

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 13, 03.11.2023, rok I, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie

REKLAMA

Tu kupisz bilety
na imprezy:

www.bilety.ng24.ie

Sprawdź,
co jest
grane!



3250_DU

Rośnie liczba ofiार handlu ludźmi

■ czytaj str. 3

Świętuj Dzień
Niepodległości
Polski!

■ czytaj str. 9

**Inflacja w dół,
ale ceny nadal
wysokie**

Roczna stopa inflacji we wrześniu wy-
niosła o ponad połowę mniej niż rok
temu.

■ czytaj str. 3

**Trudności
leczenia
zdrowia
psychicznego**

■ czytaj str. 5

JAK POGODZIĆ SIĘ ZE STRATĄ
NAJBLIŻSZEJ OSOBY.

**Gdy odchodzi
ktoś bliski**

Marta Kaźmirak

■ czytaj str. 8

REKLAMA

AG Anderson & Gallagher
SOLICITORS

KANCELARIA PRAWNA

- Profesjonalizm
- 35 lat doświadczenia

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

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

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

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

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

3360_DU

REKLAMA



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

**POLSKI PRAWNIK.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

REKLAMA

085 PRAWNIK
085 7729645 • 01 4910010

MAGUIRE McCLAFFERTY SOLICITORS

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

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

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

3210_DU

Przydatne kontakty

AMBULANS, POLICJA, STRAŻ POŻARNA

112

BEZDOMNOŚĆ

www.homelessdublin.ie, www.focusireland.ie

BEZPŁATNA POMOC PRAWNA

www.flac.ie

DUSZPASTERSTWO POLSKIE W IRLANDII

http://dublin.eparafia.pl

KARTA MEDYCZNA I ULGI MEDYCZNE

www2.hse.ie/services/schemes-allowances

KONSUMENTI, SKŁADANIE SKARG

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

LEKARZE GP I NAGŁE PRZYPADKI

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

POLSKIE SZKOŁY W IRLANDII

www.polskamacierz.com

PROBLEMY Z MIESZKANIEM

rtb.ie, https://threshold.ie

PODATKI, URZĄD SKARBOWY

www.revenue.ie/en/contact-us

PROBLEMY W PRACY

http://workplacerelations.ie

PRZEDSTAWICIELSTWA RP W IRLANDII

www.gov.pl/web/irlandia/ambasada

RASIZM

https://inar.ie

Nasza Gazeta

WYDAWCA/PUBLISHER

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

REDAKCJA/EDITORIAL DEPARTMENT

redakcja@ng24.ie
editor@ng24.ie

Beata Bieniada, Anna Domańska, Radosław Kotowski,
Krystyna Zielińska

WSPÓŁPRACA

Marta Adamska, 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.



Ernest Walton. Irlandzki fizyk, który rozbił atom

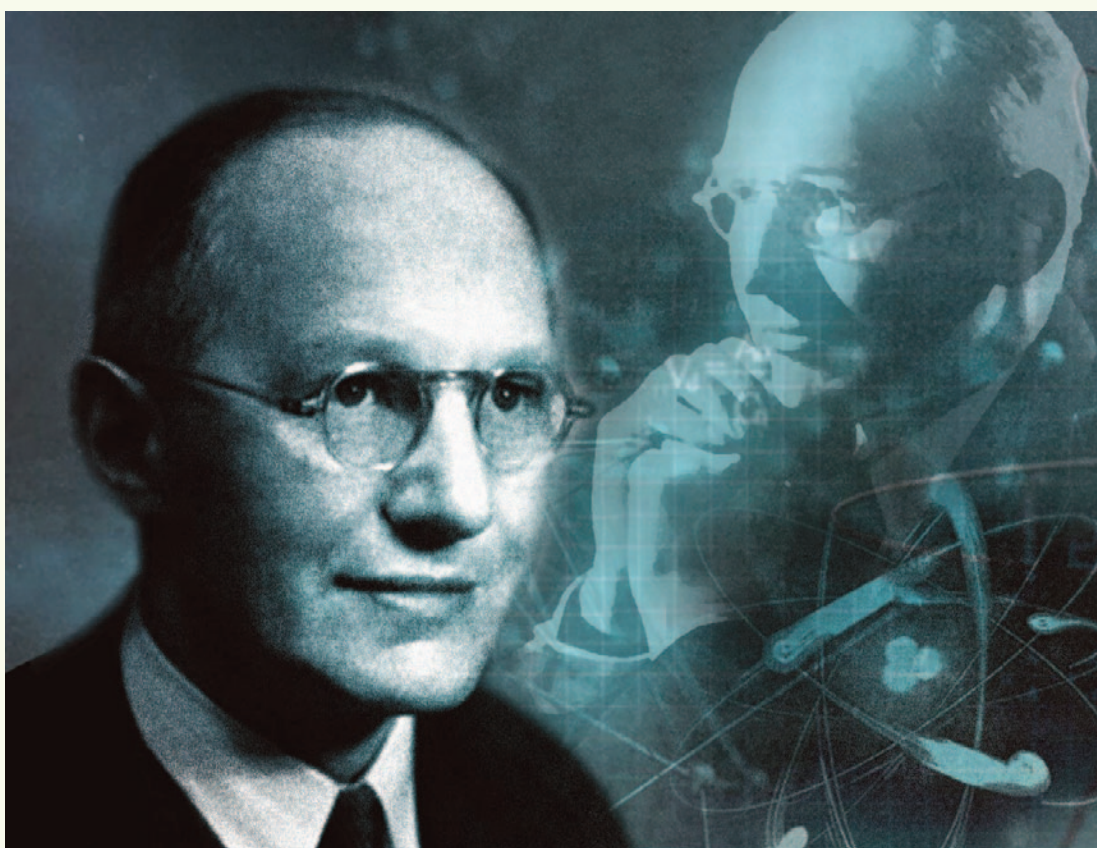


FOTO: FACEBOOK.COM/IAEAORG

Każdy słyszał o Albercie Einsteinie, Izaaku Newtonie, Galileuszu i oczywiście Mikołaju Koperniku. Niedawno, wraz z premierą filmu „Oppenheimer”, przypomniana została postać amerykańskiego fizyka odpowiedzialnego za projekt, w ramach którego opracowano pierwszą bombę atomową.

Jednak o jednym z najsłynniejszych irlandzkich uczonych – Ernście Thomasie Sintonie Waltonie – nie słyszymy na lekcjach fizyki. Jego wkład w rozwój nauki był jednak olbrzymi – jako pierwszy na-

który rozszczepiał jądra atomów litu poprzez bombardowanie ich strumieniem protonów przyspieszanych w lampie wysokiego napięcia o mocy 700 kilowoltów. W wyniku rozszczepienia jąder litu powstały jądra helu. Obaj naukowcy wykorzystali później bor i węgiel w swoich eksperymentach z „dezintegracją”, w wyniku których uzyskano sztuczną radioaktywność.

Eksperymenty te pozwoliły na weryfikację teorii budowy atomu zaproponowanych wcześniej przez Ernesta Rutherforda i innych badaczy. Ich specjalnie zaprojektowana i zbudowana aparatura – rodzaj ak-

Ernest Walton jako pierwszy sztucznie rozszczepił atom, zapoczątkowując w ten sposób erę nuklearną.

ukowiec w historii rozszczepił atom podczas eksperymentów przeprowadzonych na Uniwersytecie Cambridge w 1931 r. Dwadzieścia lat później otrzymał za to Nagrodę Nobla.

Urodzony 6 października 1903 r. w Abbeyside w hr. Waterford Walton zdobył w 1922 r. stypendium na studia matematyczne i przyrodnicze w Trinity College w Dublinie. Z kolei tytuły licencjata i magistra uzyskał w 1926 i 1927 r. Po ukończeniu studiów został przyjęty na stanowisko asystenta do zespołu badawczego kierowanego przez Sir Ernesta Rutherforda, dyrektora Cavendish Laboratory na Uniwersytecie Cambridge.

W tym czasie w laboratorium Cavendish pracowało czterech laureatów Nagrody Nobla, a kolejnych pięciu miało później otrzymać to prestiżowe wyróżnienie – w tym Walton i kolega z jego zespołu badawczego – John Cockcroft. Walton uzyskał stopień doktora w 1931 r. i pozostał w Cambridge jako pracownik naukowy do 1934 roku.

We wczesnych latach trzydziestych Walton i Cockcroft współpracowali przy budowie aparatu,

celatora cząstek, obecnie nazywana generatorem Cockcrofta-Waltona, pomogła zapoczątkować erę eksperymentalnej fizyki jądrowej. To właśnie te badania przeprowadzone w Cambridge na początku lat trzydziestych XX w. przyniosły później Waltonowi i Cockcroftowi Nagrodę Nobla w dziedzinie fizyki w 1951 roku.

Ernest Walton wrócił do Irlandii w 1934 r. do Trinity College w Dublinie, aby uczyć na Wydziale Fizyki, gdzie wykładał jako profesor przez następne 40 lat. Wykłady Waltona uznano za wybitne, gdyż potrafił on przedstawiać skomplikowane zagadnienia w sposób łatwy do zrozumienia.

Po przejściu na emeryturę w 1974 r. przez resztę życia utrzymywał bliską współpracę z uczelnią. Krótko przed śmiercią wyraził swoje trwające całe życie oddanie Trinity College, przekazując swój medal Nobla i wyróżnienie Kolegium uczelni.

Walton zmarł w Belfaście 25 czerwca 1995 r. w wieku 91 lat. Został pochowany na cmentarzu Deansgrange w Dublinie.

BB

Rośnie liczba ofiar handlu ludźmi

Zapotrzebowanie na usługi wspierające ofiary handlu ludźmi i wykorzystywania seksualnego wzrosło w ubiegłym roku o 35 proc., a 497 osób z 46 krajów mieszkających obecnie w Irlandii prosiło o pomoc – tak wynika z rocznego raportu organizacji wspierającej dotkniętych takimi sytuacjami.

W niedawno opublikowanym raporcie za 2022 rok, organizacja pozarządowa Ruhama wykazała, że w ciągu roku z prośbą o pomoc zwróciło się 212 osób dotkniętych zmuszaniem do nierządu i 138 osób zagrożonych wykorzystywaniem seksualnym. Z różnej formy pomocy skorzystało łącznie 147 osób.

W zeszłym roku program „Bridge to Work” Ruhama pomógł 102 usługobiorcom znaleźć zatrudnienie. Spośród osób, które

skorzystały z pomocy organizacji, 45 proc. po raz pierwszy szukało wsparcia.

Wśród 212 osób dotkniętych zmuszanych do prostytucji, 45 było obywatelami Irlandii, 28 obywatelami Zimbabwe, 18 narodowości rumuńskiej, 15 brazylijskiej, 12 nigeryjskiej, 3 osoby polskiej i po jednej węgierskiej, słowackiej i ukraińskiej.

