

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 92, 23.05.2025, rok III, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie



czytaj str. 3

Dzień Dziecka w Athlone

czytaj str. 7

Inspekcje lokali obnażają braki

czytaj str. 5

Moja historia

Z wplecionymi świeżymi kwiatami

Joanna Szubstarska w rozmowie z Agatą Matusik

czytaj str. 8

PODPOWIADAMY, DORADZAMY

Leki wydawane na receptę

Jeśli jesteś rezydentem Irlandii, możesz uzyskać bezpłatne lub dotowane zatwierdzone leki na receptę oraz niektóre pomoce medyczne i chirurgiczne.

czytaj str. 10

REKLAMA

CRIMMINS HOWARD SOLICITORS ŚWIADCZY

USŁUGI PRAWNE DLA POLSKICH KLIENTÓW

SPECJALIZUJEMY SIĘ W:

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

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

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

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

3299_DU

REKLAMA

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.

3468_DU

REKLAMA

ODSZKODOWANIA ZA WYPADKI I OBRAŻENIA OSOBISTE* NIERUCHOMOŚCI

POLSKI PRAWNIK, 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

REKLAMA

085 PRAWNIK
085 7729645 • 01 4910010
MAGUIRE McCLAFFERTY SOLICITORS

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

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

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

3210_DU

Przydatne kontakty

AMBULANS, POLICJA, STRAŻ POŻARNA
112

BEZDOMNOŚĆ
www.homelessdublin.ie, www.focusireland.ie

BEZPŁATNA POMOC PRAWNA
www.flac.ie

DUSZPASTERSTWO POLSKIE W IRLANDII
<http://dublin.eparafia.pl>

KARTA MEDYCZNA I ULGI MEDYCZNE
www2.hse.ie/services/schemes-allowances

KONSUMENTI, SKŁADANIE SKARG
www.ccpc.ie, www.courts.ie/small-claims

LEKARZE GP I NAGŁE PRZYPADKI
www2.hse.ie/services/find-a-gp-out-of-hours

POLSKIE SZKOŁY W IRLANDII
www.polskamacierz.com

PROBLEMY Z MIESZKANIEM
rtb.ie, <https://threshold.ie>

PODATKI, URZĄD SKARBOWY
www.revenue.ie/en/contact-us

PROBLEMY W PRACY
<http://workplacerelations.ie>

PRZEDSTAWICIELSTWA RP W IRLANDII
www.gov.pl/web/irlandia/ambasada

RASIZM
<https://inar.ie>

Nasza Gazeta

WYDAWCA/PUBLISHER

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

REDAKCJA/EDITORIAL DEPARTMENT

redakcja@ng24.ie
editor@ng24.ie

Beata Bieniada, Anna Domańska, Radosław Kotowski,
Krystyna Zielińska

WSPÓŁPRACA

Marta Adamska, Paweł Bury, Paweł Cherek, Agnieszka
Dujka, Maciej Jaworski, Marta Kaźmirak, Kasia Mikołajczyk,
Adrian Sukiennik, Joanna Szubstarska, Ewa Michałowska-
Walkiewicz, Szymon Urbanek, 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 rozpowszechnianie i reprodukowane bez wcześniejszej pisemnej zgody Wydawcy. Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania nadsyłania tekstów. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności z treść reklam i ogłoszeń.

Postaci mitologii celtyckiej

Bogini Ériu Matka Irlandii

Celtycka bogini Ériu, potocznie nazywana także Éire lub Erin, była córką Fiachy mac Delbaitha – mitycznego króla Irlandii. Jej matką była Ernmas, bogini wszelkiego życia na ziemi i natury. Ériu była w Dalriadzie [królestwo celtyckie – red.] i mitologii celtyckiej uosobieniem Szmaragdowej Wyspy. Dzisiejsza nazwa państwa Irlandia pochodzi właśnie od jej imienia.

Hibernia

Historyczną, a przede wszystkim łacińską nazwą Irlandii, była Hibernia. Została nadana temu państwu przez Rzymian. Nazwa Hibernia pochodzi właściwie od greckiego słowa Ἰουερνία (Iuernia). Ale spotykana jest także kolejna inna nazwa Szmaragdowej Wyspy brzmiąca Ἰέρων (Iernē). Nazwa rzymska, jak nam wiadomo, została „przerobiona” na Hibernia ze względu na swoje podobieństwo do wyrazu (łac.) hibernus, co się tłumaczy jako po prostu „zimny” lub „zimowy”. Współczesna nazwa Irlandii, która jak wspomniano wcześniej nawiązuje do imienia bogi Ériu (Éire), pochodzi od protoceltyckiego wyrazu iweriū lub iwerion, co oznacza w tłumaczeniu „urodzajne miejsce”.

Pani tej ziemi

„Ériu, innymi słowy matka bogini, pani tej ziemi”, miała dwie siostry o imionach Fodla (inaczej Fotla) i Banba. Wszystkie trzy tworzyły ważną trójkę bogiń. Wśród nich, Ériu reprezentowała aspekt dziewiczy i duchowy.

Trzy siostry są przedstawiane jako boginie suwerenności, odwagi i sprawiedliwości. Ériu, Fodla i Banba, z biegiem czasu poślubiły braci z ludu Tuatha Dé Danann. Byli to chłopcy o imionach MacGreina, MacCechta i MacCuilla, rzecz jasna to właśnie oni początkowo zarządzili Irlandią. Ériu pewnego razu zobaczyła podczas kąpieli w rzece pięknego chłopca, który miał na imię Fomorán. On, jak się wkrótce okazało, był księciem. Z nim to właśnie Ériu wdała się w romans i to właśnie z nim miała syna Bresa. Z biegiem lat okazało się, że Bres był w panteonie bóstw irlandzkich bogiem płodności i rolnictwa.

W czasie święta Beltane

Pewnego razu do Irlandii w czasie święta Beltane celebrowanego pod wodzą Amhairghina, (Amergina), przyjechali z południa z Hiszpanii Milezjanie. Był to starożytny lud, mieszkający na południowo-zachodnim brzegu wyspy. Między agresywnymi najeźdźcami, a królami iryjskimi, jak nie trudno się domyśleć, doszło do bitwy, która rozegrała się pod Sliabh Mis w trzecim dniu po zejściu hiszpańskich intruzów na ląd. Pierwsze starcie nie miało rozstrzygnięcia. Najeźdźcy byli zmuszeni do opuszczenia Szmaragdowej Wyspy. Ale wkrótce powtórnie wylądowali u ujścia Boyne, a dokładnie na równinie Brega. Na swej drodze zobaczyli piękną boginię Ériu, wraz z jej siostrami Banba i Fotla. Mężowie tych bogiń Mac Cuill, Mac Cecht, a także Mac Gréine, którzy w tym czasie byli królami Tuatha Dé, poprosili więc o trzydniowy rozejm. W tym też czasie Milezjanie mieli wrócić na



swoje statki, no i oczywiście odpłynąć na odległość „dziewięć fali” od irlandzkiego brzegu, aby rozegrać nadciągającą bitwę sprawiedliwie i w należyty sposób.

Przy użyciu nadprzyrodzonych mocy

Milezjanie przystali na tę propozycję bardzo szybko, ale Tuatha Dé użyli swych nadprzyrodzonych mocy i stworzyli magiczny sztorm, który miał zepchnąć intruzów bardzo daleko od Szmaragdowej Wyspy. Jednakże w tym też czasie, milezjański poeta Amergin „chwycił morze swymi wersami”, by jego ludzie mogli wylądować i szybko pokonać Tuatha Dé w bitwie pod Tarą. W jej wyniku kraj ir-

landzki został podzielony. Milezjanie otrzymali całą nadziemną część Zielonej Wyspy, podczas gdy Tuatha de Danaan dostali część podziemną. Bardzo długo i rzecz jasna zawzięcie, Ériu prowadziła walki z najeźdźcami o Irlandię, wygrywając drobne bitwy, ale przegrywając wojnę, ocalała wyspę. Aby ją uhonorować jako niestrudzoną wojowniczkę, chociaż była ona ich przeciwnikiem, Milezjanie nazwali Irlandię od jej imienia, chociaż od czasu do czasu imiona siostr: Banba i Fodla do chwili obecnej są w użyciu jako liryczne i poetyczne określenia Szmaragdowej Wyspy.

Skrzydłata bogini

Podobno Ériu była boginią skrzydlatą. Na co dzień miała cechy morfologiczne człowieka, zaś kiedy patrolowała cały kraj, przybierała często postać „skrzydlatej kobiety”, co jej ułatwiało doglądanie wszystkiego z góry. Wymierzała kary, gdy jakieś osoby ówczesnie zamieszkujące Szmaragdową Wyspę były jej nieposłuszne. Zwyczajowo była nazywana Boginią Sprawiedliwości. Wymierzone przez nią kary należały zawsze do cielesnych. Często też potrafiła zamykać winowajców do ciemnych czeluści, z których mogli wyjść dopiero po upływie trzech pełnych dni. Była to najłżejsza kara.

Zabawy Ériu

Ériu bardzo lubiła się bawić. Kochała śpiew i taniec. Organizowała także dla innych bogów z panteonu irlandzkiego zabawy przy rozpalonym ognisku. Tak więc znając upodobania tej bogini, chcący się jej przypodobać, mieszkańcy Szmaragdowej Wyspy często na jej cześć rozpalali ognie, przy których śpiewali wielbiąc ją i jej siostrzyce.

W maju obchodzone jest tak zwane święto ognia – Baltane na cześć bogini Ériu, które celebruje nadejście lata, życie, płodność i urodzaj w nadchodzącym roku.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

Smartfon kontra kierowca

WZROST LICZBY KIEROWCÓW PRZYŁAPANYCH NA KORZYSTANIU Z TELEFONU PODCZAS JAZDY

W ciągu pierwszych trzech miesięcy tego roku 6 073 osoby zostało przyłapanych na korzystaniu z telefonu podczas jazdy. W ciągu ostatnich trzech lat udokumentowano łącznie prawie 60 tys. wykroczeń, w wyniku których kierowcy otrzymali mandaty i punkty karne.

Dane Departamentu Sprawiedliwości pokazują, że od 2022 r. do końca 2024 r. łącznie 59 603 osoby zostały złapane na korzystaniu z telefonu komórkowego podczas jazdy.

Dane sugerują również, że problem się pogłębia. W 2024 r. 21 888 osób zostało złapanych, a w 2023 r. było to 19 106 osób (co stanowi wzrost o ok. 15 proc.) W 2022 r. – 18 609.

Biorąc pod uwagę liczbę wypadków od stycznia do marca tego roku, w tym tempie rok 2025 może okazać się najgorszym rokiem dla irlandzkich kierowców w historii.

Co ciekawe, wyżsi rangą Gardaí ostrzegają, że kierowcy są coraz częściej przyłapywani na oglądaniu serwisów streamingowych, takich jak Netflix, Amazon Prime i innych podczas jazdy, a także na prowadzeniu spotkań służbowych online oraz używaniu mediów społecznościowych.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami w Republice Irlandii, trzymanie telefonu komórkowego w dłoni lub podtrzymywanie go inną częścią ciała (na przykład między głową a ramieniem) podczas prowadzenia pojazdu jest przestępstwem. Jedynym wyjątkiem jest wzywanie służb ratunkowych, wybierając numer 999 lub 112.

Według strony citizensinformation.ie, dostęp do informacji w telefonie podczas prowadzenia pojazdu, w tym czytanie lub wysyłanie wiadomości tekstowych, jest wykroczeniem, nawet jeśli telefon jest podłączony do systemu głośnomówiącego.

Rozmawianie przez telefon w trybie głośnomówiącym jest prawnie dozwolone, ale Urząd Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego zdecydowanie to odradza.



Karą za korzystanie z telefonu podczas jazdy jest tak zwana grzywna w wysokości 120 euro i 3 punkty karne. Jeśli grzywna nie zostanie zapłacona w ciągu 28 dni od daty jej wystawienia, grzywna wzrośnie do 180 euro i 5 punktów karnych. Ponadto, sąd może nałożyć jeszcze wyższą grzywnę, jeśli dana osoba pojawi się w sądzie z powodu niezapłacenia mandatu.

Padraig O'Sullivan, poseł na sejm z rejonu Cork North-Central, otrzymał najnowsze dane w odpowiedzi na pytanie parlamentarne, które zadał w Dáil. Powiedział, że jest zaniepokojony „stałym wzrostem” liczby osób korzystających z telefonów podczas jazdy i uważa, że wzrost liczby wypadków drogowych i ofiar śmiertelnych obserwowanych w całym kraju w ostatnich latach jest „w dużej mierze przypisywany” tego typu zachowaniom.

