

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 11, 20.10.2023, rok I, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie

Co przynosi nam Budżet na 2024 rok

czytaj str. 3

Zjazd nauczycieli

czytaj str. 9

Wychowanie polskiej nastolatki w Irlandii

czytaj str. 8

TEŻ MASZ SZANSĘ! Od juniora do zawodowca

Sport juniorski może być zarówno początkiem, jak i końcem drogi dla młodego zawodnika.

czytaj str. 13

REKLAMA

Bezpłatna antykoncepcja jest teraz dostępna dla wszystkich kobiet w Irlandii w wieku od 17 do 30 lat. Czytaj więcej na str. 10.



HEALTHCONNECT *Cairde* *HF*

3356_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

3250_DU

REKLAMA



KANCELARIA PRAWNA

- Profesjonalizm
- 35 lat doświadczenia

ODSZKODOWANIA: WYPADKI DROGOWE, PRZY PRACY, W MIEJSCACH PUBLICZNYCH

AGNIESZKA MAZUR 087 900 14 88, aga@andersongallagher.ie KRZYSZTOF SOCHA 087 140 90 90, krzysztof@andersongallagher.ie
WŁODZIMIERZ DEMPNIAK 087 388 03 69, vlad@andersongallagher.ie – MÓWIMY PO POLSKU, UKRAIŃSKU I ROSYJSKU
29 Westmoreland Street, Dublin 2, Tel. 01-677 69 32; WWW.ANDERSONGALLAGHER.IE
W sprawach spornych prawnik nie może ustalać wynagrodzenia jako procentu od uzyskanej kwoty. Klient nie ponosi żadnych kosztów do czasu zakończenia sprawy. Płacimy za raporty medyczne.

3210_DU



ODSZKODOWANIA ZA WYPADKI I OBRAŻENIA OSOBISTE* NIERUCHOMOŚCI

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

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



ROSTRA
Solicitors
Marcin Szulc
Solicitor

3204_DU

Przydatne kontakty

AMBULANS, POLICJA, STRAŻ POŻARNA

112

BEZDOMNOŚĆwww.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

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

DYSTRYBUCJAdystribucja@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 nadsyłania tekstów. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności z treść reklam i ogłoszeń.



Pierścień Claddagh



FOTO: ROYALCLADDAGH, WIKIPEDIA, DOMENA PUBLICZNA, CC BY-SA 3.0

Wśród symboli irlandzkich pierścionków Claddagh jest prawdopodobnie jednym z najpopularniejszych i najbardziej rozpoznawalnych. Jest on tradycyjnym irlandzkim pierścieniem ofiarowywanym najbliższej osobie, który symbolizuje miłość, lojalność i przyjaźń.

Pierścień Claddagh (po irlandzku „fáinne Chladaigh”) składa się z trzech elementów: serca, które reprezentuje miłość, korony symbolizującej lojalność oraz dwóch dłoni okalających serce, odzwierciedlających przyjaźń. Ten rodzaj pierścienia należy do „pierścieni fede”, których element złączonych rąk („mani in fede”) sięga jeszcze czasów rzymskich.

„Claddagh” po irlandzku znaczy „brzeg” i jest nazwą dawnej wioski rybackiej na

w takim kształcie, jaki znamy obecnie.

Jakiś czas później podarował go swojej ukochanej, którą poślubił. Został złotnikiem i odniósł wielki sukces – a przynajmniej, tak głosi legenda.

Faktem jest to, że jego inicjały widnieją na jednym z najwcześniejszych zachowanych pierścieni Claddagh z tego okresu, chociaż z tego czasu pochodzą też trzy pierścienie noszące znak innego złotnika – Thomasa Meade.

Według relacji Williama Dillona, jubilera z Galway, którą spisano w 1906 r., pierścienie „Claddagh” nosili ludzie mieszkający głównie na Wyspach Aran i w Connemara. Ten element biżuterii stawał się jednak coraz bardziej popularny i w okresie wiktoriańskim noszono go już w całej Irlandii i Wielkiej Brytanii.

Niech miłość i przyjaźń panują na zawsze!

zachodnim wybrzeżu Irlandii, w obecnym Galway. Tamtejsi rzemieślnicy produkują pierścienie Claddagh nieprzerwanie od co najmniej 1700 r., chociaż nazwy zaczęto używać dopiero po 1830 roku.

Wokół pochodzenia pierścienia krążą liczne legendy. Jedną z nich jest historia Richarda Joyce’a, złotnika z Galway, który miał być twórcą pierścienia.

Według tej opowieści, młody Joyce podróżował, będąc zatrudnionym na statku. Został schwytany i zniewolony przez algierskich korsarzy ok. 1675 r. podczas podróży do Indii Zachodnich. Następnie został sprzedany w niewolę mauretańskiemu złotnikowi, który nauczył go rzemiosła.

Wiele lat później, brytyjski król Wilhelm III (panujący od 1689 do 1702 r.) wysłał ambasadora do Algierii z żądaniem uwolnienia wszystkich obywateli brytyjskich. Dzięki temu, po czterech latach, Joyce odzyskał wolność i wrócił do Galway, zabierając ze sobą pierścień, który stworzył,

Warto zauważyć, że istotny jest również sposób zakładania pierścienia. Noszenie pierścienia na prawej dłoni, górą serca skierowaną do nadgarstka osoby noszącej, oznacza, że ktoś jest otwarty na związek lub poszukuje związku; noszenie go na prawej dłoni, czubkiem serca skierowanym do wewnątrz oznacza osobę pozostającą w związku.

Noszenie pierścienia na lewej dłoni, z podstawą serca skierowaną na zewnątrz oznacza, że dana osoba jest zaręczona, a noszenie go z podstawą serca skierowaną do wewnątrz wskazuje, że dana osoba jest zamężna lub ma już żonę.

Chociaż pierścień Claddagh nadal cieszy się dużą popularnością i można go kupić w prawie każdym sklepie jubilerskim, niektóre tradycyjne rodziny irlandzkie traktują go niezwykle poważnie i symbolicznie, zachowując i przekazując z pokolenia na pokolenie.

Beata Bieniada

Co przynosi nam Budżet na 2024 rok

W miarę gdy kryzys kosztów życia postępuje, a jesienne dni stają się coraz krótsze i nadchodzi długa zima, wiele osób oczekuje dobrych wieści dotyczących nowego Budżetu na nadchodzący rok, który rząd oficjalnie ogłosił we wtorek 10 października. I raczej nikogo on nie zawodzi.

Oto najistotniejsze zapowiedzi. Osoby zaniepokojonych wysokimi kosztami ogrzewania ucieszy fakt, że gospodarstwa domowe otrzymają trzy dotacje tzw. kredytów energetycznych po 150 każde. Kredyty zostaną doliczone bezpośrednio do rachunku gospodarstwa domowego wystawionego

przez dostawcę energii, tak jak miało to miejsce zeszłej zimy. Pierwsza dopłata będzie wypłacona przed Świętami Bożego Narodzenia, a pozostałe dwie przed końcem kwietnia.

Dobrą wiadomością dla osób pobierających świadczenia socjalne i emeryturę państwową jest podwyżka podstawowej stawki tygodniowego świadczenia o 12 euro. Wejdzie ona w życie od stycznia. Zdecydowanie najważniejszym było jednak ogłoszenie, że beneficjenci pomocy społecznej otrzymają w każdym tygodniu pierwszego miesiąca 2024 roku podwójną wypłatę świadczeń.

Z kolei Christmas Bonus, jak co roku, będzie wypłacany kwalifiku-

jącym się osobom na początku grudnia.

Jest też dobra wiadomość dla rodziców, ponieważ otrzymają podwójną wypłatę miesięcznego zasiłku na dziecko. Dodatkowe 140 euro w ramach Child Benefit zostanie wypłacone w grudniu przed Bożym Narodzeniem.

W Budżecie zapowiedziano także szereg innych płatności jednorazowych zaplanowanych na jeszcze na zimę tego roku. Są to wypłaty: 200 euro dla osób pobierających zasiłek Living Alone Allowance, 300 euro dla osób korzystających z dodatku na ogrzewanie (Fuel Allowance), 400 euro dla osób otrzymujących zasiłek dla rodzin pracujących (Working Fa-

mily Payment), dodatkowe 100 euro dla osób pobierających dodatki na Kwalifikowane Dziecko, podwójna wypłata zasiłku na opiekę zastępczą (Foster Care Allowance), 400 euro dla beneficjentów pobierających: Disability Allowance, Invalidity Pension, Blind Pension, Carer's Support Grant i Domiciliary Care Allowance.

Płaca minimalna dla pracowników w wieku 20 lat i starszych ma wzrosnąć o 1,40 euro do 12,70 euro na godzinę, co oznacza wzrost o ok. 12 proc. Oznacza to, osoba otrzymująca minimalne wynagrodzenie, pracująca 39 godzin tygodniowo będzie zarabiać dodatkowe 54,60 euro (brutto) tygodniowo począwszy od 1 stycz-

nia 2024 r. Zgodnie z obowiązującym prawem, pracownicy w wieku 19 lat mają prawo do co najmniej 90 proc. płacy minimalnej, pracownicy w wieku 18 lat mają prawo do 80 proc., a pracownicy poniżej 18 r. życia mają prawo do co najmniej 70 procent.

Zmianie ulega również próg podatku dochodowego, od którego płacimy wyższą stawkę (40 proc.) podatku – z obecnego 40 tys. euro do 42 tys. euro.

Wzrasta również, jak co roku, natychmiast, cena paczki papierosów, tym razem o 75 centów, mimo że ceny papierosów w Irlandii są już i tak najwyższe w Europie i trzecie na świecie.

