

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 16, 24.11.2023, rok I, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie

Więźniowie wychodzą na przepustki

■ czytaj str. 3

105. urodziny
Niepodległej

■ str. 8 i 9

Jak wzmocnić
swoją
odporność?

Okazuje się, że istnieje wiele sposobów, które mogą wesprzeć nasz układ odpornościowy i pomóc mu działać w pełni swoich możliwości.

■ czytaj str. 10 i 14

Teatr dla dzieci
w jęz. polskim
„Jurata –
Królowa
Bałtyku”

■ czytaj str. 13

REKLAMA

CRIMMINS HOWARD
SOLICITORS ŚWIADCZY

USŁUGI PRAWNE
DLA POLSKICH KLIENTÓW

SPECJALIZUJEMY SIĘ W:

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

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



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

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

3299_DU

REKLAMA

Tu kupisz bilety
na imprezy:

www.bilety.ng24.ie

Sprawdź,
co jest
grane!



3250_DU

REKLAMA

AG Anderson & Gallagher
SOLICITORS

KANCELARIA PRAWNA

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

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

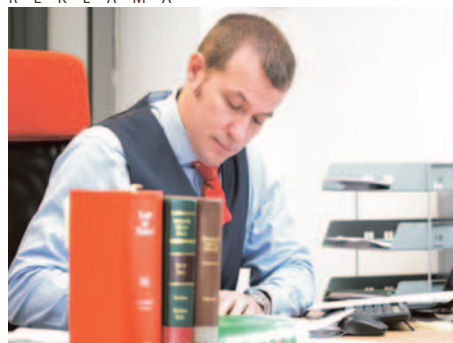
WŁODZIMIERZ DEMPNIAK 087 388 03 69, vlad@andersongallagher.ie – MÓWIMY PO POLSKU, UKRAIŃSKU I ROSYJSKU

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

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

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

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

3210_DU

Przydatne kontakty

AMBULANS, POLICJA, STRAŻ POŻARNA

112

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

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

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 nadsyłanych tekstów. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności z treść reklam i ogłoszeń.



The Lady of the House: niesamowita historia Peg Plunkett

W dziejach Irlandii nie brakowało wybitnych postaci, a w historii politycznej, społecznej i kulturalnej – słynnych skandali. W większości dotyczyły mężczyzn. Zachowała się jednak opowieść o kobiecie, której życie powinno zostać przerobione na scenariusz filmu lub serialu. Jej biografia, pełna sukcesów, jest jednocześnie świadectwem tego, jak bezduszni i rozpustni byli mężczyźni w dawnym społeczeństwie irlandzkim.

Peg Plunkett, bo to o niej mowa, urodziła się w hr. Westmeath ok. 1797 r. Jej ojciec był zamożnym właścicielem ziemskim. Mimo dostatku, wygody i bezpieczeństwa zapewnionych przez majątek, życie Plunkettów nie należało do idealnych.

Rodzice Peg byli kuzynostwem. Jej matka urodziła w sumie 22 dzieci, jednak tylko ośmioro z nich, w tym Peg, przeżyło. Po śmierci matki, ojciec Peg pozostawił opiekę nad domem rodzinnym jej bratu Christopherowi. Wszystko wskazuje na to, że życie z bratem pod jednym dachem nie należało do łatwych i Peg zdecydowała się opuścić hr. Westmeath w poszukiwaniu lepszego jutra w Dublinie.

W Dublinie nastoletnia Peg zaszła w ciążę – ojciec dziecka wspierał ją finansowo, dopóki ono nie umarło. Było to pierwsze z szóstki dzieci Peg, które nie dożyły okresu dorastania. Porzuciła przez partnera, pozbawioną źródła dochodu, kobieta w końcu poznała mężczyznę o nazwisku Leeson, za którego nie wyszła za mąż, ale przyjęła jego nazwisko. Plunkett nigdy nie ujawniła jego pełnej tożsamości, ale uważa się, że był to arystokrata – Joseph Leeson, 2. hrabia Milltown.

Jej życie poszło w innym kierunku, gdy Plunkett wraz ze swoją przyjaciółką Sally Hayes rozpoczęły działalność gospodarczą, otwierając pierwszy dom publiczny zlokalizowany przy Drogheda Street w Dublinie.

Biznes prosperował i przyciągał ekskluzywną klientelę. Plunkett zyskała nawet sławę po incydencie, w wyniku którego okradziono jej dom płatnej miłości. Plunkett pozwała przywódcę

gangu złodziei do sądu i... wygrała!

Przywódca osławionego gangu, znanego jako „Pinking Dindies”, nazywał się Richard Crosbie. Dindies byli grupą młodych ludzi z wyższych sfer, którzy nosili miecze i rabowali ludzi. Znani byli także z czernienia zarobków z prostytutek i burdeli. Co ciekawe, przez wiele lat robili to bezkarnie, być może ze względu na swój status społeczny.

Crosbie został skazany i osadzony w więzieniu za atak na Plunkett, która była wówczas w ciąży, co spowodowało poronienie. Mówiono nawet, że Crosbiemu mógł zostać postawiony zarzut morderstwa.

Przy kilku innych okazjach Plunkett pozywała do sądu inne osoby, które oszukiwały lub okraślały. Mówiono, że cieszy się lokalnym wsparciem i ma się dobrze, ponieważ jej biznes przyciągał klientów również pobliskim firmom.

Plunkett jako właścicielka burdelu w końcu zdecydowała się przejść na emeryturę, ale musiała spłacić dług, który narastał, bo jej zamożni klienci nie płacili przez lata. Kiedy odmówili jej zapłaty, Peg nawet na pewien czas trafiła do więzienia dla dłużników.

Postanowiła sama zebrać fundusze i zemścić się na wielu ludziach, którzy ją oszukali. Zdecydowała się napisać i opublikować swoje wspomnienia, w których wymieniała i zawstydziała wielu „szanowanych” dżentelmenów dublińskiej społeczności, będących przez lata klientami jej domów rozpusty, opowiadając wiele historii o ich spotkaniach – wszystko to okraszała pikantnymi szczegółami.

Przed śmiercią w 1797 r. Peg Plunkett opublikowała 2 tomy wspomnień. To pozwoliło jej spłacić długi. Pracowała nad trzecim tomem, ale zmarła przed jego ukończeniem.

Jej oryginalne wspomnienia zostały ponownie opublikowane w nowej redakcji w 1995 r., w trzech tomach pt.: „Wspomnienia pani Leeson w 3 tomach”, („The Memoirs of Mrs Leeson in Three Volumes”), które w dalszym ciągu można kupić w księgarniach. **RB**

Więźniowie wychodzą na przepustki

TYMCZASOWE ZWOLNIENIA SKAZANYCH Z POWODU PRZELUDNIENIA WIĘZIEŃ

Więznia w Irlandii są przepełnione. Irlandzka służba więzienna, która w dalszym ciągu boryka się z brakiem miejsca dla więźniów, zezwała niektórym na „tymczasowe zwolnienie”.

Obecnie w irlandzkim systemie więziennictwa zarejestrowanych jest ponad 5200 osób, chociaż system może pomieścić jedynie nieco ponad 4500 osób. Rejestr obejmuje przebywających w areszcie, podlegających tymczasowym zwolnieniom oraz leczonych lub przebywających w Centralnym Szpitalu Psychiatrycznym.

