

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 10, 13.10.2023, rok I, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie

Irlandii przybyło prawie 98 tys. mieszkańców

czytaj str. 3

„Lo-ko-
mo-ty-wa”
ruszyła

czytaj str. 8

Lepiej nie być
dostawcą

Gburowaci klienci, groźby,
ksenofobia i złodzieje rowerów –
to wszystko w ciągu jednego dnia
pracy.

czytaj str. 4

PRZEDSTAWIAMY

Ludzie
z pasją:
Dagmara
Brzóska



czytaj str. 9

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 zasądzonego
lub wynegocjowanych warunków.

3299_DU

REKLAMA

Tu kupisz bilety
na imprezy:

www.bilety.ng24.ie

Sprawdź,
co jest
grane!



3250_DU

REKLAMA

AG Anderson & Gallagher
SOLICITORS

KANCELARIA PRAWNA

• ODSZKODOWANIA: WYPADKI DROGOWE, PRZY PRACY, W MIEJSCACH PUBLICZNYCH

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

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

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

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

3324_DU

REKLAMA



ODSZKODOWANIA ZA WYPADKI
I OBRAŻENIA OSOBISTE* NIERUCHOMOŚCI

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

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

ROSTRA
Solicitors

Marcin Szulc
Solicitor

3204_DU

085 PRAWNIK

085 7729645 • 01 4910010

MAGUIRE McCLAFFERTY SOLICITORS

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

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

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

3210_DU

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, Michał E. Bieniada, Anna Domańska,
Radosław Kotowski, Krystyna Zielińska

WSPÓŁPRACA

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

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.



Wystawa sztuki w Gormleys Gallery w Dublinie



W galerii na Charlemont Square w Dublinie prezentowana jest wystawa, na której można obejrzeć wybrane prace Andy'ego Warhola, Roya Lichtensteina, Salvadora Dali oraz znanych brytyjskich i irlandzkich artystów. Co istotne, wstęp jest bezpłatny.

Na wystawie prezentowana jest największa kolekcja dzieł Andy'ego Warhola, jaka kiedykolwiek trafiła do Irlandii. Obejmuje 25 oryginalnych odbitek sitodrukowych wykonanych przez zmarłego w 1987 r. artystę.

Na wystawie prezentowana jest jedna ze słynnych puszek zupy Warhola – wyprodukowana w 1968 r. odbitka „Campbell's Soup Cans I: Green Pea”. Obejrzeć można także portrety znanych osób, wśród których znalazła się podobizna Micka Jaggera, podpisana przez artystę i samego sportretowanego.

Odwiedzający mogą także zobaczyć rzeźbę Salvadora Dali „Triumphant Elephant”, przedstawiającą nienaturalnie chude nogi słonia. Rzeźba być może była zainspirowana twórczością starszego artysty, Alberto Giacomettiego, działającego kilka dekad wcześniej.

Wystawa obejmuje także prace uznanych współczesnych artystów, w tym Damiena Hirsta i Davida Hockneya, a także dzieła czołowych irlandzkich twórców – Patricka O'Reilly'ego, Martina

Mooneya, Petera Monaghana, Masera i Gordona Harrisa. Oprócz tego obejrzeć można rzeźby naturalnej wielkości Patricka O'Reilly'ego, Ian Pollocka, Eamonna Ceannta i Johna Fitzgeralda.

Firma Gormley's zajmująca się aukcjami dzieł sztuki twierdzi, że ta wystawa jest jak dotąd jej najbardziej ambitnym pokazem: – To niesamowita okazja dla mieszkańców Dublina, aby zobaczyć największych artystów świata w niesamowitym miejscu – powiedział James Gormley cytowany przez serwis dublinpeople.com. – Naszą pasją jest wspieranie sztuki irlandzkiej, dlatego jesteśmy dumni, że możemy zaprezentować niektóre [prace] największych nazwisk międzynarodowej sztuki obok czołowych irlandzkich artystów.

Wystawa jest czynna codziennie w godzinach 11:00-19:00 i potrwa do 29 października. Wstęp jest bezpłatny i nie wymaga wcześniejszej rezerwacji. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.gormleys.ie.

AD



Irlandii przybyło prawie 98 tys. mieszkańców

Oficjalne dane dotyczące liczby ludności opublikowane przez CSO pokazują, że populacja Irlandii w kwietniu 2023 r. wyniosła 5 281 600. Dla porównania, ostatni spis powszechny przeprowadzony w kwietniu 2022 r. mówił o 5 184 000 osobach. Oznacza to, że w ciągu roku liczebność Republiki wzrosła o 97 600 osób.

Dane pokazały również, że liczba mieszkańców Dublinu po raz pierwszy przekroczyła 1,5 miliona i stanowi 28,4 proc. całej populacji. Jest to jednak niewielki wzrost procentowy w porównaniu z 27,6 proc. w 2016 roku.

Ten nagły roczny wzrost liczby ludności Republiki należy przypisać kilku czynnikom. Imigracja w tym

okresie osiągnęła najwyższy poziom od 2007 r., co w dużej mierze wynika z wojny w Ukrainie, która rozpoczęła się w lutym ub. roku.

77 600 osób nowoprzybyłych to emigranci, uchodźcy i powracający do kraju Irlandczycy. Pozostała część wzrostu liczby mieszkańców wynikała z nadwyżki 20 tys. urodzeń nad zgonami w tym okresie.

Cathal Doherty, statystyk zajmująca się danymi populacji w Centralnym Urzędzie Statystycznym, podała, że liczbę osób imigrujących do Irlandii w roku pomiędzy kwietniem 2022 a kwietniem 2023 r. oszacowano na 141 600. Z kolei liczba emigrantów opuszczających Irlandię w celu zamieszkania poza granicami Republiki plasuje się w okolicach 64 tysięcy osób.

W rezultacie, saldo mi-



FOTO: FREEPIK

gracji do Irlandii wyniosło 77 600 w porównaniu z 51 700 w 2021 roku. Spośród tych 141 600 imigrantów

w 2022 r. prawie 42 tys. (ok. 30 proc.) pochodziło z Ukrainy.

Z kolei 29 600 to powra-

cający z zagranicy Irlandczycy, a 26 100 to obywatele krajów unijnych, w tym 4800 z Wielkiej Brytanii.

Ok. 39 tys. osób pochodzi z innych krajów z całego świata.

Radostaw Kotowski

REKLAMA



STUDYLINK
STUDIA LICENCJACKIE,
MAGISTERSKIE, PODYPLOMOWE



REKRUTACJA NA ROK AKADEMICKI 2023 / 2024 TRWA DO LISTOPADA

KIERUNKI STUDIÓW

Studia licencjackie i magisterskie - rok akademicki 2023/2024

 Zarządzanie Studia I stopnia Bezpieczeństwo Narodowe Studia I i II stopnia Politologia Studia I i II stopnia Administracja Studia I stopnia Pedagogika Studia I i II stopnia Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna Studia jednolite magisterskie	 Administracja Studia I i II stopnia Pedagogika Studia jednolite magisterskie Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna Studia jednolite magisterskie Pedagogika specjalna Studia jednolite magisterskie Praca socjalna Studia I stopnia NOWOŚĆ! PSYCHOLOGIA studia jednolite magisterskie Dietetyka od marca 2024	 Pedagogika Prawo Studia I i II stopnia MBA, DBA, DLs  Politologia Studia I i II stopnia
---	--	---

Studia Podyplomowe

2 / 3 semestralne

Dietetyka i poradnictwo żywieniowe
Ochrona Środowiska
Logistyka
Rolnictwo

Kierunki Pedagogiczne
Bezpieczeństwo narodowe
Administracja
Zarządzanie



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



REJESTRACJA

+ 353 87 477 3181

studylinkireland@gmail.com

Lepiej nie być dostawcą



FOTO: FREEPIK

GBUROWACI KLIENCI, GROŻBY, KSENOFOBIA I ZŁODZIEJE ROWERÓW – TO WSZYSTKO W CIĄGU JEDNEGO DNIA PRACY.

Gdyby zapytać losową osobę o to, jaki zawód jest najbardziej niebezpieczny, większość odpowiedziałaby prawdopodobnie, że policjant, strażak, pilot lub nawet bramkarz w klubie nocnym. Nikt nie

pomyślałby, że bycie dostawcą jedzenia wiąże się z niemalym ryzykiem.

Każdego dnia setki młodych ludzi, w większości zagranicznych studentów lub niedawno przybyłych

imigrantów, porusza się po ulicach Dublinu i stawia czoła sytuacjom, w które większość nie uwierzyłaby.

W rzeczywistości, dostawcy bywają świadkami zachowań, o których rzadko wspomina się

w wiadomościach lub gazetach.

Jedną z pierwszych rzeczy, jaką każdy nowy dostawca otrzymuje od swoich kolegów, rozpoczynając pracę w Dublinie, jest informacja o miejscach, które są niebezpieczne lub których należy po prostu unikać. Dopiero później dowiaduje się jak działa rower elektryczny i firmowa aplikacja pozwalająca przyjmując zamówienie z restauracji.

Wielu dostawców to Brazylijczycy. I choć Rio de Janeiro czy São Paulo nie należą do bezpiecznych miast, to wielu Brazylijskich imigrantów było zszokowanych tym, czego doświadczyli w Irlandii. Cytowany w niedawnym artykule „Irish Times” jeden z kurierów powiedział: – Widzimy wszystko, co dzieje się nocą. Ludzi sprzedających lub zażywających narkotyki, ludzi na rogu zażywających heroinę (...), ludzi kradnących, kradnących rowery, kradnących motocykle.

Dostawcy utworzyli kilka grup na WhatsAppie, aby dzielić się informacjami o obszarach Dublinu, w których gromadzą się potencjalnie groźne grupy i gdzie często dochodzi do napaści lub kradzieży. Mapa „Áreas de Risco” [obszary ryzykowne] stworzona po raz pierwszy przez grupę kurierów w 2021 r., pokazuje 22 regiony Dublinu sklasyfikowane

jako obszary niskiego, średniego i wysokiego zagrożenia.

Z taką rzeczywistością spotyka się wielu tzw. gigersów. Nazwa ta pochodzi od pojęcia „gig economy”, które określa rynek pracy oparty na zleceniach pracy dorywczej w niepełnym wymiarze godzin wykonywanych przez niezależnych usługodawców, a nie pełnoetatowych, stałych pracowników.

Pomimo, że Irlandia została uznana za trzeci najbezpieczniejszy kraj wśród 27 państw członkowskich Unii Europejskiej wg. rankingu 2022 Global Peace Index, wielu dostawców jedzenia ma inne zdanie.