Beata Bieniada

169 Polaków otrzymało obywatelstwo irlandzkie



2 października 169 osób narodowości polskiej otrzymało obywatelstwo irlandzkie. Uroczystości nadania obywatelstwa, w których uczestniczyła Minister Sprawiedliwości Helen McEntee, odbyły się w Convention Center w Dublinie. Tym razem, obywatelami Irlandii zostali przybysze pochodzący ze 131 różnych krajów, dla których Irlandia stała się nowym domem.nio ponad 331 tys. euro miesiennie.

W przemówieniu przed ceremonią minister McEntee powiedziała: – Nasi nowi obywatele wzbogacają Irlandię swoją obecnością, a nasze społeczeństwo będzie

coraz bardziej z nami swoją wyjątkową kulturą i tradycjami, nasi najmłodsi obywatele stają się częścią naszej społeczności.

W tym roku odbyły się już trzy ceremonie nadania obywatelstwa: dwie w marcu w Dublinie i jedna w Kilarney. Dotychczas obywatelstwo nadano ponad 11 tys. osób, a do końca tego roku planowane są kolejne uroczystości.

Uroczystości nadania irlandzkiego obywatelstwa po raz pierwszy wprowadzono w 2011 r. Od tego czasu odbyło się łącznie 171 ceremonii, podczas których ok. 165 tys. osób z ponad 180 krajów otrzymało świadectwa naturalizacji.

RK

CRIMMINS HOWARD
SOLICITORS ŚWIADCZY

USŁUGI PRAWNE
DLA POLSKICH KLIENTÓW

SPECJALIZUJEMY SIĘ W:

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



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



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

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

Irlandia i Wielka Brytania współorganizatorami Euro 2028

Republika Irlandii i Wielka Brytania zostały oficjalnie zatwierdzone jako współgospodarze Mistrzostw Europy UEFA w 2028 r.

Na początku tego roku, Irlandia i Wielka Brytania złożyły wspólną ofertę na organizację tego wydarzenia. W tym samym czasie zgłosiła się Turcja, ale wycofała się pod koniec lipca, zapowiadając, że złoży ofertę wraz z Włochami na organizację kolejnych Mistrzostw zaplanowanych na rok 2032.

W zeszłym roku na organizatora wydarzenia zgłosiła się także Rosja, ale 2 maja 2022 r. Komitet UEFA uznał ją za „niekwalifikującą się” ze względu na inwazję na Ukrainę. Ostatecznie, oferta Irlandii i Wielkiej Brytanii pozostała jedyną. Oficjalnie zatwierdzono ją w drodze głosowania na posiedzeniu Komitetu Wykonawczego UEFA 10 października w Nyonie, w Szwajcarii.

W Mistrzostwach w 2028 r. rozegranych zostanie 51 meczów na 9 obiektach w Irlandii i Wielkiej

Brytanii. Wszystkie rozgrywki w Republice odbędą się na dublińskim stadionie Aviva, a w Irlandii Północnej na Casement Park w Belfaście.

W Wielkiej Brytanii przygotowano obiekty: Villa Park w Birmingham, Principality Stadium w Cardiff, Hampden Park w Glasgow, nowy obiekt Evertonu w Liverpoolu, Stadion Wembley i Tottenham Hotspur w Londynie, stadion Etihad w Manchesterze oraz stadion St. James' Park w Newcastle.

Szacuje się, że około 50 proc. kibiców na meczach przyjedzie spoza Wielkiej Brytanii i Irlandii, a ok. 90 tys. przybędzie do Irlandii. Według spekulacji, goście oglądający sześć meczy, które mają rozegrać się w Dublinie, wydadzą ponad 500 mln euro.

Tej wiosny Rada Miasta Dublina zobowiązała się do odegrania kluczowej roli w organizacji i realizacji wydarzenia oraz związanych z nim działań w Irlandii, w tym zapewniania i nadzorowania tzw. stref kibica, które powstaną na

Merrion Square, w pobliżu Zamku Dublińskiego i w okolicy Smithfield.

Chociaż koszt organizacji Mistrzostw ma wynieść ok. 11 mln euro, dyrektor naczelny Rady Miejskiej Dublina, Owen Keegan, cytowany w artykule opublikowanym w kwietniu w „Irish Independent” z przekonaniem mówił, że wydarzenie przyniesie miastu „ogromne korzyści gospodarcze” i stanowi dla niego „dużą szansę”.

Radosław Kotowski

REKLAMA

Tani, szybki i bezpieczny kurier



**Tani kurier
Polska-Irlandia-Polska**

Ceny paczek:
do 10 kg - 25€
do 20 kg - 30€
do 30kg - 35€
do 40kg - 45€
do 50kg - 55€

Transportujemy:

- paczki,
- przeprowadzki
- palety
- i wiele więcej

Skontaktuj się z nami

Tel IRL: 01 697 2177
kontakt@speedpack.com.pl

www.speedpack.com.pl

JAKOŚĆ 100% GWARANTOWANA

SPEEDPACK
USŁUGI KURIERSKIE

6 miesięcy więzienia za kradzież klocków Lego



51-letni mężczyzna, który ze sklepu z zabawkami ukradł klocki Lego o wartości ponad 1000 euro, został niedawno skazany w dystrykcie Cork po przyznaniu się do zarzutu.

10 września 2023 r. ojciec dziewięciorga dzieci, John McDonagh z Dublina, odwiedził przyjaciela w Cork i razem postanowili się napić. Około godziny 14:20 McDonagh udał się do sklepu z zabawkami przy Kinsale Road i wyszedł ze sklepu z czterema dużymi zestawami Lego bez płacenia. Kradzież zabawek została natychmiast zauważona przez pracowników sklepu, a ochroniarze od razu odzyskali skradzione mienie, tuż po tym, gdy mężczyzna opuścił sklep.

McDonagh na rozprawie, na której pojawił się za pośrednictwem łącza wideo, gdyż przebywał już w więzieniu, przyznał

się do stawianych mu zarzutów. Jak dowiedział się sąd, wartość detaliczna skradzionych klocków wynosiła 1240 euro.

Odnosząc się do poczynąń swojego klienta, obrońca wskazywał, że mężczyzna „był mocno nietrzeźwy, nie miał rozsądnej wymówki ani racjonalnego wyjaśnienia, aby zabrać te przedmioty”. Jak dowiedział się serwis echolive.ie, oficer Gardy w sądzie potwierdził, że McDonagh miał już na swoim koncie 176 wcześniejszych wyroków skazujących, w tym liczne wyroki za włamanie, kradzież i opuszczenie lokalu bez płacenia za usługę.

Mimo, że klocki zostały odzyskane, sędzia wziął pod uwagę wszelkie okoliczności i ostatecznie skazał McDonagh na sześć miesięcy więzienia.

AD

Uzależnieni od hazardu

Nowe badania przeprowadzone przez irlandzki Instytut Badań Ekonomicznych i Społecznych (ESRI) pokazują, że problem hazardu wśród mieszkańców Republiki jest bardziej powszechny, niż mogłoby się wydawać. Oszacowano, że 130 tys. osób zmaga się z uzależnieniem.

Oznacza to, że 3,3 proc. populacji lub, inaczej mówiąc, jedna na trzydzieści osób zmaga się z tym problemem. Co szczególnie niepokoi, liczba ta jest dziesięciokrotnie wyższa niż w poprzednich badaniach przeprowadzonych w 2019 roku.

W raporcie stwierdzono, że tak zwani „problemowi hazardziści” wydają średnio ponad 1000 euro miesięcznie na gry losowe. Najpowszechniej uzależnienie występuje w grupie wiekowej 30-39 lat, wśród mężczyzn z niższym wykształceniem.

Ponadto, badania pokazują, że u ok. 7 proc. dorosłych (ok. 279 tys. osób) występują „umiarkowane dowody” problemów z hazardem. Oznacza to, że mogą czasami



angażować się w określone zachowania związane z hazardem (na przykład pożyczanie pieniędzy), ale nie można tych osób sklasyfikować jako uzależnionych.

Termin „problematyczny hazard” (PG) opisuje zachowania ludzi związane z hazardem, które zakłócają ich spokój lub są szkodliwe. Zalicza się do nich obstawianie więcej, niż można sobie pozwolić, doświadczanie poczucia winy w związku z hazardem lub lęk przed nim.

Warto zauważyć, że poprzednie pomiary PG przeprowadzono za pomocą ankiet w rozmowie z ankierem. W związku z tym, osoby badane mogą niechętnie podawać prawdziwe dane przeprowadzającemu wywiad. W ostatnim badaniu ESRI uczestnicy wypełnili kwestionariusz online, który zapewniał większą anonimowość, co dało szansę na bardziej uczciwe odpowiadanie na pytania.

Dane zebrane w sierpniu 2023 r. na próbie 2850 dorosłych mieszkających w Irlandii w wieku powyżej 18 lat ukazują, że w miesiącu poprzedzającym badanie ok. 75 proc. dorosłych wydało pieniądze na co najmniej jedną formę hazardu, a ok. 1/3 z nich zrobiło to w internecie.

Najpopularniejszymi formami hazardu były loterie i zdrażki, zakłady na wyścigi konne lub psów i inne sporty. Wśród osób, które mają problemy z hazardem, częściej występowały automaty do gry i gry w kasynach, zwłaszcza tych online.

James Browne, Minister Stanu ds. Reformy Prawa, w rozmowie z „The Journal” powiedział, że wyniki badania ESRI stanowią kolejny dowód na potrzebę zaostreżenia przepisów dotyczących branży w Irlandii: – Reforma ustawodawstwa dotyczącego gier hazardowych, licencjonowania i regulacji jest priorytetem dla rządu i mojego departamentu.(...) Ustawa o regulacji gier hazardowych z 2022 r. jest zasadniczo środkiem w zakresie zdrowia publicznego mającym na celu ochronę obywateli przed szkodami wynikającymi z hazardu, w tym osób młodszych i osób bardziej bezbronnych w naszych społecznościach.