Dane opublikowane przez Służbę Więzienną z dnia 3 listopada wykazały, że w irlandzkich więzieniach przebywa obecnie 4641 osób, czyli o 126 osób więcej niż

dostępnych łóżek.

W wielu doniesieniach medialnych na początku tego miesiąca znalazła się informacja o tym, że niektórzy więźniowie otrzymują „tymczasowe zwolnienie”. Niektórzy z nich wymagają ścisłego nadzoru i monitorowania przez dłuższy czas, inni zaś mogą wziąć udział w kursie edukacyjnym lub uroczystości rodzinnej. Nadzór nad nimi sprawują pracownicy Państwowej Służby Kuratorskiej – agencji odpowiedzialnej za ocenę przestępców umieszczonych z powrotem w społeczności.

Jak podaje „The Journal”, na dzień 3 listopada w całej Republice na tymczasowym zwolnieniu przebywało ponad 400 więźniów, z których większość znajdowała się pod nadzorem. Liczba ta każdego dnia się zmienia

W artykule opublikowanym 30 kwietnia 2023 r. w serwisie breaknews.ie, dziennikarz Ken Foxe napisał, że: „więźniowie odbywający kary za przestępstwa związane z zabójstwem, przestępstwa związane z bronią i materiałami wybuchowymi oraz usiłowanie morderstwa lub groźby popełnienia morderstwa należą do osób, którym irlandzka służba więzienna udzieliła tymczasowego zwolnienia. (...) System więziennictwa zmagają się ze znacznym przeludnieniem – przedterminowe zwolnienie wynosi od 350 do 380 więźniów zwolnionych z kary w ciągu ostatnich dwóch miesięcy. (...) Było też dwóch więźniów płci męskiej skazanych za zabójstwo, zwolnionych z więzienia, obaj odbywający kary od pięciu do dziesięciu lat”.

Na początku tego miesiąca w artykule opublikowanym w „The Journal” Saoirse Brady, dyrektor wykonawcza Irish Penal Reform Trust (IPRT), potwierdziła, że Służba Więzienna wykorzystuje tymczasowe zwolnienie i podkreśliła: – Chociaż zwolnienie tymczasowe może być dobrym mechanizmem zmniejszającym liczbę osób przebywających w więzieniu, powinno ono naprawdę opierać się na indywidualnym przypadku i nie powinno odbywać się w sposób nieustrukturyzowany.

Rzecznik irlandzkiej Służby Więziennej przekonywał, że decyzje dotyczące tymczasowego zwolnienia są „rozważane indywidualnie dla każdego przypadku, a bezpieczeństwo społeczeństwa jest najważniejsze przy podejmowaniu tych decyzji” i dodał, że

przed podjęciem ostatecznej decyzji bierze się pod uwagę szereg czynników, w tym charakter pierwotnego przestępstwa, wszelką wcześniejszą karalność, długość odbywania kary oraz ryzyko ponownego popełnienia przestępstwa lub niespełnienia warunków podczas zwolnienia.

Liczby mówią same za siebie. W 2022 r. ok. dwie trzecie wszystkich więźniów osadzonych w więzieniach w Republice otrzymało wyroki na okres do 12 miesięcy, a ponad jedna czwarta ma kary od roku do pięciu lat.

Nieco ponad 5 proc. skazanych osadzonych w więzieniu w 2022 r. otrzymało karę przekraczającą pięć lat więzienia, w tym 41 osób otrzymało obowiązkowy wyrok dożywocia za morderstwo.

Beata Bieniada

FOTO: BRAMA WIĘZIENIA MOUNTJOY PRISON, COGRANG, WIKIPEDIA, DOMENA PUBLICZNA, CC BY-SA 4.0

Irlandia wystrzeli pierwszego własnego satelitę

Już wkrótce, w środę 29 listopada, po raz pierwszy zostanie wystrzelony w przestrzeń kosmiczną irlandzki satelita – z niewielką pomocą amerykańskich przyjaciół z Kalifornii.

Edukacyjny, irlandzki satelita badawczy 1 (EIRSAT-1) zaprojektowano, zbudowano i przetestowano w University College Dublin (UCD), a na początku tego miesiąca przetransportowano go do bazy sił powietrznych Vandenberg w Kalifornii, gdzie zostanie wyniesiony na orbitę.

EIRSAT-1 jest częścią inicjatywy Akademii Europejskiej Agencji Kosmicznej (ESA) „Fly Your Satellite”, która ofe-

ruje studentom uniwersytetów szkolenia, fachowe doradztwo przez cały cykl życia profesjonalnego projektu satelitarne- go, począwszy od projektu i budowy satelity, po testy, wystrzelenie i eksploatację.

Naukowcy z UCD przygotowywali się do historycznego wystrzelenia miniaturowego satelity w kształcie sześcianu, którego wymiary wynoszą zaledwie 22 x 22 x 10 cm od 2017 r, kiedy rozpoczął się projekt.

Satelita otrzymał przydomek „Spudnik” w humorystycznym nawiązaniu do rosyjskiego satelity Sputnik z lat 50. XX wieku, który był pierwszym satelitą telekomunikacyjnym wystrzelonym na orbitę ziemską.

Podczas pobytu na orbicie EIRSAT-1 przeprowadzi trzy eksperymenty na orbicie okołoziemskiej i prześle dane z powrotem do centrum dowodzenia zlokalizowanego na terenie kampusu UCD.

Profesor Lorraine Hanlon z Centrum Badań Kosmicznych UCD, cytowana przez serwis dublinlive.ie, powiedziała: – Irlandia nigdy wcześniej nie miała satelity. Jesteśmy niezwykle podekscytowani osiągnięciem tego kamienia milowego, który jest hołdem dla ciężkiej pracy zespołu oraz wsparcia uniwersytetu, irlandzkiego rządu i irlandzkiego przemysłu.

Ostateczne koszty projektu szacuje się na ok. 1,5 mln euro, przy czym ESA finansuje koszt wyniesienia statku na orbitę. Oprócz wsparcia finansowego i edukacyjnego ze strony Biura Edukacji ESA, EIRSAT-1 otrzymał fundusze od Science Foundation Ireland, Irish Research Council, Enterprise Ireland, UCD, Openet oraz Departamentu Przedsiębiorczości, Handlu i Zatrudnienia.

Anna Domańska

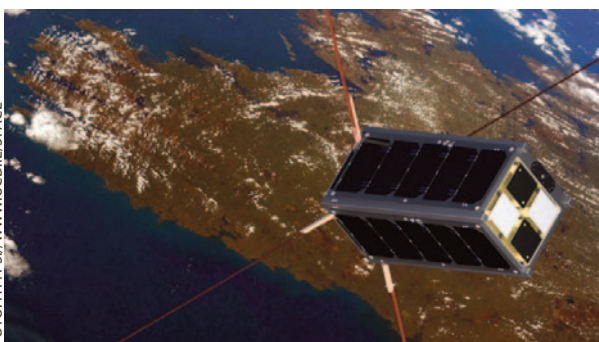


FOTO: HTTPS://WWW.UCD.IE/SPACE

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

Największa wystawa prac Warhola w Irlandii

W Hugh Lane Gallery w Dublinie obejrzyć można niepowtarzalną wystawę obrazów, grafik i filmów Andy'ego Warhola stworzonych na przestrzeni czterdziestu lat.

