja projektu przewidywała wysoką kolumnę w stylu doryckim na cokole, na której szczycie miałyby się znaleźć rzeźba rzymskiego statku galerowego.

Wybór lokalizacji pomnika na Sackville Street (obecnie, od 1924 r. O'Connell Street) nie był jednak jednomyślny. Pojawiły się obawy o potencjalne korki w okolicy i zaproponowano szereg alternatywnych lokalizacji, w tym miejsce w Howth przy wejściu do Zatoki Dublińskiej. Ostatecznie jednak zatwierdzono lokalizację przy Sac-



kville Street.

W połowie 1807 r. okazało się, że zebranie funduszy nie jest takie łatwe. Kwota zebrana w tym momencie z darowizn od społeczeństwa była znacznie niższa niż przewidywany koszt wzniesienia kolumny projektu Wilkina. Dlatego też komitet z żalem poinformował architekta, że z powodu ograniczeń finansowych nie będzie w stanie wykonać jego projektu „dokładnie tak, jak go przedstawił”.

Następnie komitet zatrudnił architekta zatrudnionego przez Dublin Corporation o nazwisku Francis Johnston, aby dokonał cięć kosztów w projekcie Wilkina. Johnston uprościł go i zastąpił proponowany rzymski statek na szczycie doryckiej kolumny posągami samego Nelsona. Thomas Kirk, rzeźbiarz z Cork, otrzymał zlecenie na wykonanie posągu z kamienia portlandzkiego.

Do grudnia 1807 r. komitet zebrał 3827 funtów funduszy, ok. 60 proc. szacowanych 6500 funtów wymaganych do sfinansowania projektu. Niemniej jednak na początku 1808 r. komitet poczuł się na tyle pewnie, aby rozpocząć prace przygotowując podstawę pomnika. Komitet kontynuował zbieranie pieniędzy w miarę postępu prac budowlanych. Kiedy projekt został ukończony jesienią 1809 r., jego koszty wyniosły łącznie 6856 funtów, ale składki osiągnęły 7138 funtów, co zapewniło komitetowi nadwyżkę w wysokości 282 funtów.

Ukończona kolumna Nelsona osiągnęła wysokość 134 stóp (40,8 m). Na czterech bokach cokołu wyryto nazwiska i daty największych zwycięstw bitew morskich Nelsona. Spiralne schody o 168 stopniach prowadziły przez puste wnętrze kolumny, na platformę widokową, znajdująca się tuż pod statua.

Oficjalne otwarcie kolumny i wieży widokowej zarazem odbyło się 21.10.1809 r., w czwartą rocznicę bitwy pod Trafalgarem. Za cenę 10 pensów odwiedzający mogli wspiąć się po schodach na platformę widokową i podziwiać to, co jeden z odwiedzających opisał jako „wspaniały panoramiczny widok na miasto, okolicę i piękną zatokę”, a Kolumna Nelsona szybko stała się popularną atrakcją i wizytówką stolicy.

W międzyczasie w Londynie, być może zainspirowane sukcesem pomnika w Dublinie, planowano wzniesienie jeszcze większego pomnika ku czci Nelsona. Ostatecznie w latach 1840-1843 w Londynie na Trafalgar Square wzniesiono Kolumnę Nelsona. Mając całkowitą wysokość 170 stóp (52 metry), faktycznie była wyższa niż w Dublinie a jej koszt wyniósł 47 tysięcy funtów, przewyższając prawie 7-krotnie wydatki dublińskiego odpowiednika.

W 1905 r., w celu upamiętnienia 100. rocznicy zwycięstwa i śmierci Nelsona w bitwie pod Trafalgarem, kolumna w Dublinie została hojnie udekorowana flagami i serpentynami. Jednak na początku XX w. atmosfera polityczna Irlandii uległa zmianie. Powoli, ale nieuchronnie irlandzki nacjonalizm nabierał rozpędu.

W poprzednich dekadach w okolicy kolumny Nelsona na Sackville Street wzniesiono kilka innych pomników, wszystkie upamiętniały wyraźnie irlandzkich bohaterów. W latach 60. XIX w. i 1911 r. do Nelsona dołączyły w tym rejonie pomniki Daniela O'Connella, Williama Smitha O'Briena i Charlesa Stewarta Parnella, a także Sir Johna Graya. ➔ **czytaj dalej na str. 4.**

Nasza Gazeta

WYDAWCA/PUBLISHER

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

REDAKCJA/EDITORIAL DEPARTMENT

redakcja@ng24.ie
editor@ng24.ie

Beata Bieniada, Anna Domańska, Radosław Kotowski,
Krystyna Zielińska

WSPÓŁPRACA

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

KOREKTA

Zespół

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.



Irlandzki exodus trwa

MIGRACJA NASILA SIĘ: PRAWIE 70 TYSIĘCY OSÓB OPUŚCIŁO IRLANDIĘ A 100 TYSIĘCY PRZYBYŁO

Ponad 69 tys. osób wyjechało z Irlandii w ciągu roku. Jest to najwyższy wskaźnik emigracji od 2015 r. Te niewesołe dane zostały niedawno opublikowane przez Centralny Urząd Statystyczny (CSO).

Wśród 69 tys. emigrantów było ok. 34 700 obywateli Irlandii (nieco ponad 50 proc.), 10 600 obywateli innych krajów UE (ok. 15 proc.), 3 tys. obywateli Wielkiej Brytanii (4 proc.) i 21 500 obywateli innych krajów (31 proc.), w tym Ukraińców, którzy zdecydowali się opuścić kraj i albo wrócić do domu, albo przenieść się gdzie indziej.

CSO stwierdziło, że liczba osób, które przeprowadziły się do Australii podwoiła się w porównaniu z poprzednim 12-miesięcznym okresem, z szacunkową liczbą 10 600 osób, w porównaniu z liczbą zeszłego roku, która wyniosła 4 700 osób. Stanowi to 126-procentowy wzrost. To najwyższy poziom emigracji do Australii od 2013 r.

Ponadto, wzrosła również liczba Irlandczyków przeprowadzających się do Wielkiej Brytanii. Szacuje się, że 15 200 osób opuściło Irlandię, aby zamieszkać w Wielkiej Brytanii, co stanowi wzrost o 4 proc w porównaniu z poprzednim 12-miesięcznym okresem. Tymczasem 20 500 osób przeniósł się do Irlandii z Wielkiej Brytanii, w porównaniu z 18 400 w 2023 r. To oznacza wzrost o 11 proc.

Chociaż statystyczny wiek osób, które niedawno wyemigrowały, nie został określony, prawdopodobne jest, że zdecydowana większość z nich to młodzi ludzie, którzy zdecydo-



wali, że przeprowadzka za granicę zaoferuje im lepsze możliwości kariery.

Jest też prawdopodobne, że sporo z nich zdecydowało, że życie za granicą będzie lepsze niż dalsze mieszkanie w domu z rodzicami. Z konieczności, w ten sposób żyje ogromna dorosłych Irlandczyków. Wynika to z faktu, że nie mogą sobie pozwolić na znalezienie odpowiedniego zakwaterowania za cenę, na jaką ich stać.

Tymczasem, wzrosła liczba osób, które przyjechały do Irlandii w ciągu ostatnich 12 miesięcy do początku kwietnia 2024 r.

Całkowita populacja Republiki wzrosła o 98 700 w ciągu 12 miesięcy poprzedzających

kwiecień tego roku, co stanowi największy 12-miesięczny wzrost od 2008 r.

W tym samym okresie do Irlandii przybyło lub powróciło 149 200 osób, co stanowi najwyższy wynik od 17 lat oraz trzeci z rzędu 12-miesięczny okres, w którym do Irlandii przybyło ponad 100 tys. osób.

30 tysięcy (20 proc.) z nich było powracającymi obywatelami Irlandii, 27 000 (18 proc.) było obywatelami UE, 5 400 (4 proc.) pochodziło z Wielkiej Brytanii, a 86 800 (58 proc.) pochodziło z innych krajów.

Przyjazd Ukraińców przesiedlonych w wyniku trwającej wojny ukraińsko-rosyjskiej

również znacząco przyczynił się do tego napływu, co zauważyło CSO.

Komentując dane CSO, Taoiseach Simon Harris cytowany przez „The Journal”, powiedział, że postrzega migrację jako coś pozytywnego i że najważniejszym zadaniem irlandzkiego rządu jest usprawnienie systemów, które pozwolą przetwarzać dane osób wjeżdżających do kraju.

– Jeśli ludzie przyjeżdżają tu w poszukiwaniu ochrony międzynarodowej, to musimy przetwarzać ich dane szybciej. Jeśli wniosek o azyl zostanie zatwierdzony, musimy poprawić szybkość, z jaką integrujemy ich ze społeczeństwem i zatrudniamy w gospodarce, gdzie wyjątkowo potrzebujemy ludzi w niektórych sektorach. (...) Jeśli [ich wniosek o azyl zostanie odrzucony], musimy pracować nad tym, aby znacznie szybciej opuścili naszą jurysdykcję” – powiedział.

Premier Harris przyznał też, że migracja osób z zagranicy ma kluczowe znaczenie dla funkcjonowania usług publicznych w Irlandii, odnosząc się do zagranicznych pracowników pracujących w szpitalach, na budowach czy w sektorze hotelarskim.

Obecną populację Irlandii szacuje się na 5,38 mln osób, z czego ok. 1,53 mln mieszka w Dublinie, co stanowi 28,5 proc. To niewielki wzrost z 28,1 proc. w 2018 r.

Środkowy Wschód i Południowy Zachód Irlandii mają obecnie drugą i trzecią najwyższą populację według regionu, odpowiednio 785 000 i 773 500 osób, czyli 14,6 proc. i 14,4 proc. **BB**

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

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.



FOTO: FREEPIK

Wracają limity

Sezon wakacyjny dobiegł końca, ale od 1 września na wszystkich lotniskach w Unii Europejskiej zaczęły obowiązywać nowe przepisy dotyczące zawartości bagażu podręcznego. W związku z tym, jeśli planujesz podróż w najbliższym czasie, powinieneś wiedzieć, co się zmieniło.

Na początku tego roku lotniska korzystające z najnowszej technologii skanerów typu „C3” (w tym lotniska w Dublinie i Shannon) zezwoliły pasażerom na pozostawienie płynów i przedmiotów elektronicznych w torbach podczas skanowania, co zniosło ograniczenie 100 ml na każdy pojemnik z płynem, aerozolem lub żelem. Była to zdecydowanie mile widziana zmiana w przepisach dla pasażerów.

Jednak od początku tego miesiąca stare przepisy zostały ponownie wdrożone dla pasażerów przechodzących przez strefę kontroli bezpieczeństwa na lotnisku.