30-letni kierowca z Salvadoru w Brazylii, który pracował dla Deliveroo i Just Eat, powiedział „Irish Times”, że zna wiele osób, które odeszły z pracy z powodu rosnącej liczby napaści na nich i przemocy: – Jeśli Irlandia jest jednym z najbezpieczniejszych krajów w Europie, nie chcę sobie wyobrażać najniebezpieczniejszego.

Z kolei 28-letni Brazylijczyk pracujący dla Deliveroo od sześciu miesięcy stwierdził, że podejmując się tej pracy zakładał, że Irlandia będzie bezpieczna i nigdy nie wyobrażał sobie, że stanie się ofiarą przemocy lub agresji: – Zostałem już uderzony w głowę, postrzelony paintballem. Nie możesz zostawiać roweru [bez opieki]. Ukradną go.

Inny anonimowy dostawca powiedział, że mieszkał i pracował wcześniej w Szwajcarii, Portugalii oraz Brazylii i uważa, że Irlandia jest bardziej nie-

bezpieczna: – Czuję się bezpieczniej w São Paulo niż [w Dublinie]. (...)

W Brazylii [ryzyko ataku] zależy od tego, na którą ulicę jedziesz. Tutaj wszędzie można zostać zaatakowanym. (...) Zauważa się rasizm i ksenofobię ze strony ludzi.

Większości gigersów nie stać na zakup roweru elektrycznego, który może kosztować ok. 2 tys. euro lub więcej, dlatego z reguły wynajmują go od różnych firm za tygodniową opłatą. Jeśli ich rower zostanie skradziony, muszą zwrócić firmie stratę.

Mimo, że większość dostawców to młodzi mężczyźni, wysportowani i w dobrej kondycji fizycznej, nie wyklucza to możliwości bycia ofiarą przemocy, a nawet napaści. Z tego powodu, liczba kobiet w tym zawodzie jest stosunkowo niewielka. Niestety, płeć często czyni je bardziej bezbronnymi i postrzeganymi jako łatwy cel.

Jedna z kurierek, która pracuje w tym zawodzie od prawie trzech lat, trzy razy doświadczyła napaści podczas oczekiwania na zamówienie lub dostawy. W jednym przypadku została zaatakowana przez grupę młodych ludzi w Dublinie. Kiedy indziej rzucono w nią zakręconą butelkę wypełnioną moczem.

Następnym razem, zamawiając jedzenie, przekaz dostawcy kilka euro napiwku w dowód wdzięczności. W końcu, nie są oni dobrze opłacani i tak naprawdę narażają się na znaczne ryzyko, aby przynieść świeży, gorący posiłek.

Anna Domańska

REKLAMA

CKU! CENTRE FOR COUNSELLING AND THERAPY

CYKL SPOTKAŃ ZE SPECJALISTĄ

NIEOCZEKIWANA ZMIANA MIEJSCA

Parentyfikacja – na czym polega odwrócenie ról w rodzinie i jakie są tego skutki?

Dołącz i dowiedz się więcej.
Gościnią spotkania będzie
Mariola Mastek
certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień

Zaprasza
Marta Sędzicka

KIEDY? – 18 PAŹDZIERNIKA 2023 (ŚRODA)
godzina: 19:00–20:30 IRL; 20:00–21:30 PL;
GDZIE? – ON-LINE; NA PLATFORMIE ZOOM

Zarezerwuj swoje miejsce!

BEZPŁATNY UDZIAŁ!

Potrzebujesz więcej informacji? Zadzwoń! Tel.: +353 87 649 45 55;
e-mail: info@ckudublin.org

PLAN KORZYSTANIA Z NAMIOTÓW W MIESIĄCACH ZIMOWYCH KRYTYKOWANY

Dodatkowy miliard euro na zakwaterowanie uchodźców

26 września rząd zatwierdził dodatkowe finansowanie zakwaterowania uchodźców i osób ubiegających się o azyl. Minister Wydatków Publicznych Pas-

chal Donohoe potwierdził, że prawie miliard euro będzie pochodzić ze środków zarezerwowanych wcześniej w ramach planowanego budżetu na rok 2023.

70 tys. osób, głównie kobiet i dzieci – tyle wynosi obecnie liczba Ukraińców przebywających w Irlandii w obiektach zakwaterowania zapewnianych przez rząd: –

Państwo musi niezwykle ciężko pracować, aby poradzić sobie ze znacznym napływem ludności z Ukrainy od początku rosyjskiej inwazji – powiedział cytowany

przez „The Journal” minister Donohoe.

Według najnowszych danych, w tym roku do Irlandii przybyło ponad 23 tys. osób ubiegających się o azyl, którym rząd również stara się zapewnić zakwaterowanie, zarówno krótkoterminowe, jak i długoterminowe: – Jest to tendencja obserwowana w całej Unii Europejskiej – w pierwszej połowie 2023 r. do krajów unijnych wpłynęło ponad pół miliona wniosków o azyl – tłumaczył minister.

Tymczasem, w ostatnich tygodniach, rząd spotkał się z ostrą krytyką, ponieważ wg stanu na październik, ok. 800 osób (500 Ukraińców i 300 osób ubiegających się o ochronę międzynarodową) nadal znajduje schronienie w namiotach udostępnionych przez państwo w różnych lokalizacjach. Niektóre z nich znajdują się w Stradbally w hr. Laois, w miejscowości liczącej ok. 1400 mieszkańców, położonej w regionie Midlands, przy drodze N80, ok. 12 km od Portlaoise i 70 km od Dublina.

Kilku posłów opozycji

wyraziło obawy, co do przydatności takiego zakwaterowania, szczególnie w obliczu zbliżającej się zimy. Zapytany pod koniec września, czy ludzie będą nadal przebywać w namiotach, minister O’Gorman odpowiedział, że „jest to możliwe”. Dodał jednak: – Wyraziłem się jasno: chcę mieć jak najmniejszą liczbę namiotów i chciałbym, żeby ta liczba wynosiła zero.

Catherine Murphy, posłanka Socjaldemokratów, stwierdziła, że lokowanie tak dużej liczby osób w namiotach jest niedopuszczalne: – Wszyscy wiemy, jaki jest klimat w Irlandii. Jest bardzo mokro, jest zimno, a w zimie [taka forma zakwaterowania] jest nie do przyjęcia.

Podobne oburzenie wyraził poseł Mick Barry z People Before Profit: – To całkowicie niedopuszczalne, że uchodźcy lub osoby ubiegające się o azyl są zmuszone mieszkać w namiotach, tym bardziej w chłodniejsze dni i w okresie zimowym.

Ale niewykluczone, że namioty nadal będą wykorzystywane w miesiącach zimowych, bo nowych miejsc zakwaterowania, jak wiadomo, brakuje.

Krystyna Zielińska

REKLAMA

Healthy Bread by Lukas

ZACZNIJ PORANEK

ze świeżym CHLEBKIEM

Logo: **HEALTHY BREAD BY LUKAS**, 100%, NATURAL, ORIGINAL RECIPE SINCE 2004

OFERUJEMY:

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

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

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

Dostawy prosto do Twojego sklepu/domu

Zamów już dziś z wysyłką do drzwi na terenie całej Irlandii

Spróbuj, a nie zawiedziesz się!

REKLAMA

Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie

An tAontas Eorpach European Union

ÉIRE IRELAND

Pas Passport

Magdalena Nowacka – usługi doradztwa prawnego

Tel: 087-388-7618



Tragiczna historia kuriera Thiago Cortesa

Thiago Cortes przyjechał ze swoją narzeczoną z Brazylii do Irlandii, aby uczyć się jęz. angielskiego. W szczytowym okresie pandemii, 31 sierpnia 2020 r., pracował jako dostawca jedzenia w firmie Deliveroo.

Tego dnia, w drodze do miejsca dostawy, 28-letni Cortes skręcał w prawo na North Wall Quay, kiedy został potrącony przez pędzący samochód. Kierowca pojazdu odjechał z miejsca wypadku. Ranny został przewieziony do szpitala i próbowano go reanimować, jednak dwa dni później zmarł. Ustalono, że przyczyną śmierci był ciężki uraz mózgu.

Kierowcą pojazdu był 16-letni chłopak, którego nazwiska nie można podać ze względu na jego wiek w chwili zdarzenia. Zgodnie z irlandzkim prawem dane osób poniżej 18 roku życia, którym w sądzie postawiono zarzuty, nie mogą być podawane do wiadomości publicznej, nawet w przypadku wydania wyroku.

Jak podaje „Irish Times”, w dowodach przedstawionych podczas procesu nastolatka, toczącego się przed Okręgowym Sądem Karnym w Dublinie, stwierdzono, że w momencie uderzenia samochód którym kierował po North Wall Quay miał prędkość ok. 79 km/h, gdzie dopuszczalna prędkość wynosi

50 km/h. Jeden ze świadków powiedział Gardzie, że przed incydem słyszał głośną muzykę dochodzącą z auta. Inny świadek twierdził, że tuż przed zdarzeniem widział, jak samochód wyprzedzał ciężarówkę.

Sąd usłyszał również, że sygnalizacja świetlna była pomarańczowa przez trzy sekundy, zanim zmieniła się na czerwoną dwie sekundy przed kolizją. Istnieją również dowody o próbie hamowania samochodu tuż przed zderzeniem z rowerem elektrycznym kuriera.

Oskarżony przyznał się do zarzutów niebezpiecznej jazdy powodującej śmierć i do niezgłoszenia zdarzenia. Nie miał wcześniejszych wyroków skazujących. Przed wydaniem wyroku w maju 2021 r., przewodniczący sądu sędziowskiego stwierdził, że wykroczenie nie wynikało z braku uwagi, ale raczej było wynikiem „aktywnej złej jazdy”.

Media nie wspomniały o tym, czy chłopak był pod wpływem alkoholu lub środków odurzających. Pominęły też fakt, że mając 16 lat nie mógł posiadać ani prawa jazdy, ani pozwolenia na naukę jazdy.

Sędzia nałożył karę dwóch lat pozbawienia wolności w Kampusie Aresztu dla Dzieci Oberstown, zlokalizowanym w Lusk, Fingal.

Radosław Kotowski

FOTO: FACEBOOK.COM/ELSUIRELAND

REKLAMA

RADIO CENZURA

Zjednoczeni w walce o lepsze jutro
słuchajmy Radio Cenzura

CHWYĆ ZA STER

ZBUDUJMY RAZEM
NOWĄ PRZESTRZEŃ
RADIOWĄ

www.radiocenzura.pl

f i g

100 tys. ukraińskich uchodźców do końca roku



Według irlandzkiego Centralnego Urzędu Statystycznego (CSO) na dzień 14 września 2023 r. liczba Ukraińców, którzy przybyli do Irlandii w poszukiwaniu schronienia na podstawie dyrektywy Unii Europejskiej dotyczącej tymczasowej ochrony wyniosła 93 885. Oznacza to wzrost o 8688 w porównaniu z trzema miesiącami wcześniej.