Spośród 147 ofiar handlu ludźmi, które nawiązały kontakt z Ruhamą, najwięcej pochodziło z krajów afrykańskich: 63 z Nigerii, 20 z Zimbabwe, 12 z Republiki Południowej Afryki, 6 z Ghany, 4 z Demokratycznej Republiki Konga, 3 z Kenii.

Według sprawozdania rocznego za 2022 r., organizacja otrzymała około dwie trzecie swoich środków od Departamentu Sprawiedliwości, a do tego doliczono dodatkowe dochody z HSE, dotacje, darowizny od osób

prywatnych i inicjatywy związane ze zbiórką pieniędzy, co daje łączny budżet wynoszący ponad 1,21 mln euro.

W zeszłym roku Ruhama otworzyła nowe biuro w Limerick, co umożliwiło jej świadczenie większej liczby usług wsparcia w regionie środkowo-zachodnim kraju.

Po opublikowaniu raportu Barbara Condon, dyrektor generalna Ruhama, stwierdziła, że należy zrobić więcej, aby chronić kobiety i dziewczęta przed przemocą seksualną i wykorzystywaniem seksualnym: – Ruhama współpracuje z najbardziej marginalizowanymi i bezbronnymi kobietami w społeczeństwie i codziennie jest świadkiem, jak prostytucja i handel ludźmi w celach seksualnych są z natury brutalne, wyzyskujące i poniżające dla kobiet. (...) Przemoc i złożona trauma, z którymi się spotykają, mogą mieć wpływ na

całe życie – podkreślała w rozmowie z „Irish Times” dyrektor organizacji.

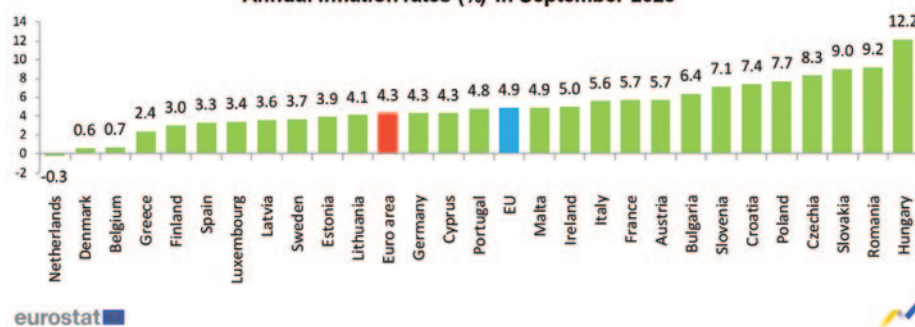
W komentarzu do opublikowanego raportu Minister sprawiedliwości Helen McEntee stwierdziła, że wspieranie ofiar handlu ludźmi jest dla niej „priorytetem”: – Ten raport roczny w ostry sposób przypomina nie tylko o tym, że te przestępstwa mają miejsce i że mają miejsce w Irlandii, ale także, co ważne, za statystykami stoją prawdziwe i bezbronne kobiety”.

Ruhama oferuje usługi doradcze, ułatwia ścieżki do edukacji i zatrudnienia oraz świadczy usługi pomocy osobom bezbronnym, w tym osobom mieszkającym w ośrodkach dla bezdomnych, a także osobom ubiegającym się o azyl mieszkającym w ośrodkach „bezpośredniej opieki” na terenie całego kraju (www.ruhama.ie).

Beata Bieniada

Inflacja w dół, ale ceny nadal wysokie

Annual inflation rates (%) in September 2023



Najnowsze dane agencji statystycznej Unii Europejskiej Eurostat pokazują, że roczna stopa inflacji we wrześniu wyniosła o ponad połowę mniej niż rok temu, zarówno w krajach strefy euro, jak i pozostałych państwach członkowskich Unii.

Roczną stopę inflacji definiuje się jako zmianę poziomu cen towarów i usług konsumpcyjnych pomiędzy określonym miesiącem, a tym samym miesiącem roku poprzedniego.

We wrześniu 2023 r. roczna stopa inflacji w krajach strefy euro wyniosła 4,3 proc. - rok wcześniej wyniosła 9,9 procent.

Ogólna roczna inflacja we wszystkich krajach Unii Europejskiej we wrześniu 2023 r. wyniosła 4,9 proc., chociaż rok wcześniej wskaźnik ten wynosił 10,9 procent. W Irlandii roczna stopa inflacji we wrześniu br. spadła do 5,0 proc. z 8,6 proc. odnotowanych we wrześniu 2022 roku.

Dla porównania, roczna stopa inflacji w Polsce we

wrześniu spadła do 7,7 proc. w porównaniu do 15,7 proc. z września ub. roku.

Jednak wyhamowanie inflacji nie daje pocieszenia dla konsumentów. Ceny żywności, paliw, a także koszty mediów pozostają znacząco wyższe w porównaniu do sytuacji sprzed dwóch lat, czyli początku obecnego „kryzysu kosztów utrzymania”. Zapowiada się, że ceny będą nadal rosły, choć może w znacznie wolniejszym tempie niż jesienią ub. roku.

RK

REKLAMA

CRIMMINS HOWARD
SOLICITORS ŚWIADCZY

USŁUGI PRAWNE
DLA POLSKICH KLIENTÓW

SPECJALIZUJEMY SIĘ W:

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

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



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

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

Dramatycznie spada liczba producentów warzyw

W kraju pozostało zaledwie 60 rolników uprawiających warzywa gruntowe – mówi dyrektor Bord Bia. Choć większość mniejszych irlandzkich producentów opuściła już branżę, więksi producenci komercyjni do niedawna to rekompensowali. Jednakże, teraz to się zmieniło.

„Faktem jest, że w Irlandii obecnie jest o 85 proc. mniej producentów warzyw gruntowych niż 25 lat temu. Z kolei ci, którzy nadal pracują w tym sektorze, znajdują się pod rosnącą presją ekonomiczną” – Te słowa wypowiedziane w październiku przez dyrektora Bord Bia Mike Neary’ego usły-

szała Komisja ds. Rolnictwa Oireachtasu.

Komisja usłyszała, że tak wielu rolników odchodzi od upraw warzyw z powodu wielu czynników, w tym niedoborów siły roboczej, braku dostępu do ziemi i finansowania oraz niskich cen produktów.

Spadek liczby upraw warzyw w całym kraju odzwierciedla długotrwałe zmniejszanie się udziału sektora rolnego w PKB Irlandii. W październiku Główny Urząd Statystyczny (CSO) opublikował zbiór danych pt. „Irlandia i Unia Europejska w wieku 50 lat”, który pokazuje zmiany demograficzne i gospodarcze w kraju od czasu jej przystąpienia do Europejskiej Wspólnoty Gospodarczej w 1973 r.

W tym roku, 24 proc. pracowników w Irlandii było zatrudnionych w sektorze rolnym. W 2002 r. odsetek ten wynosił zaledwie procent.

Zdaniem Elaine Houlihan, prezes Macra na Feirme, organizacji non-profit reprezentującej irlandzkich młodych rolników i młodzię wiejską, otrzymywanie niskich cen za produkty w połączeniu z wyższymi kosztami dzierżawy gruntów mają ogromny wpływ na sektor rolniczy. Twierdzi też, że rząd powinien pilnie interweniować: – Rolnicy często muszą sprzedawać owoce i warzywa po określonych cenach i w określonym czasie ze względu na nietrwałość produktów. Jeśli nie zostaną sprzedane,

szybko stają się odpadem żywnościowym. (...) Dlatego w obliczu takiego scenariusza akceptują [niską] cenę, zamiast stawić czoła ogromnemu marnotrawieniu żywności i dalszym stratom gospodarczym – mówiła prezes na posiedzeniu Komisji Rolnictwa Oireachtasu.

– Rolnicy podlegają umowom rocznym, bez gwarantowanej ceny w okresie żniw, co utrudnia inwestowanie w tę działalność. Ponadto charakter pracy na świeżym powietrzu w gospodarstwach warzywniczych może sprawić, że rekrutacja personelu będzie mniej atrakcyjna i trudniejsza – podkreślała przedstawicielka organizacji.

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

SPEEDPACK
USŁUGI KURIERSKIE

JAKOŚĆ 100% GWARANTOWANA

Wnioski o obywatelstwo irlandzkie można już składać online



Irlandzki Departament Sprawiedliwości, który rozstrzyga o nadaniu obywatelstwa, ogłosił, że wnioski można już składać za pośrednictwem strony internetowej www.irishimmigration.ie.

Po raz pierwszy, oprócz istniejącej wersji papierowej, dostępny jest wariant online, co usprawnia proces dla wnioskodawców. Usługa internetowa umożliwia wypełnienie formularza, przesłanie dokumenta-

cji uzupełniającej oraz uiszczenie opłaty.

Nowa usługa jest częścią programu modernizacji departamentu imigracji, który ma na celu digitalizację kilku procesów, a jej celem jest zwiększenie wydajności systemu i skrócenie czasu rozpatrywania wniosków.

W oświadczeniu Minister sprawiedliwości Helen McEntee, cytowanym przez „The Journal” powiedział: – W ostatnich latach rośnie liczba wniosków o obywatelstwo, wy-

nosząc łącznie ponad 17 000 w 2022 r. i ponad 16 000 do chwili obecnej w 2023 r. (...) Cyfryzacja procesu składania wniosków o obywatelstwo poprawi zdolność mojego Departamentu do skutecznego rozpatrywania rosnącej liczby wniosków”.

Obecna procedura składania wniosków w formie papierowej pozostanie jednak dostępna dla tych, którzy wolą z niej korzystać lub nie mogą uzyskać dostępu do usługi online.

AD

Trudności leczenia zdrowia psychicznego



Informacja o szokujących wynikach badań dotyczących ochrony zdrowia publicznego w Irlandii obiegła niedawno czołówki mediów. Przeprowadzono je w czerwcu na próbie prawie 27 tys. osób ze wszystkich krajów Unii Europejskiej, w tym ponad grupie tysiąca mieszkańców Republiki Irlandii.

Sondaż Eurobarometru wykazał, że 44 proc. mieszkańców Irlandii miało trudności z leczeniem z powodu problemów ze zdrowiem psychicznym. Był to najwyższy odsetek wśród kra-

jów unijnych w porównaniu z średnią UE wynoszącą 25 procent. To plasuje Irlandię na trzecim miejscu wśród krajów UE pod względem wskaźnika, po Litwie (nr 1) i Malcie (nr 2).

Badanie omawiane przez „The Independent”, wykazało również, że w Irlandii odsetek osób doświadczających problemów emocjonalnych lub psychospołecznych jest jednym z najwyższych wśród obywateli Unii. 63 proc. irlandzkich respondentów zgłosiło uczucie depresji lub lęku w ciągu ostatnich 12 miesięcy poprzedzających badanie.