Projekt ustawy przewiduje utworzenie nowego, niezależnego organu ustawowego o nazwie Údarás Rialála Cearrbhachais na hÉireann / Gambling Regulation Authority of Ireland, który będzie odpowiedzialny za nadzór nad sektorem gier hazardowych w Republice, w tym za wydawanie licencji i regulację zakładów, loterii oraz sprzedaży lub dostarczanie produktów i usług związanych z grami hazardowymi. Oczekuje się, że projekt ustawy przejdzie przez Oireachtas w ciągu najbliższych kilku miesięcy i może zostać podpisany na początku przyszłego roku.

Anna Domańska

R E K L A M A

Healthy Bread by Lukas

ZACZNIJ PORANEK

ze świeżym CHLEBKIEM

OFERUJEMY:

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

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

☎ Łukasz Gryczka: 089 94 60 247

✉ gryczka.lukasz@gmail.com

f Healthy bread by Lukas

Dostawy prosto do Twojego sklepu/domu

Zamów już dziś z wysyłką do drzwi na terenie całej Irlandii

Spróbuj, a nie zawiedziesz się!

R E K L A M A

Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie

Magdalena Nowacka
– usługi doradztwa prawnego

Tel: 087-388-7618

Irlandzkie drogi wśród najbezpieczniejszych w Unii

W ostatnich miesiącach w Irlandii seria wypadków drogowych spowodowała wiele ofiar śmiertelnych, w większości młodych dorosłych i dzieci. W porównaniu do ub. roku, ogólna liczba ofiar śmiertelnych na drogach jest wyższa.

W odpowiedzi na te statystyki, irlandzki rząd ogłosił niedawno plan obniżenia ograniczeń prędkości na wszystkich kategoriach dróg, zarówno na obszarach miejskich, jak i wiejskich. Takie przepisy realnie ratują życie, zmniejszając liczbę wypadków drogowych i ofiar śmiertelnych.

Jednocześnie, według oficjalnych danych, Irlandia ma jeden z najniższych wskaźników śmiertelności wypadków drogowych w Europie.

Według unijnej bazy danych

„CARE”, która gromadzi informacje na temat wypadków drogowych, w 2022 r. irlandzki wskaźnik śmiertelności wyniósł 31 ofiar na milion mieszkańców, co stanowi trzeci najniższy wynik wśród krajów Unii Europejskiej, za Szwecją z najniższym wskaźnikiem wynoszącym 21 ofiar na milion i Danią z 26 ofiarami na milion. W przypadku Polski, wskaźnik ten wyniósł 51 ofiar na milion mieszkańców, co uplasowało nasz kraj na 10. miejscu wśród unijnych. Ogólna średnia europejska za ub. rok wyniosła 46 ofiar śmiertelnych na milion mieszkańców.

Dobłą informacją jest to, że oba wskaźniki śmiertelności w wypadkach drogowych w całej Unii Europejskiej stale i znacząco spadają od 2011 r. Wówczas, Irlandia odnotowała 41 ofiar śmiertelnych na milion,

zaś średnia unijna wynosiła 45 ofiar.

Skoro Irlandia jest jednym z „najbezpieczniejszych” krajów pod względem wypadków samochodowych, czy zmniejszenie ograniczeń prędkości w całym kraju jest uzasadnione?

Nie ulega wątpliwości, że każde działanie, które może uratować życie jest dobrym rozwiązaniem. Niestety, wypadki mogą się zdarzyć i będą zdarzać się przy każdej prędkości, chociaż istnieje powszechne przekonanie, że wraz ze zmniejszeniem prędkości pojazdu zmniejsza się ryzyko wypadku.

Warto zauważyć, że decyzja irlandzkiego rządu o obniżeniu ograniczeń prędkości zapadła mniej więcej w tym samym czasie, gdy w Walii zmieniono dopuszczalną prędkość na terenach zabudowa-

nych z 30 mil na godzinę (50 km/h) na 20 mil na godzinę (32 km/h). Jest to jedno z najbardziej restrykcyjnych ograniczeń w Europie.

Według oficjalnego komunikatu prasowego rządu Walii, powodem tej decyzji była nie tylko chęć „zmniejszenia liczby kolizji [pojazdów] i [wynikających z nich] poważnych obrażeń”, ale także zachęcenie większej liczby osób do zmiany trybu życia. Innymi słowy, nie tylko wolniejsze samochody, ale również ich mniejsza liczba zapewni bezpieczniejsze drogi.

Według statystyk opublikowanych w maju tego roku przez StatSwales, w 2022 r. w wypadkach drogowych w Walii zginęły łącznie 93 osoby. Populacja Walii w połowie 2021 r. wynosiła 3 105 410, co odpowiada wskaźnikowi śmiertel-

ności drogowej wynoszącemu ok. 30 zgonów na milion mieszkańców w 2022 r. Wskaźnik ten był jednym z najniższych w Europie, nieco niższym od wskaźnika irlandzkiego.

Miejmy nadzieję, że decyzja podjęta i wdrożona w Walii oraz decyzja w Irlandii, która prawdopodobnie zostanie wcielona w życie w 2024 r., będą skuteczne w dalszym redukowaniu liczby ofiar śmiertelnych na drogach.

Jednakże, wraz z tymi zmianami, rządy powinny podjąć inne działania w celu poprawy jakości szkolenia i egzaminowania kierowców, nałożenia surowszych kar na sprawców wypadków oraz oczywiście zapewnić jakość dróg, zwłaszcza na obszarach wiejskich, gdzie ma miejsce najwięcej wypadków.

Radosław Kotowski

REKLAMA

REKLAMA

RADIO CENZURA

Zjednoczeni w walce o lepsze jutro
stuchajmy Radio Cenzura

CHWYĆ ZA STER
ZBUDUJMY RAZEM NOWĄ PRZESTRZEŃ RADIOWĄ

www.radiocenzura.pl

f i g

Warsztaty rozwojowe z cyklu
"Między nami kobietami"

Zanurzona

Smutek czy już depresja? Jak odróżnić depresję od smutku?

Dlaczego odczuwamy smutek? Porozmawiajmy o naszych kobiecych kryzysach.

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

Warsztat odbędzie się on-line na żywo.
Piątek: 27 października 2023
godz.: 19:00-20:30 irlandzkiego czasu;
20:00-21:30 polskiego czasu.

Liczba miejsc ograniczona!

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

CKU CENTRE FOR COUNSELLING AND THERAPY

Znajdź nas:    

Otwarcie Holistic Centre PaKaMo Space



W pierwszy październikowy weekend nastąpiło oficjalne otwarcie Centrum Holistycznego Holistic Centre PaKaMo Space założonego przez Kasię Mikołajczyk, Patrycję Matuszkiewicz i Monikę Borcz-Walusko.

Centrum oferuje szeroki wybór zajęć i warsztatów dla dzieci i dorosłych, dostosowanych do różnych potrzeb i zainteresowań.

Będzie można znaleźć w nim m.in. zajęcia z aromaterapii, dietytyki TCM, numerologii, czytania kart, zajęcia z zarządzania stresem i wellbeing, wellness-



oraz fizycznego w tym wyjątkowym i delikatnym czasie. Dzięki różnorodnym technikom relaksacyjnym i ćwiczeniom, pomagamy przyszłym mamom utrzymać dobre zdrowie i samopoczucie.

i zachowanie harmonii. Rzeźbienie sylwetki to kolejna forma zajęć. Pod okiem doświadczonej instruktorki

będziecie mieli okazję popracować nad swoją sylwetką, wyrzeźbić mięśnie i poprawić kondycję.

Prowadzone będą również sesje uzdrawiające, w czasie których wykorzystywane są m.in. takie metody jak Reiki, Theta Healing czy ustawienia systemowe.

Dodatkowo, proponowana jest nauka jęz. angielskiego, aby zapewnić uczestnikom możliwość rozwoju i zdobywania nowych umiejętności w komfortowym i przyjaznym środowisku.

Centrum wynajmuje również sale na sesje indywidualne, warsztaty czy szkolenia.

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych do odwiedzenia

Holistic Centre PaKaMo Space, które mieści się w Unit 6, Brookfield Enterprise Centre 17 Rossfield Avenue w Dublin 24 i skorzystania z zajęć. **NG**

Dla wszystkich zainteresowanych rozwojem duchowym i wyciszeniem umysłu Centrum oferuje zajęcia jogi połączone z pilatesem jako doskonały sposób na odprężenie, poprawę elastyczności



– Wspieranie kobiet w ciąży to dla nas priorytet – mówią założycielki – a nasze specjalnie przystosowane dla przyszłych mam zajęcia będą miały na celu zapewnienie im wsparcia emocjonalnego

Warsztaty z cyklu "Między nami Rodzicami"

Potrzeby w rodzinie



W trakcie warsztatów będziemy poruszać takie tematy jak:

1. Czyje potrzeby w rodzinie są najważniejsze?
2. Czy zaspokajasz swoje potrzeby w rodzinnym życiu?
3. Czy wiesz czego potrzebują Twoi najbliżsi?
4. Czym się różnią potrzeby od strategii ich zaspokajania?
5. Harmonia w rodzinie – co wspólnego mają z tym potrzeby?