Powodem tej decyzji jest to, że Komisja Europejska zakwestionowała niezawodność skanerów C3 na lotniskach UE i dlatego wezwała do ponownego wdrożenia poprzednich przepisów dotyczących płynów w bagażu podręcznym na zasadzie „tymczasowej”. Nie zdecydowała jeszcze o konkretnej dacie końcowej.

Skuteczność skanerów typu C3 została zakwestionowana w raporcie technicznym przesłanym przez Komisję Europejską na Europejską Konferencję Lotnictwa Cywilnego w maju, w którym zauważono, że nie mogą one zagwarantować niezawodności skanerów w przypadku pojemników o zawartości większej niż 330 ml.

W związku z tym od 1 września wszystkie lotniska w UE, które korzystały ze skanerów C3, otrzymały nakaz powrotu do korzystania wyłącznie z tradycyjnych urządzeń rentgenowskich do skanowania całego bagażu podręcznego, co może skutkować opóźnieniami na niektórych lotniskach w okresach, gdy liczba pasażerów jest wysoka.

Airports Council International Europe (ACI EUROPE), branżowe stowarzyszenie handlowe reprezentujące operatorów i zarządców europejskich lotnisk, określiło zmiany w przepisach jako poważną porażkę zarówno dla pasażerów, jak i portów lotniczych.

– Te porty lotnicze, które wcześniej wdrożyły tę nową technologię, zostały poważnie ukarane zarówno operacyjnie, jak i finansowo – jest zdania Olivier Jankevca, dyrektora generalnego stowarzyszenia, cytowany przez Irish Examiner.

– Lotniska te podjęły decyzję o zainwestowaniu i wdrożeniu skanerów C3 w dobrej wierze, w oparciu o fakt, że UE zatwierdziła ten sprzęt bez żadnych ograniczeń. Decyzja o nałożeniu znacznych ograniczeń na ich stosowanie podważa zaufanie, jakim branża lotnicza może obdarzyć obecny unijny system certyfikacji sprzętu ochrony lotnictwa – dodał.

Co zatem powinni zrobić pasażerowie przygotowujący swój bagaż podręczny? Podsumowując, należy upewnić się, że w bagażu podręcznym nie znajdują się żadne pojemniki z zawartością większą niż 100 ml. Pojemniki powinny być umieszczone w szczelnych plastikowych torbach.

Wszystkie urządzenia elektroniczne będą musiały zostać wyjęte z bagażu podręcznego w punkcie kontroli bezpieczeństwa i umieszczone na tacy do skanowania.

Tak więc niezależnie od tego, czy odlatujesz z lotniska w Dublinie, Shannon czy Cork, nowe zasady (które są tak naprawdę ponownym wdrożeniem starych zasad) są tam stosowane.

Jak mówi stare powiedzenie: „Stare, ale jare”. Ale pytanie brzmi: na jak długo? **AD**

→ cd. ze str. 2.

Kolumna Nelsona

W Wielkanocny Poniedziałek 24.04.1916 r. oddziały Irlandzkich Ochotników i Irlandzkiej Armii Obywatelskiej zajęły kilka ważnych budynków w centrum Dublinia, w tym General Post Office (GPO) na Sackville Street, (jeden z budynków położonych najbliżej kolumny Nelsona), gdzie utworzyli swoją kwaterę główną i ogłosili powstanie niezależnej Republiki Irlandzkiej pod rządami tymczasowym.

W ciągu następnych dni Sackville Street, a w szczególności obszar wokół kolumny, stały się polem bitwy. Według niektórych relacji powstańcy próbowali wysadzić kolumnę Nelsona, ale nigdy nie zostało to udowodnione.

W nocy ze środy na czwartek 27 kwietnia ostrzał artyleryjski armii brytyjskiej stacjonującej w Dublinie podpalił większą część Sackville Street, a według relacji pisarza Petera De Rosy: „Nelson, stojąc na swoim filarze, obserwował wszystko spokojnie, jakby oświetlało go tysiąc lamp”.

Do soboty 29 kwietnia, kiedy rząd tymczasowy się poddał, wiele budynków na Sackville Street między filarem a rzeką Liffey zostało zniszczonych lub poważnie uszkodzonych. Z budynku Poczty Głównej pozostała tylko fasada. W artykule w nowojorskiej gazecie błędnie podano, że w tym czasie kolumna Nelsona została zniszczona, ale w rzeczywistości pomnik doznał jedynie niewielkich uszkodzeń, głównie śladów po kulach na kolumnie. Jednak jeden celny strzał nieznanego strzelca pozbawił rzeźby Nelsona nosa.

W grudniu 1922 r. Irlandia w końcu uzyskała niepodległość od Zjednoczonego Królestwa, wraz z ustanowieniem Wolnego Państwa Irlandzkiego.

W 1923 r. magazyn „The Irish Builder and Engineer” odważnie nazwał lokalizację filaru „błędem” i zaproponował jego usunięcie. Propozycja ta została również poparta przez Dublin Citizens Association. Poeta William Butler Yeats, który został członkiem irlandzkiego Senatu, poparł przeniesienie pomnika w inne miejsce, ale uważał, że nie należy go niszczyć, jak niektórzy sobie tego życzyli, ponieważ „życie i praca ludzi, którzy go zbudowali, są częścią naszej tradycji”.

W 1924 r. Sackville Street przemianowano na O'Connell Street. W 1925 r. Dublin Metropolitan Police i Dublin Civic Survey zażądały rządowego projektu ustawy zezwalającej na usunięcie filaru, ale bez powodzenia. W kolejnych latach kontynuowano prośby o podjęcie działań, takich jak usunięcie, zniszczenie lub zastąpienie posągu irlandzkim bohaterem. Jednak kolejne rządy Irlandii nie podjęły żadnych działań w celu rozwiązania problemu.

W dziwnym incydencie 29.10.1955 r. grupa dziewięciu studentów z University College Dublin (UCD) w jakiś sposób zdobyła klucze od dozorczy kolumny i zamknęła się w środku, mając przy sobie różne narzędzia, w tym miotacze ognia. Na galerii powiesili plakat Kevina Barry'ego, mieszkańca Dublinia i ochotnika Irlandzkiej Armii Republikańskiej (IRA), który został stracony przez Brytyjczyków podczas wojny o niepodległość. Gdy tłum ludzi zebrał się poniżej, zaczęli śpiewać irlandzką pieśń rebeliantów „Kevin Barry”. Ostatecznie funkcjonariusze Gardaí włamali się do filaru i zakończyli demonstrację. Ale co ciekawe, nie podjęto żadnych kroków prawnych przeciwko studentom, których głównym celem, jak twierdziła Gardaí, było tylko zwrócenie na siebie uwagi.

W 1959 r. nowy rząd Fianna Fáil pod przywództwem Taoiseacha Seána Lemassa ponownie odroczył kwestię usunięcia filaru ze względu na wysokie przewidywane koszty. Pięć lat później Lemass zgodził się rozważyć propozycję zastąpienia posągu Nelsona posągiem Patricka Pearse'a, przywódcy Powstania Wielkanocnego, na czas 50. rocznicy wydarzenia w 1966 r.

Tymczasem we wtorek 8.03.1966 r. o godzinie 1:30 pod kolumną nastąpił wybuch. Potężna eksplozja zniszczyła górną część kolumny i spowodowała, że posąg Nelsona runął na ziemię, tworząc setki ton gruzu. Na szczęście ulica O'Connell była wówczas prawie pusta i obyło się bez ofiar, a wyrządzone szkody były stosunkowo niewielkie, biorąc pod uwagę siłę wybuchu. Wszystko, co pozostało z filaru, to poszarpany koniec o wysokości ok. 70 stóp (21 m).

Ówczesny minister sprawiedliwości, Brian Lenihan, potępił to, co opisał jako „oburzający atak zaplanowany i popelniony bez żadnej refleksji nad życiem obywateli”.

A „Irish Times” nazwał atak bombowy „bepośrednim ciosem w prestiż państwa i autorytet rządu”.

Niektórzy żalowali braku filaru, uważając, że miasto straciło jeden ze swoich najbardziej znanych punktów orientacyjnych, inni odnieśli się do tego bezkrytycznie a jedna z amerykańskich gazeta doniosła, że w mieście panował



nastrój radości, z okrzykami „Nelson przegrał swoją ostatnią bitwę!”.

Los kolumny Nelsona został przesądzony w kolejnych dniach, gdy władze miejskie nakazały usunięcie tego, co zostało z pomnika. 14.03.1966 r. ekipa rozbiórkowa stworzona z żołnierzy armii irlandzkiej zniszczyła pozostałości za pomocą kontrolowanej eksplozji, obserwowanej z bezpiecznej odległości przez tłum, który później, według doniesień prasowych, „wzniósł gromkie brawa”. Jak na ironię, eksplozja podstawy pomnika przez armię spowodowała większe szkody niż pierwotna eksplozja, gdyż jej huk rozbił wiele witryn sklepowych w okolicy.

Niektórzy obserwatorzy wyszarpywali resztki części kamiennych kolumny na pamiątkę. Niektóre z nich, w tym ocalała głowa rzeźby Nelsona, ostatecznie trafiły do muzeów.

Głowę Nelsona z posągu, która cudem przetrwała zarówno początkowy wybuch bomby, jak i późniejsze wyburzenie, można obecnie zobaczyć w Bibliotece Miejskiej i Archiwum w Dublinie na Pearse Street.

Początkowo zakładano, że zaplanowanie i wysadzenia w powietrze kolumny Nelsona zostało przygotowane przez członków Irlandzkiej Armii Republikańskiej. Brytyjska gazeta „The Guardian” poinformowała 9.03.1966 r., że sześciu mężczyzn zostało aresztowanych przez Gardę i przesłuchanych, ale ich tożsamości nie ujawniono i nie postawiono im żadnych zarzutów karnych.

Rzecznik IRA zaprzeczył później jakimkolwiek udziałowi w incydencie i powiedział, że nie mają oni żadnego interesu w niszczeniu samych symboli obcej dominacji jedynie są „zainteresowani niszczeniem samej dominacji”.

Żadne publiczne informacje dotyczące tego, kto mógł być odpowiedzialny za zniszczenie pomnika, nie pojawiły się aż do 2000 r., kiedy to podczas wywiadu dla irlandzkiej stacji publicznej RTE, były członek IRA, Liam Sutcliffe, oświadczył, że to on umieścił bombę w filarze.

Według Sutcliffe'a, 28.02.1966 r. umieścił on bombę w filarze, która miała wybuchnąć wczesnym rankiem następnego dnia, ale z jakiś powodów nie eksplodowała. Sutcliffe powiedział, że wrócił wcześniej następnego ranka, odzyskał urządzenie i przeprojektował jego timer. Później, 7 marca, krótko przed zamknięciem filaru na ten dzień, wspinał się po wewnętrznych schodach i umieścił odnowioną bombę w pobliżu szczytu szybu. Dopiero następnego dnia, jak twierdził, dowiedział się, że bomba wybuchła, ponieważ przespał całą noc. Po jego rewelacyjnych wypowiedziach Sutcliffe został przesłuchany przez An Garda Síochána, ale nie postawiono mu zarzutów.