Na dzień 15 czerwca liczba ukraińskich obywateli przybyłych do Irlandii wynosiła 85 197. Oznacza to średnio 2900 nowych uchodźców miesięcznie w okresie od połowy czerwca do połowy września.

Na podstawie analizy średniej liczby nowo przybyłych jest całkiem prawdopodobne, że liczba ukraińskich uchodźców osiągnie 100 tys. przed końcem br., ponieważ konflikt w Ukrainie trwa i wszystko wskazuje na to, że nie zakończy się najbliższej przyszłości.

Według stanu na dzień 14 września liczba ukraińskich uchodźców otrzymujących zasiłek na dziecko z Departamentu Ochrony Socjalnej wyniosła 14 907, podczas gdy, według GUS, ogółem 37 075 osób otrzymywało różne zasiłki dochodowe. Naj-

nowsze dostępne dane statystyczne mówią, że na dzień 15 czerwca łączna liczba ukraińskich dzieci zapisanych do szkół podstawowych i średnich w Irlandii wyniosła 15 625.

Po rozpoczęciu wojny w lutym 2022 r. Unia Europejska wdrożyła dyrektywę o tymczasowej ochronie (TPD), która gwarantuje uchodźcom z Ukrainy w dowolnym kraju unijnym dostęp do zakwaterowania, opieki społecznej i opieki zdrowotnej. Oznacza to, że wszystkim osobom uciekającym przed wojną przysługuje prawo do zezwolenia na pobyt w Unii Europejskiej, do legalnej pracy oraz do zapisania dzieci do placówek oświatowych.

Według statista.com we wrześniu 2023 r. w Europie zarejestrowano ok. 6 mln ukraińskich uchodźców, a na całym świecie – 6,2 mln, z których większość opuściła Ukrainę drogą lądową, przekraczając granicę z Polską przed podróżą do innych krajów. Z najnowszych dostępnych danych wynika, że pierwszą piątką krajów europejskich przyjmujących ukraińskich uchodźców są: Niemcy, Polska, Czechy, Wielka Brytania i Hiszpania.

FOTO: FREEPIK

RK

Brak środków na zakup książek do bibliotek

Libraries NI, organizacja odpowiedzialna za administrację 96 oddziałów bibliotecznych oraz za tzw. biblioteki mobilne w Irlandii Północnej, potwierdziła brak środków na zakup nowych książek do bibliotek.

W oświadczeniu dla BBC News, Libraries NI stwierdziło, że nie stać ich na zakup nowych książek ze względu na „znaczną lukę w finansowaniu” w budżecie na lata 2023–2024.

Libraries NI są finansowane przez Departament ds. Społeczności Irlandii Północnej (DfC), który wcześniej ostrzegł, że bibliotekom przydzielono jedynie 111 mln funtów na bieżące wydatki, co stanowi tylko 15,5 proc. wnioskowanego budżetu.

Do końca października godziny otwarcia wielu bibliotek w Irlandii Północnej zostały skrócone, aby zaoszczędzić pieniądze.

W związku z utrzymującym się od ponad roku impasem w Stormoncie, wiele kluczowych decyzji, w tym dotyczących przydziału środków budżetowych, a także wprowadzenia no-

wych przepisów, podejmuje bezpośrednio brytyjski parlament w Londynie z Sekretarzem stanu ds. Irlandii Północnej.

Za ustalenie budżetu departamentów Stormontu na lata 2023–2024 odpowiedzialny był Sekretarz stanu ds. Irlandii Północnej – Chris Heaton-Harris.

Według Libraries NI, budżet na prowadzenie usług bibliotecznych zmniejszył się o ok. 1,75 mln funtów w porównaniu z poprzednim rokiem budżetowym 2022–2023, podczas gdy koszty operacyjne wzrosły. Organizacja otrzymała nieco ponad 29 mln funtów na lata 2023–24 w porównaniu z ok. 30,8 mln funtów, którymi dysponowała w latach 2022–23. W rezultacie stworzyło to „znaczące wyzwania finansowe”.

Jak wynika z czerwcowego spotkania zarządu Libraries NI, organizacja planowała wydać ok. 4,3 mln funtów rocznie na powiększenie księgozbiorów. Przyznany budżet na zakup książek na lata 2023–2024 wyniósł tylko 260 tys. funtów, zaledwie 6 proc. oczekiwanej alokacji, co powoduje, że biblioteki w tych la-



FOTO: FREEPIK

tach nie mogą pozwolić sobie na poszerzenie księgozbioru.

W odpowiedzi na pytanie BBC skierowane do Libraries NI o to, czy będą mogły kupić w tym roku jakieś nowe książki, rzecznik Libraries NI powiedział, że deficyt środków powoduje poważne wyzwania finansowe dla Libraries NI i przyznany budżet jest w stanie pokryć jedynie istniejące prenumeraty gazet, magazynów i czasopism, które obywatele

mogą bezpłatnie czytać w bibliotekach, ale nie będzie można kupować nowych książek: – Pracownicy Libraries NI będą w dal-

szym ciągu współpracować z Departamentem ds. Społeczności w celu uzyskania odpowiedniego poziomu środków finansowych na

wsparcie podstawowej pracy bibliotek w całej Irlandii Północnej, w tym zakupie nowych książek – zapewnił rzecznik. **BB**

Zrzutka.pl w Irlandii Poznaj platformę 4fund.com!



Zrzutka.pl w ciągu 10 lat swojej działalności stała się powszechnie znaną marką w Polsce. W 2023 roku świętowała przełomowy moment w swojej historii – miliard złotych zebranych na platformie. Teraz jej twórcy postanowili wejść na rynek europejski. Odkryj 4fund.com!

Zrzutka.pl odnotowała istotne osiągnięcia na polskim rynku. Jednak to nie wielkie przedsięwzięcia sprawiły, że zrzutka.pl stała się tak bardzo popularna. To możliwość zbierania pieniędzy na dowolny cel przyciągnęła setki tysięcy użytkowników.

W tym roku 10-lecie zrzutka.pl świętowała niemałe sukcesy: milion utworzonych zrzutek i miliard złotych zebranych na platformie. Sukces

w Polsce zainspirował je twórców do wejścia na rynek międzynarodowy. Niedawno uruchomili swój nowy projekt – 4fund.com.

Od teraz każdy obywatel Unii Europejskiej może rozpocząć zrzutkę funduszy na dowolny zgodny z prawem cel – od przyjęć urodzinowych po wspólne inicjatywy charytatywne.

Platforma jest dość prosta w obsłudze – utwórz zbiórkę, przejdź krótką weryfikację i zacznij zbierać środki w zaledwie kilka minut!

Platforma jest w 100 proc. darmowa, bez prowizji i opłat, a użytkownicy mogą wypłacić środki w ciągu sekundy! 4fund.com działa na tej samej sprawdzonej zasadzie – darmowe zbieranie funduszy bez prowizji i podobnie jak zrzutka.pl, działa głównie w oparciu o dobrowolne darowizny.

NG, materiały prasowe

R E K L A M A

Zmęczony? Nie ogarniasz?

Pozwól nam dotrzeć do Twoich klientów

Sprawdź nas!



social media

Barwy jesieni w Galway



W szkołach przywitano kolorową jesień. Uczniowie Polskiej Szkoły w Galway przedstawili za pomocą farb tę porę roku, a maluszki z Polskiej Szkoły ENE DUE RABE w tym samym mieście ulepiły 10 glinianych jeży. JS



„Lokomotywa” ruszyła

IX Edycja Międzyszkolnego Konkursu Recytatorskiego



LOKOMOTYWA

19.11.2023

Honorowy Patronat
Instytutu Rozwoju Języka Polskiego
im. św. Maksymiliana Marii Kolbego



Polska Macierz Szkolna w Irlandii ogłosiła Międzyszkolny Konkurs Recytatorski „Lokomotywa 2023”.

Adresatami są uczniowie szkół polonijnych na terenie Republiki Irlandii. Konkurs przebiega w czterech kategoriach wiekowych: klasy I-II, III-IV, V-VI, VII-VIII/liceum. Każdą szkołę może reprezentować

maksymalnie 2 uczestników. Zadaniem uczestnika jest prezentacja wiersza własnego lub polskiego poety, może to być recytacja, śpiew, rap, drama lub gwara. Pierwszym etapem są eliminacje szkolne, które wyłonią po 2 finalistów z każdej grupy wiekowej. Drugim etapem będzie finał w Dublinie 19 listopada.

Szkolny koordynator konkursu przesyła kartę zgłoszeniową oraz zgodę rodziców/ prawnych opiekunów na adres: lokomotywa2023@szkolapak.com Konkurs odbywa się pod honorowym patronatem Instytutu Rozwoju Języka Polskiego im. Św. Maksymiliana Marii Kolbego.

JS

Piłkarskie talenty z Irlandii

Od lewej: Daniel Olusola, Jan Skorzępa, Kuba Błaszczuk



Za nami kolejne spotkanie #gramydlapolski w Londynie, akcja, w ramach której PZPN szuka piłkarskich talentów wśród młodzieży polonijnej. Program jest adresowany do dzieci i młodzieży w kilku kategoriach wiekowych – od lat 15 do 21, które mają polskie obywatelstwo, mieszkają za granicą, ale posługują się jęz. polskim w stopniu komunikatywnym. Z Irlandii zostało zaproszonych troje młodych piłkarzy którzy na co dzień grają i reprezentują irlandzkie kluby.

NG

Program szczepień

W tym roku szczepionki przeciwko grypie pojawiają się po raz pierwszy również w szkołach, aby miała do nich dostęp większa liczba uczniów. Minister Zdrowia Stephen Donnelly cytowany przez „Irish Independent”,

potwierdził, że program szczepień obejmie 80 tys. uczniów. Szczepionki są w postaci aerozolu do nosa. Wprowadzone zostaną do klas młodszych oraz uczniów starszych, także tych z potrzebami specjal-

nymi. Szczepionki będą dostępne bezpłatnie dla wszystkich dzieci w wieku od 2 do 12 lat również w aptekach uczestniczących w programie. Program przeciwko grypie nie jest obowiązkowy. JS

Misja: Wolna Polska

Uczniowie z polskich szkół oraz placówek z językiem polskim działających za granicą mogą wziąć udział w konkursie na projekt plakatu upamiętniającego bohaterów Rzeczypospolitej Polskiej na uchodźstwie. Sami uczniowie zdecydowali, kogo przedstawić – informacje o niezwykłych historiach przywódców,

polityków i bohaterów walk można znaleźć m.in. na stronie www.misja-wolnapolska.pl. Konkurs jest elementem kampanii edukacyjnej „Misja: Wolna Polska”, którą organizuje Fundacja „Pomoc Polakom na Wschodzie” im. Jana Olszewskiego, a finansuje Kancelaria Prezesa Rady Ministrów. JS

Przedstawiamy



Ludzie z pasją: DAGMARA BRZÓSKA

Opowiedz nam trochę o sobie. Jak długo mieszkasz na Zielonej Wyspie i czym się zajmujesz?