Cytowany w niedawnym artykule „Irish Examiner”, O'Sullivan powiedział: – Widzę to każdego dnia, gdy jeżdżę drogami mojego okręgu wyborczego i autostradą [w drodze] do Leinster House. Powszechność i akceptacja tych nawyków za kierowcą jest niezwykle niepokojąca.

W odpowiedzi na pytanie posła O'Sullivan w Dáil, Minister Sprawiedliwości Jim O'Callaghan powiedział, że aktywność policji drogowej wzrosła od 2024 r. Zwiększono też różne środki mające na celu lepsze rozlokowanie, takie jak nieoznakowane pojazdy Garda oraz instalacja kamer.

Tymczasem, zwolennicy bezpieczeństwa na drogach wzywają do wprowadzenia surowszych nowych zasad, zgodnie z którymi, jeśli kierowca zostanie dwukrotnie przyłapany na korzystaniu z telefonu podczas jazdy,

zostanie mu odebrane prawo jazdy.

Leo Lieghio, wiceprezes Irish Road Victims Association, skrytykował rząd za to, że nie robi więcej w celu karania kierowców, którzy nie przestrzegają prawa. Powiedział, że dane dotyczące korzystania z telefonu podczas jazdy są „haniebne” i że stowarzyszenie od dawna wzywa do zaostrzenia kar dla osób przyłapanych na korzystaniu z telefonu podczas jazdy.

Lieghio powiedział, że zwiększenie grzywny nie wpłynie znacząco na zachowanie kierowców, ale podwojenie liczby punktów karnych z trzech do sześciu byłoby skuteczne.

– Jedyną rzeczą, która zadziała, jest podwojenie punktów karnych. [Na przykład] Jeśli zostaniesz złapany raz, dostaniesz sześć punktów karnych [...]. Jeśli zostaniesz złapany ponownie, zostaniesz usunięty z dróg [zabiorą ci prawo jazdy]. (...) Ludzie nie słuchają, więc trzeba ich zmusić do słuchania. Ile jeszcze osób musi zginąć, doznać obrażeń zmieniających życie, aby rząd i sądy zaczęły traktować to jako przestępstwo?

Lieghio powiedział również, że prawdopodobnie jest znacznie więcej osób korzystających z telefonów, które nie zostały złapane, ale Gardaí robi wszystko, co w ich mocy, aby rozwiązać ten problem.

Podczas weekendu wielkanocnego w zeszłym miesiącu Garda wystawiła łącznie 225 mandatów w całym kraju kierowcom przyłapanym na korzystaniu z telefonu podczas jazdy. **BB**

FOTO: BRETT SAYLES, PEXELS.COM

REKLAMA

FAT-OUT

Szereg Dróg Jeden Cel



- Coach rozwoju – motywator
- Były Strongman, obecnie Powerlifter
- World Champion WPC
- Irish Champion x3
- Polish Champion
- Trener personalny, dietetyk
- Instruktor kettlebells
- Dziennikarz „Naszej Gazety”, ng24.ie
- Konsultacje online
- Układanie diet i prowadzenie treningów personalnych

MACIEJ JAWORSKI
Certyfikowany Trener Personalny

+353872405004

maciejjaworski78@gmail.com
<https://www.facebook.com/FATOUT.M.Jaworski>

Co. Cork



REKLAMA

CENTRE FOR COUNSELLING AND THERAPY

TERAPIA UZALEŻNIENIA
INDYWIDUALNA, GRUPOWA

PROFESJONALNIE,
STACJONARNIE LUB ON-LINE,
BEZPIECZNIE, POUFNI
KOMFORTOWO, W JĘZ. POLSKIM

WYBIERZ RENOMOWANY OŚRODEK

tel. 0876 494 555 www.ckudublin.org

CKU Centre for Counselling and Therapy – Jesteśmy organizacją pożytku publicznego, która rozpoczęła swoją działalność 30 maja 2009 r. Od tego czasu wspieramy, leczymy oraz pomagamy w rozwoju osobistym osobom z różnymi potrzebami.

Jeśli jesteś osobą w trudnej sytuacji z powodu nadużywania alkoholu, narkotyków, innych substancji psychoaktywnych lub ryzykownych zachowań, możesz zgłosić się po pomoc.

Jeśli w twoim najbliższym otoczeniu lub w rodzinie jest osoba, która ma problem z używaniem alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych, to również uzyskasz pomoc.

Nie wahaj się, pomoc zaczyna się w chwili, gdy zdecydujesz się sięgnąć po telefon.

Możesz też napisać do nas maila na adres: info@ckudublin.org

Najgroźniejszy transport?

Wyniki krajowej ankiety na temat korzystania z hulajnóg elektrycznych zleconej przez Road Safety Authority (RSA) ujawniają pewne zaskakujące spostrzeżenia dotyczące rosnącego wykorzystania hulajnóg elektrycznych w Irlandii, ale także budzą poważne obawy dotyczące bezpieczeństwa w kontekście zachowań użytkowników.



Ankieta RSA potwierdza – hulajnogi najbardziej niebezpieczną formą transportu w Irlandii

Badanie przeprowadzone jesienią ub. r przez firmę Ipsos B&A, które obejmowało łącznie 1 254 wywiadów, wykazało, że 5 proc. osób w wieku 16 lat i starszych korzystało z hulajnogi elektrycznej w ciągu ostatnich 12 miesięcy, z czego 4 proc. to regularni użytkownicy.

Jeśli chodzi o dane demograficzne – przeciętni użytkownicy, 75 proc. byli w wieku poniżej 35 lat, 76 proc. stanowili mężczyźni, a 97 proc. zamieszkiwało obszary miejskie (65 proc. mieszkło w Dublinie), co wskazuje, że korzystanie z hulajnóg elektrycznych jest najbardziej rozpowszechnione wśród młodych mężczyzn mieszkających w mieście.

Badanie wykazało również, że osoby używające hulajnóg elektrycznych regularnie korzystają z innych form transportu, przy czym większość z nich to kierowcy, rowerzyści i użytkownicy transportu publicznego.

Jeśli chodzi o podejmowanie środków ostrożności w celu ochrony i zwiększenia widoczności, 60 proc. użytkowników stwierdziło, że nosi kask, a 66 proc. nosi odbłaski podczas jazdy hulajnogą. Oznacza to jednak, że 40 proc. nie chroni głowy, a 34 proc. użytkowników może nie być widoczne dla innych.

Chociaż hulajnogi elektryczne nie są przeznaczone do przewożenia dodatkowych pasażerów, 13 proc. badanych stwierdziło, że przewozi ze sobą dziecko, a 8 proc. dorosłego pasażera.

Ponadto badanie wykazało, że ok. jedna trzecia użytkowników hulajnóg elektrycznych jeździ po chodnikach, co jest niedozwolone i stanowi zagrożenie dla bezpieczeństwa pieszych.

Ogólnie rzecz biorąc, wśród wszystkich ankietowanych dorosłych hulajnogi elektryczne są obecnie postrzegane jako najbardziej niebezpieczna forma transportu w Irlandii, przewyższając motocykle pod względem postrzeganego ryzyka.

Szczególnie niepokojące jest to, że 24 proc. stałych użytkowników hulajnóg elektrycznych brało udział w kolizji z ich udziałem, a 32 proc. było „o krok od wypadku”.

Warto zauważyć, że wszystkie zgłoszone kolizje dotyczyły użytkowników płci męskiej.

Dr John Cronin, konsultant medycyny ratunkowej w St Vincent's Hospital w Dublinie i członek zarządu RSA, powiedział, że najnowsze badania ankietowe są zgodne ze wzrostem liczby niektórych rodzajów urazów leczonych na oddziałach ratunkowych w całym kraju: – Hulajnogi elektryczne szybko stały się popularnym środkiem transportu, szczególnie w naszych miastach – ale wraz z tą popularnością pojawia się wrażliwość. Jako lekarz medycyny ratunkowej widziałem, jak częste i poważne mogą być urazy, gdy coś pójdzie nie tak – od złamanych kości po poważne urazy głowy. Użytkownicy hulajnóg elektrycznych mają bardzo niewielką ochronę i mały margines na błędy, zwłaszcza w przypadku zderzenia z większymi, szybszymi pojazdami – powiedział dr Cronin.

Cronin dodał, że lekarze zaobserwowali alarmującą liczbę incydentów z udziałem młodych ludzi, którzy jeździli na hulajnogach elektrycznych bez kasku lub w nieodpowiednich warunkach.

Podkreślił, że hulajnogi elektryczne oferują „realne korzyści w zakresie mobilności”, ale dodał, że ludzie muszą być świadomi wysokiego ryzyka obrażeń.

Sarah O'Connor, dyrektor ds. partnerstw i spraw zewnętrznych RSA, powiedziała: – Hulajnogi elektryczne oferują zrównoważony i wygodny sposób podróżowania, zwłaszcza w środowisku miejskim, ale bezpieczeństwo musi być stawiane na pierwszym miejscu [...]. Podejmowanie ryzyka przez użytkowników hulajnóg elektrycznych jest niepokojące, podobnie jak bezpieczeństwo tych użytkowników na naszych drogach. Ponieważ korzystanie z hulajnóg elektrycznych stale rośnie, ważne jest, aby kierowcy, piesi i wszyscy użytkownicy dróg byli świadomi i szanowali się nawzajem, aby zapewnić wszystkim bezpieczeństwo. **AD**

5. FESTIWAL LITERACKI O'CZYTANI
Dublin, 06–08 czerwca 2025

Główny Sponsor

06 czerwca, Piątek

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

17:00-17:30 10 wydawniczych faktów, o których nie wie przeciętny czytelnik – spotkanie z AGĄ GRANDOWICZ, wydawcą w Natural World Publishing

18:00-21:00 Warsztaty kreatywnego pisania z WIOLETTĄ GRZEGORZEWSKĄ

08 czerwca, Niedziela

Bibliary
CIE Hall, 1 Library Square, Dublin 8
D08 PA07 (darmowy parking)

16:00-20:00 Polonijne targi książki

16:00-17:00 The Voice of Polonia – koncert laureatów konkursu z Irlandii

17:00-19:00 MARIUSZ SZCZYGIEŁ – spotkanie autorskie

19:00 CEZARIUSZ GADZINA – koncert (saksofon)

07 czerwca, Sobota

Royal Marine Hotel, Dún Laoghaire

16:00 WIOLETTA GRZEGORZEWSKA – spotkanie autorskie

Merrion Square, przy pomniku Oscara Wilde'a

17:00-20:00 Warsztat plenerowy "Fotografia smartfonowa i literackie pejzaże: opowieści Dublina w obiektywie"

BILETY

<https://shorturl.at/88Q2C>

Organizatorzy

Sponsorzy

Partnerzy

TJ CARS 24h/7 - WYPOŻYCZALNIA SAMOCHODÓW
WROCŁAW - POZNAŃ - LOTNISKO

- Bez depozytu, karty kredytowej i limitu wieku kierowcy!
- Skontaktuj się z nami (Whatsapp, telefon, SMS lub zarezerwuj na stronie www.tjcars.pl)
- Jeśli masz ofertę od konkurencji – zrobimy lepszą cenę!
- Przy min. 5-dniowym wynajmie – możliwość podstawienia lub odbioru auta na lotnisku w Poznaniu

+48601977855

Inspekcje lokali obnażają braki



Ponad 60 procent wynajmowanych nieruchomości nie przeszło inspekcji w ubiegłym roku

Ponad 60 proc. wszystkich wynajmowanych nieruchomości skontrolowanych w ub. r. w całym kraju nie spełniało obowiązujących standardów. Poziom zakwaterowania poniżej standardów był szczególnie wysoki w hr. Cork.

Nowe dane Departamentu Mieszkalnictwa pokazują, że w 2024 r. władze lokalne w całym stanie skontrolowały 62 085 wynajmowanych nieruchomości. Spośród nich 37 800 (60,9 proc.) nie spełniało minimalnych standardów określonych w przepisach.

Normy te obejmują szczegółowe wymagania dotyczące stanu konstrukcyjnego budynku, bezpieczeństwa przeciwpożarowego, wentylacji, ogrzewania, naturalnego oświetlenia oraz bezpieczeństwa instalacji gazowych, olejowych i elektrycznych.