Przez prawie cztery dekady po zniszczeniu kolumny Nelsona miejsce, w którym stała, pozostawało puste. W międzyczasie od rady miasta i twórców padały różne sugestie, aby wypełnić to miejsce innym pomnikiem, ale żadna z propozycji nie zyskała dużego poparcia społecznego.

Dopiero w 1988 r. Dublin Corporation uruchomiło „Pillar Project”, w ramach którego zaproszono artystów i architektów do zaproponowania nowych pomysłów na odpowiedni stały pomnik, który miałby stanąć w miejscu kolumny Nelsona. Ale ponownie żadna propozycja nie doczekała się realizacji. Następnie w 1997 r. ogłoszono formalny konkurs na projekt pomnika, który miał upamiętnić nowe tysiąclecie w 2000 r. Zwycięskim projektem okazał się projekt Dublin Spire autorstwa brytyjskiego architekta Iana Ritchiego: surowa, przypominająca igłę konstrukcja o wysokości 120 m. Po pewnych kontrowersjach i przeszkodach prawnych, rozpoczęto budowę projektu, który oficjalnie otwarto 22.01.2003 r.

Dziś, ponad 20 lat później, Spire stała się symbolem Dublinia i jest jednym z jego najbardziej rozpoznawalnych punktów orientacyjnych miasta. I chociaż nie jest możliwe, aby wejść na jej szczyt, to i tak to miejsce pozostaje nadal najpopularniejszym punktem spotkań w centrum stolicy. **RB**

Galway uruchomi program toalet publicznych

Rada Miasta Galway ogłosiła plany wprowadzenia nowego programu mającego na celu zwiększenie dostępności do publicznych toalet w mieście.

Program pilotażowy „Nice Toilet Galway City” to współpraca między sektorem publicznym i prywatnym w celu stworzenia sieci toalet, które będą dostępne dla wszystkich w godzinach otwarcia uczestniczących w nim firm. Program został zainspirowany podobnymi udanymi inicjatywami w Niemczech i Szwajcarii.

Jak wielu z nas mieszkających w Irlandii wie, często zdarza się, że będąc w centrum miasta nie mamy pojęcia, gdzie znajduje się najbliższa toaleta. Możemy znaleźć się w nagłej sytuacji, która

zmusza do pójścia do pobliskiej kawiarni, restauracji lub pubu i mieć nadzieję, że personel nie będzie mieć nic przeciwko temu, że osoba niebędąca klientem skorzysta z ich toalety.

Nowy program Galway ma na celu zaradzenie temu problemowi poprzez umieszczenie na witrynach firm uczestniczących w programie charakterystycznej naklejki informującej o ich udziale w programie, dostępności toalety nie tylko dla gości i klientów i zachęcającej do korzystania z ich łazienek.

Przedsiębiorstwa, które wezmą udział w innowacyjnym programie, otrzymają roczną dotację w wysokości 500 euro od rady miasta w zamian za umożliwienie otwarcia toalet dla wszystkich.

Po wdrożeniu program zwiększy dostęp do publicznych toalet w mieście bez konieczności inwestowania przez władze miasta w budowę, czyszczenie i utrzymanie publicznych WC.

Pomysł na program powstał w wyniku informacji zwrotnych z ankiet dotyczących konsultacji publicznych w ramach irlandzkiego rządowego planu działania na rzecz gospodarki nocnej (NTE), w których, wśród innych sugestii, podkreślono potrzebę zwiększenia bardziej dostępnych i czystych toalet publicznych w mieście Galway.

Wielu respondentów stwierdziło, że brak dobrze utrzymanych toalet publicznych był czynnikiem uniemożliwiającym im

uczestnictwo w nocnych wydarzeniach kulturalnych i towarzyskich.

Wszystkie firmy zlokalizowane w centrum Galway, Eyre Square, Woodquay, The Latin Quarter, The Westend i Salthill Village z czystymi, dobrze utrzymanymi toaletami, które są dostępne pu-



blicznie w godzinach pracy, kwalifikują się do udziału w programie.

Jeśli jesteś właścicielem firmy i jesteś zainteresowany uczestnictwem w programie lub chciałbyś uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę

galwaycity.ie i zapoznaj się z „Formularzem wyrażenia zainteresowania” pod poniższym linkiem. Prześlij go przed 16.09.2024 r. Pytania należy kierować na adres e-mail candc@galwaycity.ie.

Krystyna Zielińska

42 proc. nowych domów sprzedano inwestorom



Według analizy przeprowadzonej przez agentów nieruchomości DNG, w 2023 r. w Republice sprzedano łącznie 7 306 nowych mieszkań w ramach „sprzedaży pakietowej”.

Z badania wynika, że 42 proc. nowych domów sprzedanych w ubiegłym roku w całym kraju było częścią transakcji, w ramach której wiele lokali zostało sprzedanych podmiotom innym niż osoby prywatne.

Nabywcami sprzedaży pakietowej są zazwyczaj duże fundusze inwestycyjne i inne instytucje finansowe, a także samorządy lokalne i organizacje charytatywne.

Oznacza to, że w ubiegłym roku zaledwie 58 proc. wszystkich nowych domów (reprezentujących 9 201 lokali) zostało sprzedanych indywidualnym nabywcom prywatnym.

W Dublinie odsetek nowych domów sprzedanych w ubiegłym roku w ramach sprzedaży pakietowej był najwyższy w kraju i wyniósł 61 proc. 3 528 z 5 752 sprzedanych nowych domów w stolicy zmieniło właściciela w ramach tego typu transakcji sprzedaży, co oznacza, że tylko 2 116 no-

wych domów zostało sprzedanych indywidualnym nabywcom.

W Limerick 55 proc. wszystkich transakcji sprzedaży nowych domów stanowiły zakupy pakietowe. W Galway odsetek ten wyniósł 27 proc., a w Cork prawie 25.

Z kolei w hrabstwie Kildare, prawie trzy czwarte mieszkań sprzedano nabywcom indywidualnym.

Wysoki odsetek nowych domów kupowanych w pakietach jest szokujący i budzi obawy potencjalnych nabywców domów. Nie tylko konkurują oni z innymi indywidualnymi nabywcami o odpowiednią i niedrogą nieruchomością na irlandzkim rynku mieszkaniowym, który ma bardzo ograniczoną podaż nieruchomości dostępnych do sprzedaży w danym momencie, ale muszą konkurować także z nabywcami instytucjonalnymi, z których wielu jest podmiotami zagranicznymi. Dysponują one ogromnymi środkami finansowymi na zakup nieruchomości, które ich zdaniem mają dobry potencjał inwestycyjny, aby ostatecznie przynieść im zysk, albo poprzez ich wynajem, albo odsprzedaż w późniejszym terminie za cenę wyższą niż zapłacona. **NG**

REKLAMA

Warsztaty psychoedukacji i profilaktyki w obszarze zdrowia psychicznego

MIDLANDS COMMUNITY MULLINGAR

W programie:

STREFY ODKRYĆ

warsztaty rozwojowe dla kobiet

ALCHEMIA EMOCJI

nauka uważności, wdzięczności i moc oddechu dla każdego!
"Strategie Redukcji Stresu i Negatywnych Emocji"

FLASH FLOW-

TANIEC INTUICYJNY

powrót do harmonii z ciałem

CEREMONIA KAKAO

moc zmysłów dla każdego

ART TERAPIA

terapia zajęciowa dla dzieci i młodzieży

KONSULTACJE INDYWIDUALNE

konsultacje z psychologiem oraz terapeutą uzależnień

**21.09.2024 tj Sobota
w godz: 15.00-19.00**

**WSTĘP WOLNY!
Rezerwacja wymagana!**

**ADRES: Mullingar
Presbyterian Church
Rathgowan, N91 Y9HN
Mullingar, Co Westmeath**

tel. 0876494555



MĘCZYŻNA Z ENNIS, KTÓRY GROZIŁ PODPALENIEM AUTOSTOPOWICZA, NIE WYSZEDŁ ZA KAUCJĄ

Żądał zapłaty za podwózkę i groził



FOTO: BUDYNEK SĄDU W ENNIS, COLIN PARK, WIKIMEDIA, DOMENA PUBLICZNA, CC BY-SA 2.0

30-letni mężczyzna z Ennis groził autostopowiczowi, że go podpali, jeśli ten nie zapłaci mu za podwiezienie.

Brian Joyce został oskarżony o grożenie śmiercią lub poważnym

uszkodzeniem ciała Johnowi Hourihanowi na autostradzie N85 13.08.2024 r., między Lahinch Road w Ennis a Monreel South, Ennistymon, w hr. Clare.

Podczas przesłuchania w sprawie wniosku o zwolnienie za kaucją,

które odbyło się 27.08 br. w Sądzie Rejonowym w Ennis, funkcjonariuszka Gardy Amy O'Connor zeznała przed sądem, że kiedy Brian Joyce groził Hourihanowi, ciężarna partnerka Joyce'a prowadziła samochód, a ich dwoje małych dzieci,

w wieku siedmiu i dziewięciu lat, siedziało na tylnym siedzeniu wraz z dwoma sześcioletkami, jak opisał „Irish Examiner”.

O'Connor powiedziała, że Hourihan podróżował autostopem do nadmorskiego miasta Lahinch z Ennis w hr. Clare ok. godziny 17:30 we wtorek 13 sierpnia, kiedy wszedł do samochodu Joyce'a z rodziną.

Hourihan wszedł na tylne siedzenie pojazdu. Jednak w pewnym momencie Joyce, który siedział na przednim siedzeniu pasażera, stał się bardzo agresywny podczas podróży w stosunku do autostopowicza i zażądał pieniędzy za jego podwiezienie.

Hourihan odmówił. Wtedy Joyce wyciągnął plastikową butelkę pełną benzyny i zagroził mężczyźnie, że go podpali, jeśli nie zapłaci. Powiedziała też wprost, że zabije go, kiedy tylko jego partnerka wyjdzie z auta.

Według funkcjonariuszki, Hourihan zdołał wyrwać butelkę Joyce'owi i zażądał zatrzymania samochodu. Kobieta zatrzymała pojazd i autostopowicz wysiadł.

Jednakże, kiedy pojazd, zidentyfikowany jako Volkswagen Golf 171 CE, wrócił na drogę, Hourihan wyjął telefon i zrobił zdjęcia Joyce'owi i jego partnerce w samochodzie, co pomogło policji zidentyfikować i zlokalizować sprawcę.