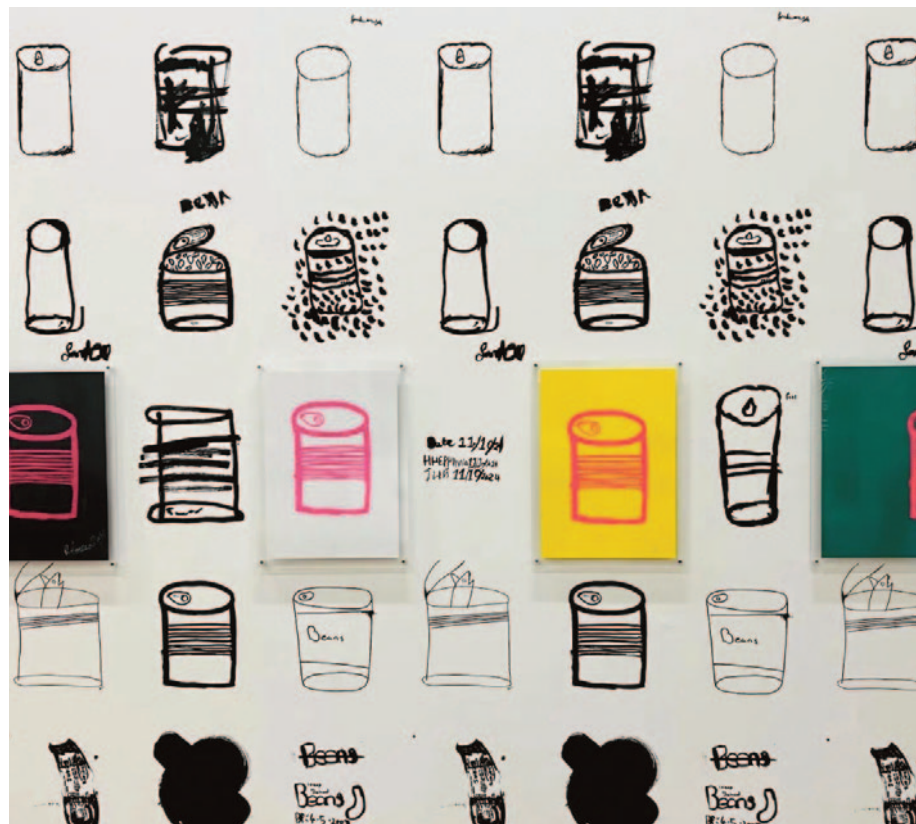
Andy Warhol był amerykańskim artystą pochodzenia łemkowskiego, jednym z głównych przedstawicieli pop-artu. Znano go przede wszystkim z prostych i seryjnych kompozycji o wysokim kontraście kolorystycznym, do których używał techniki serigrafii. Powstałe dzięki tej metodzie sitodruki prezentują produkty konsumpcyjne z przeciętnej amerykańskiej lodówki, takie jak puszki Coca-Coli czy zupy pomidorowej Campbell oraz przedmioty z życia codziennego.

Serigrafia umożliwiła Warholowi również odtwarzanie wystylizowanych portretów największych gwiazd świata rozrywki, do których należeli: Brigitte Bardot, Marilyn Monroe, Elvis Presley, Jacqueline Kennedy Onassis, Marlon Brando i Elizabeth Taylor.

To największa wystawa prac artysty, jaka miała miejsce do tej pory w Irlandii.

Potrwa do 28 stycznia 2024 roku. Galeria pracowała nad nią ponad pięć lat. Składa się z ponad 250 dzieł wypożyczonych z muzeów oraz kolekcji prywatnych z USA, Kanady i Europy.

Wystawa zawiera zarówno mniej znane wczesne rysunki z lat 50-tych XX wieku, jak i ikoniczne dzieła, takie jak portrety Marilyn



Monroe. Wystawiono także prace autorstwa matki artysty, Julii Warhol.

Dyrektor Orchard Gallery w Derry, Declan McGonagle, mówi:

– To interesujące, jak zaczynają się rozwijać nowe sposoby interpretacji twórczości i wpływów Warhola. Warhol był nie tylko kronikarzem kultury konsumpcyjnej. Coraz wyraź-

niej widać, że jako artysta końca XX wieku, posługujący się współczesnym językiem, mediami i formami, zgłębiał idee życia i śmierci, które zawsze stanowiły podstawę wielkiej sztuki. Ta wystawa zarówno zadaje ludziom pytanie, jak i daje im możliwość spojrzenia na Warhola w inny sposób, przedstawiając jego całą praktykę artystyczną.

Film „Kiss” Andy'ego Warhola przedstawiający kilka całujących się par obejrany w muzeum, w ciemnej sali, przestrzeni pełnej ciszy i spokoju, zatrzymał mnie przy sobie na dłużej. Sprawili, że pomyślałam, że w tamtych latach pięknem była naturalność.

Wzbudził on jednak wiele skrajnych emocji u odwiedzających wystawę. Sam artysta powiedział kiedyś, że „gdy dwoje ludzi się całuje, zawsze wyglądają jak ryby”.

To jeden z pierwszych filmów, które Andy Warhol nakręcił w The Factory w Nowym Jorku.

Prywatnie, bardzo ucieszył mnie widok młodzieży w muzeum. Bardzo dużo młodych, chłonących sztukę ludzi – jedni podziwiali, inni szukali inspiracji. Wielu z nich, podobnie jak moja córka, która zaprosiła mnie na tę wystawę, wkroczy w artystyczną aktywność zawodową. Są to ludzie otwarci na świat, szukający dobrych emocji. To wspinała, że możemy obserwować i uczestniczyć w sztuce.

Maja Izabela Zahorska
Radio Cenzura

REKLAMA

Warsztaty rozwojowe z cyklu
"Między nami kobietami"

Zranione Ja

Szczęście i nowe możliwości żyją chwilą obecną w oderwaniu od tego, co było, i tego, co będzie.

Czym jest pułapka niewybaczzonej krzywdy i jak się od niej uwolnić?

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: 24 listopada 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

Znajdź nas:    

Tragedia podczas jazdy kradzionym autem

NASTOLATEK ODPOWIE ZA SPOWODOWANIE ŚMIERTELNEGO WYPADKU PODCZAS PROWADZENIA KRADZIONEGO SAMOCHODU



8 listopada przed Sądem Rejonowym w Mallow stanął 17-latek, którego nazwiska nie można podać ze względów prawnych. Usłyszał zarzuty spowodowania kolizji, do której doszło na autostradzie M8 w Ballybeg, Mitchelstown w północnym Cork. Prowadzone przez niego skradzione auto zderzyło się z innym samochodem w dniu 1 lipca 2023 r., powodując śmierć innego nastolatka oraz obrażenia innych osób.

Detektyw Gardy zeznał sędziemu, że aresztował oskarżonego nastolatka w hr. Dublin rankiem 8 listopada, ponad cztery miesiące po wypadku. Oskarżył go o niebezpieczną jazdę, w wyniku której doszło do śmierci Johna Foley'a i poważnych obrażeń ciała trzech innych młodych ludzi, którzy również jechali skradzionym samochodem wraz z oskarżonym. Cała piątka nie była pełnoletnia.

Kierowca został również oskarżony o lekkomyślne narażenie życia na niebezpieczeństwo, bo jechał samochodem pod prąd „zmuszając ruch do podjęcia awaryjnych działań mających na celu uniknięcie wypadku, co stwarzało znaczne ryzyko śmierci lub poważną krzywdę innej osobie”.