W mieście Cork skontrolowano 10 279 nieruchomości, co stanowi najwyższy wynik spośród wszystkich obszarów miejskich w kraju. Spośród nich 2 669 (26 proc.) nie spełniało standardów.

Jednak w innych częściach hr. Cork, spośród 2 863 sprawdzonych nieruchomości, 2 208 (77,1 proc.) nie spełniało standardów.

Inne obszary, w których odnotowano wynajmowane nieruchomości niespełniające standardów to Fingal (3 768), Dublin (3 209), Dublin Południowy (3 594) i Dún Laoghaire (2 961).

Łącznie w całym kraju w 2024 r. przeprowadzono 80 151 inspekcji, obejmuje to także ponowne kontrole niektórych nieruchomości

W wydanym oświadczeniu cytowanym w „Irish Examiner”, Minister Mieszkalnictwa James Browne powiedział: – Chcemy mieć pewność, że najemcy mają zapewnione standardy, które spełniają wymagania, takich jak odpowiednie ogrzewanie, wentylacja, warunki sanitarne i środki bezpieczeństwa przeciwpożarowego [...]. To są standardy, których najemcy powinni móc oczekiwać od każdego wynajmującego.

W Republice Irlandii władze lokalne są odpowiedzialne za przeprowadzanie inspekcji prywatnych mieszkań na wynajem, aby upewnić się, że spełniają one wymagane standardy. Kontrola pozwala zidentyfikować nieruchomości wymagające inspekcji. Można również zgłaszać władzom lokalnym obawy dotyczące wynajmowanych nieruchomości, co może prowadzić do przeprowadzenia inspekcji wynajmowanego lokalu.

Po przeprowadzeniu kontroli, jeśli władze lokalne stwierdzą, że nieruchomość nie spełnia obowiązujących standardów, wynajmujący otrzyma zawiadomienie, w którym określone są niezbędne i termin wykonania prac.

Jeśli wynajmujący nie zastosuje się do nakazu, władze lokalne mogą wydać tzw. „zawiadomienie o zakazie” wynajmu innemu najemcy, dopóki nie zostaną wprowadzone wymagane ulepszenia.

Jeśli wynajmujący ponownie wynajmie nieruchomość, władze lokalne mogą skierować sprawę do sądu, a za naruszenie nakazu grozi grzywna w wysokości do 5 tys. euro, kara sześciu miesięcy pozbawienia wolności lub grzywna w wysokości 400 euro dziennie. **BB**

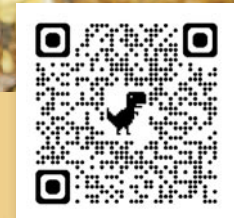
REKLAMA

Szukaj w swoim sklepie lub zamów z dostawą!

Zdrowe, tradycyjne pieczywo na zakwasie

Prosto z pieca!

healthybreadbylukas.ie



REKLAMA

Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie

An tAontas Eorpach
European Union

ÉIRE
IRELAND

Pas
Passport

Magdalena Nowacka
– usługi doradztwa prawnego

Tel: 087-388-7618

PROGRAMIŚCI KOMPUTEROWI TRZYKROTNIE OKRADLI DUBLIŃSKI ODDZIAŁ SKLEPU

Koderzy i kradzież w IKEA



FOTO: ANTHONY VOSPER, WIKIPEDIA, DOMENA PUBLICZNA CC BY-SA 2.0

Dwie kobiety i mężczyzna zatrudnieni jako programiści komputerowi przyznali się do kradzieży towarów o łącznej wartości ponad 3500 euro z dublińskiego sklepu IKEA.

Monnisha Nimma (27 l.), Sai Radhika Kavuri (32 l.) i Sri Ravikiran Garimella (34 l.), zamieszkali w Newbridge w hr. Kildare, 2 maja przyznali się do kradzieży w sklepie Ikea w Ballymun, do których doszło trzy razy w tym roku.

Podczas niedawnego przesłuchania, które odbyło się w Sądzie Okręgowym w Dublinie,

oficer z wydziału dochodzeniowo-śledczego Garda Anthony Galbraith powiedział sędziemu przewodniczącemu, że w trzy kolejne soboty 11, 18 i 25.01.2025 r. dwie oskarżone kobiety i mężczyzna „zabrali dużą ilość towarów i nie zapłacili za nie”.

Osoby te dwukrotnie opuściły sklep z towarami o wartości ok. 1350 euro, a za trzecim razem z towarami o wartości 852 euro.

W doniesieniach medialnych nie podano konkretnych szczegółów dotyczących tego, jakie przedmioty skradziono.

Po przeprowadzeniu dochodzenia, detektyw udał się do wspólnego mieszkania pro-

gramistów 16.02. i przeszukał je, odzyskując znaczną część skradzionych towarów. Jedna osoba została aresztowana i przyznała się do winy.

Detektyw Garda Galbraith powiedział, że pozostałe dwie osoby przybyły później na posterunek Ballymun Garda, przynosząc ze sobą więcej skradzionych przedmiotów.

Oficer z wydziału dochodzeniowo-śledczego powiedział również, że większość skradzionego mienia o wartości 3 526 euro została odzyskana w stanie nadającym się do sprzedaży, a oskarżeni byli gotowi do współpracy.

Sędzia prowadzący sprawę zauważył, że trzech oskarżeni nie byli wcześniej karani w Irlandii i nigdy wcześniej nie zwrócili na siebie uwagi Gardy.

Obrońca oskarżonych powiedział, że klienci pochodzą z Indii i przybyli do Irlandii ok. pięć lat temu. W sądzie usłyszano również, że oskarżeni, którzy obecnie przebywają na wolności za kaucją, posiadają ważne wizy pracownicze i są zatrudnieni jako pełnoetatowi programiści komputerowi.

Nazwa firmy lub firm, w których zatrudnieni są oskarżeni, nie została podana w doniesieniach medialnych. Natomiast zgodnie z artykułem w „The Irish Times”, obrońca opisał swoich klientów jako dobrze wykształconych, młodych i ambitnych ludzi, z dobrymi perspektywami na przyszłość, chcącymi zostać obywatelami Irlandii, a wynik tej sprawy może mieć poważny wpływ na ich przyszłość.

Ponadto adwokatka powiedziała, że trójka zdawała sobie sprawę z powagi swojej sytuacji i grożących im konsekwencji, a także, że przepraszała i nie mieli żadnego rozsądnego wytłumaczenia dla swoich działań, poza „głupotą najwyższego rzędu”.

Adwokatka powiedziała, że jest mało prawdopodobne, aby oskarżeni ponownie popełnili podobne przestępstwo i zaapelowała do sędziego o rozważenie podejrzenia „sprawiedliwości naprawczej” do sprawy, biorąc pod uwagę ich brak wcześniejszych wyroków, przyznanie się do winy i współpracę.

„Sprawiedliwość naprawcza” to proces prawny, który koncentruje się na krzywdzie lub szkodzie poniesionej przez ofiarę w wyniku popełnienia przestępstwa, a nie na tym, jakie przepisy zostały złamane. Udział w takim programie jest dobrowolny i muszą się na niego zgodzić wszystkie strony zaangażowane w sprawę, w tym sędzia prowadzący.

Detektyw Garda potwierdził, że omówił już ten pomysł z Ikeą, a firma zgodziła się na udział, ponieważ wcześniej zaangażowała się już w proces sprawiedliwości naprawczej w innych wcześniejszych postępowaniach o kradzież.

Sędzia odroczył sprawę do lipca, aby dać czas na przygotowanie raportu kuratora dotyczącego oskarżonych, czy mogą wziąć udział w programie, który, jeśli zostanie ukończony, może uchronić przestępców przed wyrokiem skazującym. Jednak w Irlandii program ten był częściej stosowany w sprawach, w których przestępcami byli nieletni, a nie dorośli. **KZ**

R E K L A M A

R E K L A M A

Warsztaty rozwojowe z cyklu
"Między nami kobietami"



Maski
Co skrywamy, kiedy je zakładamy?
Czy można być sobą i żyć bez zakładania masek?



WYJĄTKOWO NA ŻYWO

Piątek 6 czerwca 2025

Godz.: 18:00-20:00 irł czasu.

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

Mariola Mastek

Warsztat odbędzie się na żywo;

Sophia House 25 Cork St- Brickfield lane entrance

Koszt: €10

Zapisy i więcej informacji:

Ilość miejsc ograniczona!

email: info@ckudublin.org; tel. 353 876 494 555

Znajdź nas:



Kobiety - kobietom
"Dosięgnąć gwiazd"



**I Sympozjum Kobiet,
Polek mieszkających
w Irlandii**

07.06.2025

The Royal Marine Hotel, Marine Road,
Dun Laoghaire, Dublin

Wstęp: €30

Organizator:



CKU Centre for Counselling and Therapy

Więcej informacji: +353 876 494 555

info@ckudublin.org
www.ckudublin.org



Patronat honorowy:

Patronat medialny:

Partnerzy:



Harcerska przygoda w sercu Irlandii



W miniony weekend odbył się zlot dwóch hufców: męskiego hufca Zakopane i żeńskiego hufca Tatr.

Ponad 60 harcerek i harcerzy spotkało się w malowniczej bazie skautowej w Kingscourt hr. Cavan, aby wspólnie aktywnie spędzić czas na łonie natury a przy okazji poznać geografii i kulturę polskich Tatr.

W zlocie wzięły udział drużyny: 2 drużyna harcerska Zielona Dwójka działająca

przy szkole SEN, Zastęp Harcerski działający w Dublinie Północnym oraz 8 Drużyna Harcerska Via Lactea z Balbriggan. Uczestnicy brali udział w rywalizacji zastępów, budowali szałas, rzucali podkowami, ubijali masło w słoikach, gotowali na kuchniach polowych, „polowali” na tatrzańską zwierzynę wyznaczając azymuty i bawili się na góralskiej biesiadzie przy ognisku. Komendantem zlotu był druż aspirant Przemysław Grzybowski.

Małgorzata Ostrowska-Smith

Dzień Dziecka w Athlone

Jak w każdy czerwcowy weekend, Midlands Polish Community CLG zaprasza wszystkie rodziny i dzieci, niezależnie od ich narodowości, do spędzenia popołudnia w Drum Community Centre w Athlone i świętowania Międzynarodowego Dnia Dziecka!

Poniedziałek 2 czerwca – czerwcowy poniedziałek świąteczny od godz. 13 do 17.00.

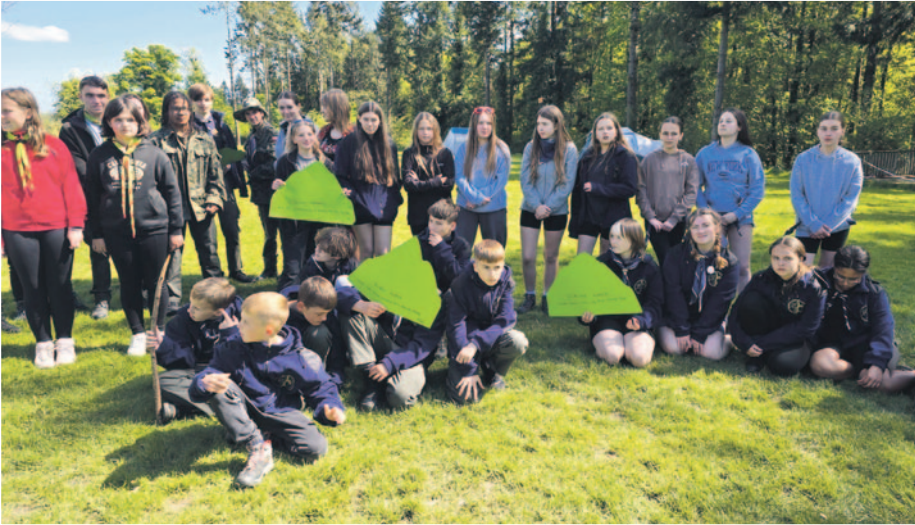
Bezpłatny wstęp i parking. Wszystkie dzieci płacą 10 € za opaskę na rękę, która pozwala cieszyć się wszystkimi atrakcjami przez cały dzień. Podobnie jak w poprzednich latach, mamy nadzieję zebrać trochę pieniędzy, które następnie zostaną przekazane lokalnej organizacji charytatywnej. To już siódmy rok, kiedy Midlands Polish Community CLG organizuje Międzynarodowy Dzień Dziecka dla całej społeczności.