Jak długo mieszkasz w Irlandii i jak narodziły się Twoje pasje?

DB: Na Szmaragdowej Wyspie mieszkam prawie 9 lat. Obecnie od roku prowadzę już własną działalność gospodarczą jaką jest moja firma Midnight Meadow. Postanowiłam połączyć wszystkie swoje umiejętności i tak stworzyłam firmę Dream Media.

Głęboko wierzysz, że każdy jest naturalnie piękny i wyjątkowy na swój sposób. W jaki sposób możesz pomóc ludziom wydobyć to piękno?

DB: Lubię tutaj przytaczać nie tyle filozofię, co przekonanie Sumerów, że człowiek jest równowagą między górą (kosmosem) a tym co na ziemi i pod nią. Wierzano, że jeśli człowiek dba o siebie duchowo, jak i cieleśnie, czyli jest zdrowy na duchu i ciele (chodziło też o dbanie o swoją urodę) wtedy jest on istotą doskonałą, będącą uosobieniem równowagi między światem materialnym i niematerialnym. I z takim przesłaniem tworzę swoje produkty. Taka jest misja tego, co tworzę.

Jak powstają Twoje receptury?

DB: To długi proces i przeszedł długą drogę. Receptury, których używam obecnie, szczególnie kremów i balsamów, opracowywałam prawie 3 lata. Inspirację czerpię z oryginalnych receptur, które zostały zachowane. Najstarsze, z których korzystam są sprzed 8 tysięcy lat i są to proste receptury na smarowidła, które były i lekiem, i kosmetykiem. W niektórych przypadkach jak np. przy Wodzie Węgierskiej receptura jest odtworzona z dokładnością 1:1. Oryginalnej pierwotnej receptury węgierskiej szukałam tydzień czasu i często tyle zajmuje szukanie receptur. Najciężej było w przypadku receptury kremu Kamienia Filozoficznego, bo receptura została na przez alchemików przez stulecia jest zapisana hermetycznymi symbolami, stąd odtworzenie tej receptury zajęło mi kilka miesięcy a potem jak w przypadku innych, 3 lata na jej dopracowanie.

Skąd wzięła się nazwa Midnight Meadow?

DB: Zastanawiałam się długo, jak ma się nazywać moja firma i czy nazwa jej ma być po

polsku, czy po angielsku. Nazwa wzięła się z mojej tęsknoty za Polską oraz beztrudnym okresem dzieciństwa. Pomyślałam wtedy o tych polskich polach i łąkach wiosną, latem pełnych zapachów w świetle księżyca, gdy sły-

których używam to takie, które są nieprze-



chać cykady. I tak powstała nazwa mojej firmy.

Na czym polega holistyczna pielęgnacja codzienna?

DB: Kosmetyka holistyczna ujmuję piękno jako całość, na którą składa się nie tylko nasz wygląd, ale także zdrowie, samopoczucie, styl życia, emocje, stan psychiczny czy otoczenie, w jakim żyjemy. To wszystko ma wpływ na to, jak wyglądamy i w jaki sposób funkcjonujemy. W porównaniu do silnych zabiegów kosmetycznych czy też medycznych, efektywniejsze okazują się być np. systematyczne masaże odmładzające połączone ze zdrowym stylem życia. Kosmetyka holistyczna sięga starożytności, kiedy to w szczególny sposób zaczęto dbać o ciało i duszę. Zwracano uwagę na obecność w pielęgnacji naturalnych składników w postaci roślin i minerałów.

Czym właściwie są naturalne składniki?

DB: Pamiętam, jak na początku używałam stwierdzenia „naturalne bez chemii” i ktoś wtedy mnie poprawił i zapytał: „co to znaczy bez chemii?” Bo chemia jest wszędzie i zawsze. Składniki naturalne,

tworzone a nawet niesuszone i które zbieram osobiście. Wtedy ja je suszę przy zachowaniu odpowiedniej higieny i metody suszu lub robię z nich oleje, hydrolaty, które po konserwacji mogą mi posłużyć od roku do dwóch lat.

W jaki sposób narodziła się Twoja pasja?

DB: Jestem z wykształcenia i pasji kulturoznawcą i od zawsze, kiedy pamiętam uwielbiałam historię i kulturę. Tej drogi nie wybrałam od razu, bo chciałam być biologiem i inżynierem genetycznym, z racji tego, że zawsze dużo i ciekawie opowiadałam przekazując wiedzę, w końcu pomyślałam o przewodnictwie. Na studiach zapragnęłam zostać wykładowcą lecz wyjazd do Irlandii wszystko zmienił i tak, błądząc w końcu, wróciłam do Kulturoznawstwa i wykorzystywania nabytej wiedzy, którą wciąż poszerzam.

Skąd czerpiesz inspirację?

DB: Czerpie inspirację z historii, kultury, gier, książek, legend, mitów. Idę coraz dalej i dalej.

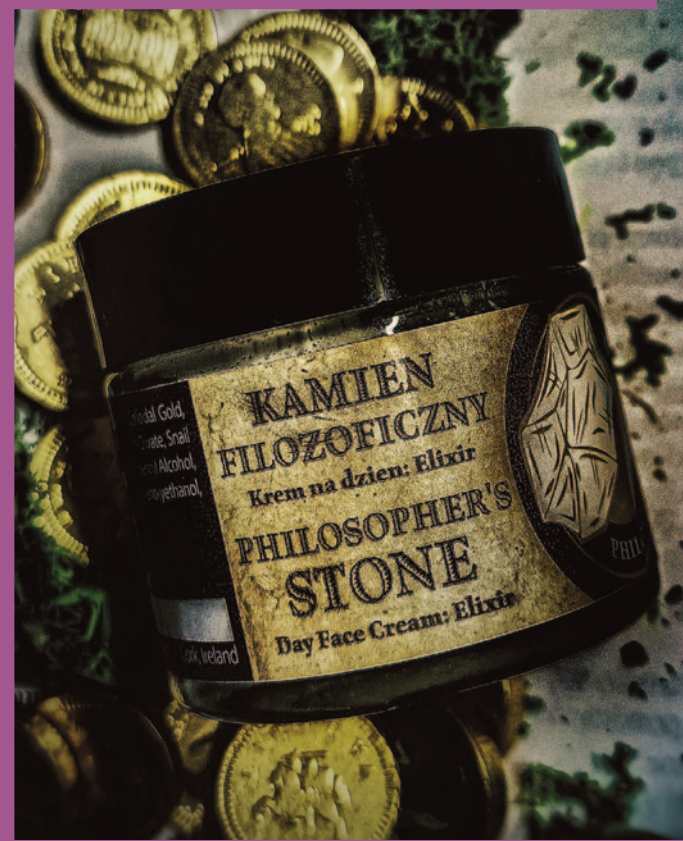
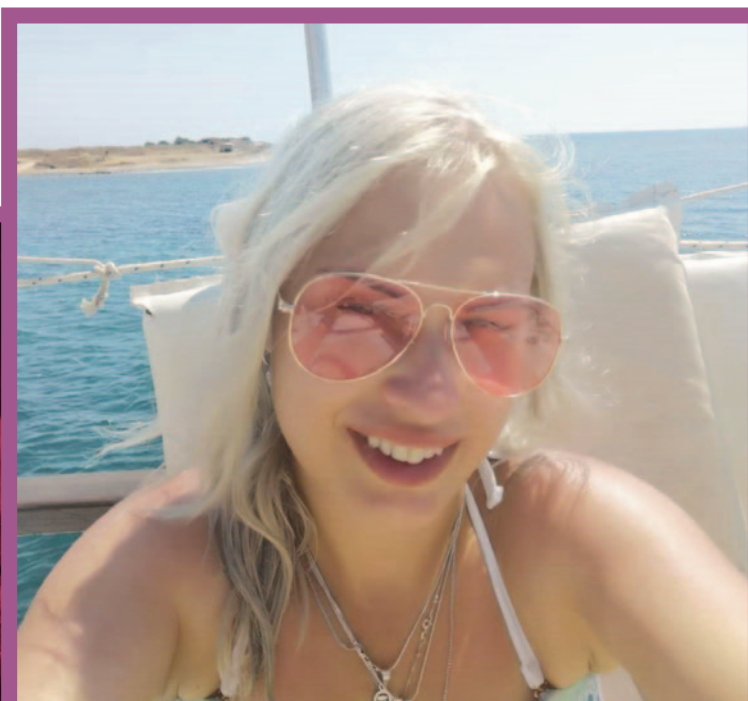


FOTO: DAGMARA BRZÓSKA, KATARZYNA DĄBROWSKA

Ostatnio zaczęłam uczyć się nawet starożytnych zapomnianych języków, aby móc zgłębiać swoją wiedzę jeszcze bardziej.

Jakie są Twoje plany na przyszłość?

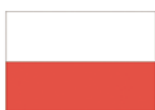
DB: Kształcić się dalej i rozwijać firmę - czym Imperium Rzymskie (żart).

Dziękujemy za wywiad i życzymy spełnienia planów oraz dalszych sukcesów.

Z Dagmarą Brzóska rozmawiała Katarzyna Dąbrowska, dziennikarka, autorka fotobloga i akcji „People with Passion”.

Jeśli chciałbyś podzielić się swoją pasją, skontaktuj się z nami: redakcja@ng24.ie.

REKLAMA



STOWARZYSZENIE
„WSPÓLNOTA POLSKA”

Sfinansowano ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów
w ramach konkursu Polonia i Polacy za Granicą 2023
Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana
z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.

Psychologiczne bariery w utracie wagi

cz. 1.

Jak zaprzestać działań, które nie przynoszą oczekiwanych rezultatów i skierować swoją energię na to, co jest skuteczne? Dla wielu osób utrata masy ciała jest jedną z najbardziej wymagających życiowych prób. Prócz biologicznych aspektów, w zmianie nawyków żywieniowych ważna jest wewnętrzna motywacja oraz wsparcie bliskich osób lub psychologa-terapeuty.władzami.