Garda postawiła także zarzuty prowa-

dzenie pojazdu bez prawa jazdy, jazdę bez ubezpieczenia oraz próbę ingerencji w samochód w Glanworth w hr. Cork tego samego dnia.

Według raportu opublikowanego 1 lipca w „The Irish Sun”, skradziony samochód jechał po niewłaściwej stronie autostrady M8 w kierunku północnym. Do kolizji doszło po godz. 1:00. Ofiarą śmiertelną – John Foley, lat 16, z Cork, jechał na przednim siedzeniu pasażera skradzionego samochodu prowadzonego przez oskarżonego, kiedy uderzył on w inny pojazd na M8. W wyniku zderzenia ciężko ranna została kobieta kierująca drugim samochodem.

Funkcjonariusz Gardy powiedział, że chłopak nie odpowiedział i prokurator skierował sprawę do sądu. W toku postępowania sędzia przyznał oskarżonemu pomoc prawną. Obrońca chłopca nie złożył wniosku o jego zwolnienie za kaucją. Sędzia podejmie decyzję o dalszym przebiegu sprawy po kolejnej rozprawie sądowej.

RK

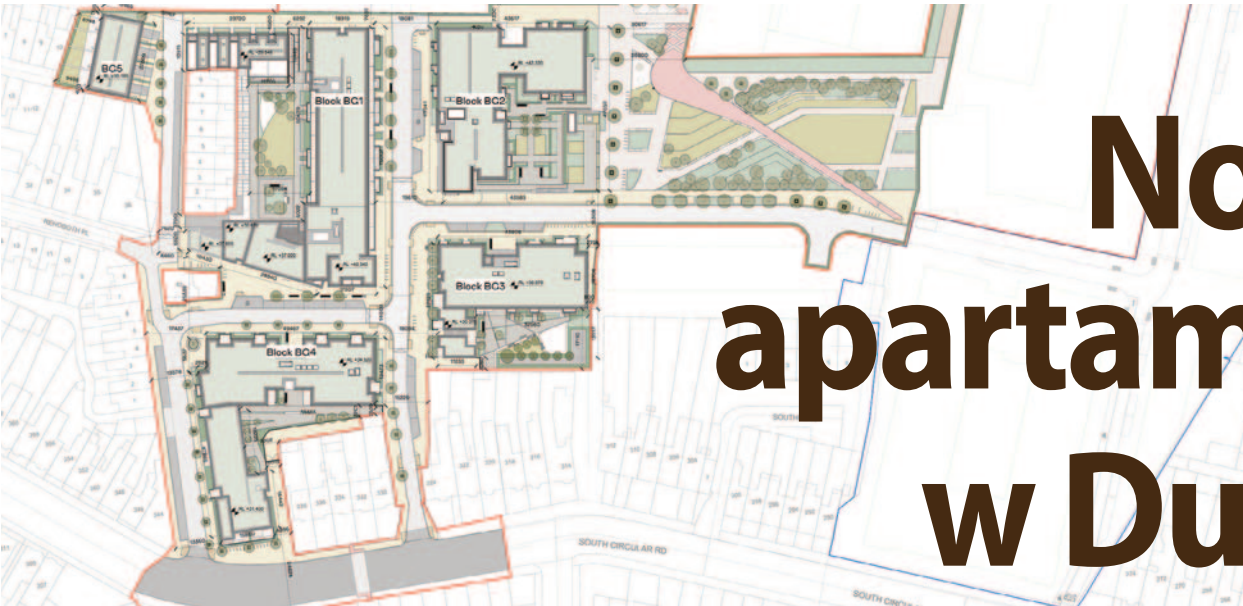


FOTO: BAILEY GIBSON SITE PLAN, BGSCR15HD2.IE

Nowe apartamentowce w Dublinie

Jeszcze nie tak dawno plany budowy wielopiętrowych apartamentowców w Dublinie były nie do pomyślenia. Jednakże, ostry i długotrwały kryzys mieszkaniowy w Irlandii, który jest szczególnie dotkliwy w rejonie Dublina, spowodował zmianę nastawienia władz odpowiedzialnych za wydawanie decyzji zezwalających na budowę takich budynków.

Trzyletnia batalia prawna przeciwko budowie dwóch obiektów typu „build-to-rent” i „co-living” na terenach dawnych fabryk Bailey Gibson i Player Wills w Dublinie została rozstrzygnięta, torując drogę do budowy kilku apartamentowców, z czego najwyższy ma aż 19 pięter.

W 2018 r. amerykańska grupa developerska Hines kupiła za nieujawnioną kwotę dawną fabrykę papierosów Player Wills i zakłady pakujące Bailey Gibson zlokalizowane przy South Circular Road. Wtedy obydwojema nieruchomościami zarządzała irlandzka Krajowa Agencja Zarządzania Aktywami (NAMA). Jednak, do chwili obecnej, Hines nie był w stanie zagospodarować żadnego z tych obiektów ze względu na działania prawne podjęte przez lokalnych mieszkańców.

W 2020 r. firma Hines uzyskała pozwolenie od An Bord Pleanála na budowę 416 mieszkań w 16-piętrowym apartamentowcu na terenie Bailey Gibson i w 2022 r. otrzymała pozwolenia na budowę 732 mieszkań zlokalizowanych w czterech oddzielnych budynkach, z czego najwyższy – 19-

piętrowy, miałby powstać na terenach Player Wills.

Przeciwko obu inwestycjom lokalni mieszkańcy wszczęli postępowanie sądowe. W 2021 r. irlandzki Wysoki Trybunał skierował sprawę do Europejskiego Trybunału Sprawiedliwości, który na początku tego roku wydał orzeczenie na korzyść Hinesa, ale Stowarzyszenie złożyło apelację do Sądu Najwyższego Irlandii. 7 listopada w oświadczeniu Hines potwierdził, że „zakończyło się postępowanie zarówno w witrynach Bailey Gibson, jak i Player Wills”.

Wiadomo, że rozmowy ze stowarzyszeniem mieszkańców trwały od kilku miesięcy, a ich celem było osiągnięcie porozumienia, które umożliwiłoby rozpoczęcie budowy w obu lokalizacjach.

W oświadczeniu, które przytacza „Irish Times”, Stowarzyszenie Mieszkańców Dublin stwierdziło, że po „szeroko zakrojonych negocjacjach niechętnie zgodziło się na zakończenie sądowego postępowania kontrolnego dotyczącego proponowanego zagospodarowania terenów Bailey Gibson i Player Wills”. Stwierdzono w nim, że „oprócz [utworzenia] funduszu społecznościowego deweloper poczynił ustępstwa w odpowiedzi na obawy społeczności”.

Chociaż nie sprecyzowano, na jaki cel fundusz miałby być przeznaczony, „Irish Times” napisał, że wyniesie 750 tys. euro, a koszty prawne pokryje firma (...). Jednakże Stowarzyszenie mieszkańców podkreśliło, że „żaden członek komitetu ani żadna osoba nie otrzymała rozliczenia finansowego w ramach tej umowy.

Oczekuje się, że Hines będzie teraz współpracować z irlandzką Agencją Zagospodarowania Gruntów (LDA), która realizuje budowę sąsiadującego z nią dawnego kompleksu mieszkań St Teresa’s Gardens, w skład którego wejdzie 15-piętrowy apartamentowiec.