Ponadto, prawie trzy czwarte ankietowanych Irlandczyków

stwierdziło, że borykają się z długimi listami oczekujących lub opóźnieniami do specjalistów, zanim otrzymają diagnozę lub leczenie. Z kolei 49 proc. odpowiedziało, że nie otrzymało żadnej profesjonalnej pomocy medycznej w związku z problemami psychicznymi.

Najczęstszymi objawami zgłaszanymi przez Irlandczyków było uczucie smutku lub depresji, niska samoocena, nadmierne lęki lub zmartwienia, a także wycofanie społeczne i utrata zainteresowania zajęciami, które wcześniej sprawiały im przyjemność.

Dyrekcja Generalna Komisji Europejskiej ds. Zdrowia i Bezpieczeństwa Żywności stwierdziła, że przed pandemią Covid-19 co szósta osoba w UE cierpiała na problemy psychiczne, ale od tego czasu sytuacja się pogorszyła. Szacuje się, że przed pandemią problemy zdrowia psychicznego dotyczyły ok. 84 miliony ludzi w całej Unii Europejskiej. Co być może najbardziej niepokojące, nieustannie rośnie liczba osób przyjmujących różnego rodzaju leki przeciwdepresyjne,

W artykule z października 2022 r. opublikowanym w „The Irish Medical Journal” stwierdzono, że „Chociaż trudno jest precyzyjnie określić wskaźnik przepisywania leków przeciwdepresyjnych (...) to na podstawie liczby posiadaczy Kart Medycznych, którym przepisano leki przeciwdepresyjne w Irlandii, [można stwierdzić] wzrost – z 9,4 na 100 posiadaczy Kart Medycznych w 2016 r. do 12,3 w 2020 r.”

Innymi słowy, w 2020 r. 12,3 proc. osób posiadających kartę medyczną w Republice przepisano jakąś formę leków przeciwdepresyjnych, co stanowi wzrost o prawie 31 proc. w porównaniu z 2016 r., kiedy wskaźnik ten wynosił 9,4procent.

Z artykułu opublikowanego we wrześniu br. przez brytyjską gazetę „Daily Mail” wynika, że w Szkocji tego typu leki przepisano ponad milionowi dorosłych.

Liczba osób w wieku 18 lat i starszych przyjmujących leki przeciwdepresyjne w Szkocji we wrześniu osiągnęła oszałamiającą liczbę 1 020 000, co stanowi prawie jedną czwartą (25 proc.) dorosłej populacji kraju.

Aczkolwiek, raczej nie poznamy dokładnych liczb. Statystyki przecież nie obejmują leków sprzedawanych nielegalnie w internecie, po które może sięgnąć osoba zdesperowana długim oczekiwaniem w kolejce do specjalisty.

Anna Domańska



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

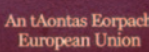
f Healthy bread by Lukas

Dostawy prosto do Twojego sklepu/domu

Zamów już dziś z wysyłką do drzwi na terenie całej Irlandii

Spróbuj, a nie zawiedziesz się!

Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie



ÉIRE IRELAND



Pas Passport

Magdalena Nowacka
– usługi doradztwa prawnego

Tel: 087-388-7618

Więzień wniósł o odszkodowanie za skręcenie kostki

Więzień odsiadujący karę 5,5 roku więzienia za nielegalne posiadanie broni palnej i amunicji otrzymał niedawno odszkodowanie w wysokości 16 tys. euro w związku ze wniesioną przez niego sprawą cywilną przeciwko Radzie Miasta Dublina i jej ubezpieczycielowi, firmie Goggins Insurances.

Graham Corbally (48 l.), który musiał uzyskać pozwolenie na zwolnienie z więzienia w celu wzięcia osobistego udziału w rozprawie, przybył do sądu przykuty do funkcjonariusza służby więziennej, w eskorcie trzech osób. Zanim złożył zeznania przed przesłuchaniem, zdjęto mu kajdanki.

Corbally z Dublina pozwał Radę Miasta o odszkodowanie w wysokości 60 tys. euro w związku z urazami prawej kostki, których doznał, gdy 23 lipca 2016 r. jego stopa wpadła do zapadniętego odpływu na Main Street w Finglasie.

Sędzia Okręgowego Sądu Cywilnego usłyszał, że po wypadku pan Corbally został zabrany ambulansem do szpitala Mater, gdzie po prześwietleniu rentgenowskim, któ-

re wykluczyło złamanie, stwierdzono skręcenie kostki, podano mu środki przeciwbólowe i wypuszczono do domu z zabandażowanym i usztywnionym stawem skokowym.

Corbally powiedział przed sądem, że w wyniku urazu doszło do trwałego uszkodzenia, przez co nadal odczuwa ból podczas dłuższego chodzenia. Wyjaśnił, że pokrywa odpływu znajdowała się poniżej poziomu drogi, w wyniku czego stracił równowagę i przewrócił się na prawą nogę, którą, jak dowiedział się sąd, złamał w 2002 r.

Żaden z oskarżonych nie wezwał świadków w celu złożenia zeznań, jednak kiedy pan Corbally został przesłuchany w sprawie wpływu urazu na jego styl życia, jeden z obrońców oświadczył, że sześć miesięcy po wypadku mężczyzna był już w stanie przeskoczyć kilka ogrodzeń.

Stwierdzenie to odnosiło się do zdarzenia, które miało miejsce 18 stycznia 2017 r. Tego dnia, funkcjonariusze Gardaí w Finglas, podeszli do Corbally'ego i próbowali go zatrzymać, wiedząc o tym, że ma przy sobie paczkę z nielegalną bronią.

Wtedy podejrzany zaczął uciekać, pokonując zręcznie trzy ogrodzenia obcych posesji, najpierw przerzucając paczkę a następnie wspinając się po murach ogrodzeń, aż do Ballygall Parade, gdzie został zatrzymany przez policję.

Jak się okazało, paczka zawierała rozładowaną strzelbę Winchester kal. 22 z przyciętą lufą oraz amunicja.

W wyniku siedmiodniowego procesu karnego przeprowadzonego w październiku 2019 r. Corbally został skazany za trzy zarzuty: posiadanie broni palnej w podejrzanych okolicznościach; posiadanie amunicji w podejrzanych okolicznościach oraz posiadanie broni palnej bez pozwolenia.

Podczas procesu sąd karny dowiedział się również, że Corbally miał 42 wcześniejsze wyroki skazujące, w tym za rabunek, bezprawne uwięzienie, nielegalne posiadanie

narkotyków i posiadanie noża w miejscu publicznym.

Jednakże, podczas postępowania przed sądem cywilnym, które odbyło się w połowie października, nie omówiono wyraźnego odniesienia do procesu Corbally'ego w 2019 r. lub wyroku skazującego za przestępstwa ze stycznia 2017 r.

Po rozważeniu przedstawionych dowodów sędzia przyznał Corbally'emu odszkodowanie w wysokości

20 tys. euro, stwierdził, że jest on „świadkiem prawdomównym” i orzekł, że Rada Miasta Dublina i Goggins Insurances ponoszą odpowiedzialność za odniesione przez Corbally'ego obrażenia.

Uznał jednak, że Corbally był „w 20 proc. odpowiedzialny” za wypadek i dlatego obniżył wysokość przyznanego odszkodowania do 16 tys. euro.

Anna Domańska

Irlandia planuje zmiany polityki wobec imigrantów

Premier Leo Varadkar stwierdził, że Irlandia prawdopodobnie dokona solidarnościowego wkładu finansowego w ramach planowanych, nowych unijnych przepisów migracyjnych, zamiast przyjmując nową liczbę uchodźców w perspektywie krótkoterminowej.

Polityk zauważył, że kraj nie będzie mógł dobrowolnie przyjąć uchodźców, którzy przybyli z innych krajów Unii Europejskiej, biorąc pod uwagę obecne trudności w zapewnieniu mieszkań dla prawie 100 tys. osób, które w ciągu ostatnich dwóch lat prze-migrowały z Ukrainy i innych krajów.

Odnosząc się do nowych przepisów migracyjnych Varadkar, cytowany przez serwis brakingnews.ie, powiedział reporterom: – W ciągu ostatniego roku lub dwóch przyjęliśmy ogromną liczbę osób, może 100 tys. osób z Ukrainy i innych części świata, więc myślę, że nasz kraj jest w innej sytuacji i naprawdę trudno nam pomieścić taką liczbę osób.

Polityk powiedział, że Irlandia będzie w stanie wnieść wkład finansowy, aby pomóc innym członkom UE w zakwaterowaniu uchodźców: – Nie oznacza to, że będziemy zniechęcać ludzi do przyjazdu do Irlandii, oczywiście, że tego nie zrobimy, ale dobrowolne przyjęcie większej liczby osób to inna sprawa – dodał.

Uczestnicząc w spotkaniu Europejskiej Wspólnoty Politycznej w Granadzie w Hiszpanii, Varadkar ponownie potwierdził także swoje poparcie dla rozszerzenia UE. Zapytany o przewidywania, że przyjęcie członkostwa Ukrainy może skutkować 20-proc. cięciami

w budżecie Wspólnej Polityki Rolnej, Varadkar nalegał, aby ludzie patrzyli długoterminowo i szukali potencjalnych korzyści z rozszerzenia bloku UE:

– Jestem zdecydowanym zwolennikiem członkostwa Ukrainy w Unii Europejskiej, nie tylko Ukrainy, ale także Bałkanów Zachodnich i Mołdawii. (...) A jeśli spojrzeć na wszystko (...), w dłuższej perspektywie, rozszerzenie jest zawsze dobre dla Europy, pomaga zapewnić nam bezpieczeństwo, pomaga nam zakorzenić demokrację i prawa człowieka, a także pomaga gospodarce europejskiej rozwijać się. (...) Dlatego uważam, że bardzo ważne jest, abyśmy patrząc na te pytania, nie postrzegali ich jedynie jako kalkulacji finansowej. (...) Jeśli Ukraina, Mołdawia i Bałkany Zachodnie przystąpią do Unii Europejskiej, w odpowiednim czasie staną się bogatsze i, podobnie jak Irlandia, mogą jeszcze stać się płatnikami budżetu.

Mimo, że formalne członkostwo Ukrainy w UE może zająć od 10 do 15 lat, to, jak zakłada premier „do tego czasu budżet i Wspólna Polityka Rolna będą już na zupełnie innym poziomie. NG



REKLAMA

RADIO CENZURA

Zjednoczeni w walce o lepsze jutro

stuchajmy Radio Cenzura

CHWYĆ ZA SZTERENIA

ZBUDUJMY RAZEM NOWĄ PRZESTRZEŃ RADIOWĄ

www.radiocenzura.pl

f i s

Beatlemania w Dublinie



Dla milionów Irlandczyków czwartek 7 listopada 1963 r. był kolejnym, normalnym dniem. Jednak dla kilku tysięcy szczęśliwych fanów Beatlesów była to niezapomniana data. W ten wieczór, Beatlesi po raz pierwszy i ostatni wystąpili na żywo w Irlandii, dając dwa występy w kinie Adelphi w Dublinie, mieszczącym się przy Middle Abbey Street w centrum miasta. Bilety zostały od razu wyprzedane, a każdy koncert oglądało ok. 2300 widzów.