Oto trzy sprawdzone sposoby, które można wykorzystać, aby wytrwać w swoim postanowieniu budowania zdrowych nawyków i utraty wagi:

1. Podejście dietetyczne

Być może wiele razy przechodziłeś na diety, traciłeś wagę, która wracała po jakimś czasie do poprzedniego stanu, bądź szybko traciłeś motywację i chęć do działania. Czy przypominasz sobie nad czym się wówczas skupiałeś? Czy koncentrowałeś się na liczeniu kalorii i unikaniu zdrowych tłuszczów, liczyłeś magiczne kalorie albo kupowałeś produkty „slim” i „zero fat”, z nadzieją, że tym razem osiągniesz wagowy cel? A może myślałeś, że po prostu rezygnując z jedzenia osiągniesz wymarzoną wagę?

Takie podejście z pewnością nie pomagało

w długofalowym osiągnięciu celu. Terapia żywieniem nie zajmuje się liczeniem kalorii. Promuje raczej holistyczne podejście do dobrego samopoczucia, odchudzania i utrzymania uprawionej wagi, a więc takie, które wykracza poza planowanie posiłków, liczenie kalorii i treningi na siłowni.

Często otrzymuję pytania od klientów

w jaki sposób można sprawdzić, że wymarzona waga została osiągnięta, jeśli nie skupiamy się na liczeniu kalorii? Jednakże, celem jest nie tylko liczba na wadze, ale dobre samopoczucie związane z nowymi nawykami żywieniowymi. Wprowadzenie diety na okres kilku tygodni spowoduje zrzucenie nadprogramowych kilogramów, ale pozostawi organizm niedożywionym,

co zwiększa skłonność do przejadania się.

W swojej pracy z klientami skupiam się na systematycznej zmianie nawyków, zmianie stosunku do jedzenia, praktyce uważności, która pomaga świadomie dokonywać wyborów i odpowiedzieć na pytanie: co jesz, jak i dlaczego? Nie zniechęcaj się. Jeśli masz ochotę zmienić swoje nawyki, zastanów się po co w ogóle zacząłeś?

2. Zaczynj od nastawienia

Pomyśl o utracie wagi jako o pozytywnym doświadczeniu. Podejście do zmiany z wiarą i optymizmem pomoże odnieść sukces. Negatywne nastawienie powoduje stres, pod wpływem którego wydziela się kortyzol, hormon stresu spowalniający metabolizm. Przez to, utrata masy ciała będzie utrudniona lub nawet niemożliwa. Stres napędza błędne koło zajądania negatywnych emocji, co tylko utwierdza w przekonaniu, że chudnięcie jest nieosiągalne.

3. Poproś o wsparcie

Ważna jest nie tylko wewnętrzna motywacja, ale też zrozumienie otrzymane od najbliższych osób. Pomocnym może być zaangażowanie członków rodziny i przyjaciół, którzy będą obecni podczas drogi do zdrowia.

Marta Adamska

O Autorce: Terapeuta Żywieniowy, Coach Życia i Zdrowia, Psychodietetyk, członek Terapeutów Żywieniowych w Irlandii. Od 19 lat mieszka w Irlandii (Dun Laoghaire). W wolnym czasie wędruje z mężem po górach, gotuje i czyta książki. Pomaga Podopiecznym w odzyskaniu zdrowia i energii, opracowuje indywidualne programy zdrowienia w oparciu o Medycynę Funkcjonalną (szukającą przyczyn dolegliwości ze zdrowiem i używając pożywienia jako leku i spersonalizowaną suplementację). Dla Marty człowiek jest w centrum, a nie choroba. Prowadzi warsztaty stacjonarne i online dla kobiet. Twórczyni autorskiej audycji w Radio Cenzura „Zdrowiej z Martą”.

Nakładka na smartfona pomoże w monitorowaniu ciśnienia

Inżynierowie z San Diego opracowali niedrogi dodatek do smartfona, który w łatwy sposób pozwala mierzyć ciśnienie krwi. Specjalna aplikacja zmierzy wartości siły nacisku i objętość przepływu krwi, a następnie przekształci te dane w odczyt skurczowego i rozkurczowego ciśnienia. Trwają prace nad wprowadzeniem produktu na rynek.

BPClip to niewielka plastikowa nakładka wydrukowana w 3D. Wymaga od użytkownika jedynie przyłożenia opuszki palca i wywierania siły nacisku zgodnie z instrukcjami wgranej w smartfona aplikacji. Algorytm mierzy siłę nacisku i objętość krwi wpływającej i wypływającej z czubka palca na każde uderzenie serca i przetwarza te dane w pomiar ciśnienia krwi. Konstrukcja optyczna klipa jest podobna do kamery otworowej.

– Klips jest połączony z aparatem smartfona, więc telefon „widzi” opuszkę palca przez otwór w nakładce. Im mocniej naciskamy, tym bardziej otwór przybliży się do kamery, więc powiększa się na podglądzie aparatu. Możemy naciskać na na-

kładkę, ponieważ w jej środku jest sprężyna. Gdy użytkownik naciska klips, lampa błyskowa smartfona rozświetla opuszkę palca, a część tego światła zostaje odbita na aparacie. Na podglądzie aparatu jest więc widoczne czerwone koło. Im większa siła nacisku, tym staje się ono większe. Patrząc na wielkość powstałego koła, aplikacja może oszacować nacisk wywierany na opuszkę palca – mówi Yinan Xuan, doktorant z Wydziału Elektroniki i Inżynierii Komputerowej Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego, współtwórca projektu.

– Krew pochłania światło, więc przy każdym uderzeniu serca można zaobserwować, że czerwone koło miga. Kiedy jest ciemniejsze, oznacza to więcej krwi w palcu. Następnie użytkownik ma za zadanie powoli naciskać na nakładkę zgodnie z instrukcją w aplikacji. Na tej podstawie wiemy, ile krwi przepływa przez

opuszkę palca przy danej sile nacisku. Tę algorytmu używają również firmy produkujące aparaty do mierzenia ciśnienia z rękawem. Jest to ten sam mechanizm, jednak zamiast dokonywania pomiaru na ra-



mieniu przenosimy go na opuszkę palca – wyjaśnia Yinan Xuan.

Inżynierowie przekonują, że najważniejszą zaletą urządzenia jest właśnie fakt, że nie wymaga kalibrowania. Inne systemy do pomiaru ciśnienia opracowane dla smartfonów i smartwatchów wymagają tego, aby najpierw kilkakrotnie zmierzyć ciśnienie za pomocą tradycyjnego na-

ramiennego urządzenia, a wyniki pomiaru zapisać w aplikacji. Poza tym nakładka na telefon składa się wyłącznie z mechanicznych części.

– Zainspirowały nas inne badania poświęcone mierzeniu ciśnienia krwi

za pomocą telefonów komórkowych. Choć technika pomiaru była taka sama jak nasza, tamte urządzenia, aby zmierzyć siłę i przepływ krwi w opuszcze palca, opierały się na elektronicznych czujnikach ciśnienia i światła, co znacznie podnosiło cenę produktu. Chcieliśmy stworzyć ekonomiczne rozwiązanie, które