Na początku tego roku An Bord Pleanála wydała pozwolenie na budowę ponad 540 mieszkań socjalnych i mieszkań na wynajem w tym miejscu. Początkowo LDA zamierzała wybudować 700 mieszkań w budynkach 22 piętrowych, ale później ograniczyła te plany ze względu na sprzeciw lokalny i polityczny.

Wydaje się prawdopodobne, że wielu mieszkańców obszaru South Circular Road nie jest zadowolonych z faktu, że ich dzielnica wkrótce stanie się w jednym z największych placów budowy.

Więcej informacji na temat projektu przebudowy Bailey Gibson and Player Wills można znaleźć na stronie <https://bgpwproject.com>.

Radosław Kotowski

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
- 📱 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

Magdalena Nowacka
– usługi doradztwa prawnego

Tel: 087-388-7618

R E K L A M A

Grupa wsparcia dla absolwentów
terapii uzależnień z cyklu "POMOC"

Zaopiekuj się swoimi potrzebami na
dzisiaj i przyjdź po-MOC



Więzi czy przywiązanie? Cz.1



Ja w rodzinie
wczoraj,
dzisiaj, jutro.

Kiedy? -29 listopada 2023

Spotkania odbywają się
on-line na żywo
w każdą ostatnią środę miesiąca
godz.: 19:00-20:30 irlandzkiego czasu
20:00-21:30 polskiego czasu

Opiekun grupy: Tomasz Nawrocki

Prowadząca: Mariola Mastek

certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień

Zapraszamy Ciebie do wspólnego dzielenia się
doświadczeniami. Bądźmy dla siebie wsparciem i nadzieją.

Mariola i Tomek

UDZIAŁ W GRUPIE JEST BEZPŁATNY.
ZAREZERWUJ SWOJE MIEJSCE!

Więcej informacji i ZAPISY: tel. +353 876494555; +353 860861018
e-mail: info@ckudublin.org



Znajdź nas na:

R E K L A M A

3371_DU

**RADIO
CENZURA**

Zjednoczeni w walce o lepsze jutro
słuchajmy Radia Cenzura

**CHWYĆ
ZA STER**

ZBUDUJMY RAZEM
NOWĄ PRZESTRZEŃ
RADIOWĄ

www.radiocenzura.pl

3323_DU

Przez prawie 30 lat pobierała emeryturę po zmarłym ojcu

69-letnia kobieta została oskarżona o kradzież ponad 270 tys. euro z tytułu emerytury, którą pobierała w imieniu swojego zmarłego ojca. Margaret Bergin z Mountrath stawiała się na początku tego miesiąca przed sądem rejonowym w Portlaoise i przyznała się do wszystkich postawionych jej w sądzie 15 zarzutów kradzieży, za co grozi jej kara do 10 lat więzienia.

Dochodzenie w sprawie pobierania emerytury ojca przez 28 lat rozpoczęło się dopiero po tym, jak gerontolog-amator skontaktował się z urzędem prezydenta Árasem an Uachtaráin, prosząc o udostępnienie danych 110-latk, który mieszka w hr. Laois. Zapytanie to wywołało u urzędników zdziwienie i zapoczątkowało łańcuch wydarzeń, które ostatecznie ujawniły oszustwo Bergin i doprowadziły do postawienia jej zarzutów.

Kobieta została oskarżona o grabież mienia państwowego na łączną kwotę 271 046 euro w postaci pobierania nieskładkowej emerytury państwowej jej zmarłego ojca Johna Bergina od 1994 r. do 25 lutego 2022 r. – oficjalnie poinformował sąd.

Na wcześniejszej rozprawie w czerwcu 2023 r. detektyw Garda Peter Crosbie nakreślił charakter sprawy. Jak czytamy w serwisie sundayworld.com, opisującym tę sprawę, faktycznie tylko przypadek sprawił, że trafiono na to oszustwo: – „Ten mężczyzna byłby najstarszym mężczyzną w Irlandii” – powiedział przed sądem detektyw Crosbie.

Według danych, które posiada Áras, mężczyzna z Laois urodził się 2 lipca 1911 r. Urzędnicy skontaktowali się z Departamentem Ochrony Socjalnej, który następnie odwiedził dom Bergina i wtedy prawda wyszła na jaw.

W mediach nie podano, kiedy zmarł ojciec oskarżonej, gdzie został pochowany. Ponieważ jednak w lipcu 2011 r. pan Bergin obchodziłby setne urodziny, musiał otrzymać list gratulacyjny od Prezydenta Republiki Irlandii oraz nagrodę pieniężną, znaną jako „Nagroda Stulecia”, która obecnie wynosi 2540 euro.

W swoje 101. urodziny i każde kolejne osoba otrzymuje w ozdobnym pudełku specjalną monetę pamiątkową wraz z kolejnym listem gratulacyjnym podpisanym przez Prezydenta. Co więcej, na każdy rok projektowana jest nowa moneta.

Zaskakujące jest, że córka nie przewidziała tego – biorąc pod uwagę fakt, że jej ojciec w dalszym ciągu oficjalnie figurował jako żyjąca osoba, będąca w wieku ponad 100 lat. Nie pomyślała, że prędzej czy później przyciągnie uwagę mediów i oszustwo wyjdzie na jaw, a wraz z tym fakty, że jej ojciec zmarł kilkadziesiąt lat wcześniej.

Na ostatnim posiedzeniu sąd nie wydał wyroku. Nie wiadomo, czy poza karą więzienia kobieta może utracić majątek. O tym przekonamy się wkrótce, bo sprawa została odroczone na styczeń 2024 roku.

RK

R E K L A M A

**KIERMASZ
KSIĄZEK**

w każdą niedzielę
od 12⁰⁰ do 16⁰⁰

ZAPRASZAMY

biblary

3209_DU

Dżem w Dublinie



Dżem – legendarny zespół zagrał 4 listopada jedyny koncert w Irlandii. Fotoreportaż: Paweł Cherek

FOTO: PAWEŁ CHEREK, MUZYCZNY DUBLIN, FACEBOOK.COM/MUSICDUBLIN

Uczennica Polskiej Szkoły SEN na podium Międzynarodowego Konkursu Fotograficznego



258 uczestników, z 22 krajów i 5 kontynentów wzięło udział w tegorocznej X edycji Międzynarodowego Konkursu Fotograficznego „Polska w obiektywie polonijnego dziecka”. Za nami gala podczas, której poznaliśmy tegorocznych Laureatów. Na podium, w zaszczytnym Top 10, z dodatkowymi trzema wyróżnieniami przyznanymi przez wybitne jury, znalazła się Zofia Starosta, Uczennica Polskiej Szkoły SEN w Dublinie.

Susan Sonntag w swojej książce – podobno jednej z najważniejszych książek w historii poświęconej fotografii – napisała: „Zbierać fotografie to zbierać świat”. Trudno się z tym nie zgodzić. Zdjęcia to zbiór wspomnień, uczuć, emocji, a czujne oko fotografa jest w stanie uchwycić to co wydaje się być

nieuchwytnie. Niewątpliwie potwierdzenie tych słów, mogliśmy zobaczyć podczas X edycji Międzynarodowego Konkursu „Polska w obiektywie polonijnego dziecka”, którego organizatorem było Forum Polskich Szkół w Holandii.