Katarzyna Kozłowska



Marta Machnio-Wielosz

Prowadzenie:

Psychoterapeuta Katarzyna Kozłowska
Psycholog Marta Machnio-Wielosz

Kiedy: 26 października 2023 (czwartek)
Godzina: 19.00 - 20.30 irl (20.00 - 21.30 pl)

Koszt: €10 za osobę

Miejsce: online, platforma zoom

Zapisy na warsztat oraz więcej informacji:

+353 876 494 555

info@ckudublin.org



3358_DU

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 f: the celtic knots - irish & polish inspirations

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

PROJECT PARTNERS



MEDIA PATRONS





FOTO: ARCHIWUM PRYWATNE

Wychowanie polskiej nastolatki w Irlandii

Chodziłam kiedyś na kursy językowe. To był okres, kiedy moja najstarsza córka była jeszcze jedy-naczką. Poznałam tam kobietę, mamę nastolet-niego chłopca, która opo-wiadała mi o perypetiach związanych z wychowa-niem dorastającego syna. Pomyślałam, że mnie to nie dotyczy – jeszcze dłu-go nie będę musiała się z tym zmagać. Moja córka jeszcze nawet nie była w przedszkolu. Jednak, bezlitośnie upływający czas jak z bicia strzelił, i oto jestem tu, jako mat-ka polskiej nastolatki urodzonej w Irlandii. Boże, jak ogromne pole do popisu mi stworzyła! Ile się dzięki niej nauczy-łam, ile pracy wykonałam

sama ze sobą, by stać się lepszą, bardziej świadomą, wyrozumiałą a jed-nocześnie stanowczą przewodniczką na jej ścieżce do dorosłości!

B. nigdy nie była proble-matycznym dzieckiem, za-wsze pełna energii, pomy-słowa, rezolutna i zwinna. Bardzo bliska mojemu ser-cu, ma do mnie ogromny szacunek, w każdej sytuacji służy wsparciem i dobrym słowem. Pod względem em-patii wszystkie moje dzieci są do siebie podobne.

Dwa lata pandemicznej separacji skutecznie zabiły w najstarszej córce beztro-skę. Kiedy po zdalnej „pseu-do nauce” wróciła do szkoły, nie była już tym samym dzieckiem. Stała się nie-



FOTO: FREEPIK

śmiała, wycofana i skryta. Uciekała w gry komputero-we, social media i jedzenie.

Dla mnie okres zamknię-cia był przełomowy, zapo-czątkował lawinę zdarzeń, które spowodowały moje przebudzenie i sa-morozwój. Wszystko wydarzyło się w odpow-iednim czasie, ponie-waż ta wiedza i świadomość o ludzkich emo-cjach przydała mi się w momencie kiedy B. rozpoczęła naukę w se-condary school. „Trans-mission” ze szkoły pod-stawowej był dla niej ogromnym wydarze-niem – dla mnie rów-nież. Przeżyliśmy to razem, starałam się jed-nak nie pokazywać, co się we mnie dzieje. My-się, że i tak to czuła.

Przez pierwsze mie-sięce dawała sobie radę. Czasem symulowała chorobę, by nie iść do szkoły. Poważne pro-bblemy zaczęły się po nowym roku. Próbow-ała używek, notorycznie opuszczała szkołę, na-wet nie starała się tego ukrywać, tak jakby chciała zmanifestować swój bunt i potrzebę uwagi, co oczywiście jej się udało.

Każdą wolną chwilę spędzałam z nią, stara-jąc się jak najwięcej rozmawiać, ale mimo moich starań i poświę-conego czasu nic się nie poprawiło. Ja się mar-twiłam, ona czuła się winna, że powoduje u mnie stres – i tak w kółko, wzajemnie łądo-waliśmy się negatywną

energiją. Nie wiedziałam jak jej pomóc, kiedy w lutym miała tylko jeden dzień peł-nej obecności w szkole.

Nie miała motywacji by rano podnieść się z łóżka – przestałam już nawet grozić „szlabanami” na telefon i ko-leżanki, bo wszystko było jej jedno, mogła leżeć cały dzień bez celu. Nie radziła sobie z emocjami, które ją przepełniały, zdałam sobie sprawę, że nawet nie umiała ich nazwać i nie wiedziała, co wewnątrz niej się dzieje.

Sięgnęłam po pomoc psy-chologa. To była najlepsza decyzja. Po dwóch sesjach już zauważyłam zmiany. W marcu córka znowu cho-dziła do szkoły, jeszcze bez entuzjazmu, ale miała w so-bie więcej siły, by rano wstać.

Odbyla kilkumiesięczną terapię, którą pomyślnie za-kończyła w czerwcu. Efekt był bardzo widoczny. Zmie-niła znajomych, teraz mą-drze wybiera ludzi, którymi się otacza, unika tych, któ-rzy ściągają ją w dół. Znowu chętnie chodzi do szkoły, pomaga w obowiązkach do-mowych, sprząta swój po-kój, jest radosna i uśmiech-nięta, zaakceptowała i poko-chała siebie, skończyły się też epizody kompulsywnego objadania.

Terapia pomogła nie tylko jej, ale również mi. Z całkiem innej strony spoj-rzałam na swoją córkę, zna-lazłam z nią wspólny język, przestałyśmy się ze sobą „szarpać” a stałyśmy się naj-lepszymi przyjaciółkami – teraz jedna za drugą stoi-murem w każdej sytuacji.

To była bardzo wartości-o-wa lekcja zwłaszcza dla mnie i jestem ogromnie wdzięczna za możliwość jej odbycia i wyciągnięcia wniosków. To jednak tylko początek przeprawy z wy-chowaniem nastoletniego dziecka. B. dopiero weszła w ten trudny okres, a mam przecież jeszcze dwoje młodszych dzieci, które tak-że będą tego doświadczać. Najstarsza, jako pierwsza, przeciera szlaki.

Drodzy rodzice, jeśli ma-cie w domu nastolatka prze-chodzącego przez ten ciężki, buntowniczy czas, apeluję o spokój. To jest najważniej-sze, nerwami i stresem tylko pogarszacie sytuację. Dziec-ka przede wszystkim trzeba słuchać, solidaryzować się z tym, co obecnie przeżywa, nie naciskać i zapewniać, że zawsze może na was liczyć.

Przypomnijcie sobie swo-je nastoletnie szaleństwa i emocje, jakie w was kipia-ły. Niejednokrotnie musieliśmy radzić sobie sami, nasi rodzice nie byli tak świadomi, jak my teraz.

Nie bójcie się, ani nie wstydzicie prosić o pomoc specjalisty, w niektórych sy-tuacjach po prostu nie ma innego wyjścia. Korzystanie z pomocy profesjonalisty to nie oznaka słabości, wręcz przeciwnie, moim zdaniem to oznaka emocjonalnej mą-drości. Pamiętajcie, ta lekcja jest dla was, macie szansę umocnić więź z waszym na-stolatkiem i pomóc mu wejść w dorosłe życie z pod-niesioną głową.

Marta Kaźmirak

AKCJA STERYLIZACJI PSÓW W HRABSTWIE LAOIS

Uwaga! Promocyjne ceny dotyczą tylko rezydentów hrabstwa.



Zjazd nauczycieli

8 października w Dublinie w Talbot Hotel Still odbył się, zorganizowany przez Polską Macierz Szkolną w Irlandii, Zjazd Nauczycieli Polonijnych. Uczestnikami byli m.in.: dyr. Akademii Razem Aleksandra Frącek i dyr. Instytutu Rozwoju Języka Polskiego im. św. Maksymiliana Marii Kolbego prof. Jacek Gołębiowski.

Podczas Zjazdu, obok przemówień przedstawicieli Polskiej Ambasady RP w Dublinie oraz prof. J. Gołębiowskiego, uczestnicy mogli wysłuchać dwóch wykładów. Pierwszy, zatytułowany „Kameleon NEON

w poszukiwaniu ja. Warsztaty z grą tożsamościową”, wygłosiła dr Stella Strzemecka z Uniwersytetu Jagiellońskiego. Badaczka tematyki adaptacji, wielojęzyczności i wielokulturowości jest autorką pierwszej gry na temat poczucia tożsamości. Drugi wykład – „Sztuczna inteligencja w edukacji” – wygłosiła trenerka wspomagania pracy szkoły, nauczyciel języków obcych Katarzyna Drauszał z Gdynskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli. Zjazd był okazją do wymiany doświadczeń pracy w szkole i integracji środowiska nauczycielskiego. **JS**



Świętowanie Dnia Niepodległości



Midlands Polish Community zaprasza do świętowania Dnia Niepodległości. Wydarzenie odbędzie się w Polskim Drum Community Centre, Athlone, w niedzielę 5 listopada od godz. 12. do 16.

W programie m.in. uroczyste odśpiewanie hymnu państwowego,

Bieg Niepodległości, strzelnica dla dzieci i dorosłych, a także tradycyjne potrawy z grilla. Wsparcia w organizacji udzieliła Ambasada RP w Dublinie.

Midlands Polish Community zaprasza także do wzięcia udziału w konkursie „Wyspiewaj Niepodległość”.

Adresatami są uczniowie w wieku 5-12 lat ze szkół polonijnych w Irlandii. Soliści lub grupy wokalne będą miały za zadanie wykonanie jednej piosenki patriotycznej w jęz. polskim, z podkładem muzycznym lub a capella. Informacji udziela Barbara Stachowska pod nr tel. 085 24 55 332. **JS**

R E K L A M A



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.

Program bezpłatnej antykoncepcji

Podpowiadamy, doradzamy



FOTO: FREPIK

Program bezpłatnej antykoncepcji jest dostępny dla kobiet i innych osób z macicą, które zamieszkują na stałe w Irlandii oraz otrzymały zgodę lekarza. Program pokrywa koszty konsultacji z lekarzami pierwszego kontaktu, planowania rodziny, ośrodków zdrowia studentów i ośrodków podstawowej opieki zdrowotnej, a także recept na szeroką gamę środków antykoncepcyjnych dostępnych na liście refundacyjnej Dyrektora Służby Zdrowia (HSE).