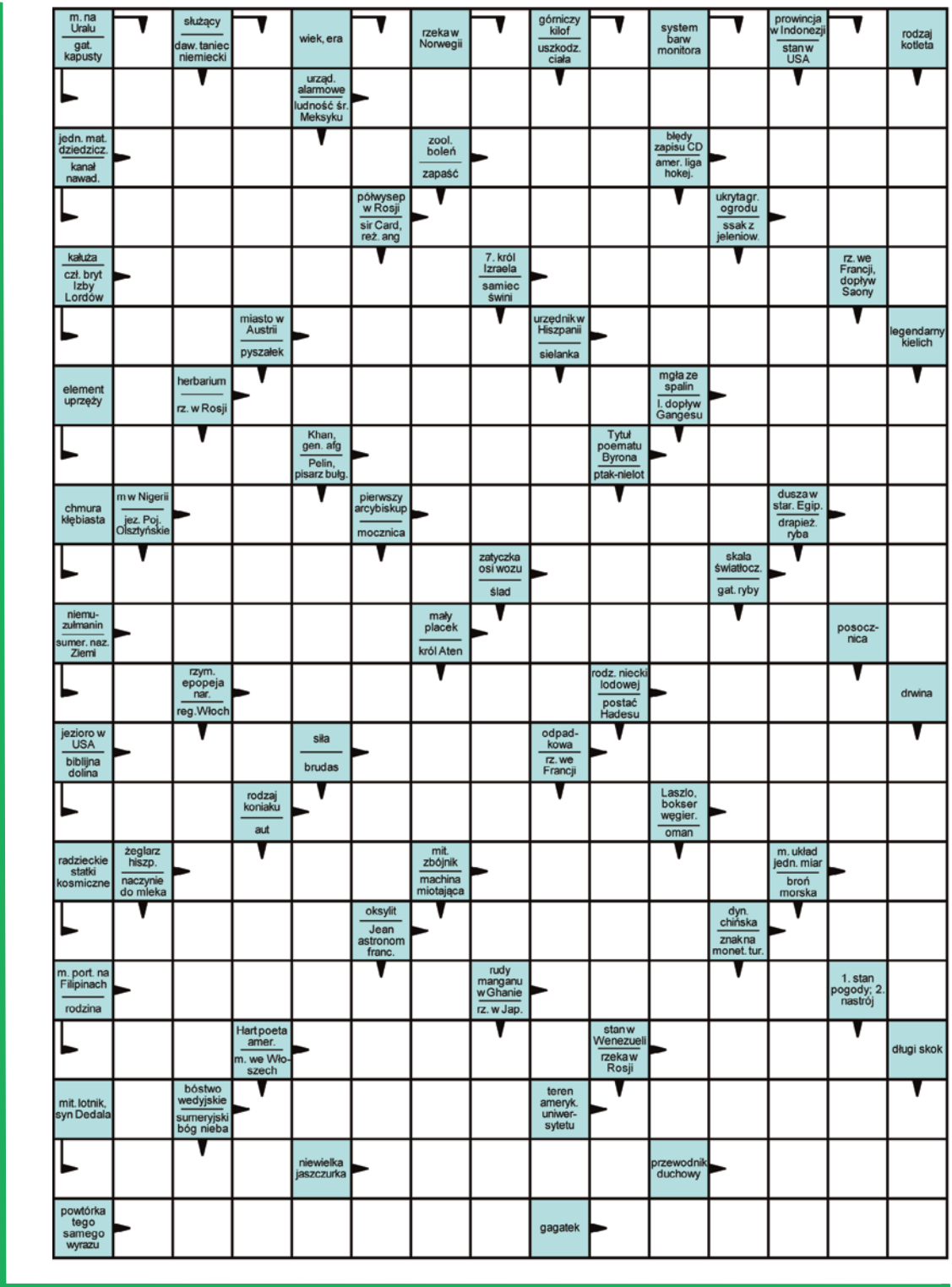
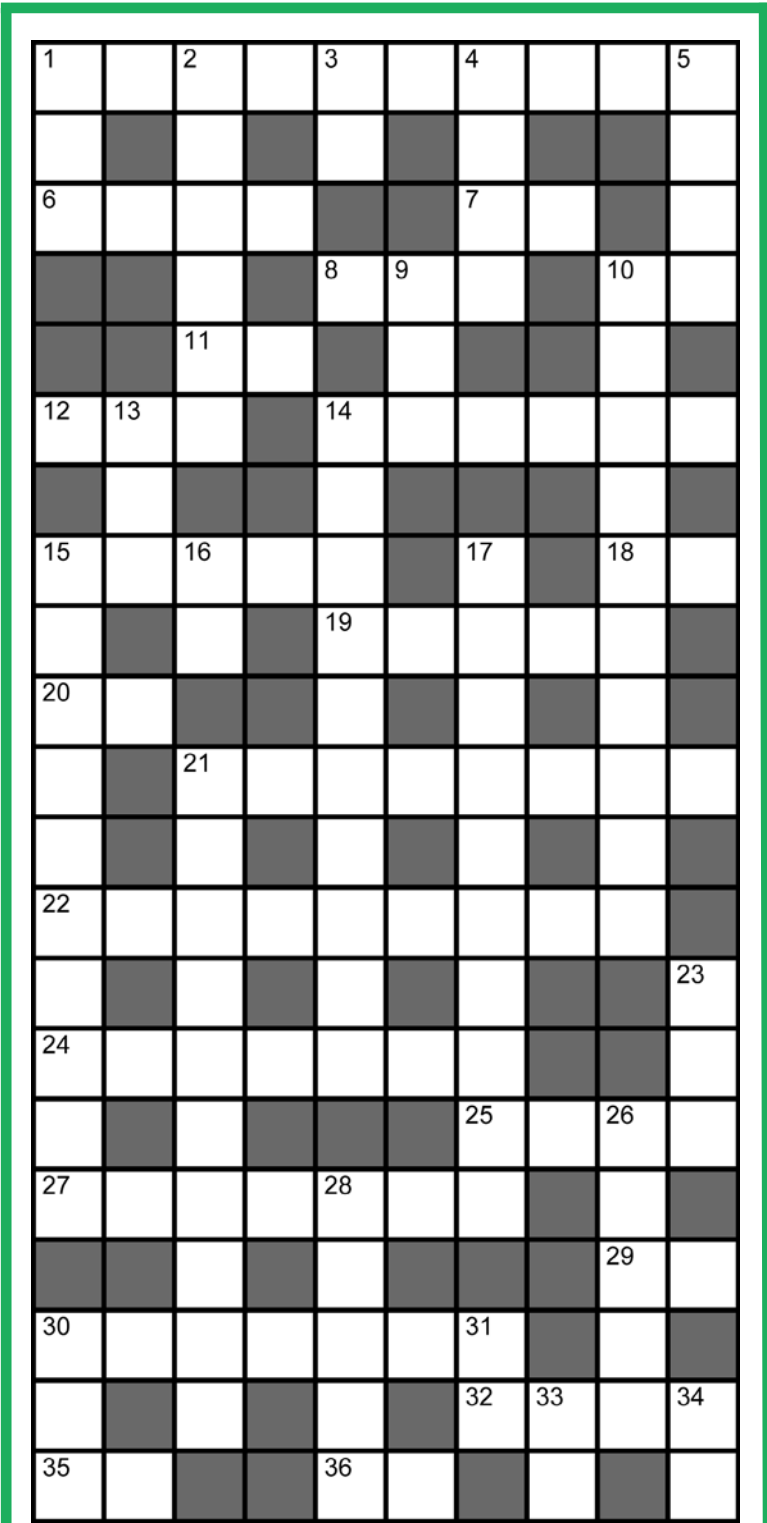
pomoże większej liczbie osób uzyskać dostęp do pomiarów ciśnienia krwi. Wykorzystujemy moc obliczeniową smartfona do pomiaru tych parametrów. W nakładce BPClip wszystkie części są mechaniczne, nie ma żadnego elementu elektronicznego. Dlatego jego koszt może być bardzo niski – podkreśla naukowiec z Uniwersytetu Kalifornijskiego.

Twórcy projektu szacują, że teraz to ok. 80 centów, a przy produkcji na większą skalę może być to jedynie 10 centów. Obecnie inżynierowie pracują nad zwiększeniem dokładności pomiarów. Chcą uczynić technologię bardziej przyjazną dla użytkownika i zwiększyć kompatybilność produktu z różnymi modelami telefonów. Komercjalizacją rozwiązania zajmie się powołany przez naukowców w tym celu start-up Billion Labs.

Na początku bieżącego roku na targach CES w Las Vegas firma Valencell zaprezentowała prawdopodobnie pierwszy na świecie ciśnieniomierz bez mankieta i konieczności kalibracji. Podobnie jak w przypadku projektu inżynierów z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego dokonuje on odczytu z opuszki palca. Dzięki czujnikom fotopletyzmoграфии (PPG) urządzenie zbiera dane o przepływie krwi, mierząc odbite światło. Informacje przetwarzane są przez algorytm i wyświetlane w postaci pomiaru rozkurczowych i skurczowych odczytów ciśnienia. Za pomocą Bluetootha wyniki można odczytywać w smartfonie w dedykowanej aplikacji.

Newseria

KRZYŻÓWKA



- Poziomo**

1 Indianie Ameryki Śr.

6 rzeka w Ekwadorze i Peru

7 rzeka w Rosji

8 w grach komput. ustawienie kamery za plecami bohatera

10 rzeka w Rosji

11 strefa osobowości nieświadomej

12 krótka wiadomość tekstowa

14 minerał, silnie magnetyczny
- 15 rybacka siatka na drążku

18 kilobajt, jednostka informacji i pojemności pamięci

19 kserografia, kserokopia

20 dialekt chińsko-tybetański

21 przestarzałe: spadek

22 tasiemka do oprawy książek

24 język Republiki Filipin

25 rodzaj cyfrowej sieci telefonicz.

27 wodospad w Gujanie
- 29 jednostka oświetlenia (luks)

30 najwyższy szczyt G. Czernieckiego

32 rzeka w Rosji

35 rodzaj mułu jeziornego

36 miara ciśnienia (tor)
- Pionowo**

1 rzeka w Niemczech

2 zakażenie krwi

3 rzeka w Hiszpanii
- 4 dolna część dachu

5 pustelnia; klasztor zakonny

9 Edgar Allan, pisarz amerykański

10 wydział huty

13 postać z powieści „W pustyni i w puszczy”

14 nadbudowa na dziobie statku

15 sługa stajenny

16 drobna moneta fr.

17 dział zoologii; nauka o ssakach
- 21 gatunek ryb zamieszkujących rafy koralowe

23 wyspa na M. Irlandzkim

26 łagodnie, miękko, słodko (muz.)

28 jednostka masy

30 rzeka we Włoszech

31 bohater „Emigrantów” S. Mrożka

33 koreańska dynastia

34 bohater „Sagi rodu Forsythe’ów”

SUDOKU

łatwe ▼

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

średnie ▼

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

trudne ▼

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



HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 13.10 do 19.10. 2023

przygotowała: Maja Berkano



BARAN

Rozwiązanie nieporozumień w bliskiej relacji. Spokój. Słuchaj swojej intuicji. Pięknie Ciebie teraz poprowadzi. Dobry czas, by zacząć nowy projekt.



BYK

Jeśli możesz, spędź teraz jak najwięcej czasu w domu. Nie podejmuj ważnych decyzji. Zadbaj o zdrowie. Ono teraz jest najważniejsze. Przeczekaj ten tydzień. Bądź uważny!



BLIŻNIĘTA

Miłość i radość zagospodzą w Twoim życiu. W każdym aspekcie przyciągasz obfitość. Masz teraz potężną moc sprawczą. Jeśli chcesz komuś pomóc, to idealny moment.



RAK

Możliwe, że podejmiesz decyzję o rozwodzie, przeprowadzce. Duża zmiana. Teraz masz siłę porzucić to, co Ci już nie służy. Rozważnie zadbaj o finanse.



LEW

Bądź ze sobą szczerzy. Czy jesteś zupełnie niewinny? Spójrz obiektywnie. Dużo możesz stracić przez swój upór. Każda decyzja niesie konsekwencje. Zmianę zacznij od siebie.



PANNA

Nie musisz wszystkiego zrobić od razu. Każdy krok jest ważny. Wymagasz od siebie zbyt wiele. Jesteś na dobrej drodze. Rób tyle, ile możesz i doceniaj każde swoje staranie.



WAGA

Romantyczny tydzień. Miłość, lekkość, możliwa spontaniczna podróż. Kreacja i szczęście.



SKORPION

W sercu wiosna. Będziesz w biegu. Dobry czas pod warunkiem, że zachowasz umiar. Konieczny rozsądek. Mogą pojawić się nowe możliwości, których się nie spodziewasz.



STRZELEC

Możliwy ognisty romans. Nie utrzymasz tego w tajemnicy. Teraz Twoje sekrety mogą wyjść na jaw. Uważaj, żeby nie stracić tego, co najcenniejsze.



KOZIOROŻEC

Dobry, spokojny czas. Wyciszenie, odpoczynek, regeneracja, pozytywne myśli. Idealny czas, by skorzystać z uroków jesieni. Spacer w lesie będzie dla Ciebie idealny.



WODNIK

Samo czekanie nie wystarczy. Zawalcz o to, na czym Ci zależy. Zrób pierwszy krok.



RYBY

Możesz być teraz jak tykająca bomba. Huśtawki nastrojów. Zadbaj o emocje. Zastanów się, zanim coś powiesz. W nerwach możesz użyć nieodpowiednich słów.

REKLAMA
089 264 03 50

THE

CELTIC KNOTS

IRISH & POLISH INSPIRATIONS

Exhibition by Beata Knapik's paintings

THE MEETING OF TWO CULTURES

The exhibition will be open from 3rd - 31st October (at library opening hours)

VERNISSAGE OF THE EXHIBITION

5th October 2023 at 6 pm
County Library Tallaght - Dublin

WORKSHOP

14th October 2023 at 2 pm - 4 pm
County Library Tallaght - Dublin

Library Square, Tallaght, Dublin D24 A3EX
www.sdcc.ie/en/services/sport-and-recreation/libraries/
Please follow us on the celtic knots - irish & polish inspirations

Honorary patronage of the exhibitions: Ambassador of the Republic of Poland

PROJECT PARTNERS

MEDIA PATRONS

3353_DU

FOTO: FACEBOOK.COM/PLINIRELAND

Hania Rani – wielokrotnie nagradzana polska pianistka, kompozytorka i muzyk powraca do Dublina, aby we wtorek, 24 października wystąpić na Vicar

Street w ramach trasy koncertowej wspierającej jej długo oczekiwany trzeci album studyjny. Organizatorem wydarzenia jest Pavilion Theatre.