Plastikowa butelka, która prawdopodobnie zawierała benzynę, została przejęta przez policję w ramach dochodzenia w sprawie tego incydentu.

O'Connor przedstawiła historię w sądzie podczas rozprawy dotyczącej wniosku zwolnienia Joyce'a za kaucją, na który Garda wyraziła sprzeciw.

Obrończyni Joyce'a powiedziała,

że to, co zostało przedstawione sądowni, to tylko zarzuty, a jej klient ma prawo do domniemania niewinności.

W odpowiedzi O'Connor powiedziała, że Garda obawia się, że Joyce może zakłócać postęp śledztwa, jeśli zostanie zwolniony.

Obrończyni Joyce'a twierdziła, że jej klient jest skłonny zaakceptować warunki zwolnienia za kaucją, aby trzymać się z dala od hr. Clare i obszaru Lahinch, a także wszelkie inne surowe warunki, które może nałożyć sąd. Zwróciła uwagę, że najbliższy dostępny termin rozprawy w sądzie okręgowym w Ennis przypada na połowę grudnia, a najwcześniejszy dostępny termin rozpoczęcia procesu to luty przyszłego roku. Argumentowała, że „przetrzymywanie Joyce'a w areszcie byłoby nieproporcjonalne do winy, a gdyby był w areszcie, przegapiłby 10. urodziny swojej córki we wrześniu, a także narodziny dziecka, które jego partnerka ma urodzić w styczniu”.

O'Connor powiedziała, że ofiara nie pochodzi z hr. Clare, ale przyjeżdża do tego regionu co kilka tygodni. Teraz boi się tam wrócić z obawy przed ponownym spotkaniem z podejrzanym. Dodała, że żadne nałożone warunki kaucji nie zaspokoilyby obaw Gardy.

Sędzia po wysłuchaniu obu stron przyznała, że oczywiście Joyce ma prawo do domniemania niewinności, ale odmówiła jego zwolnienia za kaucją ze względu na powagę zarzutów. Zatrzymała go w areszcie do czasu jego następnej rozprawy, którą wyznaczyła we wrześniu tego roku. **RK**

REKLAMA



Witaj w Radiu Cenzura!

Jesteśmy miejscem, gdzie prawda jest priorytetem i gdzie swoboda słowa kwitnie bez ograniczeń.

Naszym celem jest dostarczanie audycji, które otwarcie i bez cenzury poruszają tematy ważne dla społeczeństwa, kultury i życia codziennego. W Radiu Cenzura wierzymy, że ludzie zasługują na pełną informację i różnorodność perspektyw. Nasze programy nie boją się dotykać kontrowersyjnych tematów, analizować wydarzeń społecznych i kulturalnych oraz przeprowadzać odważne wywiady z osobami, które mają coś istotnego do powiedzenia.

Naszym celem jest inspirować ludzi do myślenia krytycznie, rozbudzać debatę i tworzyć świadomych obywateli. Przyłącz się do naszej społeczności.

Tutaj nie ma tabu – wchodzimy w obszary, których inni unikają.

Witamy Cię w Radiu Cenzura, gdzie słowo ma moc, a prawda brzmi bez filtrowania.

#RadioCenzura #BezCenzury #Autentyczność



REKLAMA

Polish Arts Festival



20th September Culture Night

Living Statue Lemon Lush - The Hunt Museum 5pm - 7pm

Elemental Tales 3 - Enchanted Garden Performance - The Hunt Museum Gardens 7pm & 8.30pm

These events are **FREE**
no booking is required

SPECIAL EVENT



Łatwy sposób na granicę



Osoby ubiegające się o azyl płacą ogromne pieniądze za przewiezienie ich z Irlandii Północnej do Dublina w celu uniknięcia wykrycia ich przez policję. Niedawno, media ujawniły ten proceder.

W artykule opublikowanym w „Irish Daily Mail”, 24-letni inżynier mechanik z Jordanii opowiedział dziennikarzowi gazety o tym, dlaczego on i jego kuzyn zdecydowali się przyjechać do Irlandii oraz o swojej podróży. Otwarcie przyznał, że zapłacili gotówką mężczyźnie, który odebrał ich w porcie w Belfaście po tym, jak przybyli promem z Cairnryan w Szkocji. Podróż trwała nieco ponad dwie godziny.

Mężczyzna powiedział, że opuścił Jordanię 7 sierpnia ze swoim kuzynem i polecili do Turcji, a następnie do Szkocji. – Słyszeliśmy o ludziach przybywających do Wielkiej Brytanii bez paszportów i aresztowanych, ale mieliśmy przy sobie dokumenty podróży i dowód tożsamości – wyznał.

Mężczyzna powiedział też, że on i jego kuzyn nie mieli problemu z wejściem na prom w Cairnryan do Belfastu, a po przybyciu na miejsce spotkali wcześniej umówionego mężczyznę, który zawiózł ich samochodem do Dublina, za co zapłacili 300 euro.

– Nie był Irlandczykiem i nie znam go osobiście, ale są ludzie, z którymi osoby ubiegające się o azyl kontaktują się w tego typu sprawach – wyjawiał.

Młody inżynier nie wyjaśnił jednak, w jaki sposób nawiązał kontakt z mężczyzną ani czy spotkanie zostało wcześniej zaaranżowane przez pośredników.

– Wiem, że podróż autobusem lub pociągiem byłaby znacznie tańsza, ale powiedziano nam, że policja [w Irlandii] przeprowadza wrywkowe kontrole, więc nie mogliśmy ryzykować.

On i jego kuzyn zdecydowali się ubiegać o azyl w Irlandii, a nie w Wielkiej Brytanii, ponieważ wierzyli, że będą tu lepiej traktowani.

Obaj mężczyźni złożyli wnioski o azyl w Biurze Ochrony Międzynarodowej w Dublinie, ale powiedzieli, że planują przenieść się do Cork lub Galway. W czasie, gdy artykuł został opublikowany (pod koniec sierpnia), obaj spali w namiotach wzdłuż Wielkiego Kanału w Dublinie i powiedzieli, że wybrali ten obszar, ponieważ uważali, że lokalne władze nie zmuszą ich do opuszczenia kraju.

– Chcę, by ludzie wiedzieli, że wszyscy [ubiegający się o azyl] jesteśmy różni i by nie myśleli, że każdy z nas jest przestępcą. Podczas gdy irlandzki rząd rozpatruje nasze wnioski, powinni dać nam możliwość rozwijania umiejętności i pracy, nawet jeśli płaciliby nam tylko 5 euro za godzinę.

Jordańczycy mogą wjechać do Wielkiej Brytanii, uzyskując brytyjską standardową wizę turystyczną, która jest ważna przez okres 180 dni i umożliwia wielokrotny wjazd do Wielkiej Brytanii w trakcie ważności wiza. Koszt wyrobienia jej wynosi 95 funtów.

Powyższy przykład wskazuje, że można legalnie wjechać do Europy. Udowadnia też, jak „płatni przewodnicy” sprytnie wykorzystują zieloną granicę między Zjednoczonym Królestwem a Irlandią. **RK**

FOTO: FREEPK

REKLAMA

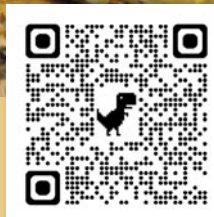
Szukaj naszych wypieków z tym logo



Zdrowe, tradycyjne pieczywo

Prosto z pieca!

Oferujemy pieczywo i słodkie wypieki z dostawą prosto do Twojego sklepu lub domu. Zamów z wysyłką do drzwi na terenie całej Irlandii! Zeskanuj kod QR i skontaktuj się z nami!



REKLAMA

Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie

An tAontas Eorpach
European Union

ÉIRE
IRELAND



Pas
Passport

Magdalena Nowacka
– usługi doradztwa prawnego

Tel: 087-388-7618



Przez hipnozę w drodze do siebie

Tekst ten mocno będzie nawiązywał do poprzedniego, w którym opowiadałam w jaki sposób radziłam sobie z bólem po utracie, której doświadczyłam dość dotkliwie kilka miesięcy temu.

Od początku przeżywania i przechodzenia całego procesu zdrowienia po zawodzie miłosnym, kluczowe dla mnie było pozostawanie w tym bólu, który odczuwałam. Pomimo że jest to najgorszy z możliwych rodzaj bólu mentalnego, jak już wspomniałam poprzednio, ja postanowiłam od tego nie uciekać, a zamiast tego pobyc sobie w tym, zajrzeć w głąb siebie i tam poszukać odpowiedzi.

Mijały tygodnie, ból stawał się coraz bardziej znośny, starałam się zaprzyjaźnić się z nim i go oswoić. Kiedy przyszła akceptacja a wraz z nią pełna świadomość i zrozumienie tego co mi się przydarzyło, zdecydowałam się poddać trzygodzinnej sesji hipnoterapeutycznej.

Hipnoza regresywna to metoda terapeutyczna, które polega na wprowadzeniu człowieka w stan głębokiego relaksu (hipnozy), aby umożliwić mu dostęp do wspomnień z przeszłości. Celem hipnozy jest znalezienie głównej przyczyny problemu, z którym dana osoba się mierzy. Zrozumienie go na głębokim poziomie daje olbrzymie uwolnienie a co za tym idzie, uzdrowienie. Przeżycia, których doświadczyliśmy w przeszłości stanowią swego rodzaju blokadę, która ma wpływ na całe życie człowieka.

Praca z podświadomością umożliwia nam zmianę uwarunkowań i przekonań, zakodowanych w bardzo głębokich jej zakątkach. Te utrwalone schematy nie pozwalają nam ruszyć do przodu z naszym życiem.

Hipnoza jest cudownym narzędziem pozwalającym nam na głębokie zrozumienie, które otwiera nas na nowe postrzeganie świata i rzeczywistości. Moje doświadczenie utwierdza mnie w przekonaniu o skuteczności tej metody terapeutycznej.

Opowiem o całym procesie hipnozy, przez który przeprowadziła mnie doświadczona hipnoterapeutka Joanna. Dzięki jej pełnemu zrozumieniu, profesjonalnemu podejściu poczułam się niezwykle komfortowo i podążałam z zaufaniem przez wszystkie etapy terapii. Przed właściwą sesją odbyły-

śmy rozmowę zapoznawczą, by naświetlić i przeanalizować problem z którym się zmagalam, a była to trauma odrzucenia. Wydarzenia z dzieciństwa i wczesnej młodości utworzyły w podświadomości blokadę, która powodowała powtarzający się wzór. Idąc przez życie doświadczyłam odrzucenia tak wiele razy, że postanowiłam się zmierzyć z traumą by przerwać złą passę, złamać wzór, uzdrowić wewnętrzne dziecko i wejść w kolejną relację bez nieprzyjemnego bagażu.