Wydarzenie jest wspiera-

ne przez Fundusz Integracji Społeczności z Departamentu Dzieci, Równości, Niepełnosprawności, Integracji i Młodzieży.

Midlands Polish Community CLG jest organizacją non-profit, która została założona w celu wspierania integracji i włączenia społecznego w naszych nowoczesnych, zróżnicowanych społecznościach lokalnych. Naszym celem jest realizacja projektów, które pomagają w rozwoju społecznym, kulturalnym i artystycznym naszych społeczności. Więcej informacji na: www.polishcommunity.ie

NG, materiały prasowe



Midlands Polish Community CLG is inviting all to family fun day:

International Children's Day

June 2nd 1:00 p.m.
DRUM COMMUNITY CENTRE
Athlone, N37 T298

KIDS DISCO
ARTS&CRAFTS WORKSHOP
AIRSOFT SHOOTING RANGE
COSTUMED MASCOTS
ARCHERY WORKSHOP
MURAL PAINTING WORKSHOP
GAMING VAN
PINK LADIES GLAM VAN
SOAP BUBBLE SHOW
BOUNCY CASTLE
FACE PAINTING
and many more

to eat: BARBEQUE, CHURROS, ICE CREAM, CANDY-FLOSS and other treats
to see: FIRE BRIGADE, AMBULANCE & CIVIL DEFENCE VEHICLES and more

€10 wristband kids only - to access all attractions

midlands polish community
THIS INTERNATIONAL CHILDREN'S DAY - FAMILY DAY IS SUPPORTED BY THE COMMUNITIES INTEGRATION FUND

An Roinn Leanaí, Comhionannais, Michuaise, Lámhártais agus Óige
Department of Children, Equality, Disability, Integration and Youth

Przekuć cierpienie w siłę

Książka Macieja Jaworskiego Mistrza Świata w Powerliftingu

Walczyłem z każdym, bo zawsze miałem coś do udowodnienia – nie sobie, lecz innym. Brak zasad moralnych wyniesionych z domu rodzinnego głęboko odcisnął się na mojej młodszej psychice.



Był czas, gdy w środku byłem wystraszonym, zagubionym chłopcem, a na zewnątrz – chamelem i prostakiem, dla którego liczyła się tylko brutalna siła. Byłem bestią w ludzkiej skórze, kochałem walczyć.

Lecz z czasem przeszłość, choć okrutna, ukształtowała mnie na nowo. Ta książka to emocjonalna podróż, która pokazuje, jak z trudnych doświadczeń można wyjść silniejszym i bardziej świadomym siebie człowiekiem.

To historia, która może inspirować do walki z własnymi słabościami i poszukiwania pozytywnych zmian w życiu.

Czy jesteś gotowy, by odkryć historię człowieka, który zdołał przekuć swoje cierpienie w siłę?

Wyobraź sobie małego chłopca z mrocznych zakamarków wąbrzyskiej kamienicy – zastraszonego, bitego, głodzonego, bez grama wiary w siebie. A teraz

wyobraź sobie tego samego chłopca jako mężczyznę stojącego na najwyższym stopniu podium, otoczonego blaskiem reflektorów, wielokrotnego mistrza Irlandii, Polski i Świata. Czy to nie jest dowód na to, że wszystko jest możliwe?

Dziś stał się prawdziwym motywatorem. Z pasją pomaga ludziom przezwyciężać własne strachy i słabości. Jego entuzjazm i wiara w drugiego człowieka napędzają wszystkich wokół do działania, odkrywając w nich głęboko skrywaną determinację do walki o siebie.

Każdy krok naprzód, choćby najmniejszy, każda chwila odwagi to triumf, który przybliża ich do spełnienia marzeń. Razem z nim pokonują przeszkody, wzbierając na fali euforii i energii, która motywuje do jeszcze większej walki o siebie.

„Moja historia to nie fikcja. To życie.

Zapraszam Was do zakupu mojej autobiografii – poruszającej opowieści o drodze od maltretowanego, zagubionego dziecka, przez młodsze lata pełne błędów, bólu i upadków, aż po dojrzałą walkę z demonami przeszłości.

To nie jest książka o sukcesie. To książka o walce. O tym, jak z cierpienia można zbudować siłę, a z beznadziei – nadzieję.

O przemianie z człowieka pełnego gniewu w osobę, która żyje dziś z empatią, pasją i misją pomagania innym.

Jeśli szukasz autentyczności, emocji i inspiracji – ta książka jest dla Ciebie.

Zamów już teraz i poznaj moją prawdziwą historię przemiany”.

Książkę w cenie €20, również w formie ebooka, można zamawiać bezpośrednio u Autora przez stronę: facebook.com/FATOUT.M.Jaworski. **NG, materiały prasowe**

Joanna Szubstarska

Z wplecionymi

Z Agatą Matusik, z zawodu kucharzem, która z mężem pracuje od ośmiu lat, dzieląc nie tylko życie prywatne, ale i zawodową pasję do gotowania oraz cukiernictwa rozmawia Joanna Szubstarska.

Jaki był Pani pierwszy tort?

Do dziś doskonale go pamiętam! Był to Red Velvet – ciasto o charakterystycznym czerwonym kolorze, uzyskiwanym dzięki reakcji maślanki, kakao i octu. Dziś nie chwaliłabym się tamtym wypiekiem, ponieważ wizualnie daleko odbiegał od estetyki, jaką proponuję teraz. Poza tym, 18 lat temu bardzo popularna była masa plastyczna, tzw. fondant, z której wykonywało się różne dekoracje, w tym figurki i kwiaty. Wtedy właśnie

użyłam jej do stworzenia czerwonych róż. Obecnie nie pracuję na lukrze plastycznej, jedynym wyjątkiem są zamówienia dopasowane do gustów klientów. Moja estetyka nie pozwala na używanie czegoś, co odbiera smak całości, a przede wszystkim nie jest w pełni zjadane. Moje torty są w 100% jadalne – każdy ich element ma nie tylko wyglądać, ale i smakować.

Jak wyglądała Pani droga zawodowa przed powstaniem „Simply Delicious”?

Pochodzę z Mielca, miasta położonego nad rzeką Wisłoką. Jest ono znane z bogatych tradycji lotniczych – to właśnie tam produkowane są samoloty i śmigłowce rozpoznawalne na całym świecie, m.in. flagowy helikopter



S-70 Black Hawk. Przez ostatnie lata, w czasach pandemii, prowadziłam restaurację z kuchnią autorską, w której dominowała kuchnia polska z elementami śródziemnomorskimi. Nasza koncepcja kulinarna bazowała na regionalnych składnikach, a ogromną inspiracją były lokalne gospodarstwa rolne, zwłaszcza te z Sandomierza, gdzie często organizowane są targi produktów rzemieślniczych i gastronomicznych. Stąd wzięła się również nazwa naszej restauracji – „Antonówka”, nawiązująca do popularnych w tamtym regionie jabłek. Nasze menu zmieniało się sezonowo co trzy miesiące, a każde danie łączyło w sobie polskie tradycje kulinarne z nowoczesnymi akcentami. Jedną z największych ciekawostek było dla klientów nasze au-

torskie danie – zupa jabłkowa z pieczonymi białymi warzywami, sandomierskim miodem i oliwą. Proponowane przez nas receptury zawsze łączyły tradycję, dzięki stałemu kontaktowi z regionalnym kołem gospodyń wiejskich z nutką nowoczesności, której inspiracji szukaliśmy na całym świecie. To właśnie te doświadczenia wzbogacały nasze autorskie menu. Przez trzy lata zmagaliśmy się z trudnościami związanymi z prowadzeniem restauracji w czasie pandemii. Sytuacja na rynku gastronomicznym oraz zmieniające się realia polityczne sprawiły, że prowadzenie biznesu stawało się coraz większym wyzwaniem. Przez jakiś czas szukaliśmy alternatyw, rozważaliśmy różne możliwości, aż w końcu doszliśmy do wniosku, że musimy odpocząć. Wyjazd do Irlandii okazał się dla nas najlepszym rozwiązaniem. W związku z tym, że znaleźliśmy się z mężem w obcym kraju, bez znajomości i przyjaciół, przez ostatnie trzy lata dokładnie badaliśmy rynek



REKLAMA

Polska Éire

THE CRAIC WILL BE *dobry*

SLAVIC FESTIVAL CORK

SUNDAY 22nd JUNE 2025

Fitzgerald Park, Cork City

@PolskaEire Slavic Festival Cork

Moja historia

świeżymi kwiatami

oraz społeczność. Był to czas nauki, odkrywania, ale także tęsknoty za tym, co było nam bliskie. Dzięki temu teraz możemy powrócić do pracy nad tym, co kochamy najbardziej. Właśnie z takiej potrzeby powstało „Simply Delicious”, które swoje początki miało w 2011 r. Przez kolejne sześć lat rozwijałam autorską platformę z przepisami, z zamiarem przekazywania wiedzy kulinarnej, opartej na tradycyjnych recepturach mojej babci, a potem moich, które teraz mają już prawie 15 lat.

Czy nadal korzystacie Państwo z dawnych polskich receptur? Czy popularne są tutaj jabłka?

Choć jesteśmy teraz w Irlandii, wciąż staramy się kultywować polskie tradycje kulinarne, wzbogacając je o elementy irlandzkie i europejskie. Nasza oferta nie jest skierowana tylko do Polaków, ale również do Europejczyków i Irlandczyków, którzy doceniają nasze podejście do jedzenia i pasję do tworzenia. Dla mnie każda potrawa, ciasto czy deser to mała opowieść, która ma za zadanie łączyć tradycję z nowoczesnością. Na najbliższą przyszłość planuję darmowe szkolenia online, które pozwolą moim klientom na jeszcze głębsze zrozumienie cukiernictwa oraz sztuki wypieków. Dodatkowo co tydzień będę dzielić się z moimi obserwatorami ciekawostkami cukierniczymi, które mogą ich zainspirować do działania w kuchni. Co do jabłek – w Polsce są one nieodłącznym elementem naszej kuchni, gdzie wykorzystujemy je do przeróżnych ciast i deserów. W Irlandii nie są aż tak popularne, jednak ciasto jabłkowe to nadal „must-have” w każdym domu, również irlandzkim. Nasza bogata oferta ciast łączy w sobie smaki obu tych krajów, tworząc wyjątkową harmonię tradycji i nowoczesności.

Jakie są gusta Irlandczyków? W jaki sposób zechce Pani zainteresować swoimi wypiekami mieszkańców Zielonej Wyspy?

Irlandczycy cenią prostotę i klasyczne, dobrze znane smaki – zarówno w codziennej kuchni, jak i deserach. Ich słodkie wypieki często bazują na tradycyjnych recepturach przekazywanych z pokolenia na pokolenie,

a ich celem jest dostarczenie nie tylko smaku, ale także poczucia domowego ciepła. Wśród najbardziej popularnych słodkości na „zielonej wyspie” są: aromatyczne ciasto marchewkowe, chrupiący crumble z jabłkami lub rabarbarem, wilgotny i syjący pudding chlebowy, a także intensywne ciasto czekoladowe na bazie piwa Guinness, które zachwyca głębokim, karmelowo-kakaowym smakiem. Chociaż te klasyczne desery są uwielbiane przez mieszkańców Irlandii, chciałabym stopniowo wprowadzać do ich kulinarnego świata nowe smaki i tekstury. Irlandczycy coraz chętniej sięgają po inspiracje z innych kuchni, a także eksperymentują z modnymi składnikami, takimi jak czekolada dubajska, która zdobywa popularność na całym świecie. Otwierają się na nowe trendy, a ja chciałabym zaprezentować im wyjątkowość polskich wyrobów cukierniczych: puszyste serniki na kruchym spodzie, delikatne bezy z kremem mascarpone, tradycyjne makowce, a także bogate w smak torty inspirowane naszymi regionalnymi recepturami.

Jakie są drogi pozyskiwania przez Panią składników do ciast i tortów?