Wcześniej, tego samego dnia, wkrótce po przybyciu, Frank Hall dla programu telewizyjnego RTE In Town przeprowadził z członkami zespołu wywiad, jeszcze na lotnisku. Po nim Beatlesi zostali zabrani do hotelu Gresham przy O'Connell Street przez kierownika kina Adelphi, Harry'ego Lusha. Występy tego wieczoru zakończyły się sukcesem, ale po zakończeniu pierwszego występu, jak później wspominał pan Lush, przyjechała policja, żeby utrzymać porządek – Rozpoczęły się walki, ponieważ niektórzy ludzie chcieli się wydostać

z teatru, a inni wspinali się, aby dostać się do środka. Przewracano samochody, a jeden podpalono. Pamiętam też ludzi na dachu, którzy robili zdjęcia zamieszania. Tłumy wyszły na O'Connell Street, a w Clearys, domu towarowym, wybito szyby, zostawiając ślady zniszczeń. (...) Nigdy nie sądziliśmy, że The Beatles będą tak popularni. W tym roku, trwający od czwartku 3 listopada do wtorku 7 listopada, Dublin Beatles Festival w Workman's Club przy Wellington Quay upamiętni ten historyczny dzień. 5-dniowe wydarzenie ma bogaty

program złożony z występów zespołów, występów teatralnych oraz ze specjalnego wywiadu z Fredą Kelly, Irlandką, która pracowała jako sekretarka menadżera Beatlesów Briana Epstein i była prezesem pierwszego fanklubu grupy. Freda Kelly urodziła się w Dublinie w 1945 r. i współpracowała z Beatlesami, gdy pojawili się na muzycznej scenie Liverpoolu, zdobywając lokalną popularność. Była bohaterką docenionego filmu dokumentalnego „Good Ol' Freda” z 2013 r., który stanowi kronikę jej lat pracy z Beatlesami.

Wywiad z Fredą Kelly zaplanowany jest na sobotę 4 listopada na godz. 14:00 w Workman's Club. Wcześniejsza rozmowa między panią Kelly i Ryanem Whiteem, reżyserem „Good Ol' Freda”, można obejrzeć na YouTube. Jeśli jesteś fanem Beatlesów, nie powinieneś pominąć tego wydarzenia. Więcej informacji o Dublin Beatles Festival można znaleźć na jego stronie na Facebooku: www.facebook.com/DublinBeatlesFestival, a bilety festiwalowe można nabyć na eventbrite.ie.

Radosław Kotowski

FOTO: THE BEATLES NA LOTNISKU W DUBLINIE 7 LISTOPADA 1963 R., TWITTER.COM/LITTLEMEUSEMDUB

REKLAMA

Spotkajmy się

SPOTKANIE POLONII

PROGRAM

12.00-13.30 Warsztaty dla rodziców poprowadzi Edyta Mama Logopeda Odrzywolek „Zaburzenia mowy czy specyficzne trudności nabywania języka mniejszościowego u dzieci dwu i wielojęzycznych natiwnie urodzonych i wychowywanych w Irlandii?”

13.30-14.30 Występ Zuchów i Harcerzy ZHP

14.30-15.00 Występ - Katarzyna Janeczko, Magdalena Drahusz i Beata Ignaczak wykonają piosenkę o dwujęzyczności.

15.00-16.30 Warsztat dla rodziców poprowadzi Agnieszka Pędrak „Patriotyzm w kontekście dwujęzyczności i dwukulturowości dzieci polonijnych.”

16.30-17.00 Poczestunek

Podczas warsztatów dla rodziców organizowane będą warsztaty plastyczne dla dzieci.

Impreza dla całych rodzin!

ZAPRASZAMY

12.11.23

12.00

BIBLIOTEKA POLSKA INCHICORE

LIBRARY SQUARE,
CIE WORKS,
DUBLIN 8, D08 PA07

Nasza Gazeta

INI bibliary

RADIO GENZURA

REKLAMA

Wiemy, jak skutecznie i niedrogo dotrzeć do Twoich klientów

Sprawdź nas!



FOTO: ARCHIWUM PRYWATNE

Gdy odchodzi ktoś bliski



FOTO: FREEPIK

Moja mama umarła. Odeszła po siedmiu latach „walki” z rakiem. Ujęłam słowo „walka” z cudzysłowem, ponieważ uważam, że metody, jakie wykorzystuje dzisiejsza medycyna konwencjonalna do leczenia na oddziałach onkologicznych to zabijanie pacjenta wraz z nowotworem, nie zaś leczenie tegoż. Ale do rzeczy...

Ludzie często mówią, że jeżeli wiemy, że ktoś nam bliski jest śmiertelnie chory, to jesteśmy w stanie przygotować się na najgorsze. To nie jest prawda. Z własnego doświadczenia wiem, że śmierć po długiej chorobie boli tak samo, jak ta, która przychodzi gwałtownie i nagle, a nawet pokuszę się o stwierdzenie, że boli bardziej, bo bliscy chorego cierpią razem z nim, patrząc na to, jak powoli i boleśnie odchodzi.

1 kwietnia 2018 r. zasiedliśmy z rodziną w Irlandii do Wielkanocnego śniadania, kiedy zadzwonił mój telefon. Spojrzałam na wyświetlacz i zmroziło mnie. To dzwonił mój Tata.

„On nigdy do mnie nie dzwoni, zawsze to Mama dzwoniła, coś się stało” – pomyślałam i drżącą ręką odebrałam połączenie, spodziewając się złych wieści.

„Córeczko musimy się przygotować” – powiedział – „Mama umiera”.

Niedowierzenie – to wła-

ściwe słowo, by opisać to, co czułam w pierwszej chwili.

„Jak to możliwe?” – wypytywałam w panice – „Jeszcze tydzień temu z nią rozmawiałam, nie skarżyła się, wydawała się być w dobrej formie”.

„Nie chciała Cię martwić” – usłyszałam z drugiej strony. Rozłączyłam się zupełnie otepiała.

Boże, co ja mam teraz zrobić? Muszę tam lecieć, pożegnać się z nią, być przy niej. Mała nie ma paszportu, nie polecę, nie zdążę jej zobaczyć. Co ja mam zrobić? Dlaczego nikt mi wcześniej nie powiedział, że z nią jest aż tak źle – gorączkowo analizowałam sytuację, w jakiej się znalazłam. A ta wydawała mi się beznadziejna.

Święta Wielkanocne, wszystkie urzędy pozamykane, karmię piersią 5-miesięcznego niemowlę, któremu nie zdążyłam wyrobić dokumentu tożsamości. Wprawdzie prowadzona przecuciem dwa tygodnie wcześniej złożyłam wniosek w irlandzkim biurze paszportowym, ale na paszport trzeba czekać ok. miesiąca, nie przyspieszę tego. Ostatnią i jedyną nadzieją jest ambasada Polski.

Będąc w ciągłym kontakcie z bratem, monitorowałam sytuację w kraju. Mama była w agonii, ale żyła. Minął Poniedziałek Wielkanocny, nadszedł wtorek. Z samego rana skontaktowałam się z konsulem, który

kazał przyjechać dnia następnego rano. Tak też zrobiłam. Wydrukowano mi tymczasowy paszport dla dziecka w ciągu 15 minut. Pani w okienku ze łzami w oczach życzyła mi, by wszystko dobrze się skończyło.

„Ona już nie wyzdrowieje, przegrała tą walkę, pragnę tylko ją zobaczyć zanim odejdzie” – odpowiedziałam powstrzymując płacz. Po odebraniu paszportu zamówiłam pierwszy dostępny termin wylotu, w piątek rano. „Jezu pozwól jej czekać, nie poznała najmłodszej wnuczki, daj jej szansę. Daj mi szansę ją pożegnać” – modliłam się w myślach.

W międzyczasie Mamę przetransportowano do hospicjum, gdzie miała dokonać żywota.

W czwartek późnym wieczorem przygotowywałam się do wylotu, pakowałam siebie i dziecko, kiedy znów zawibrował telefon. Znowu Tata. „Boże, nie, nie, nie zabieraj jej jeszcze” – szeptałam do siebie podnosząc komórkę.

Odebrałam i usłyszałam najgorsze wieści w moim życiu. Umarła. Odeszła, nie zdążyłam się z nią pożegnać, nie było mnie przy niej, kiedy przyszła śmierć. Poczucie winy, bezsilność, rozpacz.

Emocje przetaczały się

przez moje ciało jak bezlitosne, niszczycielskie tornado. Wybuchłam konwulsyjnym płaczem. Oddałam mężowi córkę, nie byłam w stanie jej nakarmić.

Moja mama nie żyje. Minęła dłuższa chwila zanim się uspokoiłam. Pojawilo się jeszcze jedno uczucie, prócz tych wyżej wymienionych – ulga. Poczulałam ulgę, że już mam to za sobą, że nie wisi nade mną widmo śmierci mojej mamy, z którym żyłam ostatnie siedem lat.

Już nie cierpi, jest wolna, wraca do domu. Już nie muszę patrzeć na jej ogromne cierpienie, nie muszę patrzeć, jak umiera na moich oczach. Ulga. A jednocześnie smutek i rozpacz.

Poleciałam do kraju. Nie zobaczyłam mojej Rodzicielki nawet po śmierci. Życzyła sobie być skremowana. Tata spełnił jej prośbę. W piątek jej prochy zostały przewiezione do kaplicy na cmentarzu, gdzie następnego dnia odbył się pogrzeb.

Ja i moja Mama nigdy nie byłyśmy przyjaciółkami, obie byłyśmy uparte i zawzięte, żadna nigdy nie chciała odpuścić. Ciężko nam było znaleźć porozumienie. Ale kiedy chowaliśmy się w jej prochach do grobu, moje serce rozpadło się na milion kawałków, chciałam paść na kolana i rozdrapywać ziemię rękoma. Nie da się tego opisać słowami. Nawet mi ciężko wyrazić, jak obezwładniający jest ten ból. Kiedy zrozumiałam, że nigdy już jej nie zobaczę, tama pękła.

Ona dała mi życie, wychowała mnie, a teraz Jej nie ma. Zostawiła po sobie pustkę i ciszę, tak bardzo dojmującą ciszę, że nie dało się tego wytrzymać. Chciałam jak najszybciej wracać do dzieci, zając się domem i obowiązkami, nie czuć tego żalu, tej okropnej pustki. Nie chciałam przeżywać żałoby, targowałam się, uciekałam od tego okropnego bólu.

Jednak przychodzi chwila,

kiedy musimy się z tym bólem zmierzyć, przędź czy później musimy przeżyć każdy etap: od szoku i niedowierzania, poprzez gniew, poczucie winy, targowanie się i depresję, aż po akceptację. Przeszłam przez każdy z tych etapów i dziś ze spokojem o tym opowiadam.