Dowiedz się więcej i zarezerwuj bilety tutaj: www.paviliontheatre.ie/events/view/haniarani.

NG

Podwórko dla dzieci i rodziców

Witajcie na Podwórku w Inisowiakach, gdzie czas upływa na zabawie. Rodziców i dzieci zapraszamy w poniedziałki o godz. 18:45.

Podwórko CHILDREN MUSICAL GAMES

JĘZYK POLSKI POPRZECZ TRADYCYJNE GRY-ZABAWY, WYCIZANKI, ŚPIEW I TANIEC. DO ZABAWY NA NASZE PODWÓRKO ZAPRASZAMY DZIECI WRAZ Z OPIEKUNEM.

A FUN ENCOUNTER OF POLISH LANGUAGE AND CULTURE THROUGH SINGING, DANCING AND STORIES. CHILDREN TO BE ACCOMPANIED BY ADULT.

€5 PER FAMILY

MONDAY 18:45 - 9:00 PM

UNIT 9, TRACKLANDS BUSINESS PARK, ENNIS (DRAH AG DABE, 4800, ENNIS W09H9H) (WED)

FACEBOOK.COM/INISOWIACY

NG

Król Edyp

Antygona

wolnelektury.pl

NOWE AUDIOBOOKI

Czytają Joanna Niemirska Robert Koszucki

3351_DU

BOOK LAUNCH

Mariusz Smiejek
Not Surrendering

Photo Museum Ireland zaprasza w sobotę 14 października o godz. 17:00 na premierę albumu fotograficznego Mariusza Śmiejkę „Not Surrendering” - wyjątkowego portretu codziennego życia społeczności lojalistów w Irlandii Północnej.

Do Śmiejkę dołączy Ed Kashi, znany fotoreporter i członek VII Agencji Fotograficznej, który opowie o swojej pracy i projektach.

„Koncentrując się na przestrzeniach, w których żyją jego bohaterowie, aspektach ich codziennego życia i specyfice dzielnic oddzielonych złowieszczymi murami pokoju, fotografie

Śmiejkę uwydatniają psychologiczny stan obłączenia, który przenika dzielnice robotnicze w Irlandii Północnej. Celem „Not Surrendering” jest zwiększenie świadomości i wiedzy na temat procesów pojednania w społeczeństwach pokonfliktowych podzielonych terytorialnie, politycznie, narodowo i religijnie” – czytamy w zapowiedzi.

Egzemplarze „Not Surrendering” będzie można nabyć w księgarni Muzeum po zakończeniu spotkania z Mariuszem Śmiejką, który będzie podpisywał książki.

Kiedy: sobota, 17:00

Gdzie: Photo Museum Ireland

NG, facebook.com/PhotoMuseumIRL

FACEBOOK.COM/PHOTOMUSEUMIRL

REKLAMA

Increase Your Confidence Speaking English
Meet New People * Make Friends

MOUNTMELICK

FREE ENGLISH CONVERSATION CLASSES

All levels are welcome * Elementary * Beginners * Intermediate
Classes are free and provided by volunteer tutors

FAILTE ISTEACH - ENGLISH CONVERSATION CLASSES

EVERY MONDAY 7PM - 8.30PM

VENUE: LOETB, 23 HARBOUR ST, MOUNTMELICK

BOOK YOUR PLACE: Aga 087 978 0360

FOTO: FACEBOOK.COM/FAILTEISTEACHLAOIS

3352_DU

STORYTIME

IN TALLAGHT LIBRARY

EVERY TUESDAY FROM 3.30PM FOLLOWED BY ARTS & CRAFTS

SUITABLE FOR AGE 3+ ALL WELCOME

South Dublin Libraries

FOTO: FACEBOOK.COM/TALLAGHTLIBRARY

3350_DU



Dieta keto polega na spożywaniu białka i tłuszczu przy jednoczesnej eliminacji węglowodanów. Opiera się zatem na produktach takich jak tłuste mięso, jaja, ryby, smalec, śmietana, masło czy orzechy.

Tak, jak w przypadku każdej diety, najlepiej, aby produkty pochodziły z pewnych źródeł. Mięso

i jaja najlepiej kupować u małych hodowców, którzy nie stosują tzw. super dodatków.

Aby wprowadzić organizm w stan ketozy trzeba zaczynać od małych kroczków, powoli ograniczając zakazane produkty, nie należy od razu wskakiwać na głęboką wodę. Dieta keto wymaga czasu, aby organizm się zaadaptował, zatem nie polega na jedzeniu kilku razy dziennie golonki z obfitym dodatkiem smalcu.

Przeciwnicy diety keto zarzucają jej, że jest uboga w witaminy i minerały, ponieważ wyklucza spożywanie owoców i warzyw. Z kolei jej zwolennicy bronią jej, twierdząc, że to właśnie warzywa i owoce są szkodliwe, ze względu na potencjalną obecność substancji zwalczających szkodniki i choroby roślin.

Należy jednak stwierdzić, że w produktach pochodzenia zwierzęcego znajdują się liczne witaminy i minerały, w tym takie, które są zupełnie nieobecne w roślinach – jak np. witamina B12. Dodatkowo dostarczają białka, czyli najważniejszego budulca organizmu. Co więcej, tłuszcze zwierzęce są jedynym źródłem antyoksydantów lipofilnych, które zapobiegają rozwojowi nowotworów.

W diecie keto nie ma szablonu spożywania posiłków. Na ogół jednak bazuje się na dwóch lub czterech posiłkach dziennie, zazwyczaj z zachowaniem zasady „osiem godzin jedzenia, szesnaście godzin postu”.

Dieta ketogoniczna może dać efekty takie jak: poprawa zdrowia i samopoczucia, lepsza regeneracja i ochrona masy mięśniowej oraz utrata tkanki tłuszczowej. Jednakże, tak jak każda dieta, aby nie zaszkodzić, musi być dokładnie zaplanowana i dostosowana do potrzeb danej osoby.

KETO

- Potencjalne efekty diety keto:
- stały poziom energii, jasność umysłu, lepsza koncentracja przez cały dzień;
 - pomoc w wyjściu z zaburzeń gospodarki cukrowej (insulinooporność, cukrzyca typu 2);
 - ograniczenie stanów zapalnych;
 - efektywne spalanie tkanki tłuszczowej;
 - brak chęci na słodczyce;
 - większa produkcja neuroprzekaznika GABA, który daje efekt spokoju umysłu;
 - usprawnienie pracy serca, nerek, wątroby oraz innych narządów;
 - obniżenie poziomu cukru, cholesterolu, trójglicerydów, co zapobiega zawałom serca, udarom, miażdżycy
 - zwiększenie ogólnej wydolności organizmu.

Maciej Jaworski FAT OUT

Autor mieszka od 18-stu lat w Irlandii (Dunmanway), pomaga ludziom w powrocie do zdrowia poprzez dietę i odpowiednie, dopasowane ćwiczenia, współpracuje z osobami z nadwagą, z osobami chorymi i po kontuzjach i sportowcami. Posiada wieloletnie doświadczenie udokumentowane kursami i certyfikatami (m. in. dietetyka, dietetyka kliniczna). Mistrzostwo Irlandii w bench press i reprezentant Irlandii na mistrzostwach świata w listopadzie w Manchesterze w Anglii.

Olejkowy świat

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

Olejki eteryczne możemy używać w różny sposób. W poprzednich artykułach opisana została kąpiel, moczenie stóp, masaże, „wcieranie” olejków. Kolejnym wspaniałym sposobem aplikacji olejków eterycznych jest inhalacja.

Można skrapiać chusteczkę lub poszewkę poduszki kilkoma kroplami ulubionego olejku, dodać do ciepłej wody i wdychać powstałą parę lub wachać bezpośrednio z butelki.

Bardzo popularnym sposobem inhalowania lubianym nawet przez dzieci jest inhalowanie z dłoni.

Smarujemy wybranym olejkiem wewnętrzną stronę dłoni, rozcieramy, robimy z dłoni „muszelkę” i przybliżamy do nosa i robimy kilka głębokich wdechów.

Wdychanie olejków eterycznych daje korzyści psychologiczne jak i fizyczne. Poprzez małą budowę cząsteczkową olejki przenikają przez barierę lipidową i dostają się do komórek naszego organizmu. Wpływają na osiągnięcie przyjemnego uczucia emocjonalnej równowagi może mieć terapeutyczny efekt na ciało fizyczne.

Zapach olejku eterycznego może stymulować mózg do wywołania określonej reakcji - relaksu lub lepszej koncentracji.

Olejki, które sprawdzą się podczas inhalacji, to m.in. Róża damasceńska, rumianek rzymski, sandałowiec, lawenda,

geranium, mandarynka, cytryna.

Kolejnym sposobem aplikacji olejków eterycznych jest stosowanie miejscowe na skórę.

Do takiej aplikacji najlepsze będą mieszanki olejków eterycznych z olejem bazowym, dostosowane do wieku i rodzaju skóry.

Najlepiej jest nanosić mieszanki na spody stóp przed położeniem się spać.

Można również nanosić na bolące miejsce lub punkty akupunkturowe.

Stosowanie mieszanek wokół pępka daje wspaniałe rezultaty, ponieważ jest to pozostałość po pępowninie, miejsce bardzo dobrze ukrwione, przez co olejki w łatwy sposób rozprzestrzeniają się po organizmie.

Przedstawiam olejek eteryczny:

GERANIUM

Powstaje w wyniku destylacji liści.

Właściwości:

- ✿ moczopędne;
- ✿ przeciwbólowe;
- ✿ reguluje pracę hormonów;
- ✿ wspaniałe działa na skórę;
- ✿ działa uspokajająco na układ nerwowy – łagodzi: rozdrażnienie, nerwowość, nadmiar stresu, zmienne nastroje;
- ✿ przeciwzapalne;
- ✿ przeciwtrądzikowe, przeciw opryszczce, liszajom, egzemom;
- ✿ przeciwlupieżowe;
- ✿ reguluje układ krwionośny i limfatyczny;
- ✿ łagodzi objawy menopauzy;
- ✿ łagodzi objawy cukrzycy.