Właściwą sesję odbyłam 21 czerwca. Podczas gdy ja, ułożona wygodnie w pozycji leżącej weszłam w stan głębokiego relaksu, moja przewodniczka umiejętnie i spokojnie zawiadnęła moją wyobraźnię i sprawnie przetransformowała moją podświadomość. Na samym początku Joanna wprowadziła mnie w stan głębokiego relaksu, zalecając głębokie oddechy, następnie sprowadziła mnie po schodach, po których schodziłam zatapiając się w coraz głębsze zakątki mojej podświadomości. Z niesamowitą łatwością cofnęła mnie do wydarzeń z mojego dzieciństwa, których ja o dziwo nie pamiętałam świadomie, te sceny przewijały się jak filmy w mojej głowie i przychodziły płynnie i bez wysiłku. Przywołała cztery wydarzenia, pierwsze z nich z okresu, kiedy miałam 6 lat, kolejne dwa – z okresu 3 letniej dziewczynki i ostatnie, kiedy byłam niemowlęciem.

Pracowałyśmy nad każdą sceną osobno. Joanna cierpliwie oczyszczała poszczególne wydarzenia z traumy. Miałam nawet możliwość, by odnaleźć uwięzioną w ciele blokadę, która jak się okazało, tkwiła w klatce piersiowej, w samej istocie mojego istnienia, bo właśnie na sercu. Ten ciężar, który odczuwałam całe życie w momencie, kiedy zostawałam odrzucana pochodził właśnie z tych skumulowanych emocji, które miałam możliwość uwolnić i pozbyć się blokady.

Zajęłyśmy się też moim wewnętrznym dzieckiem, obecną we mnie, małą, samotną, obudowaną murem dziewczynką. Zaopiekowałam się nią, by już nigdy nie czuła się porzu-

cona, nieważna czy niewystarczająca, obiecałam, że nigdy jej nie porzucę i będę się o nią zawsze troszczyć, bo prawda jest taka, że mój związek z samą sobą to najważniejsza relacja w moim życiu.

Od chwili, kiedy Joanna przywołała pierwszą scenę aż do końca trwania hipnozy z moich oczu lały się łzy, nie próbowałam ich zatrzymać, nie tłumiliłam niczego, dałam ujście emocjom, które od czasów dzieciństwa kumulowały się we mnie. Kiedy proces dobiegł końca, Joanna powoli wyprowadziła mnie z hipnozy. Obudziłam się zupełnie inną osobą, wolną od traumy i lęku przed porzuceniem. By zmiana mogła zostać zakotwiczona a moja podświadomość na trwałe przetransformowana, przez kolejne 21 dni każdego wieczoru słuchałam dedykowanej specjalnie dla mnie hipnozy prowadzonej, która skutecznie umocniła mnie w wysokim poczuciu własnej wartości, pewności siebie i miłości własnej.

Sesja hipnoterapeutyczna przeprowadzona przez Joannę spowodowała prawdziwy przełom, w moim życiu zaczęły dziać się cuda, o których ja nawet nigdy nie ośmieliłabym marzyć. Nieustanna wdzięczność za wszystkie, te złe i te dobre doświadczenia i pozytywna energia wysyłana przeze mnie w przestrzeń, wracała ze zdwojoną siłą.

Po raz pierwszy stoję ze sobą w prawdzie, przestałam obwiniać innych za swoje porażki i niepowodzenia, pogodziłam się z konsekwencjami swoich decyzji i wzięłam na siebie odpowiedzialność za swoje życie. Wybaczyłam rodzicom ich błędy, bo dziś potrafię zrozumieć, że kochali mnie jak najlepiej potrafili i robili wszystko co w ich mocy, by zapewnić mi jak najlepszy start w dorosłość.

Pewien wyjątkowy i niezwykle drogi mojemu sercu człowiek powiedział mi kiedyś, że jeśli nie będziemy mieć złych doświadczeń to nigdy nie będziemy w stanie być szczęśliwi. Zgadzałam się z tym w pełni. Każde przykre lub bolesne doświadczenie to lekcja, z której należy wyciągnąć wnioski i naukę. Każda taka lekcja zmienia człowieka na zawsze.

Marta Kaźmirak



FOTO: FREEPIK

REKLAMA

JOANNA POLANSKA TRANSFORMATIONAL THERAPY

Nazywam się Joanna Polańska i jestem certyfikowaną terapeutką RTT (Rapid Transformational Therapy) oraz hipnoterapeutką.

Odkryj uzdrawiającą moc hipnozy!

RTT to nowoczesna metoda terapii, która łączy hipnozę, NLP, CBT i psychoterapię, aby szybko i skutecznie rozwiązywać Twoje problemy.

Hipnoza to potężne narzędzie, które może pomóc Ci uwolnić się od stresu, lęków, nałogów i złych nawyków, a także wspierać leczenie bólu i innych problemów zdrowotnych. Dzięki tej

sprawdzonej metodzie możesz uzdrowić zarówno umysł, jak i ciało, zyskując wewnętrzny spokój, pewność siebie i lepsze samopoczucie.

Zmień swoje życie na lepsze – skontaktuj się ze mną i zacznij transformację już dziś!

Prowadzę terapie online.
Whatsapp:
+44 7930 895517

www.BloomingHeart.uk
[www.fb.com/BloomingHeartuk](https://www.facebook.com/BloomingHeartuk)



Wystawa pejzaży Dominiki Piekarskiej

Chcę, aby moje obrazy mówiły wystarczająco dużo

Zapraszamy na wystawę polskiej malarzki mieszkającej w hrabstwie Kerry. Prace Dominiki Piekarskiej można oglądać przez cały wrzesień na terenie lotniska Cork. Imponująca wystawa ukazuje przepiękne krajobrazy Irlandii, w szczególności widoki z hrabstwa Kerry – zatoki, plaże, torfowiska, góry... Jednak głównym tematem obrazów pozostają światło i nastrój.

Piekarska jest artystką wizualną. Zajmuje się malarstwem, rysunkiem i ilustracją. Jej pasją jest malowanie pejzaży morskich, krajobrazów i portretów.

Artystka ukończyła studia podyplomowe z zakresu ilustracji, projektowania komiksów i elementów concept artu, uzyskała również kwalifikacje w zakresie malarstwa dekoracyjnego, które obejmuje ta-

kie tradycyjne rzemiosła, jak: marmurkowanie, słojuwanie, złocenie, trompe l'oeil i inne.

Kocha naturę, jest również magistrem psychologii i ma doświadczenie w prowadzeniu warsztatów grupowych.

Piekarska tworzy również ilustracje książkowe, ręcznie malowane dekoracje okienne, murale, szyldy i plakaty dla lokalnych restauracji, sklepów, klubów sportowych i innych miejsc.

Tymi słowami mówi o swojej sztuce: – Moje prace odzwierciedlają dynamiczne zmiany aury, nieustanny spektakl na niebie, rozwijający się na moich oczach każdego dnia, od romantycznego i pięknego, do ponurego i niepokojącego. Od mojej pierwszej wizyty w Irlandii byłam pod wielkim wrażeniem jej piękna. Teraz, po dwunastu latach mieszkania tutaj, nadmorskie widoki stały się głównym źródłem inspiracji, wciąż wpływają i kształtują moją praktykę. Moimi główny-

mi środkami wyrazu są światło i nastrój. W miarę jak moje prace ewoluują, szczególnie są stopniowo redukowane, dając widzowi większą swobodę interpretacji sceny. Dążę do nadania moim obrazom scennej jakości, tworząc poczucie miejsca, jego wrażenie, a nie portret. Jestem szczególnie zafascynowana chmurami, nocnym niebem i subtelными efektami świetlnymi, a elementy te są wykorzystywane do uchwycenia atmosfery sceny – czasem kojącej i spokojnej, czasem niespokojnej i mrocznej. Poprzez nastrój dzielę się moją percepcją i osobistym związkiem z Kerry. Kompozycje są proste i nostalgiczne, zaciera się granica między atmosferą pracy a jej symbolicznym znaczeniem. Chcę, aby moje obrazy mówiły wystarczająco dużo, aby zmusić widza do myślenia i refleksji, aby zareagował na nie na poziomie emocjonalnym”.

A tymczasem artystka oddaje w Państwa ręce możliwość oceny i kontemplacji jej malarstwa na żywo podczas obecnie trwającej wystawy na lotnisku w Cork. **NG**



Zbiórka dla psów i kotów żyjących w schroniskach

Każdy z nas może zmienić życie zwierząt w potrzebie. Schroniska dla psów i kotów są przepełnione i potrzebują naszej pomocy. Chcemy zebrać fundusze na jedzenie, leki i poprawę warunków bytowych dla tych cudownych stworzeń.

Każde euro ma znaczenie! Możesz pomóc, przekazując darowiznę na naszą zbiórkę lub przynosząc karmę, koce czy zabawki do naszego punktu zbiórki. Dołącz do nas, zmieniaj świat na lepsze i daj tym zwierzętom szansę na lepsze życie. Dziękujemy za Twoje wsparcie! **KM**

Zbiórka obejmuje:

- pieniądze na zakup jedzenia;
- jedzenie w puszkach mokre dla psów i kotów;
- ręczniki;
- poszewki na pościel;
- prześcieradła;
- koce;
- przysmaki;
- smycze i obroże;
- miski;
- zabawki;
- żwirki dla kotów.



Zbiórka dla psów i kotów w schroniskach



Zamówienie online:

Istnieje możliwość zamówienia potrzebnych rzeczy online i przesłanie do organizatorów, którzy rozwiążą wszystko do schronisk.

Kontakt: WhatsApp
Kasia: 0872327407
Agnieszka: 0851603046
(Revoult z dopiskiem „dla zwierząt”)

Patroni medialni:



MORNING LIGHT, OIL ON CANVAS

CORK AIRPORT TERMINAL
1-30 SEPTEMBER 2024

SCAN HERE TO FIND ME ON INSTAGRAM



DPIEKARSKA1@GMAIL.COM

COASTAL IMPRESSIONS

AN EXHIBITION OF PAINTINGS
BY DOMINIKA PIEKARSKA

Podpowiadamy, doradzamy

Wyjazdy na wakacje

Zorganizowane wakacje mogą być gotowymi lub spersonalizowanymi pakietami. Możesz jednak wykupić wakacje online jako Połączone Usługi Turystyczne, a to za co zapłacisz ma znaczenie i wpływ na twoje prawa jako uczestnika imprezy turystycznej.

Pakiety wakacyjne

Gotowe pakiety wakacyjne obejmują co najmniej dwa z poniższych elementów:

- transport – np. lot, rejs, podróż pociągiem lub autokarem;
- zakwaterowanie;
- inne usługi turystyczne, np. wycieczki, wycieczki z przewodnikiem lub bilety na koncerty lub do parków rozrywki;
- wynajem samochodu.