Śmierć mojej Mamy była przełomem w moim życiu, zapoczątkowała szereg wydarzeń prowadzących mnie do przebudzenia mojej świadomości.

Życie ludzkie nieuchronnie prowadzi do śmierci, która w mojej opinii nie jest końcem naszej wędrówki, a tylko pewnym mostem, przez który musimy przejść, by dalej wzrastać. Wierzę w głębszy sens naszego tutaj istnienia, jesteśmy czymś więcej niż tylko ciałem. Ciało umiera a dusza żyje wiecznie. Tak szybko, jak sobie to uświadomimy, tak łatwiej będzie nam zaakceptować utratę bliskich nam osób.

Marta Kaźmirak

Polonijny Dzień Dwujęzyczności

Polish Bilingual Day – Polonijny Dzień Dwujęzyczności, przypadający w trzeci weekend października, obchodzony był m.in. w Polskiej Szkole Bez Granic w Tyrrelstown. W trakcie zajęć uczniowie trzeciej klasy tłumaczyli obce wyrazy na język polski. Taka zabawa językowa sprawiła sporo radości. Podobnie wesoło było w Szkole Polonijnej Akademia Razem. Uczniowie śpiewali piosenki, recytowali wiersze, opowiadali różne historie, czytali, grali i bawili się językiem polskim.

W Polskiej Szkole SEN w Dublinie wszystkie zajęcia z jęz. polskiego, na każdym poziomie nauczania, opierały się na przygotowanych na ten dzień zabawach językowych. Gościem specjalnym tego dnia była dr Stella Strzemecka, która przywiozła autorską grę Kameleon Neon i rozegrała ją z uczniami w klasach starszych, młodszy grali ze swoimi nauczycielkami. Dla rodziców i opiekunów odbył się wykład dr Stelli nt. tożsamości dzieci dwujęzycznych, zakończony grą w Kameleona Neona. **JS**



FOTO: FACEBOOK.COM/POLSKASZKOLABEZGRANIC; FACEBOOK.COM/AKADEMIARAZEM; FACEBOOK.COM/SZKOLASEN

Wulkan

Klasa czwarta Polskiej Szkoły IDEA w Athlone rozpoczęła cykl zajęć o wybitnych naukowcach. Na pierwszych zajęciach poznawano noblistkę Marię Skłodowską-Curie.

Przy okazji uczniowie wykonali doświadczenie „Wulkan”, obserwując prawdziwą reakcję chemiczną. Był to sposób na zainteresowanie dzieci różnymi dziedzinami nauki. JS



FOTO: FACEBOOK.COM/POLSKASZKOLAATHLONE

Znaczek Skrzata i Prawo Zucha

Skrzaty z ZHP Balbriggan poznawały znaczek skrzata i przypominały prawo skrzata. Na zajęciach sprawdzali swoją spostrzegawczość oraz umiejętność skradania się. Odbłyły się także zajęcia,

na których poznały piąty punkt prawa zucha, tj. zuch stara się mówić po polsku. Nie zabrakło łamaczy językowych, krzyżówek, rebusów, gry w wisielca oraz tańca. JS



FOTO: FACEBOOK.COM/ZHPBALBRIGGAN

Rzepka

21 października uczniowie najstarszej klasy Polskiej Szkoły ENE DUE RABE w Galway zaprosili dzieci z grupy „Sensoludki” na przedstawienie „Rzepka” autorstwa Juliana Tuwima. W spektaklu muzyczno-te-

atralnym młodzi aktorzy mieli przygotowane specjalne stroje, w których odegrali role m.in. dziadka, babci, mruczka, bociana, żaby, narratora czy rzepki. Kostiumy i gra aktorska pokazały dużą pomysłowość i zaangażowanie uczniów. JS



FOTO: FACEBOOK.COM/POLSKA SZKOLA ENE DUE RABE W GALWAY

Świętuj Dzień Niepodległości Polski

PIKNIK RODZINNY

DZIEŃ NIEPODLEGŁOŚCI

5.11
Niedziela
g.12-16
Drum
Community Centre

- WYŚPIEWAJ NIEPODLEGŁOŚĆ – konkurs pieśni patriotycznych dla dzieci;
- BIEG NIEPODLEGŁOŚCI dla dzieci (każdy biegacz otrzyma pamiątkowy medal);
- konkurs strzelecki AIRSOFT – dla dzieci i dorosłych;
- występ ANNY MISIEWICZ;
- warsztaty taneczne dla dzieci prowadzone przez Zespół „Koniczyna”;
- militarna grupa rekonstrukcyjna z czasów II Wojny Światowej z Dublina;
- grill, grochówka i inne przysmaki;
- loteria z nagrodami;
- kiermasz rękodzieła;
- atrakcje dla dzieci m.in. malowanie twarzy, możliwość obejrzenia z bliska sprzętu Fire Brigade, Civil Defence i Orders of Malta.

Organizator: Sponsorzy: Partnerzy:

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.

Czeka wiele atrakcji dla dzieci, dorosłych i seniorów! Uroczyste odśpiewanie Hymnu, Bieg

Niepodległości oraz Konkurs „Wyśpiewaj Niepodległość” dla dzieci. Tradycyjne potrawy z grilla oraz coś słodkiego, wystawcy z rękodziełem, strzelnica dla dzieci i dorosłych oraz inne atrakcje! Pokaz grupy rekonstrukcyjnej z czasów II Wojny Światowej, warsztaty taneczne przygotowane przez zespół „Koniczyna” a także reprezentacja

z Garda community unit, Westmeath Fire Brigade i Roscommon Civil Defence. Serdecznie zapraszamy! Wstęp wolny.

Organizator składa podziękowania dla Ambasady RP w Dublinie oraz lokalnym sponsorom za wsparcie wydarzenia. **NG, materiały prasowe**

FOTO: FACEBOOK.COM/POLISHCOMMUNITY

SENIORZY 60+ i Sympatycy 50+ zapraszamy do Klubu



ABC EduLibrary – Polska Biblioteka w Cork serdecznie zaprasza na spotkania Klubu Seniora. Tworzymy miejsce, gdzie w swobodnej atmosferze można się spotkać, porozmawiać, poszerzyć swoją wiedzę, zrealizować własne i wspólne pomysły; robić coś dla siebie

i na rzecz własnej społeczności. Chcemy zintegrować i zaktywizować środowisko seniorów wokół działań społeczno-kulturalnych i edukacyjnych. Współtwórzmy razem to miejsce. Każda 2. i 4. sobota w miesiącu, 16-18.00. ABC EduLibrary – Polska Biblioteka w Cork, T12 Y65D. **NG**

FOTO: FACEBOOK.COM/ABCEDLIBRARY

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.

Urlop opiekuńczy i zasiłki dla opiekuna

Podpowiadamy, doradzamy



FOTO: FREEPIK

W Irlandii istnieje kilka rodzajów pomocy dla osób, które muszą opiekować się osobą najbliższą bądź w niedługim czasie będą musiały podjąć się takiej opieki. Jeżeli obecnie pracujesz i chcesz wziąć urlop, by mów zaopiekować się np. swoim rodzicem, możesz mieć prawo do urlopu opiekuńczego (Carer's leave).

Urlop na opiekę trwa zwykle od 13 do 104 tygodni. Jeżeli uzyskasz odmowę pracodawcy, skontaktuj się z Workplace Relations Commission (www.workplacerelations.ie/en/). Twój pracodawca nie ma obowiązku wypłacania

ci pensji podczas urlopu opiekuńczego, ale za ten okres możesz otrzymać skredytowane składki na ubezpieczenie społeczne z Welfare. Wtedy zachowasz ciągłość składek PRSI.

Przez pierwsze 13 tygodni urlopu opiekuńczego masz prawo do corocznego urlopu i dni ustawowo wolnych od pracy. Możesz również otrzymać zasiłek dla opiekunów Carer's Benefit z Ministerstwa Ochrony Socjalnej (DEASP), jeżeli masz na swoim koncie wystarczającą liczbę opłaconych składek PRSI oraz jesteś w wieku od 18 do 66 roku życia.

Jeśli nie kwalifikujesz się do Carer's Benefit (CB), możesz kwalifikować

się do Carer's Allowance (CA), dodatku uzależnionego od dochodów.

Osoba aplikująca o Carer's Allowance musi:

- przejść pomyślnie test dochodu (Means Test);
- mieć co najmniej 18 lat;
- mieszkać na stałe w Irlandii;

■ mieszkać z osobą, którą się opiekuje lub mieć możliwość doglądania jej;

■ nie przebywać na stałe w szpitalu, domu opieki lub podobnej instytucji;

■ być niezatrudniona, także w ramach własnej działalności gospodarczej, nie może

także uczestniczyć w kursach powyżej 18,5 godzin tygodniowo i zarabiać mniej niż 350 euro na tydzień (w 2024 r. próg ten będzie wynosił 450 euro);

- podczas nieobecności musi zapewnić zastępstwo w opiece nad osobą, którą się opiekuje.

Osoba, którą się opiekuje, musi mieć ukończone 16 lat i wymaga stałej opieki, co na rok czasu, min. 35 godz. tygodniowo: od 5 do 7 dni w tygodniu. Opiekunom dziecka niepełnosprawnego w wieku poniżej 16 lat przysługuje zasiłek na opiekę domową (Domiciliary Care Allowance).

Tą samą osobą może opiekować się

dwóch opiekunów. Muszą jednak spełnić wszystkie kryteria wymagane przez DEASP oraz wykazać pełny tydzień pracy od poniedziałku do niedzieli, by móc otrzymać Carer's Allowance.

Maksymalna tygodniowa stawka CA dla opiekunów poniżej 66 r. życia wynosi 236 euro, później wzrasta do 274 euro. W 2024 r. stawki wzrastają o 12 euro.

Jeżeli mieszkasz z osobą, którą się opiekujesz, może należeć ci się Household Benefits Package – jest to dodatkowy pakiet świadczeń dla gospodarstwa domowego – oraz karta na bezpłatne przejazdy (Free Travel Pass). Nie przysługuje ci jednak Karta Medyczna.

Istnieje również roczna dotacja na opiekę dla opiekunów, która jest wypłacana opiekunom, którzy sprawują opiekę w pełnym wymiarze godzin. Wypłacana jest w czerwcu każdego roku i wynosi 1850 euro a zgodnie z Budżetem na 2024 r. opiekunowi otrzymają już w listopadzie dodatkową jednorazową płatność 400 euro.

Pamiętaj, że:

- nie musisz być zakwalifikowany do zasiłku Carer's Benefit, by móc aplikować o urlop opiekuńczy;
- musisz być zatrudniony u obecnego pracodawcy minimum 12 miesięcy, by móc aplikować o urlop opiekuńczy;
- musisz zawnioskować o urlop opie-

kuńczy w pracy min. 6 tygodni przed jego rozpoczęciem;

- urlop opiekuńczy jest bezpłatny i pracodawca za niego nie płaci;
- nie możesz być zwolniony za prawo do urlopu opiekuńczego;
- musisz uprzedzić swojego pracodawcę o zamiarze powrotu do pracy 4 tygodnie wcześniej.