Kasia Mikołajczyk



FOTO: KASIA MIKOŁAJCZYK

Rozwiązania zadań z nr NG9

Krzyżówka 1 z nr NG9 Poziomo: FASA, OMORI, LARA, BARAK, MESYNA, AKKA, TITO, ITR, ZUG, GE, KOK, SPA, DOLO, ITO, AD, RNA, OBRA, BAUM, OZ, SAPA, RE, AI, DUBELT, SKYE, BAUDA, FERM, KAABA, ANSI, MURR, PASIERB, AMA, RAKI, ODIOS **Pionowo:** KALEKUKO, BARYT, RA, MMAA, TRAKT, SAS, OB, ORKIESTRA, IKARIA, ANI, AT, GOLARZ, KODA, PONUR, AMEBA, BOISE, BAB, BALAAM, SUE, PEBA, DYMNIK, TUBUAI, KRASA, DARMO, KIR, SEI, RAS, AR, BO

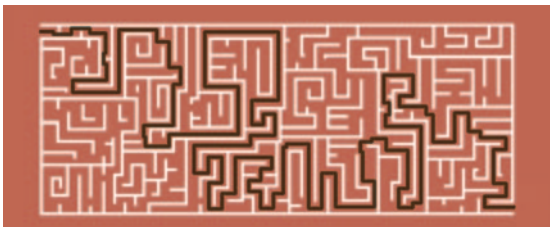
Krzyżówka 2 z nr NG9 Poziomo: KETELO, EMU, NRT, RAKET, XT, AMARAR, ABULIA, ASTURIA, MA, KILAK, ROY, FILUT, BERD, LM, ULGEN, DPI, OPONA, BRAGA, UDZIAŁ, NUN, KOLT, ATTA, COB, ORK, RE, TROTUAR, BAKU, MESTO, NABAB, BAB

Pionowo: TENT, RETABULUM, KORALIK, BEKAA, LUT, TR, MER, ARIA, MURAT, ATILLI, HAYDN, SKI, MOREA, REGNANT, BLOG, UPAŁ, PODKOLAN, ORATOR, BIL, ANAEROB, ZOB, UTRATA, AKTE, ROMB, TUB, USB, KA

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

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

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



Słowa najpotężniejszą bronią

Rozważania uczniów
Polskiej Szkoły SEN
w Dublinie
cz. 6.

Jak mawiał Jan Paweł II „Młodość to czas, w którym człowiek odczuwa największą potrzebę akceptacji i wsparcia, kiedy najbardziej pragnie być wysłuchany i kochany.” Kierując się tą zasadą, w Polskiej Szkole SEN, rozmawiamy z naszą młodzieżą. To przecież Oni są nadzieją świata, nasza nadzieja.

„Słowa” – czy mogą być uznane za najpotężniejszą broń, jaką ludzkość się posługuje? Przed takim pytaniem stanęli Uczniowie klasy I LO. Nasi młodzi-dorośli po raz kolejny udowodnili, jak wiele w ich sercach kryje się wrażliwości. Zaskoczyli dojrzałością! Ich rozważania nt. „Słów” łapią za serce, dają do myślenia.

Zatrzymajmy się więc na chwilę, aby wsłuchać się w głos polonijnej młodzieży.

Magdalena Marciak
Polska Szkoła SEN w Dublinie

„Słowa są najpotężniejszą bronią, jaką ludzkość się posługuje” (Rudyard Kipling)

Ten cytat oznacza, że słowa mają moc wpływania i zmiany opinii i działań ludzi. Ważne jest, aby używać słów ostrożnie i rozważnie.

Słowa mogą być używane do inspirowania,

motywowania i edukowania innych. Mogą być również wykorzystywane do krzywdzenia, manipulowania i oszukiwania.

Ważne jest, aby zwracać uwagę na słowa, których używamy i jak ich używamy. Powinniśmy starać się używać słów, aby pozytywnie wpływać na ludzi wokół nas i czynić świat lepszym miejscem.

Słowa to potężne narzędzie, którego można używać do wyrażania siebie i łączenia się z innymi. Mogą nam pomóc w budowaniu relacji, dzieleniu się pomysłami i wpro-

wadzeniu zmian. Kiedy komunikujemy się z innymi, mamy możliwość dzielenia się naszymi przemyśleniami, uczuciami i pomysłami. Starannie dobierając słowa, możemy wyrazić siebie w sposób jasny i znaczący. Możemy również używać słów, aby okazać empatię i zrozumienie innym.

Słowa mają moc kształtowania naszej rzeczywistości. Można je wykorzystać do „budowy mostów” lub „tworzenia murów”.

Słowa mogą wywoływać emocje, inspirować do działania i zmieniać bieg historii.

Rozmawianie ze sobą w pozytywny sposób może pomóc w budowaniu silnych relacji i rozwijaniu poczucia zaufania i szacunku. Komunikacja jest istotną częścią naszego życia. Pozwala nam dzielić się naszymi myślami, uczuciami i pomysłami z innymi oraz łączyć się z nimi na głębszym poziomie.

Komunikacja jest również ważna dla budowania relacji, rozwiązywania problemów i osiągania wspólnych celów. Bez komunikacji trudno byłoby funkcjonować w społeczeństwie i przegapilibyśmy wiele korzyści płynących z łączenia się z innymi.

Niezależnie od tego, czy komunikujemy się z przyjaciółmi, rodziną, współpracownikami czy nieznajomymi, skuteczna komunikacja jest niezbędna do osiągnięcia sukcesu i szczęścia w życiu. Kiedy komunikujemy się w pozytywny sposób, istnieje większe prawdopodobieństwo, że zostaniemy wysłuchani i zrozumiani. Pozytywna komunikacja może również pomóc w stworzeniu bardziej sprzyjającego środowiska, w którym ludzie czują się doceniani i doceniani. Może to również prowadzić do lepszych wyników i bardziej pozytywnych doświadczeń dla wszystkich zaangażowanych osób.

Podsumowując decydując się na komunikację w pozytywny sposób, możemy stworzyć bardziej pozytywny i harmonijny świat.

Jakub Ciomek



FOTO: FREEPIK

REKLAMA

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

ORIGINAL 1984 Bielizna ROCK 'N' ROLL

21/10/2023 CORK 22/10/2023 DUBLIN

CORK: Crane Lane sobota 21 października 2023 godz: 20:00

DUBLIN: Fibber Magees niedziela 22 października 2023 godz: 19:00

bilety: €25: www.bilety.ng24.ie

WISI MI TO...

Ma na swoim koncie nagrodę na ogólnopolskim przeglądzie komików One Man Show oraz One Ryj Show. Jako iluzjonista (pijany iluzjonista) zachwylił jurorów programu "Mam Talent!". Pan Li łączy wyjątkową sztukę iluzji z gwarantującym dobrą zabawę komicznym show.

10 LISTOPADA WATERFORD
11 LISTOPADA CORK
12 LISTOPADA LIMERICK

Daj się oczarować

Nasza Gazeta

Bilety: €25 (do 30 października), później €29
kup online: www.bilety.ng24.ie

Symbolika celtycka – Węzeł Macierzysty

Kultura celtycka była na wskroś przeniknięta symboliką. Odnajdywano w niej pocieszenie, uzdrowienie, a nawet kontakt ze światem zmarłych.

Celtycki Węzeł Macierzysty

Węzeł Macierzysty zwany często „celtyckim węzłem macierzyństwa” wygląda jak dwa serca. Jedno jest mniejsze od drugiego i znajduje się we wnętrzu większego. Obydwa są splecione w ciągły węzeł, który nie posiada początku ani końca. Często podkreśla się, że symbol ten wygląda jak dziecko i rodzic, którzy się obejmują.

Triquetr

Węzeł ten jest pewnego rodzaju nawiązaniem do „tri-quetra” – symbolu kojarzonego z chrześcijaństwem. Oznacza on bowiem Tróję Świętą. Węzeł Macierzysty niejednokrotnie jest przedstawiany z więcej niż dwoma sercami. Można go więc rozumieć jako symbol domu i rodziny. Jednakże, jak uważali Celtowie, największe serce należy do matki, jako opiekunki domowego ogniska, a mniejsze serce do ojca zabezpieczającego byt rodziny.

Występowanie kropek

W symbolice celtyckiej istnieje też możliwość zamienienia serc na kropki. Oczywiście, każda kropka reprezentuje dziecko. Większe kropki przedstawiają rodziców lub opiekunów danej rodziny. Celtowie uwielbiali łączyć



kilka symboli ze sobą. Węzeł Macierzysty posiadał zarówno serce oznaczające matkę lub ojca, jak i kropki symbolizujące dzieci.

Historia Celtyckiego symbolu

Nie jest do końca jasne kiedy Celtowie stworzyli Węzeł Macierzysty. Można jednak domniemać, iż symbol ten powstał w okolicach 3000 r. p.n.e. Na przestrzeni wieków, znak ten pojawiał się w chrześcijańskich zapiskach historycznych i przeróżnych dziełach sztuki. Celtycki węzeł wpleciony był niejednokrotnie w obrazy, które przedstawiały rośliny, zwierzęta, a nawet ludzi. Często się zdarzało, że na danym płótnie namalowane były różne węzły celtyckie, z których największy, a więc najważniejszy, był Węzeł Macierzyństwa.

W formie ustnej

Historia i kultura celtycka najczęściej przekazywana było kolejnym pokoleniom oralnie. Znacząco utrudnia to dokładne określenie czasu, w którym po raz pierwszy powstała symbolika Węzła Macierzystego. Podkreślić należy, że ma on bardzo różne znaczenia. Jego główną ideą jest matczyzna miłość i nierozdzielna więź występująca między matką a jej dziećmi. Oprócz tego, symbol ten jest również postrzegany jako przedstawienie jedności bliskich sobie ludzi.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

REKLAMA

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

ZENEK KUPATASA

ALTERNATIVE4

DUBLIN
1 GRUDNIA
THINK PUNK
STUDIOS

CORK
2 GRUDNIA
CRANE LANE
THEATRE

BILETY: €25 • www.bilety.ng24.ie

STAND-UP
GODZ. 19:00 8.12.2023
CORK
GAA NEMO

ARKADIUSZ JAKSA JAKSZEWICZ
PROGRAM „KOSMOS BAJKA PROWOKACJA”

SYLWIA WISZOWATA
PROGRAM „MÓJ PIERWSZY PROGRAM”

STAND-UP
GODZ. 19:00 9.12.2023
GALWAY
GAA SALTHILL

ARKADIUSZ JAKSA JAKSZEWICZ
PROGRAM „KOSMOS BAJKA PROWOKACJA”

SYLWIA WISZOWATA
PROGRAM „MÓJ PIERWSZY PROGRAM”

STAND-UP
GODZ. 17:00 10.12.2023
DUBLIN
GAA INCICORE

ARKADIUSZ JAKSA JAKSZEWICZ
PROGRAM „KOSMOS BAJKA PROWOKACJA”

SYLWIA WISZOWATA
PROGRAM „MÓJ PIERWSZY PROGRAM”

Bilety: €26 • www.bilety.ng24.ie