Opcje te obejmują długo działającą, odwracalną antykoncepcję (LARC). LARC obejmuje zastrzyki, implanty oraz środki hormonalne i miedziane wkładki wewnątrzmaciczne. Program

obejmuje także bezpłatną antykoncepcję awaryjną. Nie jest wymagane posiadanie Karty Medycznej.

Aby uzyskać dostęp do bezpłatnej antykoncepcji, należy być osobą z macicą, mieć od 17 do 30 lat, mieszkać w Irlandii oraz posiadać numer PPS.

Jak uzyskać dostęp do darmowej antykoncepcji

Umów się na wizytę u swojego lekarza pierwszego kontaktu (GP) lub lekarza, aby omówić dostępne opcje antykoncepcji. Nie musisz płacić za wizytę, ani za wydanie recepty na zatwierdzone programem leki.

Podczas wizyty oraz w aptece należy podać swój numer PPS, imię i nazwisko, datę urodzenia i adres. Dane są potrzebne, aby upewnić się, że należysz do grupy wiekowej objętej bez-

płatną usługą antykoncepcji.

Jeżeli nie masz lekarza GP lub nie chcesz do niego iść, możesz także otrzymać bezpłatną antykoncepcję w niektórych klinikach planowania rodziny, zdrowia kobiet, klinikach studentów lub ośrodkach zdrowia.

Jeśli masz problem ze znalezieniem lekarza GP lub kliniki oferującej bezpłatną antykoncepcję, dzwoń na darmową infolinię HSELive pod numerem 1800 700 700 lub wyślij wiadomość na Twitterze (@HSELive).

Jakie koszty są pokrywane w ramach programu

Program pokrywa koszty wizyty u lekarza w celu ustalenia możliwości antykoncepcji i przepisania recepty oraz koszty wybranych rodzajów antykoncepcji, w tym:

- dopasowywania i usuwania implantów, wkładek domacicznych, wkładek hormonalnych IUS;
- niezbędnych kontroli lub innych czynności związanych z implantem i wkładkami;
- antykoncepcji awaryjnej (tzw. „pigulka dzień po”).

Krótko działające środki antykoncepcyjne

To rodzaje antykoncepcji, które polegają na tym, że stosowaniu ich regularnie lub po każdym stosunku płciowym. Należą do nich progesteryon i złożony środek antykoncepcyjny, plaster antykoncepcyjny oraz pierścień antykoncepcyjny

Długodziałające środki antykoncepcyjne (LARC)

To rodzaj antykoncepcji, o której nie trzeba pamiętać każdego dnia. Należą do nich implanty, zastrzyki, spirale oraz wkładki wewnątrzmaciczne.

Awaryjna antykoncepcja

Może zapobiec ciąży po odbyciu stosunku płciowego bez zabezpieczenia lub w przypadku, gdy zastosowany środek antykoncepcyjny zawiodł. Jeśli potrzebujesz awaryjnej pigułki antykoncepcyjnej (pigułka po), można ją bezpłatnie otrzymać bez recepty w aptekach uczestniczących w programie.

Gdzie kupić prezerwatywy

Prezerwatywy nie są objęte programem. Należy jednak pamiętać, że ich prawidłowe używanie przy każdym stosunku płciowym zmniejszy ryzyko zarażenia chorobami przenoszony-

mi drogą płciową.

HSE zapewnia prezerwatywy na potrzeby szeregu usług w ramach bezpłatnej dystrybucji. Należą do nich:

- kliniki zdrowia seksualnego, GUM (medycyny moczowo-płciowej);
- organizacje pozarządowe zajmujące się zdrowiem seksualnym – ich listę znajdziesz na Spunout.ie;
- uczelnie trzeciego stopnia – jeśli jesteś studentem, skontaktuj się z biurem związku studenckiego lub przychodnią zdrowia studenckiego.

Prezerwatywy można kupić także w sklepach i aptekach. Zawsze używaj prezerwatyw opatrzonych europejskim znakiem CE lub Kite. Daje on gwarancję, że zostały przetestowane pod kątem wymaganych norm bezpieczeństwa.

Przydatne linki

Wyszukaj lekarza GP na stronie Irish College of General Practitioners: www.icgp.ie i zapytaj go, czy świadczy usługi, których potrzebujesz.

Wiele kampusów uniwersyteckich oferuje opiekę zdrowotną dla studentów – w tym celu warto skontaktować się ze swoim Opiekunem.

Informacje nt. planowania rodziny znajdziesz na portalach: Irlandzkiego Stowarzyszenia Planowania Rodziny (www.ifpa.ie), Centrum Kobiet Dublin Well (<https://wellwomancentre.ie>) lub Centrum Planowania Rodziny w Limerick (<https://limerickfamilyplanning.ie>).

Opr. NG na podst. mat. sexualwellbeing.ie

Niskie zarobki i stres a zdrowie psychiczne

Poziom wykształcenia, rodzaj wykonywanej pracy, związany z nią stres oraz niskie zarobki wśród 30-latków to czynniki, które w późniejszym wieku mogą warunkować występowanie zaburzeń psychicznych – do takiego wniosku doszli naukowcy z Finlandii, którzy przeprowadzili w tym celu badanie na grupie blisko 1,3 mln osób.

– Z naszego badania płyną dwa zasadnicze wnioski. Po pierwsze, zaburzenia psychiczne dotyczą znacznej części społeczeństwa. Po drugie, są szczególnie powszechne w grupach o niższym statusie – mówi dr Christian Hakulinen z Wydziału Psychologii i Logopedii Uniwersytetu Helsińskiego

– Panuje powszechne przekonanie, że zaburzenia psychiczne są zaburzeniami mózgu o podłożu biologicznym, ale istnieją liczne dowody na to, że istotnym czynnikiem ryzyka (...) są również nieko-

rzystne warunki socjalno-bytowe. Wśród czynników, które odgrywają tu znaczącą rolę, można wymienić przede wszystkim stres psychiczny związany z brakiem pieniędzy i ograniczonym dostępem do zasobów materialnych, zły stan zdrowia fizycznego wskutek życia w ubóstwie czy szkodliwe dla zdrowia nawyki u osób o niższym statusie społeczno-ekonomicznym – wyjaśnia badacz.

W badaniu wzięto pod lupę 1,27 mln osób urodzonych w Finlandii w latach 1966–1986. Pod uwagę brano m.in. ich osiągnięcia edu-



FOTO: FREPIK

cyjne, status zatrudnienia i dochód osobisty.

– Posługując się bardzo klasyczną analizą statystyczną, przyjrzelśmy się związkowi pomiędzy datą urodzenia i statusem społecz-

no-ekonomicznym a ryzykiem wystąpienia najpowszechniejszych poważnych zaburzeń psychicznych – uzależnień, zaburzeń ze spektrum schizofrenii, zaburzeń nastroju i lękowych – wymienia ekspert. – Dokonaliśmy też porównań między rodzeństwem, żeby uwzględnić wspólne czynniki środowiskowe i genetyczne. Wyciągnęliśmy z tego dość jednoznaczne wnioski.

W badanej grupie u 26,14 proc. (prawie 332 tys.) rozpoznano późniejsze zaburzenie psychiczne. Naukowcy jednoznacznie wykazali, że zła sytuacja społeczna i ekonomiczna w wieku 30 lat wiązała się z wyższym ryzykiem późniejszego wystąpienia takich zaburzeń. U 58 proc. badanych, którzy w wieku 30 lat charakteryzowali się niskim poziomem wykształcenia, zdiagnozowano później zaburzenie psychiczne przed ukończeniem 52. roku życia. Dla porównania w przypadku osób z wyższym wykształceniem ten odsetek był dużo niższy i wynosił 36 proc.

– Osoby z niskim wykształceniem, funkcjonujące poza rynkiem pracy, bezrobotne lub posiadające niskie dochody w wieku 30 lat były narażone na wyższe ryzyko wystąpienia wszelkiego rodzaju zaburzeń psychicznych na późniejszych etapach życia. Ta korelacja była nieco silniejsza w przypadku uzależnień i zaburzeń ze spektrum schizo-

frenii niż w przypadku zaburzeń nastroju i zaburzeń lękowych – mówi Christian Hakulinen.