Jak aplikować o Carer's Benefit lub Carer's Allowance

Aplikacje składasz w lokalnym biurze DSP: Formularz dla Carer's Benefit (CarB1) musi być uzupełniony przez pracodawcę oraz zostać złożony wraz z raportem medycznym. Jeżeli zamierzasz opiekować się więcej niż jedną osobą, składasz formularz CarB2. Oba formularze dostępne są pod adresem: <https://www.gov.ie/en/service/455c16-carers-benefit/>.

W przypadku Carer's Allowance należy wypełnić formularz CR1. Formularz musi zostać dodatkowo wypełniony i podpisany przez lekarza prowadzącego oraz podpisany przez osobę, którą się opiekuje. Jeżeli opiekujesz się więcej niż jedną osobą, aplikujesz na formularzu CR2. Formularz dostępny jest pod adresem: <https://www.gov.ie/en/service/2432ba-carers-allowance/>.

Opr. NG na podst. mat. Citizens Information i gov.ie.

Opieka nad Seniorem w Polsce

Europejski Dzień Seniora, który świętowaliśmy 20 października jest dobrą okazją do debaty nad problemami i potrzebami polskich seniorów. Według Polskiego Stowarzyszenia Opieki Domowej (PSOD), nasze firmy opiekuńcze co roku delegują za granicę ok. 75 tys. opiekunów i opiekunek. Niestety polskie rodziny nie korzystają z tego ogromnego potencjału, gdyż ich na to nie stać, ponieważ nie posiadamy systemu współfinansowania opieki domowej ze środków publicznych.

Według badań Stowarzyszenia współczynnik obciążenia demograficznego w Polsce w 2022 r. wynosił aż 7 osób w wieku nieprodukcyjnym na 10 osób w wieku produkcyjnym. Według ostatnich dostępnych danych na jednego geriatrę przypada 18 352 pacjentów. Co czwarta pielęgniarka jest w wieku

powyżej 65 lat, a to z kolei oznacza, że do 2030 r. zabraknie 68 tys. pielęgniarek.

Polskie społeczeństwo starzeje się w straszającym tempie. Szacuje się, że do 2050 r. osoby starsze i w podeszłym wieku będą stanowiły już ok. 40 proc. ogółu ludności Polski. Tymczasem Polska należy do krajów OECD o najniższym udziale wydatków publicznych na opiekę długoterminową w PKB, mimo że liczba osób wymagających tego rodzaju opieki rośnie z roku na rok. Kilka lat temu dane wskazywały na to, że na jednego pracownika opieki długoterminowej przypada 200 pacjentów i to jeden z najgorszych wyników w całej Unii Europejskiej. Już teraz ograniczony dostęp do usług opiekuńczych sprawia, że potrzeby opieki i wsparcia seniorów w Polsce nie są zaspokojone w ponad 50 proc.

– Niewystarczająca opieka zdrowotna skutkuje zwiększoną zachorowalnością na schorzenia typowe dla wieku senioralnego. Ponad połowa naszych seniorów nie jest odpowiednio zaopiekowana. Problemy zdrowotne się nawarstwiają, a to wymusza zapewnienie specjalistycznej opieki. Niestety większość rodzin musi liczyć na siebie, ponieważ w Polsce brakuje odpowiedniego finansowania usług opiekuńczych, a ze strony państwa możemy liczyć tylko na pomoc doraźną – mówi Tomasz Piłat,

przewodniczący Polskiego Stowarzyszenia Opieki Domowej (PSOD).

Kilkuset lekarzy geriatrów i tysiące brakujących pielęgniarek

W Polsce przyjmuje zaledwie 560 lekarzy geriatrów. Na realizację świadczeń opieki zdrowotnej w zakresie geriatry NFZ wydatkował w 2021 r. przeciętnie 11,03 zł na osobę w wieku 60 lat i więcej. Najmniej środków wydano w województwie zachodniopomorskim, zaledwie 28 gr. W województwie warmińsko-mazurskim np. nie ma ani jednego oddziału geriatrycznego, a na jedną poradnię przypadało aż 174,6 tys. seniorów.

Niedobór specjalistycznego personelu dotyczy także grupy pielęgniarek i pielęgniarzy, poczynając od szpitali po przychodnie i wizyty domowe. Wielu specjalistów opuszcza zawód z powodu niskich zarobków i przeciążenia obowiązkami. Z drugiej strony brakuje młodej kadry pielęgniarskiej, która mogłaby zapłacić lukę po pracownikach odchodzących na emeryturę.

Opiekunowie osób starszych – w Polsce właściwie nie ma takiej grupy zawodowej

Rodziny nie mają funduszy do zapewnienia profesjonalnej opieki, dlatego starają się ją zapewnić sami, narażając się często na nadwyrężenie własnego zdrowia. 75 proc. opiekunów rodzinnych to kobiety – żony lub córki osoby wymagającej opieki. Niestety, większość opiekunów rodzinnych nie ma

przygotowania merytorycznego i psychicznego ani ukończonego kursu do pełnienia tej roli i przez to wykonując pracę opiekunów zaczynają sami chorować.

Brak planu na długoterminową opiekę

Polski rynek usług opieki domowej praktycznie nie istnieje. Polacy rzadko mają możliwość korzystania z profesjonalnej opieki domowej, głównie ze względu na zbyt wysokie koszty. Mimo że ta forma opieki jest preferowana i najbardziej korzystna dla seniorów, w Polsce nie istnieje system współfinansowania tych usług ze środków publicznych.

Na ten moment nie ma perspektyw na rozwój długoterminowej opieki domowej dla osób starszych w Polsce. Gdyby dało się to zmienić, polskie firmy opiekuńcze mogłyby oferować usługi również na rodzimym rynku pomagając seniorom tutaj Polsce, a nie tylko za granicą. Potrzeba nam długofalowego myślenia oraz natychmiastowych zmian i warto o tym przypominać przy okazji takich świąt jak Europejski Dzień Seniora.

– W Polsce działa wiele firm oferujących profesjonalną opiekę domową oraz niewielu ludzi, którzy mogliby sobie na nią pozwolić. Rodziny osób starszych, które wymagają opieki nie otrzymują żadnego wsparcia ze strony państwa. Staramy się zwrócić uwagę decydentów na ten problem, jak do tej pory bezskutecznie – podsumowuje Tomasz Piłat z PSOD.

Newseria



FOTO: FREEPIK

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



HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 3.11 do 9.11. 2023

przygotowała: Maja Berkano



BARAN

Bardzo dobry czas dla miłości. Idealny czas na zadbanie o ciało. Jeśli przekładałeś rozpozczęcie ćwiczeń, spacerów, zdrowego odżywiania, teraz będziesz mieć wenę, by zacząć.



BYK

Odczuwasz zmęczenie, brak w Tobie decyzyjności. Koniecznie zwolnij. Walenie głową w ścianę niczego nie rozwiąże. Odpocznij i wszystko się poukłada.



BLIŻNIĘTA

Rozwiązanie spraw prawnych. Przyspieszenie sprawy. Pomyślność w urzędach. Jeśli czekasz na ważną wiadomość, teraz przyjdzie pozytywna odpowiedź.



RAK

Zmienne nastroje. Zakończenie trudnego etapu, może związku. Możesz liczyć na wsparcie kobiety z rodziny. To, co najgorsze jest już przeszłością.



LEW

Rozwiązanie problemu związanego z matką. Wszystko układa się po Twojej myśli. Czas ruszyć do przodu.



PANNA

Weź odpowiedzialność. To Ty kreujesz swoje życie. Czas na dojrzałe decyzje i działanie. Wiesz, co trzeba zrobić.



WAGA

Romantyczny tydzień. Dużo radości. Czerp garściami i spełniaj marzenia. W pracy możliwy sukces.



SKORPION

Możesz teraz kogoś oczarować. Będziesz w centrum uwagi. Zostaniesz doceniony. W tym tygodniu stoisz na podium.



STRZELEC

Ogólnie dobry czas. Potrzebujesz zamianować to, co dla Ciebie ważne. Nie chowaj swoich talentów. Skrywany potencjał może przerodzić się w problemy trawienne.



KOZIOROŻEC

Mogą paść mocne słowa do bliskiej kobiety. Totalne oczyszczenie w relacji. Przemyśl, w jaki sposób to wyrazić, żeby zostać zrozumianym. Rozmowa trudna i uzdrawiająca.



WODNIK

Ważna sprawa o jakiej myślisz, rozwiąże się korzystnie. Musisz cierpliwie poczekać na odpowiedź. Nie pospieszaj osób, które są w to zaangażowane. Sprawa wymaga czasu.



RYBY

Sprzyjające okoliczności i ludzie. Potrzebujesz odpocząć. Zadbaj o siebie. Znajdź czas na relaks. Twoje ciało już daje znać o zmęczeniu. Uszanuj, docenij siebie.

CROSSWORD



ROZWIĄZANIE na str. 14

REKLAMA
089 264 03 50

Spotkanie Polonii



Zapraszamy na Spotkanie Polonii, które odbędzie się 12 listopada w Bibliary Polish Community Centre & Library na Inchicore w Dublinie.

Bedą występy muzyczne, usłyszymy min. wykonanie utworów Grzegorza Turnaua. Dla rodziców przewidziane są warsztaty z logopedą Edytą Obrzywołek Mamą Logopedą oraz z Agnieszką Pędrak – ekspertką od dwujęzyczności. Podczas warsztatów dla rodziców dzieci będą miały zajęcia plastyczne.

Program spotkania:

12.00-13.30 – Warsztaty dla rodziców poprowadzi Edyta Mama Logopeda Odrzywołek: „Zaburzenia mowy czy specyficzne trudności nabywania języka mniejszościowego u dzieci dwu-

i wielojęzycznych natywnie urodzonych i wychowywanych w Irlandii?”

13.30-14.30 – Występ Zuchów i Harcerzy ZHP

14.30-15.00 – Występ Katarzyny Janeczko, Beaty Ignaczak i Magdaleny Drahusz, które wykonają piosenkę o dwujęzyczności

15.00-16.30 – Warsztat dla rodziców poprowadzi Agnieszka Pędrak: „Patriotyzm w kontekście dwujęzyczności i dwukulturowości dzieci polonijnych”

16.30-17.00 – Poczęstunek

Poczęstunek ufundowany jest przez : Isabelę Garbacz Thermomix, Healty Bread by Lukas, Bake Barn.

Wstęp wolny!

Liczba miejsc ograniczona – należy zarezerwować miejsce.

NG, radiocenzura.pl

IMMA dla rodziców z małymi dziećmi



Irish Museum of Modern Art zaprasza wszystkich świeżo upieczonych rodziców do wzięcia udziału w specjalnej godzinie poświęconej wyłącznie dla nich „Parent & Baby Hour”.