Obraz Polski, tęsknoty i wspomnienia zamknięte jednym kliknięciem aparatu, przeniosły jury w sentymentalną podróż podczas, której z pewnością nie zabrakło łez wzruszenia. Organizatorzy i eksperci nie mieli łatwego zadania, 258. wyjątkowych fotografii, spośród których tylko dziesięć mogło trafić do zaszczytnego grona TOP10. Kolorowa Polska oczami dzieci i młodzieży – z: USA, Holandii, Ukrainy, Cypru, Kazachstanu, Australii, Austrii, Belgii, Włoch, Egiptu, Hiszpanii, Francji, Wielkiej Brytanii, Litwy oraz Irlandii – budziła zachwyt i podziw obserwatorów konkursu.

Z Zielonej Wyspy napłynęło 8 prac, w tym 5 z Polskiej Szkoły SEN, którą reprezentowały: Oliwia Tyczkowska, Sara Ważeńska, Maria Cholewa, Paulina Poborska oraz Zofia Starosta. To właśnie zdjęcie, którego autorką jest Zosia, zachwyciło jurorów i uzyskało najwyższą nagrodę czyli miejsce w TOP10

konkursu, ale dodatkowo „Spacer w chmurach” otrzymał trzy prestiżowe wyróżnienie od członków jury.

– To zdjęcie łączy naturę i ludzi w magiczny sposób. Zamglony las emanuje tajemniczą aurą – uzasadnia wyróżnienie członek jury, Piotr Palimak.

– Majestatyczność mgły, która otula drzewa i ludzi dając zarazem spokój i ciszę oraz dreszczyk emocji – tak o zdjęciu Zosi, pisze kolejny juror Marcin Przybysiak.

– Zaproszenie do wędrówki w magiczną i nieznaną otchłań lasu. Trudno odmówić... – dodaje jurorka Katarzyna Smoter.

Zdecydowanie nie da się tego zaproszenia nie przyjąć. Zosia oraz pozostali członkowie konkursu, to młode pokolenie Polaków, mieszkające poza granicami Polski, na różnych krańcach świata, ale łączy ich jedno – wrażliwość. Pokazali piękno,

które skrywa polska kraina. Podziwiając tegoroczne fotografie, możemy zobaczyć miejsca wakacyjnych podróży, wspomnień i sentymentalnych opowieści. Widzimy kraj, w którym nie tylko możemy dostrzec poetycką mgłę, ale ujrzymy również pszenicę kłos, tęczę i motyli szum, a może i ptaków śpiew?

Warto podkreślić, że w tym konkursie nie ma przegranych, każda fotografia to ziarno dzięki, któremu powstał piękny i spójny obraz Polski. Obraz składający się z 258. młodych, wrażliwych serc.

Magdalena Marciak



Wystawa zdjęć konkursowych będzie otwarta dla publiczności w dniach 19.11.2023 – 14.11.2024. W piątki, soboty i niedziele w godzinach od 12.00 do 17.00. Adres: Gemini Gallery, Strijpsestraat 52, 5616 GR Eindhoven

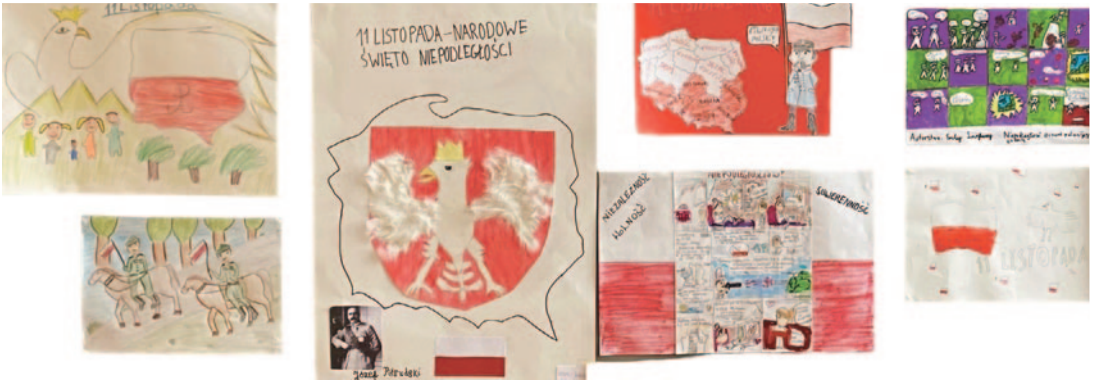
FOTO: SPACER W CHMURACH – W DRODZE NA SZCZYT GÓRY CZANTORIA W USTRONIU. ZOFIA STAROSTA, 12 LAT, IRLANDIA, SEN POLSKA SZKOŁA W DUBLINIE, FACEBOOK.COM/KONKURSFOTOPSN

FOTO: FACEBOOK.COM/KONKURSFOTOPSN

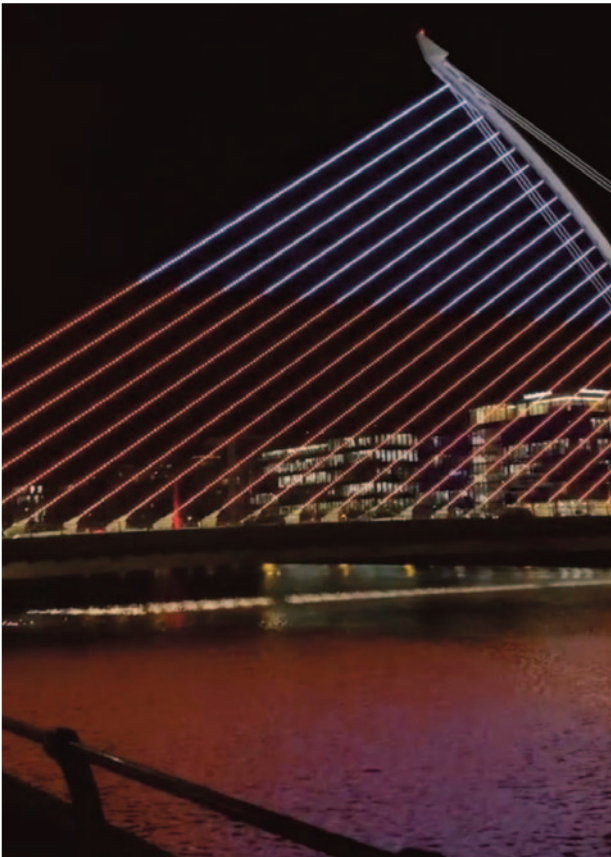
Tak obchodziliśmy Święto



Niepodległości Polski w Irlandii



Uroczyste apele, konkursy, zabawy, uroczystości, Bieg Niepodległości – Polonia w Irlandii świętowała 105. urodziny Niepodległej.



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.



FOTO: FACEBOOK.COM.; KONSULAT GENERALNY W BELFASIE; POLISH EMBASSY DUBLIN; PAWEŁ BURY; PAWEŁ CHEREK

Jak wzmocnić swoją odporność?

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



FOTO: FREEPIK

To pytanie często nurtuje wielu z nas, zwłaszcza w okresie, gdy chcemy zadbać o nasze zdrowie. Okazuje się, że istnieje wiele sposobów, które mogą wesprzeć nasz układ odpornościowy i pomóc mu działać w pełni swoich możliwości.

Indywidualność organizmu

Przede wszystkim trzeba zrozumieć, że każdy z nas jest biologicznie indywidualny. To, co korzysta jednej osobie, może niekoniecznie przynosić korzyści innej. Dlatego właśnie, gdy mówimy o wzmocnieniu odporności, konieczne jest dostosowanie diety

do swoich własnych potrzeb. Nie ma uniwersalnych rozwiązań, ale istnieją ogólne zasady, które warto uwzględnić.