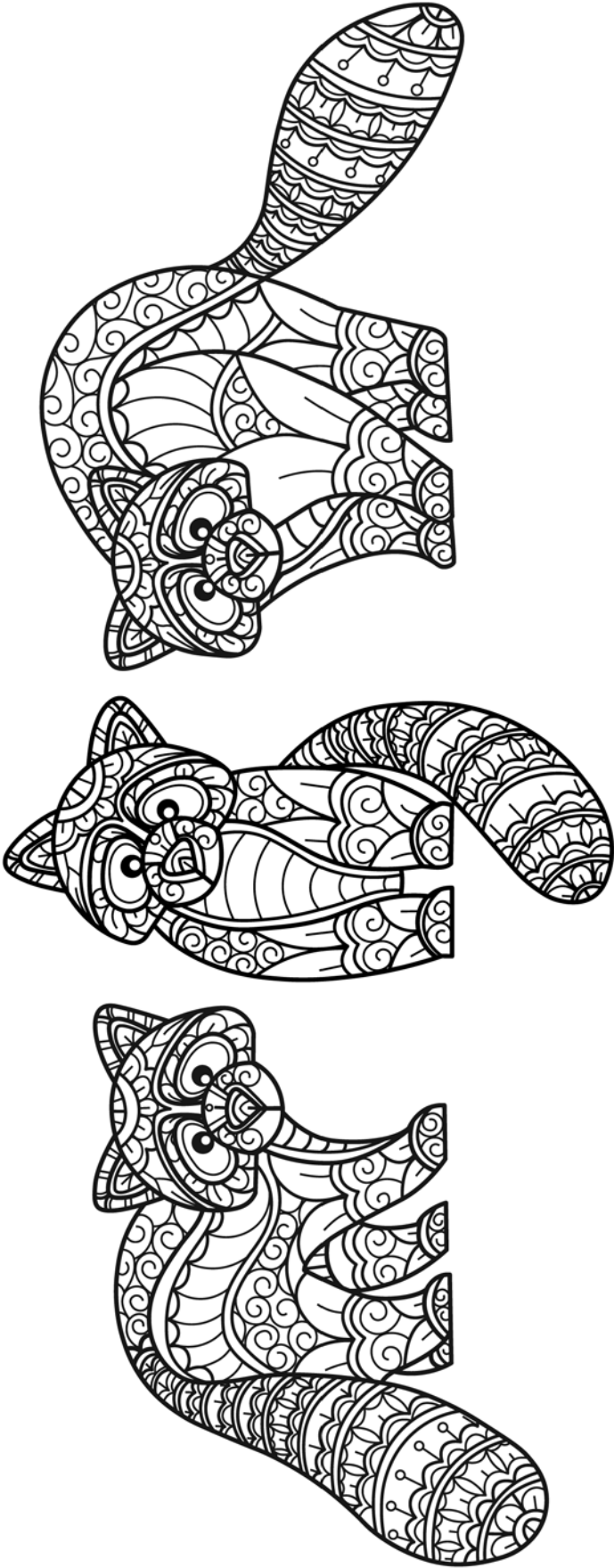
Jak wskazuje, wnioski z badania powinny posłużyć jako wskazówka i wsparcie dla polityki, która zachęcałaby 30-latków do podnoszenia swojego statusu społeczno-ekonomicznego oraz przeznaczania większych środków finansowych na profilaktykę zdrowia psychicznego wśród osób, u których ten status jest relatywnie niski.

– Potrzebne są działania o charakterze zarówno prewencyjnym, jak i interwencyjnym. Przede wszystkim trzeba wdrażać programy profilaktyczne zwiększające świadomość zaburzeń psychicznych i jest to szczególnie ważne w kontekście zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Po drugie, musimy podejmować działania interwencyjne wobec osób, u których takie zaburzenia już się pojawiły, żeby one pozostały aktywnymi uczestnikami życia społecznego. Istnieją przykładowo różne modele wsparcia dla ludzi z ograniczoną zdolnością do pracy albo programy reintegracji na rynku pracy. I takie rozwiązania wykazują dużą skuteczność, bo aktywność zawodowa też ma bardzo duże znaczenie w kontekście zdrowia psychicznego – rekomenduje Hakulinen.

Newseria

KRZYŻÓWKA

mat. termo- izolacyjny pokój, sala		zab. miasto w Afganistanie punkt na lod. hokej		dynastia wietnamska		Gregory (ur. 1916), aktor amerykański		boh. dramatu J. Słowackiego miasto w USA		obłęd, bzik		norw. koń pociagowy miasto w Turcji		kobieta demo- niczna
				Siergiej, ros. reż. Hela boh. Witkacego										
boh. „Pierścień róża” słodko						obiekt do strzału rodzaj pomnika				duży pokój powstaje z mleka				
						postać w Hadesie rzekaw				Stanisław, prozaik legowisko nieodwiedzi				
nisza w meczezie lina osadowa								marka zegarka jedn. lepkości					rzekana Ukrainie	
				lekki but polysk papieru				z lirą w dłoni filozof gr.					wyspa na M. Egejskim	
rzekaw Pakistanie		łódź ratunkowa Isidor, fizyk amer.								Johann D pisarz szwajcar. alraune				
				warst. skorupy ziem. jeden z muszkieterów				trunek z kumysu kotlina						
obiekt historyczny	tryb pracy dysków twardych w parku				szekla ruja							jedn. oporu elektr. zbiór trzciny cukr		
							himalajski pustorożec język Żydów					szkoda pedel		
stara gr. pieśń obrzęd ersted						język w płd.-zach. Nigerii fr. urzędnik						pochozna mocznika		
		stos. przy astmie minerał						poeta turecki szlam					rodzaj kroju	
styl fryzury Al Set hisp. gr. art.				rzekaw USA i Kanadzie antylopa				deseń drukarski pień						
				dziewica w muzum. raju boleń (zool.)						ang. tytuł feudalny poeta hind. (VII w.)				
mazdański przywódca świata	granica sól kwasu azotowo- wodorow.					forsa Anna, polska aktorka					rzekaw Hiszpanii gaz opalowy			
						miasto na Pół. ławskim cieplica					zapis dźwięku okrzyk straży			
drzewo owoc. z Amer. Śr. bieługa							I. dopływ Odry chwast polny					taniec z objaniem się		tytuł naj. dost. w Etiopii
				ryba syberyjska talon				popiół mor. glonów misa do mycia						
skład		staroeg. statek rz. we Wł.						stan jedności żywej komórki						
						jeziorno na granicy Zairu i Zambii				sztylet o trójkątnej kłodzie				
styczność														
								rzekaw USA						



SUDOKU

łatwe ▼

średnie ▼

trudne ▼

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

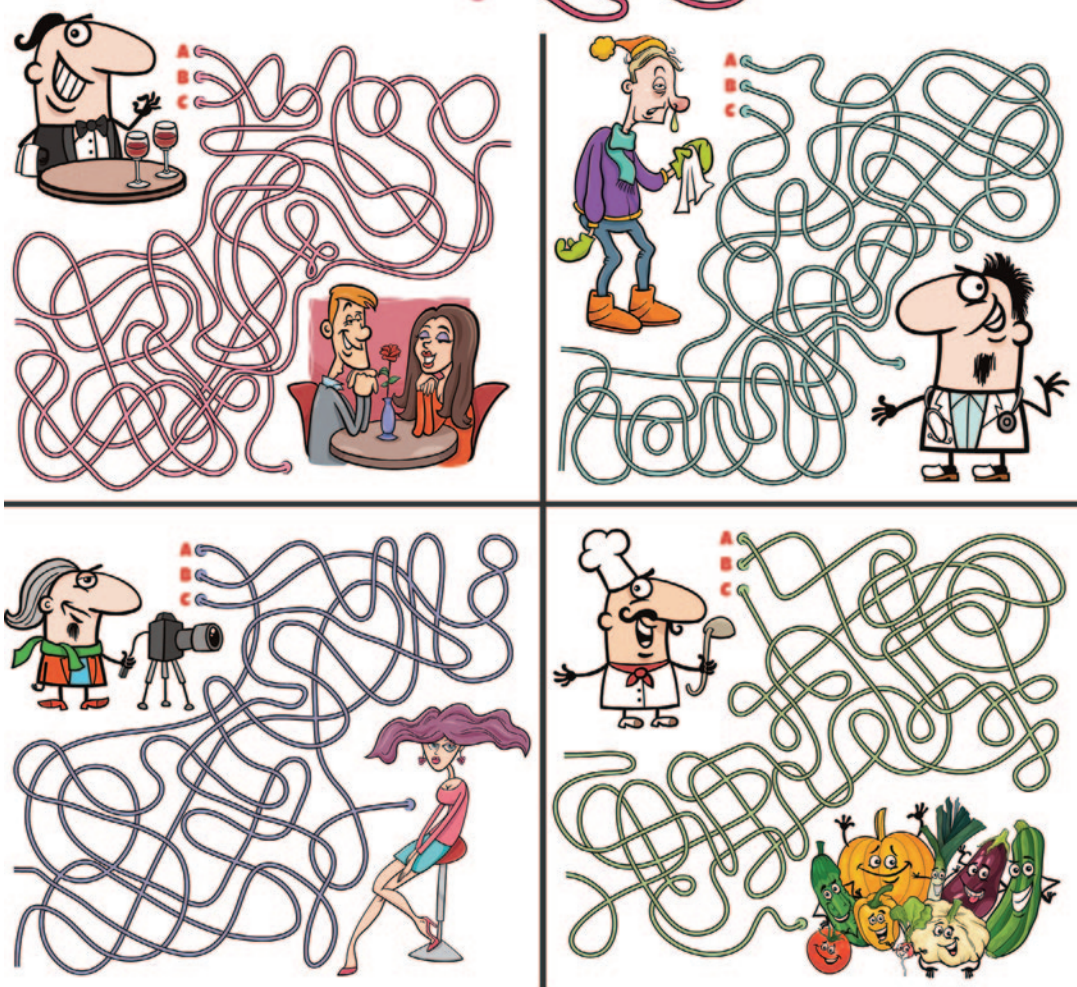
2	9			5				1
	5	6		9				
				6				3
			3					
4						9		2
			6		2	3		4
	4	8						
		9			7		4	
3				8	5			

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

WHAT COMES NEXT?



FIND THE WAY



Find 8 differences



Sprawdź ROZWIĄZANIA zadań w NG12 na str. 14

HOROSKOP
PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 20.10 do 26.10. 2023

przygotowała: Jasmina



BARAN

Możesz poczuć wyzwanie, aby zmienić coś w swoim życiu. Możesz być gotowy stawić czoła sytuacji. Nie uciekaj, zrób pierwszy krok.



BYK

Jesteś już gotowy, aby uczciwie i definitywnie rozwiązać problem, co może mieć pozytywny wpływ na Twoje zdrowie i samopoczucie.



BLIŹNIĘTA

Bardzo chcesz zmienić czyjeś zdanie, ale możesz napotkać opór. Nie idź na skróty, lepiej znajdź sojuszników. Możesz odnieść sukces, wykonując kilka kroków.



RAK

Twoja rodzina jest teraz na pierwszym miejscu. Zaległe sprawy to pewnie ostatnia rzecz, której chcesz teraz poświęcić czas, ale będziesz szczęśliwy, że się z nimi uporałeś.