Dołącz do Ciary Murray i Joan Walker w galerii, aby odbyć relaksującą wycieczkę i dyskusz na temat dzieł sztuki. Naszym celem jest zapewnienie rodzicom swobodnej przestrzeni do spotkań ze sztuką, a jednocześnie rozwijanie ich wyobraźni i kreatywności pod kątem dziecka. Choć uwielbiamy oglądać Wasze wspaniałe, piękne dzieci, to w teraz chodzi o Ciebie, rodzica, i Twój czas dla siebie! – podkreślają organizatorzy. Ta sesja jest przeznaczona dla rodziców z małymi dziećmi,

które jeszcze same nie chodzą. Liczba miejsc ograniczona. **Wstęp wolny. Wymagana rezerwacja!**

Kiedy: 9 i 23 listopada, godz.: 11:00

Gdzie: recepcja IMMA - Irish Museum of Modern Art., Royal Hospital Kilmainham, Military Road, Dublin

Prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsca, mile widziane są spacer i późne przyjazdy, jeśli pozwala na to miejsce. Zarezerwuj miejsce na <https://imma.ie/whats-on/parent-baby-hour-at-the-museum>.

NG, facebook.com/IrishMuseumofModernArt

Trwa nabór do Zespołu Pieśni i Tańca „Furman”



Jeśli lubisz taniec i muzykę, być może te zajęcia stworzone są dla Ciebie. Zapraszamy do Zespołu Pieśni i Tańca „Furman”. Założycielką Zespołu jest Joanna Joanna Malik-Woźnica, doświadczona instruktorka i choreografka wykształcona w wielu dziedzinach tańca.

Joanna zdobyła mistrzostwo Polski w Rock and Rollu oraz miała zaszczyt repre-

zentowania naszego kraju w turniejach Boogie Woogie na całym świecie. A folklor jest pasją Joanny od ponad 25 lat.

– W zespole chciałabym wykorzystać wszystkie swoje umiejętności i kształcić członków grupy wszechstronnie – nie tylko „na ludowo” – zapewnia Joanna.

A to wszystko w ramach projektu non profit: – W Co. Meath oraz Co. Louth obecnie nie ma żadnej grupy zrzeszającej Polaków. Mam nadzieję na to, że „Furman” będzie świetnym przykładem dla Polonii oraz alternatywą na świetne i produktywnie spędzenie wolnego czasu – dodaje Joanna.

W ramach zajęć zaplanowane są próby taneczne, nauka śpiewu, występy, wspólne przedsięwzięcia, różnego rodzaju integracje, wyjazdy na festiwale, promocje polskiej kultury

tu w Irlandii, i wiele, wiele innych. Na początku będzie to grupa dla dorosłych, ale z czasem ma powstać także sekcja dziecięca.

Zespół wystartuje 8 listopada o godzinie 19:30. Zajęcia będą odbywały się w Barbican Centre Drogheda.

Więcej informacji dostępnych jest na stronie: www.facebook.com/furman.ireland lub telefonicznie.

NG, informacje prasowe

FURMAN
Polish Folk Dance Group

NOWOPOWSTAŁY
Zespół Pieśni i Tańca
“FURMAN”
Ogłasza swój pierwszy nabór.

Tańczysz, śpiewasz,
a może chcesz się tego nauczyć?

Zapraszamy w każdą
Środę o 19:30
do *The Barbican, St. Peter's Parish Centre, Drogheda*

PIERWSZA PRÓBA 08.11.2023

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU
facebook.com/furman.ireland
furman.ireland@gmail.com
085 8117020

Tłuszcz a ciąża

Zaskakującym dla niektórych może być informacja, że kobiety na ogół mają większą zawartość tkanki tłuszczowej niż mężczyźni – różnica ta może sięgać nawet 10 procent. Wynika to z tego, że spełnia ona dodatkową rolę, istotną w trakcie ciąży.

Mechanizm przechowywania tłuszczu zaczyna działać w okresie dojrzewania, a szczególnie ważny staje się na początku ciąży. Może stanowić ostatecznego źródło pożywienia dla matki i dziecka.

Co więcej, tłuszcz odpowiedzialny jest za magazynowanie energii na czas porodu oraz okresu karmienia piersią. Jest też niezbędny dla zachowania równowagi hormonalnej. Odpowiednie otluszczenie wiąże się także z płodnością, u kobiet z niedowagą może bowiem dojść do zahamowania owulacji, problemów



FOTO: FREEPIK

z układem kostnym i hormonami (estrogen, progesteron).

Pamiętajmy, że tkanka tłuszczowa nie jest niepotrzebnym bala-

stem. Wręcz przeciwnie, należy dbać o jej prawidłowy poziom. Procentowo, u kobiet powinna ona wynosić od 18 proc. do 30 proc. masy ciała, zaś u mężczyzn od 12 proc. do 20 proc. masy.

Obecnie króluje trend na niski poziom tkanki tłuszczowej – wszędzie jesteśmy zasypywani nienaturalnie szczupłych kobiet, jednak nie da się utrzymać takiej formy przez dłuższy czas bez uszczerbku na zdrowiu. Organizm kobiety ma

duże zapotrzebowanie na tłuszcz i drastyczne obcinanie lipidów w diecie prowadzi jedynie do problemów zdrowotnych.

O tłuszcz należy dbać szczególnie w okresie ciąży. Wtedy, można powoli zwiększać jego poziom w diecie, gdyż odpowiednie odżywianie ma wpływ nie tylko na prawidłowy rozwój dziecka, ale również na utrzymanie zdrowia przyszłej mamy. Podstawą jest pokrycie zwiększonego zapotrzebowania na

energię oraz składniki odżywcze – warto robić to za pomocą właśnie tłuszczu, a nie węglowodanów.

Unikajmy jednak tłuszczów trans! Podstawą jest dostarczanie niezbędnych kwasów tłuszczowych takich jak:

- kwas alfa-linolenowy (ALA omega-3)
- kwas eikozapentaenowy (EPA omega-3)
- kwas dokozaheksaenowy (DHA omega-3)

To właśnie omega-3 ma ogromne znaczenia w diecie kobiet ciężarnych. Gwarantuje on prawidłowy rozwój mózgu płodu, jego systemu nerwowego i siatkówki oka. Odpowiednie spożycie tych kwasów zapobiega małej masie urodzeniowej i przedwczesnym porodom. Mają także istotny wpływ na późniejszy rozwój intelektualny dziecka.

Podsumowując, zmiany w ciele kobiety w ciąży są nieuniknione. Jednakże, zdrowy styl życia, aktywność fizyczna, prawidłowa karmienie i odpowiednio dobrane produkty mogą pomóc w najpiękniejszym i najtrudniejszym okresie w życiu.

Maciej Jaworski FAT OUT

Olejkowy świat

OLEJKI ETERYCZNE W DOMU

W poprzednim artykule dowiedzieliście się, jak robić naturalne środki czystości do wykorzystania w gospodarstwie domowym, przy użyciu olejków eterycznych.

Odświeżacz powietrza – patyczkowy

Lubimy, jak nam ładnie pachnie w domu. Oto przepis jak zrobić odświeżacz powietrza. Potrzebne do wykonania będą:

- mały słoik z korkowym przykryciem;
- bambusowe patyczki do szaszłyków;
- 15 kropli mieszanki olejków eterycznych;
- olej nośny;
- 1 łyżka alkoholu odciekającego.

Wytnij otwór na środku korkowej przykrytki, aby zmieściło się kilka bambusowych patyczków do szaszłyków. Wypełnij słoik olejem nośnym do 1/3 objętości. Wlej mieszankę olejków eterycznych. Dodaj alkohol, który ułatwi unoszenie się zapachu po patyczkach.

Żelowy odświeżacz powietrza

Potrzebne będą:

- 1 kubek wody;

- 30 g zwykłej żelatyny;
 - 1 łyżka soli stołowej;
 - 2 małe słoiki szklane;
 - 30 kropli mieszanki olejków eterycznych.
- Zagotuj wodę w małym garnku i dodaj żelatynę w proszku. Wymieszaj, aż żelatyna się całkowicie rozpuści. Dodaj sól i pozwól się jej rozpuścić. Zdejmij garnek z ognia. Przygotuj słoiki, wlewając na dno każdego swoje ulubione mieszanki olejków eterycznych. Wlej gorącą żelatynę do słoików. Pozostaw do ostygnięcia. Rozmieść tam gdzie potrzebny jest świeży zapach.
- Oto kilka przykładów mieszanek olejków eterycznych do wykorzystania w ww. odświeżaczach.
- Lawenda, rozmaryn, tymianek, gałka muszkatołowa;
 - Bazylija, limonka, cynamon;
 - Bergamotka, cytryna, mięta pieprzowa;
 - Czarny pieprz, imbir, ylang ylang;
 - Pomarańcz, drzewo cedrowe, kadzidło;
 - Geranium, lawenda, pomarańcz, rozmaryn.

Przedstawiam olejek eteryczny:

ROZMARYN

Powstaje w wyniku destylacji liści.

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”.

Właściwości:

- ✿ zmniejsza poziom stresu;
- ✿ pobudza aktywność umysłową;
- ✿ łagodzi zmęczenie;
- ✿ pobudza krążenie;
- ✿ ujędźnia skórę;
- ✿ pobudza wzrost włosów;
- ✿ antybakteryjny;
- ✿ pomaga przy depresji;
- ✿ odświeża i oczyszcza powietrze;
- ✿ może wpłynąć na zwiększone libido.

Kasia Mikołajczyk



FOTO: KASIA MIKOŁAJCZYK

Rozwiązania zadań ze str 11 i 12 oraz z nr NG12

Krzyżówka 1 z nr NG 12 Poziomo: ARABINOZA, SNOB, SAM, MAAR, AKME, LASSO, CZO, BAŁT, AGP, RA, QD, OBIBOK, RIBE, AKT, PASIERB, KARAIM, UPAL, SAID, ARAT, RAY, ALZ, RAZON. **Pionowo:** ARSA, OBORA, AN, CZAM, ANALOG, IP, OSKOŁ, AMEN, ASAFI, SB, ZADRA, TROK, POBIAŁA, AKTE, BEER, BABIARZ, ISKARZ, RAS, MIAO, PAL, DYN, TR.

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

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

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

Krzyżówka 2 z nr NG 12 Poziomo: FOKOMELIA, PERIGORD, ORNAT, IDA, ANI, DROP, ANEMIA, XT, DASTE, EWY, KEFIR, WYKAZ, FAKIR, TOM, DIW, NEFI, SYLABA, OM, KATAKANA, MAK, BORYS. **Pionowo:** OPRAN, RORAIMA, EEG, AIRDOX, KENNEDY, MIT, LOIR, ADAPTER, DATEK, ISKYR, EFATE, WŁADYKA, IZOFONY, WIWAT, KILAK, MIMAS, NAKO, BAB, AR.