Pakiety dostosowane do indywidualnych potrzeb

Pakiet dostosowany do indywidualnych potrzeb to taki, w którym sam wybierasz poszczególne elementy wakacji – nie są to zatem gotowe wakacje. Dostosowany pakiet kupuje się online lub w biurze podróży lub centrum obsługi telefonicznej. Wszystkie zakupione elementy muszą dotyczyć tej samej wycieczki lub wakacji.

Dostosowany pakiet musi zawierać pojedynczą umowę na wszystkie usługi lub oddzielne umowy z różnymi dostawcami usług turystycznych, wszystkie usługi są wybierane przed wyrażeniem zgody na dokonanie płatności w cenie całkowitej.

Powiązane Usługi Turystyczne

Linked Travel Arrangements (LTA) nie są uważane za imprezę turystyczną i obowiązują w ich przypadku inne zasady.

W przypadku LTA kupujesz dwie lub więcej usług turystycznych od różnych firm na podstawie oddzielnych umów, ale które są ze sobą powiązane. Użytkownik dokonuje powiązanej usługi turystycznej, jeśli

- rezerwujesz i finalizujesz zakup jednej usługi turystycznej na jednej stronie internetowej;
- zostajesz zaproszony, za pośrednictwem linku, do zarezerwowania drugiej usługi na innej stronie internetowej;
- zawierasz drugą umowę na innej stronie internetowej w ciągu 24 godzin od pierwszej rezerwacji.

Po dokonaniu drugiej rezerwacji:

- musisz zostać poinformowany, że nie rezerwujesz imprezy turystycznej i w związku z tym możesz ubiegać się wyłącznie o ochronę na wypadek niewypłacalności. (na wypadek, jeśli organizator zbankrutuje).
- druga firma musi poinformować pierwszą firmę o zakończeniu rezerwacji drugiej usługi.

Powiązane Usługi Turystyczne **nie są uważane za pakiet podróży, a twoje prawa są ograniczone**. Jesteś chroniony tylko wtedy, gdy dostawca pierwszej usługi zakończy działalność. W takim przypadku masz prawo do zwrotu pieniędzy i kosztów sprowadzenia do domu, jeśli to konieczne.

cz. 2



Dokonując drugiej rezerwacji w ramach LTA, musisz zostać poinformowany, że nie dokonujesz rezerwacji pakietu, dlatego twoje prawa są ograniczone do ubiegania się o ochronę na wypadek niewypłacalności.

Odsąpienie od umowy

Użytkownik może anulować rezerwację w dowolnym momencie przed podróżą z wyprzedzeniem, co może być związane z uiszczeniem dodatkowej opłaty.

Możesz bezpłatnie anulować rezerwację przed rozpoczęciem pakietu w przypadku wystąpienia nadzwyczajnych okoliczności w pobliżu miejsca docelowego, t.j. klęska ży-

wiołowa, powódź, trzęsienie ziemi; wojna lub terroryzm; poważna choroba.

Jeśli organizator podróży anuluje imprezę turystyczną lub zmienia warunki umowy, cenę lub rodzaj zakwaterowania, musi zapewnić ci:

- zastępcze wakacje tej samej lub lepszej jakości lub
- wakacje niższej klasy ze zwrotem różnicy w cenie, lub pełny zwrot kosztów w ciągu 14 dni;

Organizator podróży ma prawo anulować imprezę turystyczną z powodu działania tzw. siły wyższej lub braku wymaganej liczby osób.

Opr. NG na podst. mat. Citizens Information

Sukces bez granic

Maja Ulej właścicielka MMCookies Bakery Academy, założycielka Klubu Inspirujących Kobiet, Woman in Business Ireland, Organizatorka konkursu Woman in Business Award, laureatka nagrody Wybitny Polak w Irlandii w kategorii Business oraz bohaterka programu „Sukces nie zna granic”.

Maja Ulej



Nie daj się nabrać!

Dzień dobry Czytelniku, dziś opowiem Ci o szybkich rozwiązaniach, hakach i innych obietnicach szybkiego wzrostu marki, czy są na prawdę skuteczne, czy to tylko mydlenie oczu.

Mam na imię Maja i jestem Business Coachem, doradcą biznesowym oraz założycielką grupy dla przedsiębiorczych Polek w Irlandii Woman in Business. Od 12 lat prowadzę oraz tworzę luksusowe Torty Artystyczne MMCookies.

Zatem jak to jest z tymi wszystkimi obietnicami szybkiego rozwoju marki?

Wiedz, że wszelkie hakowanie algorytmów i szukanie drogi na skróty nie zbuduje Twojej marki.

Często widzę pseudo „ekspertów” obiecujących złote góry za pomocą tanich sztuczek i hacków. Czy spotkałeś się już może, Drogi Czytelniku z obietnicami typu:

„Zdobądź 10k followersów w tydzień!”;

„Naucz się zarabiać milion w 30 dni!” czy „Sekrety viralowych postów, które Instagram nie chce, żebyś znał!”

Zdradzę Wam, że to totalna Bzdura (przez duże „B”) i strata czasu.

To, co naprawdę buduje markę, to ciężka praca, konsekwencja, autentyczność i przede wszystkim CZAS.

Nie myśl o tym, gdzie będziesz za rok. Po-

myśl, gdzie chcesz być za 10 lat.

Im szybciej zrozumiesz, że to nie sprint a maraton – tym łatwiej będzie Ci rozwijać brand.

Prawdziwe marki nie powstają w miesiąc czy rok. One dojrzewają latami. Przestań gonić za każdym nowym trikiem czy hackiem. Zamiast tego:

- zdefiniuj, co i komu chcesz oferować;
- twórz wartościowy content, który pomaga Twoim odbiorcom;
- buduj prawdziwe relacje, nie liczniki followersów;
- bądź cierpliwy i konsekwentny.

Pamiętaj! Twoja marka to nie sprint. To maraton. I to taki z przeszkodami.

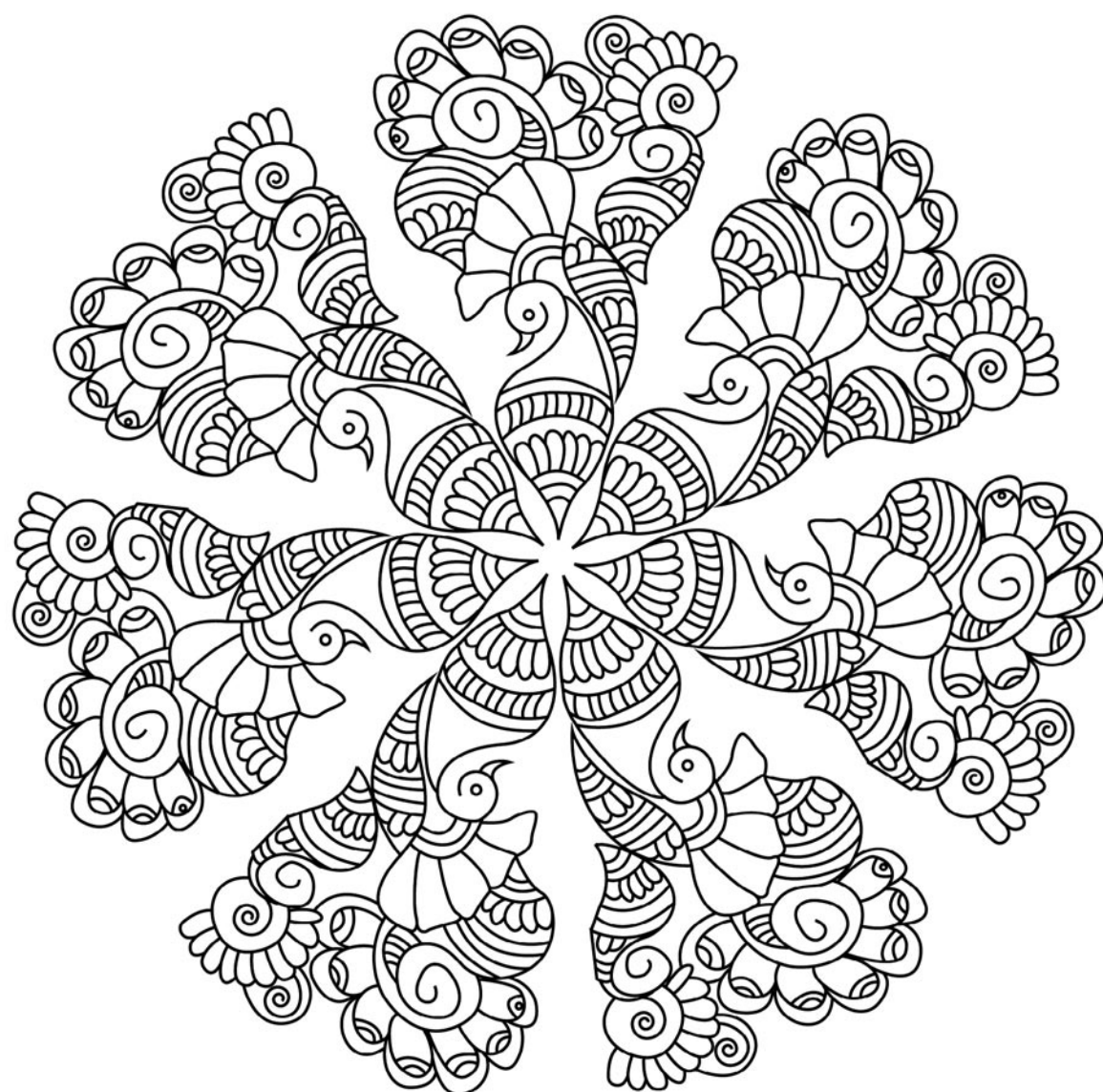
Następnym razem, gdy zobaczysz reklamę kursu obiecującego Ci szybką sławę i fortunę, zastanów się, czy to na pewno Twoja droga.

Ja wolę budować na solidnym fundamencie. Nawet, jeśli zajmie mi to więcej czasu.

A Ty?

Jeśli potrzebujesz pomocy, porady biznesowej, stanęłaś w miejscu i potrzebujesz motywacji, zapraszam na indywidualne sesje 1:1 oraz na spotkania grupy Woman in Business, gdzie odkrywamy tajniki budowania sukcesu w biznesie. **Maja Ulej**

REKLAMA



HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 12.09 do 19.09. 2024 r.

przygotowała: Jasmina



BARAN

Zrób listę tego, co chcesz zmienić swoje życie i działaj. Jesteś już gotowy na zmianę. Wykorzystaj jesienną aurę na poprawę nastroju.