LEW

Dobre wieści. Pragnienie zwycięstwa może skłonić Cię do użycia wszelkich środków, ale lepiej byłoby poszukać pomocy, doradców, zanim ruszysz dalej.



PANNA

Jesteś zdeterminowany, aby wykorzystać nowe źródło dochodów i widzisz przed sobą potencjalną nagrodę. Masz mnóstwo energii, wykorzystaj szansę na zwycięstwo.



WAGA

Możesz czuć się rozdarty pomiędzy pragnieniem odosobnienia a zobowiązaniami wobec innych. Pogodzenie osobistych potrzeb z obowiązkami może być wyzwaniem.



SKORPION

Odzyskasz wreszcie kontrolę. Jeśli czujesz, że ktoś inny ma nad tobą władzę, pamiętaj, że pozwoliłeś na to. Odzyskaj ją poprzez pozytywne działania.



STRZELEC

W głębi duszy rozumiesz, że sukces wynika z ciężkiej pracy, ale teraz możesz czuć się nieco sfrustrowany i pozbawiony motywacji. Nie zważaj na to, idź do przodu.



KOZIOROŻEC

Zdobycie tego, czego pragniesz, może nie być łatwe i możesz mieć poczucie, że coś przegapiłeś. Zmień perspektywę i zobacz, że osiągnięcie celu jest blisko.



WODNIK

Czeka Cię zmiana, która otworzy przed tobą nowe możliwości. Wszelkich może mieć dla Ciebie lepsze plany. Nie szukaj łatwego rozwiązania.



RYBY

Zaplanuj finanse długoterminowo, nie skupiaj uwagi na krótkoterminowych zyskach. Znajdź równowagę między pracą a zabawą i przyjrzyj się temu, jak spędzasz wolny czas.

REKLAMA
089 264 03 50

Od juniora do zawodowca



Sport juniorski może być zarówno początkiem, jak i końcem drogi dla młodego zawodnika. Po przekroczeniu pewnego wieku, nie każdy ma możliwość poświęcenia się swojej pasji. Czasem trzeba znaleźć się we właściwym miejscu i czasie. Taką sposobność daje projekt Emila Kota, który wesprzeć można dzięki platformie 4fund.com. Ty też masz szansę!

Historia pokazuje, że legendami ludzie się nie rodzą, lecz stają. Talent to zaledwie jedno z narzędzi, które trzeba umieć wykorzystać, by przeobrazić się z amatora w profesjonalistę. Zawodowi piłkarze tacy jak Sławomir Peszko czy Jacek Krzynówek zaczęli swoje kariery w ligach juniorskich. Od najmłodszych lat pracowali na swój sukces. Ciężka praca pozwoliła im rozwinąć skrzydła

i doprowadziła do reprezentowania Polski w mistrzostwach świata. Był jednak jeszcze jeden czynnik, który umożliwił im rozwój kariery. Szansa. Możliwość bycia

zauważonym to istotny element decydujący o drodze każdego sportowca. Co z tego, że świetnie grasz w piłkę, skoro nikt poza znajomymi tego nie widzi? Wielu utalentowanych zawodników właśnie dlatego kończy swoją przygodę w drużynach juniorów. A wcale być tak nie musi. „Ty też masz szansę!” udowadnia, że wszystko jest możliwe! Projekt Emila Kota rozpoczął się w 2014 roku. To akcja non-profit organizowana przez wolontariuszy w celu pomocy młodym, zdolnym zawodnikom, grającym w niższych ligach (IV i w dół). Siatka skautingowa złożona z pasjonatów futbolu

wyszukuje piłkarzy, którzy odbywają mecz obserwowany przez przedstawicieli klubów z poziomu centralnego: trenerów, skautów oraz dyrektorów sportowych. Przy takiej widowni zaistnienie na boisku może stanowić prawdziwą życiową zmianę.

W tym roku ma miejsce już 13. edycja akcji. 22 października odbędzie się test-mecz w Dublinie. Młodzi zawodnicy z polskimi korzeniami (roczniki 2004-2006) mieszkający na co dzień w Irlandii zaprezentują swoje umiejętności przed przedstawicielami agencji managerskich. To dla tych

piłkarski awans! Akcja gościła już do tej pory m.in. w Warszawie, Ciechanowie, Milanówku i Londynie. Organizatorzy mogą się pochwalić pomocą takim zawodnikom jak: Daniel Smuga, Dawid Rogalski czy Karol Noiszewski. Młodzi piłkarze biorący udział w projekcie nie ponoszą żadnych kosztów, a organizatorzy zapewniają im wyżywienie, ubezpieczenie, sprzęt oraz opiekę fizjoterapeutyczną. Projekt jednak potrzebuje wsparcia finansowego. Poprzednie edycje „Ty też masz szansę!” z sukcesem pozyskiwały środki potrzebne do realizacji

dzięki darczyńcom na portalu zrzutka.pl. Wesprzeć może go każdy chcący odmienić losy juniorskiego sportu. Dzięki pieniądзом zebranym na 4fund.com (międzynarodowy portal zrzutki) młodzi piłkarze w Irlandii będą mieli możliwość zagrania meczu z prawdziwego zdarzenia. W skład kosztów wchodzi m.in. wynajęcie boiska i sprzętu, transmisja na żywo, fotograf oraz opłata trójki sędziów. Do tej pory na polskiej platformie udało się zebrać ponad 3000 zł. Brakuje już naprawdę niedużo, a każda wpłata ma dla tych zawodników ogromne znaczenie. Możemy dać im szansę zabytnąć!

NG, materiały prasowe



zdolnych juniorów czeka wielka szansa na

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) zachwycił jurorów programu "Mam Talent!". Pan Li łączy wyjątkową sztukę iluzji z gwarantującym dobrą zabawę komicznym show.

Pan Li

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**

Cukrzyca

CZY MOŻNA Z NIĄ WYGRAĆ?

Mierzi mnie fakt, gdy ludzie ślepo wierzą lekarzom! Wielu moich znajomych już po pierwszej wizycie dostało diagnozę cukrzycy, nadciśnienia czy choroby Hashimoto. Po krótkiej rozmowie okazuje się jednak, że nigdy nie mieli dokładnie zrobionych badań, a jedynie wysoki poziom cukru we krwi lub wysokie ciśnienie.

Moim zdaniem, dzisiejsza medycyna za bardzo polega na lekach. A czy nie powinno wyglądać to tak, że źródłem problemu szukamy w możliwej do uregulowania nieprawidłowości w organizmie, a farmakologię wdrażamy tylko w ostateczności? Pamiętajmy, że lekarz to nie dietetyk. W podręcznikach medycznych rzadko pojawia się pojęcie „przed dietą do zdrowia”, często natomiast pojawia się zalecenie przepisywania leków. Tabletki tylko maskują problem, który cały czas jest!

Uważam, że 70% wiedzy medycznej to chłam – cukrzyca to choroba genetyczna, cukrzyca



FOTO: FREEPIK

typu 2 nie da się wyleczyć bo jest przewlekłe nieuleczalna – moim zdaniem to wszystko brednie! Cukrzyca typu 2 to problem z insuliną, a dokładnie jej nadmiarem, więc jedynym sposobem na walkę z tą chorobą jest walka właśnie z insuliną.

W leczeniu cukrzycy pomocna może być zmiana diety, a szczególnie:

- mniejsze spożycie cukrów;
- czasowe głodówki;
- jeden dzień całkowitego postu w tygodniu;
- 2-3 posiłki w ciągu 8-godzinnego

okienka żywieniowego.

Gdy lekarz od razu zaleci farmakoterapię walczyć o dokładną diagnostykę! Wysoki poziom cukru we krwi czy wysokie ciśnienie nie wskazują 100% na cukrzycę czy nadciśnienie. Warto przygotować się do rozmowy z lekarzem, przy-

gotować pytania i koniecznie nalegać na dodatkowe badania. Oprócz tego, trzeba zmienić swoje nawyki żywieniowe, zrzucić wagę, zacząć uprawiać sport, ograniczyć stres i po kilku tygodniach ponowić badania. Leki powinny być ostatecznością, a nie pierwszym krokiem w leczeniu.

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



FOTO: KASIA MIKOŁAJCZYK

Oleje bazowe są niezbędne do rozcieńczania olejków eterycznych, w celu aplikowania na skórę. W poprzednich artykułach poznaliście, w jaki sposób stosować olejki eteryczne na skórę oraz jakie powinno być bezpieczne stężenie olejków.

Niektóre olejki są tak bardzo skoncentrowane, że stosując je bezpośrednio na skórę możemy poparzyć skórę. Olejkami takimi są np. oregano, trawa cytrynowa, goździk, cynamon i in.

Mieszmamy olejki eteryczne z tzw. olejami bazowymi. Należą do nich głównie oleje roślinne nierafinowane lub z tzw.

zimnego tłoczenia. Oleje te zawierają składniki, które wzbogacają naszą skórę w białka, enzymy, witaminy, minerały, antyoksydanty oraz kwasy tłuszczowe.

Wpływają one na regenerację, zapobiegają utracie wody, odżywiają naskórek, koją podrażnienia.

Olej kokosowy – lekki, używany do pielęgnacji skóry suchej. Posiada właściwości antybakteryjne. Świetnie wpływa na regenerację podrażnień skóry. W połączeniu z olejkiem lawendowym regeneruje skórę po oparzeniach i urazach.

Olej migdałowy – należy do olejów pól suchych – szybko się wchłania i nie pozostawia tłustych śladów. Nie posiada czynników drażniących, z tego powodu nadaje się, do wszystkich typów cery. Dobrze wpływa na pielęgnację włosów i paznokci.