1.MAPLE, 2.BIRCH, 3.VIBURNUM, 4.WILLOW, 5.OAK, 6.CHESTNUT, 7.ASPEN, 8.ASH, 9.ELM

Z	O	E	D	Z	I	B	C	M	M	T
S	P	O	Z	H	K	A	L	U	Z	A
X	M	L	B	J	F	U	P	N	B	P
Q	Z	J	U	T	O	Z	P	R	A	L
M	A	B	T	C	M	F	A	A	Z	A
J	W	X	H	B	H	Y	P	R	D	P
E	K	W	B	D	R	A	C	U	K	Z
S	A	W	C	E	B	C	I	S	C	I
I	X	K	A	S	Z	T	A	N	Y	E
E	R	O	T	Z	V	M	F	I	F	R
N	C	H	O	P	I	Z	A	W	N	P
F	I	H	S	Z	B	E	@	C	R	I
S	G	D	L	S	W	R	Z	Z	K	A
P	L	K	J	O	R	I	Z	E	E	R
F	I	O	J	H	O	O	Y	K	S	B
X	I	S	T	S	J	R	B	P	I	B
Q	X	B	Z	A	M	K	V	P	E	W
L	V	U	L	E	W	A	Z	Z	N	O
O	R	Z	E	C	H	Y	A	K	O	R
L	I	S	T	O	P	A	D	W	R	I
P	A	J	E	C	Z	Y	N	A	H	M
Q	K	L	K	F	B	F	X	V	V	X

Czytamy i słuchamy po polsku

Spotkanie autorskie z Anną Ras Menet

Właśnie ukazała się najnowsza książka Anny Ras Menet „Żeńska medycyna. W harmonii z naturą do kobiecego piękna i zdrowia”. Jest to już trzecia książka autorki, która z zawodu jest naturopatką, terapeutką pracy z ciałem i od lat towarzyszy kobietom w procesach odzyskiwania zdrowia i swojej wewnętrznej mocy.

Anna Ras Menet jest autorką bestsellerowych książek o tematyce zdrowia, kobiecości. Od lat towarzyszy kobietom w procesach odzyskiwania zdrowia ścieżkami Naturopatii i Psychobiologii. Prowadzi prywatne konsultacje i warsztaty. Inspiruje do wnoszenia pozytywnych zmian w życiu i mądrego dbania o swoje zdrowie i urodę.

W najnowszej książce zaprasza czytelniczki do wyjątkowej podróży po ścieżkach żeńskiej medycyny. „Żeńska medycyna”, to opowieść o subtelności w działaniu, która ma niewątpliwą moc i pozwala utrzymać na długo efekt zdrowia, urody oraz obfitości w życiu. To opowieść o stawianiu się królową swojego królestwa, o świętym czasie dla siebie samej.

Ta książka to kompendium wiedzy, do której możesz wracać, kiedy tylko chcesz: sekretów mądrego, dobrego, zdrowego życia w zgodzie ze sobą, w harmonii z naturą.

A o to, co kobiety piszą o najnowszej książce.

„Nowa książka Ani nie jest zwykłą książką mówiącą tylko o zdrowiu. „Żeńska me-



dycyna” otwiera nowe możliwości w życiu każdej kobiety. Uważam, że każda świadoma kobieta powinna ją przeczytać uważnie i wracać do niej często. To jak biblia dla kobiet”.

Anna Kmiecik

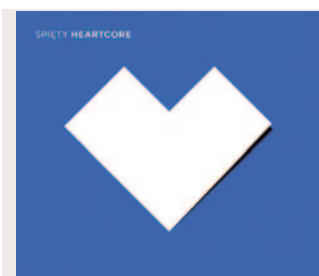
„To wielkie szczęście dla redaktora, by pracować nad inspirującym dziełem, z którego może tak wiele się nauczyć i dzięki któremu może tak wiele doświadczyć (wewnętrznie). Ania opisała żeńskość jako dar. Wiele zdań z tej książki trafia prosto w serce. Chciałoby się je natychmiast podkreślić, wydrukować lub zapisać i mieć przy sobie, żeby wykuć je na blachę”. Agnieszka Pankau – korekta i redakcja książki.

Nową książkę można kupić już online na stronie:

www.sklep.przerwanazycie.com.

W najbliższej przyszłości odbędą się również spotkania autorskie. Pierwsze zaplanowane jest na 18 Listopada i odbędzie się w ABC EduLibrary – Polskiej Bibliotece w Cork o godz. 17.00, a kolejne już w Nowym Roku, w Dublinie.

NG, materiały prasowe



„Heartcore” jest trzecią solową płytą Spiętego, nagraniem z zespołem, który towarzyszy mu na koncertach od początku 2020 roku. Skład zespołu to: Hubert Dobaczewski (gitara, wokół, sampler), Mikołaj Zieliński (gitara basowa), Patryk Kraśniewski (instrumenty klawiszowe) i Bartek Kapsa (instrumenty perkusyjne). Według samego Spiętego, jest to jego najbardziej intymna płyta, a jej premiera zaplanowana była na 20 października, wydana nakładem Mystic Production.

10 kompozycji na płycie potwierdza pozycję Spiętego jako jednego z najlepszych wokalistów i autorów tekstów w Polsce. **Mariusz Dujka**



Kolejną propozycją, po która warto sięgnąć jest nowe wydawnictwo dobrze znanego w kręgach muzyki hip hop artysty, który kryje się pod pseudonimem Łona. Znany z wcześniejszych projektów z Weberem tym razem w kooperacji z Koniecznym i Krupą przygotowali 11 utworów.

Osadzoną w świecie widzianym z perspektywy taksówki, historii jego mieszkańców przemierzających miasto poprzedziły rozmowy z kierowcami taxi i ubera, a także krótki epizod, który Łona zaliczył jako kierowca. Muzycy zabierają nas swoją taksówką w podróż niczym z filmu, ukazując perspektywę nieco poetycką, sentymentalną, ale także mroczną.

Premiera tego wydawnictwa miała miejsce 13 października nakładem Def Jam Recordings Poland. **Mariusz Dujka**

FOTO: RADIOCENZURA.PL

REKLAMA

REKLAMA

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

XV mycork

BIESIADA ŚLĄSKA W CORK

IMPREZĘ POPROWADZI DJ BEST

I JAK ZWYKLE:
CHŁEB ZE SMAŁCEM,
KIEŁBASA I KASZANKA Z GRILLA
ORAZ DUŻO DOBREJ ZABAWY.

ST.FINBARRS GAA, NEENAN PARK,
TOGHER, CORK
18 LISTOPADA 2023
START OD GODZINY 19:00

BILETY W CENIE €19

PARTNERZY I SPONSORZY:

Ambasada Rzeczypospolitej Polskiej w Dublinie

RUDA Śląska

BIURO RACHUNKOWE AB ACCOUNTANCY

Bakery Artisan Bakery Homemade Donuts

POLSKI KURIER TedEX

MERCURY TRD

Nasza Gazeta

MD Clinic Cork

PC ASTRO

MAGDA FROST

CarGas

Celtyckie groby

Białe kamienie jak łyzy

Celtyckie ludy miały nietypowy zwyczaj składania w jednym grobie szczątków swoich bliskich oraz zwierząt gospodarskich. Wierzyli, że gdy nastanie odpowiedni czas, ciała połączą się ze sobą, tworząc dziwnego stworza, który już nigdy nie zazna śmierci. Podkreślić należy, iż Celtowie wierzyli, że kilka razy w roku zmarli wstają ze swych grobów, aby nawiedzić domy osób żyjących.

Nieśmiertelne postacie

W ten sposób powstałe z grobów nieśmiertelne osoby uważane były przez Celtów za doradców dla żyjących ludzi, a przede wszystkim za strażników społeczności. Z tego powodu na grobach zauważano niejednokrotnie trzy położone obok siebie białe kamienie, symbolizujące szczególną więź osób żyjących i tęskniących za tymi, którzy odeszli. Białe kamienie symbolizowały w celtyckiej kulturze łyzy.

Co na to mitologia

W mitologiach celtyckich, znaleźć można szereg informacji na temat satyrów i wrózków, które były pewnego rodzaju połączeniami zwierząt i ludzi. Istoty te miały cechy ludzkie oraz zwierzęce. Jak wynika z niedawnych wykopalisk archeologicznych, wierzenia Celtów zawierały tego typu elementy odzwierciedlone w legendach i mitach. Jak donosi serwis Ancient Origins, w angielskim hrabstwie Dorset, położonym nad kanałem La Manche, archeolodzy odnaleźli celtycką wioskę zamieszkaną w I stuleciu p.n.e. czyli tuż przed inwazją Imperium Rzymskiego. Osada liczyła od 150 do 200 domostw i należała do plemienia Durotriges. Członkowie tej społeczności, zajmującej się przede wszystkim garncarstwem, tkactwem

i metalurgią, spędzali swój czas na „tworzeniu” nowych gatunków zwierząt, które miały zamieszkiwać zaświaty.



Dziwne stworzenia

Takie dziwne stworzenia znalezione na terenie wykopalisk, to na przykład krowa, której doczepiono kończyny konia. Znalaziono też owcę z głową byka oraz krowę z łbem barana. Z kolei pochowany koń posiadał przekręcone krowie rogi na głowie. Odkryto także krowę z kopytami osła. Celtowie wierzyli, że takie zwierzęta, będą miały niezwykłą moc w zaświatach, zatem w szczególny sposób zaopiekują się swoimi właścicielami i ich rodziną.

Całe szkielety

Archeolodzy odkopali także szkielet całego psa, a wokół niego trzy krowie żuchwy. Znalaziono też pojedyncze głowy koni, krow oraz całe świnię. Najciekawszym znaleziskiem były szczątki młodej kobiety, najprawdopodobniej złożonej w ofierze. Została pochowana na kościach bydła. Najprawdopodobniej była chora, co sugeruje, że wierzono, że kości bydła dodadzą jej zdrowia w zaświatach. Należy podkreślić, że jej głowa spoczywała na czaszkach zwierząt. Celtowie wierzyli, że w ten sposób zwierzęta w zaświatach będą mogły mieć umysł człowieka.

Odkryte szczątki

Tego rodzaju odkrycia pozwalają badaczom lepiej zrozumieć wierzenia Celtów. Mówimy tu bowiem o okresie życia celtyckiego z epoki żelaza, tuż przed najazdem Rzymian. Naukowcy odkrywając takowe wykopaliska, mogą lepiej przyrzeć się życiu religijnemu plemion celtyckich. Podkreślić należy, iż groby zmarłych Celtów były zawsze zadbane, obłożone w porze letniej kwiatami, a w zimowej jedliną.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

REKLAMA

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

ZENEK KUPATASA

ALTERNATIVE4

DUBLIN
1 GRUDNIA
WILEY FOX

CORK
2 GRUDNIA
CRANE LANE THEATRE

BILETY: €25 • www.bilety.ng24.ie

STAND-UP
GODZ. 19:00 8.12.2023
CORK
CORK & FORK

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