BYK

To świetny czas na rozpoczęcie jesiennych flirtów i chodzenia na randki, podczas których można cieszyć się magią sezonu. Baw się dobrze, Byku!



BLIŹNIĘTA

Wkrótce rozwiążesz problemy rodzinne. Wygląda na to, że tylko ty możesz to zrobić bez emocji. Tylko się nie wypal!



RAK

Jesteś gotowy przejść z entuzjazmem stery w swoim życiu. Podczas gdy zwykle stawiasz swoich bliskich na pierwszym miejscu, skup się na sobie. Chwila relaksu nie zaszkodzi.



LEW

Wyznaczysz sobie nowe cele finansowe, planując realizację marzeń. Przyjrzyj się krytycznie swojemu budżetowi i zdecyduj, na co warto wydać pieniądze.



PANNA

Odkryjesz siebie na nowo, najpierw rezygnując z potrzeby bycia „idealnym”. Nie musisz niczego udawać. Odpuść i pokaż, kim naprawdę jesteś, Panno.



WAGA

Będziesz mieć energię i zapał do realizacji swoich celów. Jednak wspinając się w górę, nie skrzywdź nikogo, aby się tam dostać. Pozwól sobie na refleksję.



SKORPION

Kilka następnych tygodni będziesz miał zajętych. To świetny czas na przyjmowanie zaproszeń i poszerzanie swojej sieci kontaktów i spełnienie kilku życzeń.



STRZELEC

Nadchodzi czas na zaplanowanie długoterminowych celów i zastanowienie się, jak możesz je zrealizować. Nie bój się być odważny, aby zdobyć to, czego pragniesz, Strzelcu.



KOZIOROŻEC

Jesień ułatwia zakochanie się w kimś wyjątkowym i zapuszczenie korzeni. To także dobry czas na poszerzanie swoich horyzontów.



WODNIK

Wykorzystaj nadchodzący ten czas i energię, aby poprawić swoje życie i życie ludzi, na których Ci zależy, ale ostrożnie z zaufaniem.



RYBY

Niezależnie od tego, czy chcesz dojść do porozumienia, zakończyć konflikt, czy mieć lepsze relacje na z kimś bliskim, odkryj karty. Miłość wisi w powietrzu.

* karty anielskie * runy
* numerologia

Maja Berkano 087 338 5244

Opowiadania dla dzieci



Zabawne opowiadanie dla młodszych dzieci i ich dorosłych.

Rezerwacja nie jest konieczna

Kiedy: poniedziałki od 16 września do 28 października, godz. 15:30-16:00.

Gdzie: Ballyroan Library, Orchardstown Villas, Dublin, D14 VY33 NG,
[facebook.com/BallyroanLibrary](https://www.facebook.com/BallyroanLibrary)

LEGO Time



Dołącz do nas na LEGO Time. To darmowa sesja zabawy, więc przynieś swoją wyobraźnię, a my przyniesiemy Lego!

Klocki Lego nie mogą być przynieszone z domu, chyba że są darowizną na rzecz klubu; Żadne klocki Lego nie mogą wrócić do domu z klubu Lego; Po skończonej zabawie należy posprzątać w odpowiednich pojemnikach.

Opiekunowie dzieci w klubie muszą pozostać na miejscu.

Prosimy o rezerwację miejsca, ponieważ liczba miejsc jest ograniczona. (Rezerwacja rozpoczyna się 6 dni przed wydarzeniem)

Mamy również trochę Duplo dla naszych młodszych budowniczych do zabawy. Wszystkie klocki Lego i Duplo muszą zostać zdemontowane pod koniec sesji, ale zachęcamy do zrobienia zdjęć swoich budowli – daj znać pracownikowi, jeśli stworzyłeś coś, czym chciałbyś się podzielić.

Kiedy: każda sobota od 14 września do 5 października 11.00-13.00

Zasady klubu Lego: Szanuj dzieła innych osób; Wymagany nadzór rodzica/opiekuna; Dzielenie się klockami Lego;

Wiek: 6-12 lat + osoba dorosła

Gdzie: Dolphin's Barn Parnell Road, Dublin, Ireland D12 ET22 NG,
[facebook.com/DolphinsBarnLibrary](https://www.facebook.com/DolphinsBarnLibrary)

Family Walk & Talk Tours



Odkryj z nami wystawę mediów Eleanor McCaughey. Dowiedz się, co Twoje dzieci mogą myśleć o wystawie w galerii oraz o różnych fakturach i kolorach a może uda nam się zająć za kulisami, na scenę i do garderoby!

Wiek: Rodziny z dziećmi w wieku 5-9 lat

Bilety: bezpłatne / konieczna rezerwacja tel. 01-8852622

Kiedy: 13 i 27 września, 15:15-16.15;

Gdzie: Galeria na parterze, Draiocht, The Blanchardstown Centre, Dublin 15. NG,
[facebook.com/DraiochtBlanch](https://www.facebook.com/DraiochtBlanch)

REKLAMA

REKLAMA

PUNCHLION

Kids COMEDY FARMLEIGH

FREE ENTRY

SUNDAY 15th SEPTEMBER 2024
12pm - 5pm

REUBEN - SHARON MANNION
STEVE CUMMINS - FANZINI CIRCUS
KEVIN GILDEA - DANNY KEHOE
PAUL TYLAK - GRAEME SINGLETON
DIANE O'CONNOR - FIGHTING WORDS
STOKE IMPROV

Farmer's Market - Goofy Board Games
DJ Dave - Dublin City Library

FARMLEIGH HOUSE & ESTATE
PHOENIX PARK, DUBLIN
D15 TD50

OPW Office of Public Works
www.gov.ie

FARMLEIGH
www.farmleigh.ie

PUNCHLION
www.punchlion.ie



There's a Little Library Bag for every child!

Pick up their **FREE** Little Library Book Bag at your local library



Co niszczy nam jelita?

Jelita to taki drugi mózg, które kierują setkami procesów w twoim ciele. Jelita są istotnymi narządami wewnętrznymi niezbędnymi dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Zachodzą tam procesy trawienia, wchłaniania substancji odżywczych, a dzięki obecności mikroorganizmów (flora jelitowa), zapewniają nam odporność na infekcje, czyli czuwają nad naszą odpornością.

Rola jelit w kształtowaniu naszego układu odpornościowego to jest wielka część, gdyż około 75 proc. naszej odporności zależy właśnie od jelit, jak one funkcjonują oraz jak funkcjonuje nasz mikrobion. Do ich zadań należą m.in. synteza witamin (B12, K2, bioty-na), aminokwasów oraz kwasów tłuszczowych.

Co niszczy nasze jelita i naszą florę bakteryjną?

Czynników odpowiadających za złe funkcjonowanie jelit jest przerażająco dużo. Są to składniki praktycznie we wszystkim co jemy i pijemy, także żywność teoretycznie uważaną za zdrową. Udowodniono, iż współczesny człowiek pochłania 5 kg przeróżnych dodatków do żywności w ciągu roku. A są to m.in.:

- antybiotyki – upośledzają skład mikroflory;
- leki przeciwzapalne, przeciwbólowe, antydepresanty, itp.;
- leki IPP – leki na zgagę, refluks, nadżerki;
- żywność wysokoprzetworzona, fast foody;
- napoje typu energetyki, cola itp.;
- kwas benzoesowy i jego sole – popularne

konserwanty żywności (napoje gazowane, konserwy, margaryny, gotowe sosy);

- alkohol;
- nabiał i produkty z wysoką zawartością laktozy;
- cukry proste, duża część węglowodanów;
- smażone potrawy;
- aspartam;
- papierosy, e-papierosy

i to, co towarzyszy nam obecnie na porządku dziennym – przewlekły stres.

Jeżeli występują stany zapalne jelit i stwierdza się przesiąkliwość jelita, to tak naprawdę to jelito nie pracuje. Przez małe otwory między komórkami nabłonka jelitowego substancje z jelita wnikają do krwi i przeciwko nim organizm zaczyna produkować przeciwciała, które mają nas bronić, jednak gdy antygen łączy się z przeciwciałem powstaje cząstka, która płynąc z prądem krwi powoduje rozległe stany zapalne w różnych narządach naszego ciała np. w tarczycy, nadnerczach, trzustce, wątrobie, nerkach itp. Dodatkowo upada nasz komfort jamy brzusznej. Czujemy jakieś dziwne przelewania, bulgotania, ogólnie coś tam „kiśnie”. Zaczynają się problemy z oddawaniem stolca

wodzie pokarmowym. Serotonina jest aminokwasem, nazywana powszechnie hormonem szczęścia odpowiada za kontrolę nastroju i sa-

dbając o naszą mikroflorę).

Wspomagajmy się kiszonkami, dużą ilością wody, błonnikami, wprowadźmy do naszego



Pamiętajmy, patrzmy na zdrowie globalnie nie lokalnie, zdrowe jelita to zdrowe ciało

(zaparcia lub biegunki, nadmiar gazów), bóle brzucha, nudności i wymioty, skóra traci swoją naturalną elastyczność, pogarsza się stan cery, występują bóle głowy, brak koncentracji, pojawia się niepokój-depresja.

90 proc. serotoniny wytwarzane jest w prze-

mopoczucia, zasypiania i za nasze potrzeby seksualne i apetyt. Jeśli flora bakteryjna działa jak należy, to bakterie rozkładając białka wytwarzają Tryptofan, który jest z kolei substratem do produkcji hormonu szczęścia, także depresje można złagodzić lub nawet wyleczyć

stylu życia na stałe ruch – który jest zbawienny, bo – usprawnia perystaltykę jelit. Pomogą nam nabiał fermentowany i z pewnego źródła, zdrowy sfer, czasem zalecane probiotyki – konkretne szczepy

Maciej Jaworski FAT OUT

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

Zajęcia dodatkowe dla dziecka



Początek września to czas, kiedy dzieci i rodzice intensywnie przygotowują się do nowego roku szkolnego i organizowania czasu po lekcjach. Wielu rodziców, w trosce o przyszłość swoich dzieci, stawia głównie na zajęcia rozwijające ich umiejętności intelektualne, jednocześnie marginalizując aktywność fizyczną najmłodszych. Tymczasem to właśnie one pomagają naszym pociechom zachować równowagę stanowiącą remedium na przebodźcowanie, które dotyka coraz większej liczby dzieci przynosząc zatrważające skutki.

O tym jak najlepiej zadbać o wszechstronny rozwój dziecka układając plan na nowy rok szkolny mówi Sylwia Świsłowska, założycielka Polskiej Akademii Aktywności i Rozwoju Osobistego (PAARO) w Polsce, organizującej zajęcia taneczne, instruktor tańca oraz certyfikowany trener pracy z emocjami.

Aktywność fizyczna czy intelektualna?

A może jedno i drugie?