Olej jojoba – ceniony olej wykorzystywany do pielęgnacji

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”.

cji twarzy oraz masażu ciała. Pełni funkcje ochronne przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi, zarówno w lecie, jak i zimą. Nadaje się do pielęgnacji skóry dojrzałej, odwodnionej, jak i do przetruszczenia się. Działa przeciwmarszczkowo, regenerującą na skórę i włosy.

Przedstawiam olejek eteryczny:

TRAWA CYTRYNOWA

Powstaje w wyniku destylacji liści trawy cytrynowej.

Właściwości:

- ✿ zmniejsza poziom stresu;
- ✿ łagodzi dolegliwości bólowe;
- ✿ wspomaga leczenie chorób układu pokarmowego;
- ✿ podkręca metabolizm;
- ✿ obniża poziom cholesterolu;
- ✿ wpływa na lepszą pracę tarczycy;
- ✿ wspomaga funkcjonowanie układu odpornościowego;
- ✿ pomaga oczyścić się z toksyn;
- ✿ wspomaga pracę wątroby;
- ✿ wspomaga układ krwionośny;
- ✿ odstrasza komary, kleszcze, owady;
- ✿ posiada właściwości antybakteryjne, antywirusowe, przeciwgrybicze, antyoksydacyjne.

Kasia Mikołajczyk

Rozwiązania zadań z nr NG10

Krzyżówka 1 z nr NG10 Poziomo: 1 MISTEKOWIE, 6 NAPO, 7 AJ, 8 TPP, 10 OM, 11 ID, 12 SMS, 14 FERRY, 15 KASAR, 18 KB, 19 KSERO, 20 WU, 21 PUŚCIZNA, 22 KAPITAŁKA, 24 TAGALOG, 25 ISDN, 27 RORAIMA, 29 LX, 30 POBIEGA, 32 ALEJ, 35 DY, 36 TR. **Pionowo:** 1 MEN, 2 SEPSIS, 3 EO, 4 OKAP, 5 EREM, 9 POE, 10 OCYNKOWNIA, 13 MEA, 14 FORKASZTEL, 15 KAWALKATOR, 16 SU, 17 TERIOLOGIA, 21 PAPUGORYBY, 23 MAN, 26 DOLCE, 28 INERT, 30 PAD, 31 AA, 33 LI, 34 JO.

Krzyżówka panoramiczna z nr NG10 Poziomo: HACO, OSTRZEGACZ, REKON, RAP, BLER, KANAT, KANIN, AHA, BAJORO, ACHAB, PAR, MELK, ALKAD, ZIELNIK, SMOG, UZDA, DAUD, GIAUR, EDE, PRYMAS, BA, CUMULUS, LON, ASA, KAFIR, OLADEK, KI, ENEIDA, ALAS, ELK, MOC, OKOREK, ELA, WINIAK, PAPP, COSA, SINIS, SI, SOJUZ, OKSON, HAN, BUTUAN, NSUTA, DOM, CRANE, LARA, BHAGA, CAMPUS, IKAR,

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

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

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



GEKON, GURU, ANAFORA, ANANAS. **Pionowo:** KARABASZ, LOKAJ, EON, OTRA, SZPICAŁ, RGB, ACEH, CENAR, RANA, ALABAMA, ZRAZ, OTOMI, KOLLAPS, NHL, REED, AKSIS, KNUR, DOUBS, ZADUFEK, IDYLLA, GRAAL, DEMA, GANDAK, ELIN, MOA, UKIEL, UREMIA, AKARA, ODCISK, ELOPS, ION, SEPSA, LACJUM, OKNOS, KPINA, WSZUCH, AISNE, OUT, INULA, OBOŃKA, ONAGER, HARPUN, ARAGO, TAMGA, NAKA, AURA, BRA, CNA, SUS, AN.

Kącik poetycki

„Duszą pisane”
Magdalena Góralska



FOTO: MATERIAŁ WŁASNE

Magdalena Góralska (Głuch)

Urodzona w 11.11.1986 r. w Dusznikach-Zdroju małym miasteczku w woj. dolnośląskim słynnym z corocznych Festiwalu Chopinowskich. Na stałe mieszka w Irlandii, jest menadżerem w firmie Circle K Ireland. Autorka tomików: „Duszą Pisane. Na skraju istnienia”, „Duszą Pisane. Kolory ciszy”, „Duszą Pisane. Gdy gaśnie niebo.” oraz bloga „Duszą Pisane”. Brała udział w kilku antologiach. Współpracuje również z portalami poetyckimi, jest administratorem w grupie Słowa zamknięte w wersach na Facebooku i prowadzi warsztaty z klasycznych form literackich.

DEMONY WOJNY

zastygły smołą łzy na powiekach
noc rozdarta krzykiem i strachem
to świat się kończy i niebo klęka
przed nami walka ze śmiercią i czasem

demony wychodzą z szafy w pośpiechu
łapią za gardło szponami drapią
odejdiesz wkrótce w hańbie lub chwale
wśród śpiewu aniołów lub salwy śmiechu

rozlaliśmy nicość po polach i sadach
nie pytając dzieci czy gotowe są ginąć
jak to jest upaść i wciąż w otchłań spadać
gdy noc jest agonią i nie chce przeminąć

M.G. 04.03.2022

MIASTO NOCĄ

mokre od łez chodniki
nasiąknięte pustką
nocy

latarni blask
rozświetla mrok
co umysł skuł
niemocą

jeszcze tli się papieros
w popiołach wczorajszych
marzeń
jeszcze szklanka
do połowy pełna
wzruszeniem

na brzegu popielniczki

lewituje nowy dzień
z rynien wylewa się
nicość
świat zapada
w sen

M.G. 5.09.2021

UMIERAM

umieram
wciąż niedokładnie
i niedoskonale
jakby na raty
z przymrużeniem oka

umieram
na każdej kartce

w niezapisanych wersach
ciągle za późno
a może za wcześniej

umieram
po cichu
w zakurczonym fotelu
wśród sterty myśli
i pogniecionych prawd

z mrokiem w kieszeni
i butelką pustki

każdej
nocy

M.G. 16.08.2022

REKLAMA

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

ZENEK
KUPATASA

ALTERNATIVE 4

DUBLIN
1 GRUDNIA
THINK PUNK
STUDIOS

CORK
2 GRUDNIA
CRANE LANE
THEATRE

BILETY: €25 • www.bilety.ng24.ie

3325_DU

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

3345_DU

Jesienny zwyczaj palenia ognia

Ognie celtyckie

Ogień dla Celtów był nie tylko czymś pożytecznym, ale też magicznym. Jesienią, kiedy ustawały już wszelkie prace polne, Celtowie zawsze rozpalali ogniska spalając w nich resztki suchych roślin pozostawionych na niwie. Prosilili wówczas swoich bogów o błogosławieństwo podczas nadchodzącej zimy.

Czysta magia

Ogniska celtyckie rozpalane jesienią miały też charakter czysto magiczny, ponieważ uważano, że potrafią oczyścić aurę

na nadchodzący ciężki czas, gdy mróz i śnieg utrudniają wszystkim życie. Po takowym oczyszczeniu, Celtowie mieli pewność, że w ich pieleszach domowych oraz w obejściach gospodarskich nie zamieszkają złe duchy czyniące psoty przez okres ostatniej pory roku.

Odpowiednik słońca

Celtowie uważali ogień za odpowiednik słońca, będący pewnego rodzaju dobrym światłem na ziemi. Podobnie jak największa gwiazda na nieboskłonie, bez której nie wyobrażamy sobie

życia, ogień też w pewien sposób potrafi podtrzymać egzystencję. Możemy na nim gotować, ogrzewać się, choć jest także przyczyną zniszczenia, gdy jest niekontrolowany. Według wierzeń celtyckich, ogień miał też wielką moc oczyszczania. Dlatego, po wygaśnięciu wypalonego stosu rozsypywano popiół na polach, nawożąc w ten sposób ziemię.

Główne święta celtyckie

Głównymi celtyckimi świętami związanymi z ogniem były Samhain i Beltaine, które dzie-

liły rok na czas zimowy i letni. Paląc jesienne ogniska, Celtowie żegnali mocno grzejące w lecie słońce, a jednocześnie czekali, aż znów powróci z okresowego stanu śmierci. W jesiennych ogniskach spalano też bukiety ostatnich traw i kwiatów, składając je w ofierze bogom, by zabezpieczyć byt celtyckich rodzin w okresie zimy.

Element życia Celtów

Ogniska były zatem ważnym elementem życia celtyckiego oraz częścią kultu religijnego. W mitologii celtyckiej większość

ważnych wydarzeń rozgrywała się w święta powiązane ze śmiercią i ponownymi narodzinami. Wielka bitwa pod Magh Tuireadh, rozegrana pomiędzy Tuatha De Danann i Fomorionami miała miejsce w Samhain. Podobno w bitwie tej brały udział demony, które uciekły z pola bitwy, gdy okoliczne kobiety rozpały ognisko.

Ogień zatem był potrzebny nie tylko w codziennym życiu Celtów, ale przede wszystkim podczas najważniejszych wydarzeń i wojennych potyczek.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

R E K L A M A

DARMOWA ANTYKONCEPCJA

teraz dostępna dla kobiet 17-30 lat

Program obejmuje

- Wizyty u lekarza – aby omówić opcje antykoncepcji i otrzymać recepty.
- Recepty – dozwolone produkty będą dostępne bezpłatnie w wybranych aptekach.
- Zakładanie i usuwanie implantów oraz wkładek domacicznych hormonalnych i niehormonalnych.
- Wizyty kontrolne i zabiegi związane z implantem lub wkładką domaciczną.
- Antykoncepcja awaryjna (tzw. tabletki „dzień po”).

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ**Inne darmowe usługi zdrowia seksualnego****Domowe testy na choroby weneryczne
MyOptions (nieplanowana ciąża)
PEP i PrEP****HEALTHCONNECT**