Niezastąpiona w mojej pracy jest współpraca z dobrze znanymi tutaj polskimi sklepami, które nie tylko oferują szeroki asortyment produktów, ale także chętnie wspierają mnie w sprowadzaniu składników niezbędnych do moich wypieków. To właśnie dzięki nim mam dostęp do wysokiej jakości polskiego masła, które różni się od irlandzkiego delikatniejszym smakiem i mniejszą zawartością soli, a także do tradycyjnych mąk, serów czy przypraw, które nadają moim wypiekom autentyczny charakter. Dzięki nawiązanym kontaktom z właścicielami sklepów mogę liczyć na elastyczność w za-

mówieniach i indywidualne podejście, tzn. jeśli czegoś brakuje, często udaje się to sprowadzić specjalnie na moje potrzeby. To ogromne wsparcie, które pozwala mi utrzymać wysoką jakość produktów i jednocześnie pielegnować polskie tradycje cukiernicze w nowym miejscu. Ponadto korzystam także z usług sprawdzonych polskich dostawców, co daje mi pewność, że każdy składnik jest świeży i najwyższej jakości.

Z propozycji „Simply Delicious” korzystają nie tylko Irlandczycy?

Z oferty „Simply Delicious” korzystają nie tylko Irlandczycy. W dużej mierze są to Polacy, którzy stanowią około 60% naszych klientów. To właśnie z myślą o nich staramy się pielegnować tradycyjne receptury i smaki, które wielu z nich pamięta jeszcze z rodzinnego domu. Są to zarówno osoby, które niedawno osiedliły się w Irlandii, jak i ci, którzy mieszkają tutaj od kilkunastu, a nawet ponad 20 lat. Dla wielu z nich nasze wypieki są nie tylko smaczną przekąską, ale także sentymentalnym powrotem do dzieciństwa i kuchni. Często słyszę od klientów, że niektóre smaki niemal zapomnieli, a dzięki nam mogą je na nowo odkryć i podzielić się nimi z kolejnym pokoleniem – swoimi dziećmi, które dorastają już w Irlandii. To dla mnie ogromna motywacja do kontynuowania tej pracy. Oprócz wypieków, raz w tygodniu proponujemy również dania obiadowe inspirowane polską kuchnią. Mam nadzieję, że w przyszłości, jeśli warunki rynkowe na to pozwolą, uda mi się jeszcze bardziej poszerzyć ofertę o tradycyjne polskie dania.

Jak dużo czasu potrzebuje Pani do przygotowania tortu? Jakie smaki Pani proponuje?

Każdy tort to małe dzieło sztuki, dlatego jego przygotowanie wymaga czasu i precyzji. Większość tortów wykonuję w ciągu trzech dni, to proces wieloetapowy, który obejmuje pieczenie, chłodzenie, przekładanie kremami, dekorację oraz finalne wykończenie. Proponuję od kilku do kilkudziesięciu autorskich kompozycji smakowych. Wśród ulubionych smaków są: czekoladowy z wiśnią – połączenie głębokiej, intensywnej czekolady z lekką



kwaskowością wiśni; truskawka z kokosem Raffaello – delikatne, puszyste warstwy kremu kokosowego z nutą białej czekolady i świeżymi truskawkami; banan z domowym palonym słonym karmelem – bogaty, kremowy smak banana w duecie z aksamitnym, lekko słonym karmelem; tort z ciasteczkami Twix lub Lotus – szczególnie uwielbiany przez najmłodszych, dzięki chrupiącym kawałkom ciasteczek i karmelowej słodkości. Oczywiście, jeśli ktoś ma własne preferencje smakowe, zawsze staram się dostosować recepturę do indywidualnych oczekiwań. Mamy oczywiście również wiele propozycji dla młodszej części klientów, które cieszą się ogromnym zainteresowaniem w czasie Bierzmowań oraz Komunii świętych. Osobiście preferuję dekoracje wykonane z bezy szwajcarskiej z kremem masłanym, które nadają tortom elegancji, a jednocześnie są lekkie i delikatne w smaku. Tak jak wspominałam, moje torty są w 100% jadalne, dlatego również kwiaty, które wykorzystuję do dekoracji, są w pełni bezpieczne do spożycia. Wybieram tylko te, które są uprawiane bez chemii i pestycydów. Najczęściej sięgam po róże, bratki, lawendę, nagietki czy fiołki. Ich barwy i struktura sprawiają, że torty wyglądają niezwykle elegancko, a jednocześnie pozostają w zgodzie z moją filozofią – naturalnie, smacznie i w pełni jadalnie.

Czy jest taki tort, który jest Pani marzeniem, wyzwaniem, który chciałaby Pani wykonać?

Tworzenie tortów to dla mnie nie tylko praca, ale prawdziwa pasja, w której każdy nowy projekt jest ekscytującą podróżą w świat cukiernictwa. Uwielbiam wyzwania, a każde zlecenie traktuję jak okazję do doskonalenia swoich umiejętności i odkrywania nowych technik. Do tej pory tworzyłam torty maksymalnie trzypiętrowe, ale moim największym marzeniem jest stworzenie imponującego, królewskiego tortu, który stanie się nie tylko ucztą dla podniebienia, ale i prawdziwym dziełem sztuki cukierniczej. Marzę o pięciometrowym torcie, inspirowanym monumentalnymi, pałacowymi wypiekami – bogato zdobionym, pełnym eleganckich detali, które podkreślałyby jego wyjątkowy charakter. Taki projekt wymagałby nie tylko ogromnej precyzji i kunsztu cukierniczego, ale także logistyki i perfekcyjnej organizacji. Wierzę jednak, że kiedyś uda mi się go zrealizować.

Życzę powodzenia i dziękuję za rozmowę.

Joanna Szubstarska

Chcesz podzielić się własną historią życia na emigracji, napisz do mnie maila na adres: redakcja@ng24.ie, w temacie maila: „Moja historia”.



Podpowiadamy, doradzamy

Leki wydawane na receptę

Jeśli mieszkasz w Irlandii i posiadasz status rezydenta (zamieszkujesz minimum 183 dni w roku), możesz uzyskać bezpłatne lub dotowane zatwierdzone leki na receptę oraz niektóre pomoce i urządzenia medyczne i chirurgiczne.

Niektóre leki można otrzymać bez recepty, np. antykoncepcję awaryjną (pigułkę „dzień po”) i leki na takie schorzenia, jak:

- przeziębienia
- łagodzenie bólu
- katar sienny
- wysypki
- obniżenie temperatury

Są one czasami nazywane lekami dostępnymi bez recepty.

Uzyskanie recepty

Jeśli pacjent potrzebuje określonych leków, receptę na nie mogą wystawić niektórzy pracownicy służby zdrowia, tacy jak lekarz pierwszego kontaktu (GP), konsultant, dentysta lub pielęgniarka.

Pielęgniarka musi być zatrudniona przez dostawcę usług zdrowotnych, aby móc wystawić receptę. Pielęgniarki mogą przepisywać wyłącznie leki związane z obszarem, w którym pracują. Istnieją szczególne ograniczenia dotyczące niektórych leków kontrolowanych.

Lekarze rodzinni i specjaliści mogą wysyłać recepty do farmaceutów pocztą elektroniczną.

Jak długo jest ważna moja recepta?

Od 1 marca 2024 r. możesz otrzymać od lekarza lub innej osoby wystawiającej receptę receptę ważną przez okres do 12 miesięcy.

A od 1 września 2024 r. możesz poprosić farmaceutę o przedłużenie 6-miesięcznej recepty. Farmaceuta może przedłużyć ją łącznie do 12 miesięcy. Oznacza to, że może nie być konieczna wizyta u lekarza w celu uzyskania powtórnej recepty.

Przedłużenia nie będą przyznawane automatycznie. Farmaceuta wykorzysta swoją ocenę kliniczną, aby zdecydować, czy przedłużenie recepty jest bezpieczne, chociaż niektóre leki nie będą kwalifikować się do przedłużenia recepty.

Recepty na inne okresy nie mogą zostać przedłużone przez farmaceutę. Na przykład recepta na 1 tydzień.

Gdzie uzyskać leki na receptę i lekarstwa

Leki na receptę można otrzymać w aptece. Pacjent może również otrzymać leki, środki pomocnicze lub urządzenia w ramach leczenia w szpitalu lub innej placówce opieki zdrowotnej.

Lekarze rodzinni mogą wydawać leki bezpośrednio pacjentom, jeśli lekarz rodzinny ma tylko jeden ośrodek praktyki i znajduje się on w odległości co najmniej trzech mil od najbliższej apteki detalicznej. Lekarze, którzy wydają leki i narkotyki w ramach

cz. 1



FOTO: FREEPIK

tych ustaleń nazywani są dispensing doctors. Zasady dotyczące tego, kiedy leki są bezpłatne lub subsydiowane, są takie same niezależnie od tego, kto je dostarcza.

Zatwierdzone leki i narkotyki

Narkotyki i leki muszą być zatwierdzone i kontrolowane przed ich sprzedażą. Health Products Regulatory Authority (HPRA) testuje leki pod kątem bezpieczeństwa, jakości i skuteczności oraz wydaje licencje. Zatwierdzenie przez HPRA nie oznacza, że leki zo-

staną zatwierdzone do bezpłatnych i subsydiowanych programów. Istnieją inne czynniki związane z procesem zatwierdzania, w tym koszty.

Karta medyczna

Jeśli posiadasz kartę medyczną, leki i medykamenty przepisywane na receptę są objęte zniżką. Nadal będziesz musiał uiścić niektóre opłaty za leki wystawione na receptę.

Opr. NG na podst. Citizens Information

REKLAMA

Spersonalizowana Terapia Żywieniem dla Kobiet w okresie Peri i Menopauzy



Skontaktuj się ze mną już dziś, aby umówić się na indywidualną sesję

Jeśli zmagasz się z...

- Uderzeniami gorąca i nocnymi potami?
- Wahaniami nastroju i drażliwością?
- Przybieraniem na wadze i ciągłym zmęczeniem?
- Insulinoopornością lub cukrzycą?
- Problemami ze snem?
- Zamgleniem umysłu i trudnościami z koncentracją?
- Zaparciami, biegunką, IBS lub dysbiozą?
- Wysokim ciśnieniem krwi lub problemami z cholesterolem?

Marta Adamska
Terapeuta Żywieniowy (mNTOI)
Psychodietetyk | Coach Żywienia & Stylu Życia
Terapeuta Psychobiologii & Psychosomatyki Zdrowia

087 27 535 24
marta@nutrition-4health.com
www.nutrition-4health.com



REKLAMA



ŻYJ W ZDROWIU

WARSZTATY Z PROFILAKTYKI ZDROWIA

BRU COLUMBANUS CARDINAL WAY, WILTON CORK, T12 TN97

21 CZERWIEC (SOBOTA) 10.00- 17.00



PRELEGENCI

KASIA MIKOŁAJCZYK - AROMATERAPIA - NATURALNY SPOSÓB NA ZDROWIE.
MACIEJ JAWORSKI - MENTAL I PRACA Z PODŚWIADOMOŚCIĄ.
ANNA KMIĘCIAK - OD NAPIĘCIA DO ZDROWIA - JAK CIAŁO MÓWI, GDY MY MILCZYMY.
MAJA ZAHORSKA - JAK BYĆ SWOIM NAJLEPSZYM PRZYJACIEŁEM.
NATALI REISNER I DAGMARA JUSZCZYK - WPŁYW POSTRZEGANIA POZAZMYŚLOWEGO NA ZDROWIE DZIECI I DOROSŁYCH.