Suplementacja dla wzmocnienia odporności

Suplementacja może być skutecznym wsparciem dla układu odpornościowego, pod warunkiem, że jest dobrze dobrana i stosowana z rozwagą. Oto niektóre z suplementów, które mogą pomóc:

- **Kwasy tłuszczowe omega-3 (EPA i DHA):** Znajdziemy je w rybach tłustych. Te kwasy tłuszczowe działają jak naturalne środki

przeciwzapalne i mogą stymulować układ odpornościowy.

- **Probiotyki:** Wybieraj produkty zawierające co najmniej 10 miliardów żywych organizmów. Poprawiają one stan mikrobiomu jelitowego, co ma duże znaczenie dla odporności.

- **Witamina C:** Jest kluczowa dla układu odpornościowego, gromadzi się w komórkach odpornościowych i pomaga im efektywniej działać.

- **Kompleksy przeciwutleniaczy:** Witaminy A, C, E, selen, cynk, a także składniki odżywcze takie jak kwercetyna, kurkumina i resweratrol - wszystkie te substancje odgrywają ważną rolę w wsparciu odporności.

- **Witamina D3:** Choć organizm potrafi ją syntetyzować pod wpływem słońca, suplementacja może być potrzebna, szczególnie w okresach zimowych, kiedy mamy ograniczony dostęp do promieni słonecznych. Pamiętaj, że suplementy diety mogą mieć wpływ na działanie innych przyjmowanych leków, dlatego zawsze warto konsultować się z lekarzem lub specjalistą ds. żywienia przed ich stosowaniem.

Styl życia i zdrowie odporności

Nie można zapominać, że zdrowy tryb życia odgrywa kluczową rolę w wzmocnieniu

odporności. Oto kilka zaleceń:

- **Ćwiczenia uspakajające:** Pływanie, joga, szybki marsz, Tai Chi – to formy ćwiczeń, które prawdopodobnie najlepiej wspierają układ odpornościowy. Ostrzegamy przed nadmiernie forsownymi ćwiczeniami, które mogą go osłabić.

- **Sen:** Odpowiednia ilość snu (zwykle 7-9 godzin na noc) jest kluczowa dla wsparcia odporności. Regularny sen jest jednym z najważniejszych elementów zdrowego trybu życia.

- **Radzenie sobie ze stresem:** Stres może osłabiać odporność. Nauka technik relaksacyjnych, takich jak medytacja, modlitwa, psychoterapia lub wizualizacja, może pomóc w długoterminowym wsparciu zdrowia.

- **Śmiech:** Okazuje się, że śmiech jest zdrowy. Zwiększa produkcję limfocytów T, które walczą z wirusami i bakteriami.

Podsumowując, wzmocnienie odporności to proces kompleksowy, obejmujący zarówno zdrową i zbilansowaną dietę, odpowiednią suplementację, jak i dbałość o styl życia. To wszystko razem pomaga organizmowi działać efektywnie i skutecznie bronić się przed infekcjami i chorobami. Warto zadbać o siebie na wielu płaszczyznach, aby zachować zdrowie i odporność w nadchodzących miesiącach.

Marta Adamska

Leczenie hipnozą – naukowcy obalają mity

Hipnoza przedstawiana w w popkulturze ma niewiele wspólnego z tym, w jaki sposób ta technika wykorzystywana jest w warunkach klinicznych i rozumiana we współczesnych badaniach naukowych – twierdzą badacze z King's College w Londynie i Uniwersytetu w Binghamton. Ich zdaniem powielanie szkodliwych mitów sprawia, że hipnoza nie budzi zaufania pacjentów. Naukowcy zmierzili się z mitami na jej temat. Ich zdaniem błędne przekonania, często powielane przez media, uniemożliwiają pełne wykorzystanie tej techniki w sferze opieki zdrowotnej. Rezultaty swojej pracy zawarli w artykule niedawno opublikowanym w „BJPsych Advances”.

– Hipnozę można najzwyczajniej określić jako szereg procedur, w toku których moduluje się świadomość z wykorzystaniem sugestii werbalnych. Może to być narzędzie bardzo pomocne w zastosowaniach medycznych

i psychologicznych, pomagające osiągać założone cele leczenia – wyjaśnia Madeline Stein, doktorantka King's College w Londynie i współautorka artykułu.

Terapia hipnozą

Na świecie istnieją placówki medyczne, które z powodzeniem wykorzystują hipnozę w codziennej praktyce. Przykładowo Stanford Medicine Health Care prowadzi program, w którym pacjenci uczeni są autohipnozy w celu kontroli bólu i objawów fizycznych chorób, takich jak nudności, ale też w celu rzucenia palenia czy radzenia sobie z fobiami i ze stresem. Duże doświadczenie w zakresie wprowadzania hipnozy do procedur wspomagania terapii w szpitalach ma Francja. Na przykład w Hospices Civils de Lyon ta technika jest stosowana w celu zmniejszenia lęku u pacjentów i ograniczenia stosowania środków znieczulających. Dzięki hipnozie szpital ograniczył zużycie morfiny i leków przeciwbólowych. CHRU Hospitals w Tours stosuje nato-



FOTO: FREEPIK

miast hipnozę w onkologii na różnych etapach walki z chorobą, aby złagodzić ból oraz inne przykre dolegliwości fizyczne i psychiczne związane z rakiem.

W różnych kulturach istnieją głęboko zakorzenione mity na temat hipnozy, co przyczynia się do nieufności względem tej metody.

– Ogromną rolę w powielaniu błędnych przekonań odgrywają media i branża rozrywkowa, ale często jest też tak, że badacze i klinicyści nie rozmawiają ze sobą, przez co ci drudzy mają czasem mylne pojęcie na temat hipnozy. Czasami też badacze nie wiedzą zbyt wiele na temat doświadczeń klinicznych

tycznych – tłumaczy doktorantka King's College w Londynie.

Kolejny mit, z którym rozprawiają się w swoim artykule naukowcy, mówi o tym, jakoby hipnoza była szczególnym, wyjątkowym stanem umysłu – czymś, co można określić jako rodzaj transu albo sen na jawie.

– Brak dowodów, które wspierałyby tę tezę. Hipnoza nie wiąże się to z przejściem w żaden szczególny stan umysłu. To tylko zestaw procedur, w ramach których przekazuje się danej osobie werbalne sugestie zmierzające do osiągnięcia celu leczenia.

Często pojawia się też pytanie, czy zahipnotyzowani ludzie są autentyczni w swoich reakcjach. Naukowcy przywołują fakt, że badania neuroobrazowe ujawniają, że efekty hipnotyczne są reprezentowane na poziomie neurofizjologicznym. Hipnoza aktywuje pewne obszary mózgu, np. przetwarzanie wzrokowe, które są adekwatne do sugestii hipnotyzera.

Według badaczy duża część społeczeństwa błędnie postrzega też postać hipno-

tyzera, sprowadzając go do człowieka w roli magika, posiadającego ponadprzeciętne zdolności. Tak naprawdę ta technika nie wymaga żadnych specjalnych umiejętności. Sprowadza się do udzielania przez odpowiednio przeszkolonego lekarza szeregu sugestii werbalnych, aby osiągnąć cele lecznicze związane ze zdrowiem fizycznym i psychicznym.