Na wczesnych etapach edukacji, zwykle szkoły i przedszkola nie zapewniają dzieciom odpowiedniej ilości aktywności fizycznej. To właśnie w okresie przedszkolnym i wczesnoszkolnym powinno się budować nawyk ruchu u dzieci. W takim wieku często dzieci odkrywają swoje zainteresowania sportowe.

Znalezienie dyscypliny, która im odpowiada, może być kluczowe dla rozwoju ich pasji i zdrowego stylu życia. W późniejszych latach o wiele łatwiej jest kontynuować tę aktywność fizyczną i czerpać z niej radość. Niestety, w czasie wyboru zajęć pozalekcyjnych często sport „przegrywa” z zajęciami takimi jak robotyka, programowanie czy języki obce. Rodzice, którzy chcą, aby ich dzieci miały dobre stopnie, skupiają się na zajęciach intelektualnych, zapominając o tym, że dzieci potrzebują też ruchu.

– Dzieci zazwyczaj są pełne energii i mają dobrą koordynację, ale nie uczestnicząc w zajęciach ruchowych, przechodząc do wyższych klas, ich sprawność fizyczna zwyczajnie maleje. Dlatego od najmłodszych lat warto zapewniać im zajęcia, na których będą aktywne fizycznie. Ma to ogromny wpływ na rozwój – zauważa Sylwia Świsłowska.

Taniec to nie tylko ruch – jak wpływa na potencjał intelektualny?

– Jedną z najlepszych, a zarazem często

niedocenianych form aktywności fizycznej jest taniec, przynoszący wiele korzyści, które wykraczają poza ruch. To nie tylko aktywność fizyczna, ale również sposób na wyrażenie siebie, rozwijanie empatii i wrażliwości. Dzięki zajęciom tanecznym dzieci mogą rozwijać swoje umiejętności społeczne i emocjonalne, co jest niezwykle istotne w dzisiejszych czasach, kiedy wiele dzieci ma problem z socjalizacją i zmagają się z niskim poczuciem własnej wartości.

Co za dużo, to niezdrowo – jak uniknąć przebodźcowania?

– Bardzo łatwo jest zapewnić dzieciom zbyt dużo. Ważne jest, aby rodzice zrozumieli i pamiętali o tym, że dzieci mogą być zmęczone nadmiarem zajęć – zwłaszcza, że dzisiejszy świat sam w sobie dostarcza im o wiele więcej bodźców niż kiedyś. Warto włączyć zdrowy rozsądek, aby nie przedobrzyć, ponieważ dzieci również potrzebują czasu na odpoczynek i zabawę.

Nadmiar zajęć często jest przyczyną przytłoczenia i zniechęcenia, które nie tylko gaszą zapał i zainteresowanie u dzieci, ale w skrajnych przypadkach prowadzić może do wypalenia, a nawet depresji. Innym skutkiem przebodźcowania i braku równowagi jest też chociażby otępienie, która dopada najmłodszych na dużo większą skalę, niż

kiedyś. Rodzice powinni być świadomi tego, że ich decyzje – nawet te pozornie „małe” – mają ogromny wpływ na rozwój i przyszłość ich dzieci.

Wygoda i bezpieczeństwo – jak zadbać o dobrą logistykę

Dla wielu rodzin wyzwaniem okazuje się też logistyka. Podróż na zajęcia do innych miejscowości wiąże się ze stratą czasu i energii rodzica, jak i dziecka. Najlepiej jest wybierać zajęcia pozalekcyjne organizowane w przedszkolu lub szkole, do której chodzi dziecko, ponieważ „jest to wygodne dla rodziców którzy oszczędzają czas i pieniądze, ale przede wszystkim nie obciąża dzieci, które czują się bezpiecznie w znajomym miejscu, przy okazji też pogłębiając relacje z rówieśnikami”. ➔ **czytaj dalej na str. 15.**

Rozwiązania z nr NG56

Krzyżówka z nr NG56 Poziomo: 1 MON, 3 TAMARYSZEK, 7 ECHO, 8 BASTA, 11 JUTRO, 13 ODSTĘPSTWO, 17 ROCK, 18 BO, 19 AI, 20 MAŻ, 22 POROSKOPIA, 26 YETI, 27 KI, 28 GNU, 29 CHICHA, 31 SMUGLEWICZ, 34 KOJEC, 35 EUREKA, 37 HEMICYKL, 38 AMNESTIA, 39 DŻYGITÓWKA, 41 DAL, 43 NO, 44 GORSZYCIEL, 47 MOA, 48 AZRAEL, 49 PAK, 50 POMAZANIEC, 51 AGAT.

Pionowo: 1 MYTO, 2 NEWS, 3 TORPEDO, 4 MX, 5 SZTURMAK, 6 KB, 9 ABC, 10 ADSO, 11 JO, 12 ORĘŻ, 14 DPI, 15 TIFO, 16 TYNK, 18 BYT, 19 ANTARKTYDA, 21 ŻYCIORYS, 22 PAGAJ, 23 RAUSCHNING, 24 SULLU, 25 PRZERYWANY, 29 CZERNIDLAK, 30 ARA, 32 GNIEWOSZ, 33 ISLAM, 36 KLIENTELA, 40 YUMA, 42 LARSA, 45 OWCA, 46 CI, 47 MIG, 49 PC.

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

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

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

➔ cd. ze str. 14.

Klucz do sukcesu – równowaga!
 Zajęcia dzieci i młodzieży powinny wspierać ich wszechstronny rozwój, zatem nie tylko praca intelektualna, ale też aktywność fizyczna zdecydowanie musi być integralną częścią ich codzienności.
 Planując nowy rok szkolny, warto więc pamiętać

o tym, że jednym z kluczy do sukcesu jest równowaga.
 – Im więcej ruchu, tym lepiej – to nie tylko korzystne dla ciała, ale również dla umysłu. Dzieci, które mają czas na aktywność fizyczną zdecydowanie lepiej radzą sobie z wyzwaniami, które stawia przed nimi życie. **Newseria**

REKLAMA



Singing Circle
 Niedziela | 14:00
29 Września
 Limerick City Gallery of Art



polish arts festival

REKLAMA

3544_DU

REKLAMA

KETONY – leczą ciało i duszę!

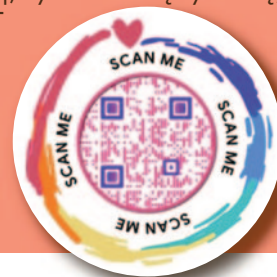


Rewelacyjny, nowy produkt na rynku irlandzkim jest już dostępny! Jeżeli chcesz pozbyć się zalegającej tkanki tłuszczowej, zyskać nową sylwetkę, energię oraz co najważniejsze zdrowie, KETONY NAT to wybór dla CIEBIE! Polecam!

Maciej Jaworski

Mistrz Świata, Polski i Irlandii w bench press WPC,
 Certyfikowany trener, dietetyk

Odezwij się do mnie a odpowiem na wszystkie pytania.
 tel. +353872405004; facebook.com/FATOUT.M.Jaworski



REKLAMA

3503_DU

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

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

DUBLIN THE SOUND HOUSE DUBLIN

chillout entertainment

MOLESTA EWENEMENT

the sound house

DOORS OPEN 7 PM

TICKETS ON: BILETY.NG24.IE

QR code

MOLESTA EWENEMENT

AAA SATURDAY 16/11/2024

HIP HOP NIGHT / CHILLOUT ENTERTAINMENT

DUBLIN DUBLIN DUBLIN DUBLIN DUBLIN

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

Kocham celtyckie obyczaje

Obrzędy z Zielonej Wyspy

Bardzo dużo zwyczajów celtyckich znalazło swoje odbicie na terenach Polski. Kultywatorką wielu takich zwyczajów zaczerpniętych z Zielonej Wyspy jest pani Anna Szumińska ze Stawu Kunowskiego.

Zwyczaj listny

Z racji trwającego nade lata, można w tym momencie wspomnieć o zwyczaju listnym, który niegdyś był obchodzony w dawnej Irlandii za czasów magii mądrych Druidów. Wierzyli bowiem, że magia związana z porami roku, znajduje się między innymi w kolorowych liściach traw i drzew.

Aby przenieść tę moc na kolejny rok, zbierano w dawnej Irlandii pożółkłe liście i opadłe płatki kwiatów. Suszono je w piasku i przechowywano przez rok. Potem, Druidzi zakopywali suche rośliny pod progiem osady, wzywając boga Dagdy. Zwyczaj ten miał gwarantować błogosławieństwa i łaskę bóstwa.

Obyczaj ten ma swoje odbicie w Polsce. Mieszkańcy krakowskiego Podgórze oraz Jury Krakowsko-Częstochowskiej zbierali pożółkłe liście i suszyli je. Potem wkładali je pod pościel chorej osoby wierząc, że mają one zdolność wyciągnięcia choroby.



obok suszących się ziół zawsze wieszano coś czerwonego. Wierzono bowiem, że złe duchy boją się tego koloru. Obyczaj taki piastowali też i Polacy. Coś czerwonego zawieszali przy drzwiach spiżarni, a nawet przy drzwiach wejściowych. Uważali, że wystraszą tym sposobem zło, a zgromadzona żywność dłużej będzie miała zachowane walory smakowe.

Naładować akumulatory w Gdańsku

W dawnej Irlandii wierzono, że we wszystkich wyrobach kamiennych drzemie ukryta moc i siła. Celtyccy Druidzi dotykali wszystkich przydrożnych kamieni, by tym samym podnieść swój stan duchowy i fizyczny. Widok kamieni i drzew, traw, nawet pożółkłych, jest pewnego rodzaju specyfiką uzdrawiania emocji i stanów nerwicowych. Jak czytamy w różnych księgach opisujących historię Szmaragdowej Wyspy, dawni Celtowie odzyskiwali siły witalne wpatrując się w niebo – wtrąca pani Anna. Leczyli się dotykając drzew, a odganiaли choroby nosząc przy sobie kolorowe kamienie i zaszuszone źdźbła trawy. Zatem polecam czynić tak i dzisiaj, bo chyba coś w tym jest – kończy pani Ania ze Stawu Kunowskiego.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

Coś czerwonego

Jak nam mówi pani Anna, Celtowie uwielbiali zasuścić różne zioła, z których wykonywali lecznicze napary i odwary na mocne nalewki. Aby żadne złe licho się do takiego suszu nie dostało i nie zabrało z niego mocy leczniczej,

REKLAMA

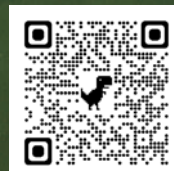
Kup bilet na
bilety.ng24.ie
Wspieramy polskie wydarzenia!

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

HAPPY SAD
IRELAND TOUR 2024

21.09 CORK

22.09 DUBLIN



Bilety: bilety.ng24.ie