WIĘCEJ INFORMACJI

WHATSAPP 0872328407 E-MAIL REKLAMA.RADIO.CENZURA@GMAIL.COM

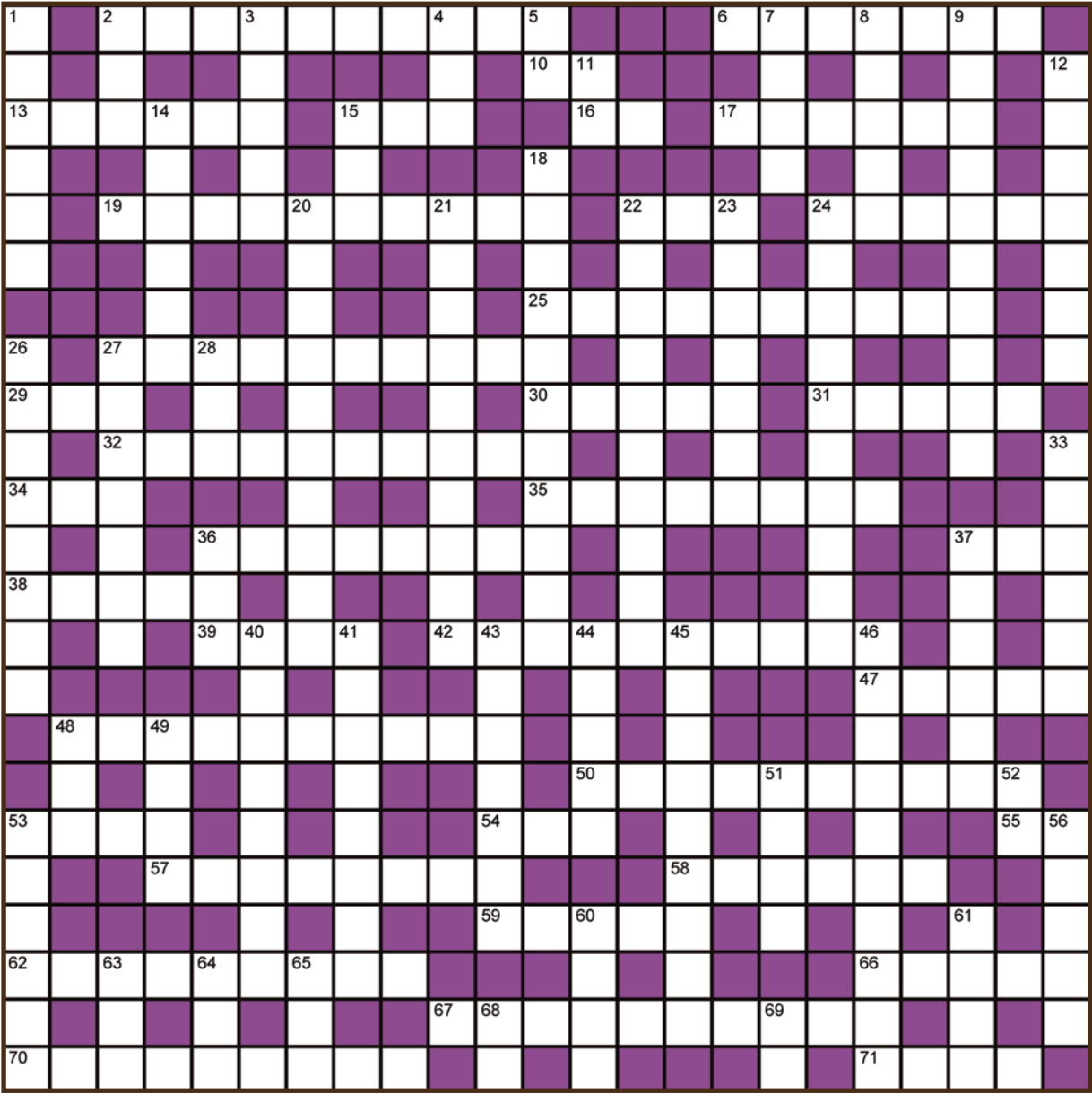
SPONSORZY

PRIME GIFT BOUTIQUE JOHN PAUL BAKERY



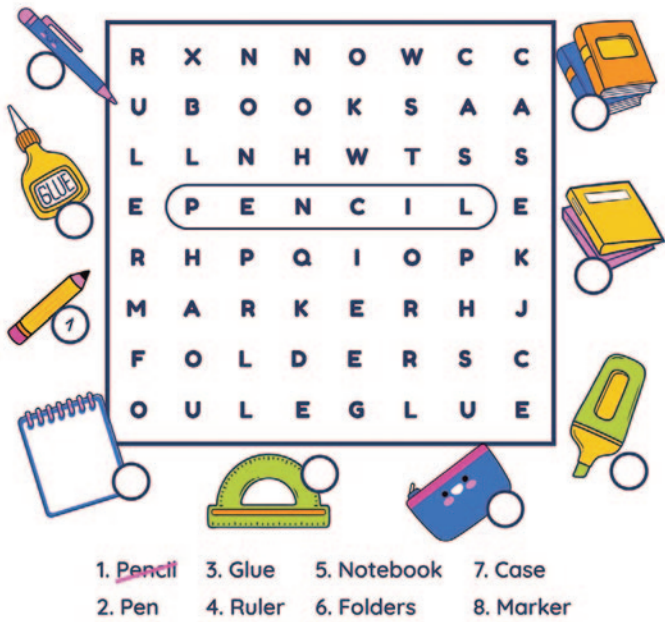
KRZYŻÓWKA

- Poziomo**
2 masyw górski w Alpach Berneńskich
6 ciemność
10 odczynnik krwi
13 dolna część snopa
15 Robert (1890-1945), jeden z przywódców Niemiec hitlerowskich
16 sumeryjski ptak; burza
17 rzeka w Kolumbii
19 miasto w Pakistanie
22 jednoroczna roślina warzywna; bober
24 1. pojazd szynowy; 2. statek pomocniczy
25 roślina azjatycka
27 materiał wybuchowy
29 skrzyżowanie dromadera z baktrianem
30 Indianie boliwijscy
31 ośrodek wydobywania rud manganu w Ghanie
32 dezodoryzacja
34 łatwo topliwa mieszanina żywic
35 ponowne wydanie dzieła
36 maska ludzka lub zwierzęca
37 mały, krępy koń
38 Enrico (1901-1954), fizyk włoski, noblista
39 rodzaj wybrzeża morskiego
42 jeden z kierunków teorii poznania
47 pantera śnieżna
48 pogląd filozoficzny
50 boh. powieści „Kamień na kamieniu” W. Myśliwskiego
53 rzeka w Rosji
54 narząd węchowy ssaków
55 bohater „Sagi rodu Forsyte’ów”
57 rumowisko
58 mięsień dwugłowy ramienia
59 babilońskie bóstwo
62 odkrywca
66 zarodnik
67 maszt tylny
70 nadawanie tkaninie wyglądu stojów drewna
71 śnieżny człowiek



- Pionowo**
1 jednostka zajęć szkolnych
2 zespół dwuosobowy
3 1. niedostatek; 2. kłopoty
4 Zygmunt (ur. 1913), fizjolog
5 jednostka miary kąta bryłowego (steradian)
7 Nikolaus (1832-1891), niemiecki konstruktor
8 Henryk (1882-1951), polski zoolog
9 współrzędna
11 miara częstotliwości (herc)
12 małż morski
14 przezroczysty materiał przysłaniający twarz
15 najdłuższa rzeka w Chile
18 daw. jadalnia
20 skrzypek; nauczyciel gry na skrzypcach
21 forma pitekantropa
22 teoria filozoficzna
23 skóry królicze
24 (ok. 190-152 p.n.e.), komediopisarz rzymski
26 sympatyk Anglii
27 zastępstwo
28 faza Księżyca, sierp księżyca
33 tragediopisarz rzymski

- 36 posłuch, uznanie, poważanie
37 nakrycie głowy duchownych grekokatolickich
40 bylina z rodziny traw
41 roślina nadmorska
43 Pantelejmon (1884-1938), pisarz rosyjski
44 1. dowcip, zręczne powiedzenie, bon ton; 2. chwyt komediowy banalny, niewyszukany
45 przysłówek
46 tzw. ostatki
48 okres w dziejach
49 odgłos
51 zmiana położenia
52 rzeka w Rosji
53 szłaś Indian
56 składnik benzyny
60 Tadasaki (ur. 1912), japoński reżyser filmowy
61 Peter (1814-1862), amer. konstruktor broni
63 1. całkowite zanurzenie się w wodzie, skok w wodę;
64 1. jednostka monetarna Bułgarii
65 jap. odmiana buddyzmu
68 rzeka w Hiszpanii
69 jednostka jasności powierzchni (stilb)



SUDOKU

łatwe ▼

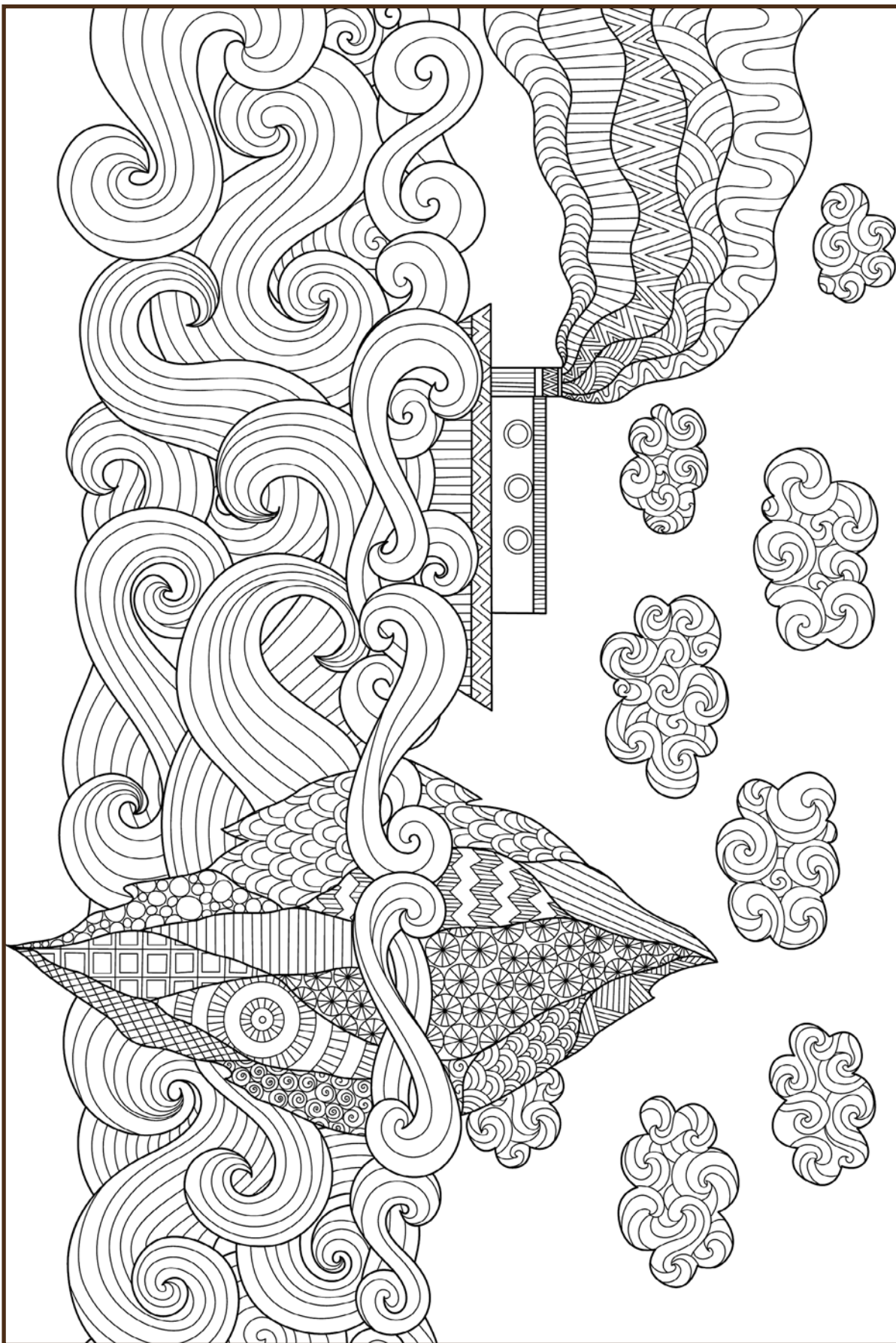
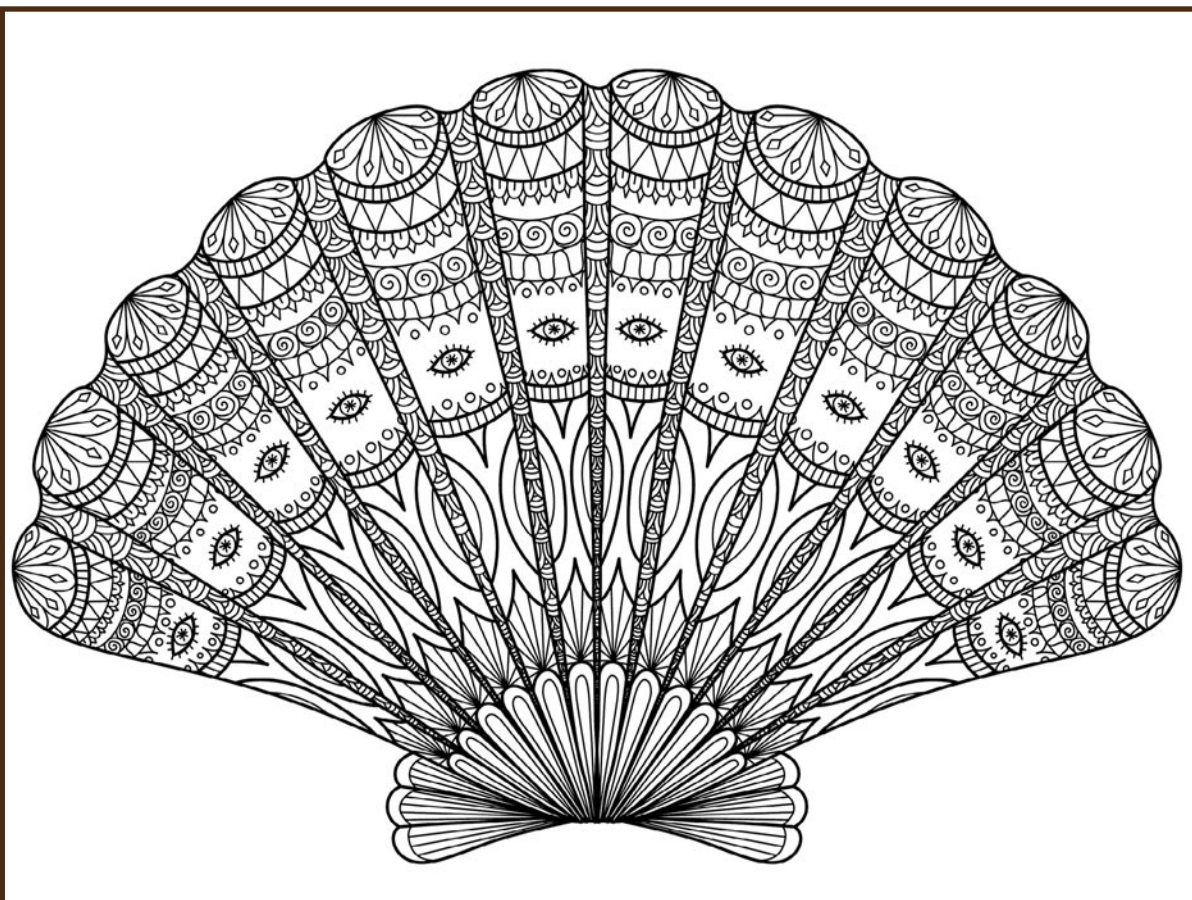
	5				8	6		
7		9		6		8	2	5
8		6	7			1		
1				7	9	2	4	8
2					6		9	
	9	8				3	6	7
	8				4			
6	1	2			7	4	8	
	3					7	5	2

średnie ▼

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

trudne ▼

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



HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 23.05 do 29.05.2025 r.

przygotowała: Jasmina



BARAN

Uważaj na impulsywne decyzje. W pracy pojawi się okazja, która wymaga szybkiej reakcji. W miłości możliwe niespodziewane spotkanie, które może odmienić relacje.



BYK

Unikaj nieprzemyślanych wydatków. W relacjach osobistych warto postawić na szczerość i otwartość. Zdrowie wymaga uwagi – zadбай o odpoczynek i regenerację.



BLIŹNIĘTA

Tydzień pełen rozmów, spotkań i pomysłów. Możesz dostać ciekawą propozycję zawodową, ale warunki będą niejasne. Flirt może przerodzić się w coś więcej.



RAK

Twoja intuicja będzie wyjątkowo silna – warto jej zaufać. W pracy możesz być doceniony, ale nie spoczywaj na laurach. W relacjach rodzinnych rozmowa przyniesie ulgę.



LEW

Uważaj na słowa i emocje – możesz być bardziej drażliwy niż zwykle. W pracy pojawi się wyzwanie. W miłości warto postawić na kompromis i zrozumienie.



PANNA

To dobry czas na porządkowanie spraw zawodowych i osobistych. Możesz poczuć potrzebę zmiany w swoim otoczeniu. Zdrowie wymaga uwagi, więcej odpoczywaj.



WAGA

Ważne decyzje mogą pojawić się niespodziewanie – zachowaj rozwagę. W relacjach osobistych postaw na szczerość. Wieczorem znajdź chwilę na refleksję nad swoimi celami.



SKORPION

Pełnia Księżyca przyniesie emocjonalne wyzwania i szansę na głęboką transformację. W miłości możliwe intensywne przeżycia, które zmienią Twoje podejście do relacji.



STRZELEC

Kreatywność będzie Twoim największym atutem. W pracy możesz znaleźć nowe rozwiązania, które przyniosą sukces. W miłości postaw na spontaniczność i otwartość.



KOZIOROŻEC

Skup się na najważniejszych sprawach przy podejmowaniu dużych wyzwań i realizacji ambitnych planów. W relacjach osobistych postaw na cierpliwość i wyrozumiałość.



WODNIK

Możesz poczuć przypływ kreatywnej energii, która poprowadzi Cię do nowych inspiracji. W relacjach osobistych warto zwrócić uwagę na potrzeby bliskich.



RYBY

Możesz poczuć silne pragnienie zagłębienia się w swoje wnętrze i zrozumienia, co kieruje Twoimi emocjami. Nie bój się myśleć nieszablonowo. Wieczorem pozwól sobie na relaks.

REKLAMA
089 264 03 50

REKLAMA

3836_DU

3835_DU

Dolphin's Barn Library
Lego Time!

SATURDAYS
11AM-1PM

BOOKING
ESSENTIAL
AGE 6-12

Comhairle Contae Thiobhaide Árann
Tipperary County Council

Spring
into
Storytime

Right to Read

I just love this book

Libraries Ireland
Makes Every Library
Your Local Library

Storytime in Nenagh Library
The Adventure Continues....
Every Thursday @ 11.15am

www.librariesireland.ie

Right to Read
Award 2021

Supporting Bilingual Children
Language development, Belonging
and Wellbeing

Speaker:
Dr Agnieszka (Aga)
Pedrak
Mother Tongues
Ireland

Join us for an in-depth session focused on language
development in bilingual and multilingual
children

Tuesday 27th May
10:00am-11:30pm

National College of Ireland,
Spencer Dock
D01 N6P6 facebook.com/mothertongues.ie

Focusing on:

1. Language acquisition in bilingual children
2. Strategies for supporting children with English as an Additional Language (EAL)
3. How to sustain their home languages and to develop a sense of belonging

NCI | Tionscramh Luathboghlaína Early Learning Initiative

mother tongues

An Roinn Leanaí, Comhionannais, Míchumais, Lánpháirtíochta agus Óige
Department of Children, Equality, Disability, Integration and Youth

story time

Ballinasloe Library
Each Wednesday
at 11.30am

No booking required and suitable for any age.
Children must be accompanied by an adult.

STORYTELLING IN CASHEL LIBRARY

Saturday 24th May
2.30pm - 3pm
Contact 062-63825

Right to Read
at your Library

ORANMORE LIBRARY
STORY TIME
FRIDAYS
12PM

Sásta
Saturday
Drop in Arts & Craft

EVERY SATURDAY
FROM 11:00AM TO 4:00PM
VENUE: KERRY COUNTY MUSEUM

Drop in, no booking required
Children FREE, Adults €5
For more information: 066-7127777

storytime
Mondays @ 3.30pm

Ballyroan Library, Orchardstown Villas, Dublin, D14 VY33

3831_DU

3797_DU

Ciało – doskonały komputer Natury

Patrząc na ciało z perspektywy holistycznej – nie jako zbiór osobnych narządów, ale jako skomplikowany, niezwykle inteligentny system. Można porównać je do komputera o ogromnych możliwościach samonaprawczych.

Nasz organizm jest zaprogramowany do regeneracji i powrotu do równowagi. Jeśli tylko stworzymy mu odpowiednie warunki – zapewnimy czas, odpoczynek, właściwe odżywianie i aktywność fizyczną – potrafi naprawić niemal każdą dysfunkcję. Nie potrzebuje do tego magicznych leków czy zaawansowanej technologii, wystarczy, że wykorzystamy to, co dała nam natura.

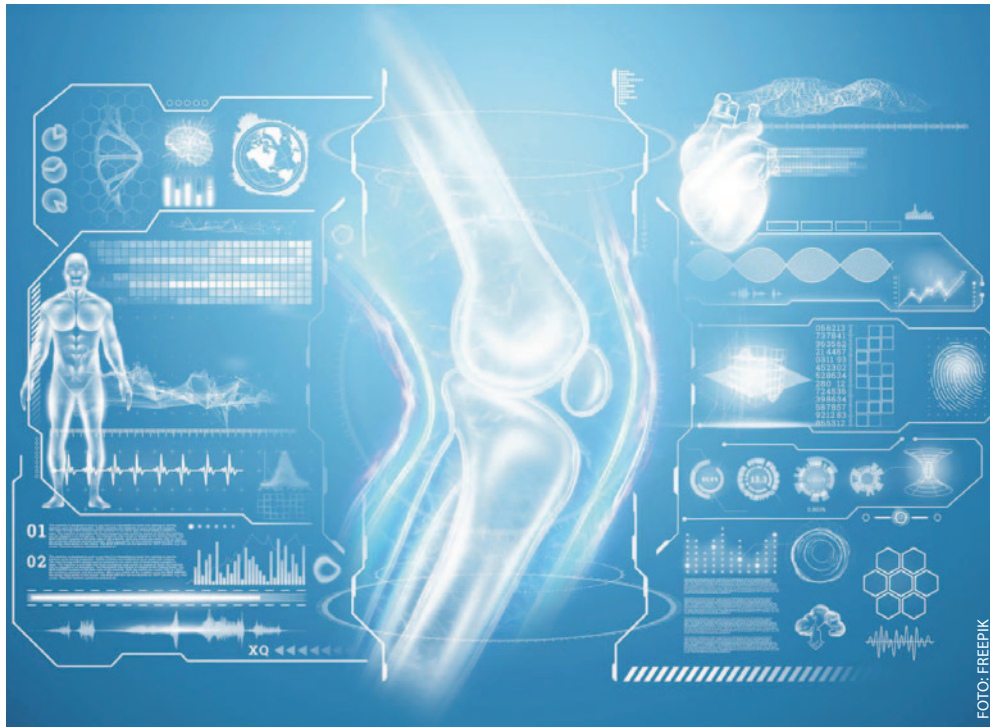
Fundament zdrowia – sen i woda

Jednym z najważniejszych elementów wspierających samonaprawę organizmu jest sen. To podczas głębokiego snu w ciele uruchamiane są procesy regeneracyjne, komórki się naprawiają, a układ odpornościowy intensywnie pracuje, by przywrócić równowagę. Brak snu nie tylko obniża naszą odporność, ale również prowadzi do przewlekłego stanu zapalnego, który jest podłożem wielu chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie czy choroby autoimmunologiczne.

Drugim filarem zdrowia jest odpowiednie nawodnienie. Ciało składa się w około 70% z wody, dlatego jej jakość ma kluczowe znaczenie. Pijmy wodę czystą, najlepiej niskozmianalizowaną, unikając słodzonych napojów i chemicznych dodatków. Woda pomaga transportować składniki odżywcze, oczyszcza organizm z toksyn i wspiera krążenie limfy – naszego wewnętrznego systemu oczyszczania.

Jedzenie jako lekarstwo

Natura dała nam idealne paliwo – produkty, które wspierają organizm na poziomie komórkowym. Dobrej jakości mięso, jaja, orzechy, ryby i warzywa są fundamentem zdrowia. Warto postawić na dietę bogatą w zdrowe tłuszcze, które odżywiają mózg, wspierają gospodarkę hormonalną i regulu-



starczy codzienny spacer, joga, trening siłowy lub pływanie, by uruchomić procesy naprawcze w ciele. Ruch to naturalna potrzeba człowieka, wpisana w nasze geny, tak samo jak sen i odżywianie. Im więcej się ruszamy, tym lepiej działa nasz „wewnętrzny komputer”.

Post i autofagia – naturalna metoda leczenia

Post przerywany i kilkudniowe głodówki to jedne z najpotężniejszych narzędzi, które mamy do dyspozycji. W stanie głodówki organizm wchodzi w proces zwany autofagią – nasze komórki zaczynają się oczyszczać z uszkodzonych elementów, a w ich miejsce powstają nowe, zdrowe struktury. To prawdziwy mechanizm naprawczy, który natura zaprogramowała w naszych genach. Autofagia jest naszym wrodzonym mechanizmem obronnym, dzięki któremu ciało potrafi zwalczać przewlekłe stany zapalne, regenerować uszkodzone tkanki, a nawet

wspierać nas w walce z chorobami przewlekłymi. Głodówki nie tylko oczyszczają organizm, ale także poprawiają krążenie limfy, co pozwala na lepsze usuwanie toksyn i dostarczanie składników odżywczych do każdej komórki.

Zaufaj ciału

Nie doceniamy potęgi, jaką jest nasz organizm. Często szukamy rozwiązań na zewnątrz – w lekach, suplementach czy skomplikowanych terapiach. Tymczasem ciało jest stworzone, by radzić sobie samo. Wystarczy mu zaufać, dać czas i warunki, a zacznie się naprawiać. Kluczem jest codzienna dbałość o podstawowe filary zdrowia: sen, odpowiednie nawodnienie, wartościowe jedzenie, ruch oraz czas na odpoczynek od jedzenia. Natura wie, co robi. To ona zaprogramowała nas na przetrwanie i regenerację. Wspierajmy ją, a ciało odwdzięczy się nam zdrowiem, energią i wewnętrzną harmonią.

Maciej Jaworski FAT OUT

Autor mieszka od 20-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.

Napiwek to szacunek dla ciężkiej pracy

Zanim usłyszała o nim cała Polska, Wiktor Dyduła zarabiał między innymi jako animator zabaw dla dzieci, kelner i uliczny grajek. Każde zajęcie miało swoje plusy i minusy, ale jego najbardziej cieszyło to, że dzięki nim może poznawać ciekawych ludzi. Wokalista podkreśla, że ma duży szacunek do pieniędzy i prawie zawsze daje też napiwki, bo wie, że to najlepsza forma docenienia pracy tych, którzy nas obsługują w kawiarni czy restauracji.



Choć Wiktor Dyduła od wczesnych lat pasjonował się muzyką, nie zdecydował się na podjęcie nauki w szkole muzycznej. Sam nauczył się grać na gitarze, a także pisał teksty piosenek. Jak podkreśla, ma na swoim koncie różne doświadczenia zawodowe, które ukształtowały jego podejście do pracy i do ludzi.

– Wcześniej pracowałem w różnych zawodach, ale najdłużej byłem kelnerem. Byłem też animatorem zabaw dla dzieci, pracowałem w agroturystyce, opowiadałem różne historie w świecie labiryntów w kukurydzy. Zawsze to była praca, która wymagała ode mnie kontaktu z ludźmi, który zresztą uwielbiam, więc nie miałem z tym problemu i dobrze się z tym czułem. A chyba właśnie najważniejsze jest, żeby dobrze się czuć w swojej pracy – mówi Wiktor Dyduła.

Wokalista zaznacza, że praca,

którą wykonuje się z sercem, przynosi nie tylko korzyści materialne, ale też daje osobistą satysfakcję.

– Jako kelner miałem szansę poznać ludzi, których na co dzień by się nawet nie spotkało. Pracowałem w dość prestiżowym hotelu, więc ci goście często byli ludźmi zamożnymi. Cieszę się, że mogłem pracować w gastronomii i pozdrawiam wszystkich ludzi, którzy pracują w tej branży, bo to jest bardzo trudna sprawa. Bardzo ciężka praca fizycznie i psychicznie – mówi.

Dlatego też Wiktor Dyduła uważa, że nawet drobny gest, jak zostawienie kilku złotych napiwku, może poprawić kelnerom nastrój i zmotywować ich do jeszcze lepszej obsługi.

– To wszystko nauczyło mnie też szacunku do pieniędzy. I ze swoich doświadczeń uważam, że trzeba dawać napiwki, jak największe. I najlepiej płacić gotówką. Pracując, oczywiście każdy z nas liczył na to,

że dostanie jakiś napiwek, bo wszystko kosztuje, wszystko drożeje. I dlatego ja mam zasadę, że zawsze zostawiam napiwek, o ile ta obsługa oczywiście jest miła, bo zdarza się, rzadko, ale się zdarza, że ktoś olewco mnie obsłuży, a ja mam to zboczenie zawodowe, że widzę różne błędy. Ale generalnie staram się doceniać pracę innych i polecam każdemu. Naprawdę nawet nie wiecie, jak można zrobić komuś dzień takim zwykłym 5 zł – dodaje.

W końcu jednak Wiktor Dyduła zamienił tace kelnerską na mikrofon i robi karierę w branży muzycznej. Jego druga płyta zatytułowana „Tak jak tutaj stoje” miała premierę 4 kwietnia. W tym samym dniu album pokrył się złotem. Krążek spotkał się z entuzjastycznym przyjęciem zarówno ze strony fanów, jak i dziennikarzy muzycznych.

Newseria

Rozwiązania z nr NG91

Krzyżówka z nr NG91 Poziomo: 1 GO, 2 BIOTYP, 5 WŁOŚCIANIN, 11 GLANC, 14 LICO, 17 AUTOGRAF, 19 HIOB, 23 LASOTUNDRA, 25 INKARNAT, 29 DUC, 30 OWERNIA, 31 BO, 33 HETEROATOM, 34 DIE, 35 BITNY, 36 DEVA, 38 RAUBRITTER, 41 ORMUZD, 42 LM, 43 MONADA, 45 MIROBALANA, 49 EO, 50 MDA, 51 LX, 52 TORLEN, 54 TRAKTIERNIA, 58 HOLY, 59 OZENA, 61 KOŁNIERZ, 63 GEPARD, 65 ILIAMNA, 68 WARS. **Pionowo:** 1 GEG, 3 OE, 4 PAL, 6 OSA, 7 IRONIA, 8 NARY, 9 NEFRYT, 10 MANNLICHER, 12 CHASIHTSU, 13 MONTMARTRE, 15 IQ, 16 ORLA, 18 US, 20 ASZDOD, 21 ANABAPTYZM, 22 HIPERTOMIA, 24 RH, 26 KANTYCZKA, 27 RZA, 28 ASB, 30 OMBROFOB, 32 ODA, 36 DJ, 37 VALJEAN, 39 ANTARKTYDA, 40 TAO, 43 MALGHIGH, 44 AMBAR, 46 ID, 47 LIT, 48 NURKOWIE, 53 EWE, 55 TYKA, 56 RENER, 57 ISER, 60 NUN, 62 ZIN, 64 PO, 66 MX, 67 AA.

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

Celtic Eagles Cup

Święto futbolu i emocji w międzynarodowym wydaniu



Muzeum Clare we współpracy z Creative Ireland zaprasza na Festiwal Kultury Polskiej, który odbędzie się w dniach 6-18 maja w Ennis, hr. Clare.

Miniona sobota na długo pozostanie w pamięci wszystkich miłośników piłki nożnej. Celtic Eagles Cup – międzynarodowy turniej piłkarski zorganizowany przez klub Celtic Eagles Dublin oraz Polską Szkołę SEN – przyciągnął drużyny, kibiców i pasjonatów sportu różnych narodowości mieszkających w Irlandii.

Już od wczesnych godzin porannych boiska wypełniły się zawodnikami z 16 drużyn, gotowymi do walki o puchar. Pogoda dopisała, atmosfera była gorąca, a poziom rozgrywek zaskoczył nawet najbardziej wymagających widzów.

Turniej obfitował w zwroty akcji, piękne gole i widowiskowe interwencje bramkarzy. W meczu o trzecie miejsce Olimpia Waterford pokonała Blue Magic 4:3, zapewniając sobie miejsce na podium po zaciętej rywalizacji. Finał należał do FC Moldova Boys, którzy po wygranej 1:0 nad FC Suceava sięgnęli po główne trofeum – puchar, złote medale i główną nagrodę €1000.

Tytuł najlepszego zawodnika turnieju (MVP) otrzymał Reginaldo Nogueira z Olimpii Waterford, a najlepszym bramka-

rzem został Veacelav Balanuta z FC Moldova Boys.

Puchar ufundowany przez współorganizatora – Polską Szkołę SEN – trafił do drużyny DZ Power Galway. W finale, po bezbramkowym remisie, zespół pokonał Assured Ireland w serii rzutów karnych, wykazując się stalowymi nerwami i ogromnym zaangażowaniem.

Zawodnicy i kibice bardzo wysoko ocenili pracę sędziów podczas turnieju.

Celtic Eagles Cup pokazał, jak silna i zintegrowana jest lokalna oraz międzynarodowa społeczność piłkarska. To nie tylko sportowe emocje, ale też okazja do budowania przyjaźni, wymiany doświadczeń i wspólnego świętowania pasji do futbolu.

Nie mogło też zabraknąć wspianego jedzenia serwowanego przez Gooloong, dzięki któremu zawodnicy mogli uzupełnić spalone podczas meczów kalorie.

Organizatorzy już dziś zapowiadają kolejną edycję wydarzenia, a uczestnicy – zawodnicy i kibice – z pewnością nie mogą się jej doczekać.

Wspaniała organizacja i atmosfera sprawiły, że turniej okazał się prawdziwym sukcesem.

Patronat medialny: Radio Cenzura, Nasza Gazeta

Kasia Mikołajczyk
Radio Cenzura



Cebula w życiu Celtów

Smaczne i zdrowe warzywo

Celtowie uwielbiali stosować cebulę, właściwie można powiedzieć, na każdym kroku swego życia. Jednak to warzywo spełniało się najlepiej podczas ich obrzędów rytualnych, których, jak wiemy z różnych źródeł historycznych, Celtowie odprawiali całe mnóstwo.

Czosnek, cebula, cytryna to najlepsza medycyna

Druidzi podczas swoich rytuałów oczyszczających, nie tylko nagminnie spożywali cebulę, ale też rozkrojonym warzywem nacierali swoje ciała. Gdy któryś człowiek z plemion celtyckich zachorował, podstawowym lekiem, który ordynowali mu Druidzi była oczywiście cebula. Gdy tylko zabrakło jej z jakiś powodów, można jako zamiennik stosować czosnek.

W domu żałoby

Cebula w domu żałobników była również nieodzownym warzywem. Smarowano jej sokiem odrzwia domu, w którym mieszkała osoba zmarła, jak też i parapety okienne. Czyniono to nie tylko w ramach przeprowadzanej dezynfekcji, ale również po to, aby duch osoby zmarłej nie nawie-



dzał już więcej tego domu i nie straszył mieszkających tu domowników.

Przed seansem spirytystycznym

Druidzi tuż przed wywoływaniem duchów opiekunów musieli dokładnie natrzeć swoje ciała świeżą cebulą. Podczas przeciągającego się w czasie rytuału spirytystycznego, Druidzi raczyli się gorącymi

naparami cebulowymi, które jak wierzą, miały właściwości usprawniające mózg ludzki do kontaktów paranormalnych.

Nacieranie furtki

Gdy rodzina celtycka nabyła sobie do swojego gospodarstwa nowego psa, wówczas fakt ten oznajmiała złym duchom,

które by chciały zabić takie zwierzę, nasmarowaniem furtki wejściowej na podwórko oraz psiej budy cebulą, by odstraszyć tym sposobem niepożądane złośli.

A gdy urodziło się dziecko

Gdy zaś do rodziny celtyckiej przyszło małe dziecko, wówczas pierwszą zupę dla ojca dziecka gotowano na bazie cebuli, aby to warzywo dodało mu sił, do pracy już na utrzymanie większej rodziny.

Cebulę dla zwierzęcia

Gdy chorowało w obejściu gospodarskim jakieś zwierzę, wówczas to dodawano mu do paszy drobno pokrojonej cebuli, aby pomogła mu wrócić do zdrowia. Gdy zaś w jakimś celtyckim domu straszło, wówczas to wykonywano obrzęd cebulowy. Polegał on na tym, że rozcierano jedną cebulę w kątach domu, a drugą zakopywano tuż przed progiem drzwi wejściowych. Od tego nagminnego stosowania tego warzywa w życiu Celtów, utarło się powiedzenie, że gdy ktoś akurat zjadł cebulę, to... pachniał jak Celt.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

FOTO: FREEPIK

REKLAMA

Szanty po polsku Dublin 2025 AKUSTYCZNI



20 czerwca, godz. 19:00, Fibber Magees, D1

Bilety online: €10

Bilety

bilety.ng24.ie

REKLAMA

DAMIAN SKÓRA WOJTEK PIĘTA

23 MAJ CORK - 24 MAJ DUBLIN - 25 MAJ GOREY

TYLKO € 23 ONLINE NA BILETY.24NG.IE ORAZ BILETOWO.COM
ZAPRASZA ALTERNATIV 4