Działanie hipnotyzera

– To, jak działa hipnoza, zależy od klinicysty, który przeprowadza sesję, od kontekstu terapeutycznego oraz celów pacjenta. Dużo zależy też od tego, jak klarownie na temat hipnozy wypowiadają się sami badacze i klinicyści. Na pewno można znaleźć przykłady seriali, w których zatrudniono specjalistów od hipnozy jako konsultantów, co pozwala się upewnić, że jest ona przedstawiona w sposób zgodny z rzeczywistością. W ten właśnie sposób można walczyć z różnymi mitami – wyjaśnia doktorantka King's College w Londynie.

Newseria

KRZYŻÓWKA

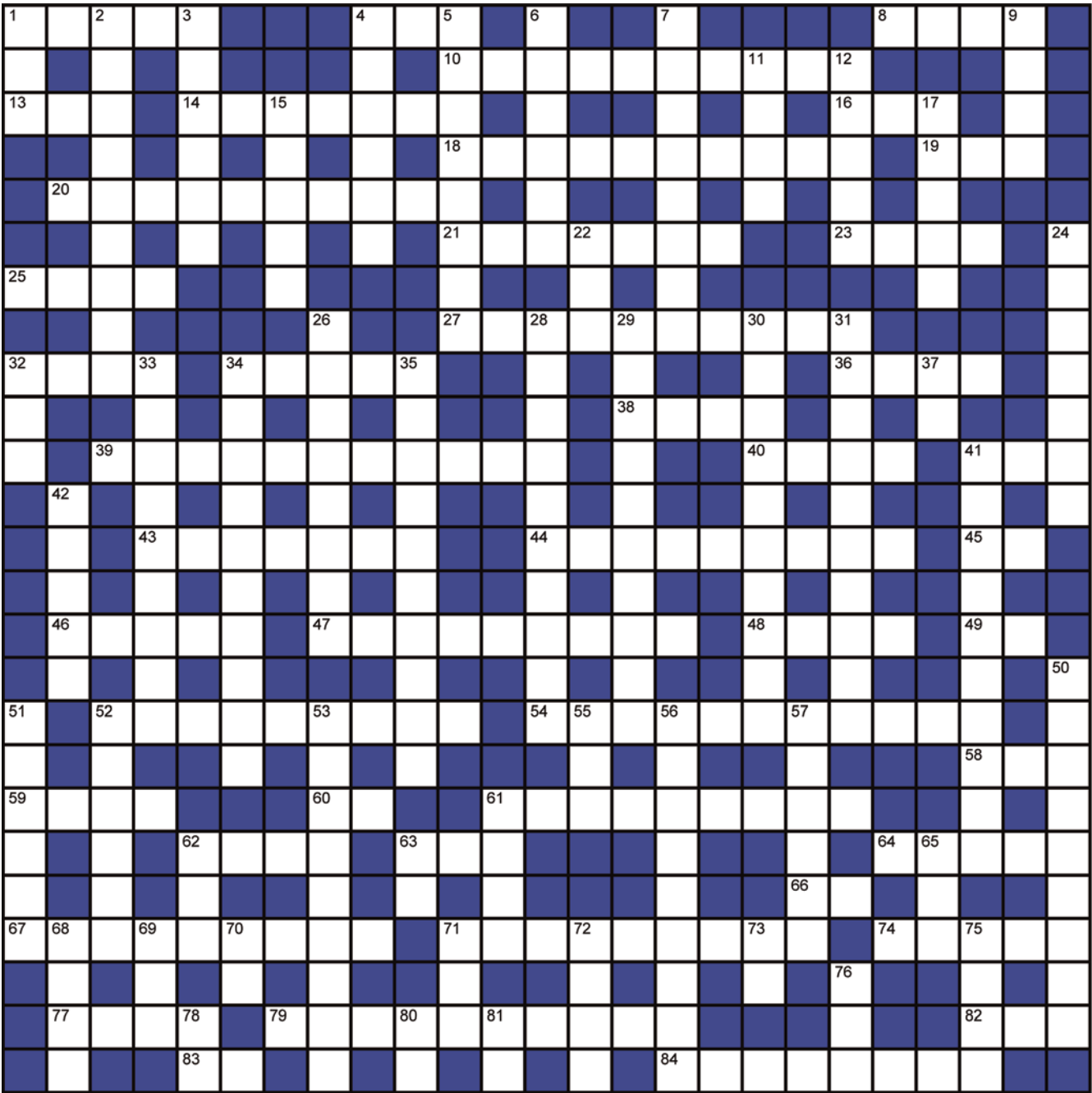
- Poziomo**
- 1 kopia oryginału, z potwierdzeniem zgodności
- 4 diabeł w wierzeniach Persów
- 8 wyżyna w Angoli
- 10 władza grupy najbogatszych osób
- 13 typ lasu liściastego
- 14 oznaczenie papieru wartościowego
- 16 amerykańska liga hokejowa
- 18 ptak z rzędu mew-siewek
- 19 rzeka w Chinach i Rosji
- 20 historyk grecki z Azji Mniejszej
- 21 śnieżycy
- 23 rodzaj zamka automatycznego
- 25 staroż. miasto
- 27 filozofia analityczna
- 32 mieszanina różnych rzeczy
- 34 dawna twierdza egipska
- 36 port w Izraelu
- 38 nachylona płaszczyzna
- 39 wypukłość, wybrzuszenie
- 40 Elmer (ur. 1892), amer. dramaturg
- 41 bar z napojami alkoholowymi i przekąskami
- 43 część jeziora Mamry
- 44 kafelek piecowy
- 45 rzeka w Rosji
- 46 włókno syntetyczne
- 47 realizator
- 48 przesmyk koryncki
- 49 wąski wał piaskowy
- 52 nazwa starożytnej Sparty
- 54 daw. jadalnia
- 58 cnotliwy, szlachetny, prawy; dostojny
- 59 amulet polinezyjski
- 60 gigabajt, jedn. informacji i poj. pamięci
- 61 paproć o językowatych liściach
- 62 język murzyński
- 63 bohaterka utworu „Lambro” J. Słowackiego
- 64 aktor grywający rolę kochanków
- 66 jedn. natężenia pola magnetycznego
- 67 zapasnik w staroż. Rzymie
- 71 rezerwat ludności murzyńskiej
- 74 mit. koreańskie zwierzęta-strażnicy
- 77 dynastia chińska
- 79 Siergiej (ur. 1906), rosyjski reżyser i aktor
- 82 kościół katedralny lub kolegiata
- 83 jednostka miary kąta bryłowego (steradian)
- 84 łagodna postać ospy prawdziwej

- Pionowo**
- 1 miasto w Nigerii
- 2 dwuletnia roślina warzywna
- 3 obuwie letnie
- 4 obow. świadczenie na rzecz panującego
- 5 gra w karty
- 6 kraina historyczna w Czechach
- 7 wysoka, stożkowata czapka francuska
- 9 futerał
- 11 azjatycka roślina pnąca
- 12 Melih (ur. 1915), poeta turecki

- 15 wywoławca do fotografii
- 17 miasto we Francji
- 22 (Y) pierwiastek chemiczny
- 24 wał usypany z ziemi
- 26 Marlen (ur. 1925), reżyser rosyjski
- 28 narzędzie chirurgiczne
- 29 wyrwanie zęba
- 30 rzeka w Indonezji
- 31 duże miasto w Anglii
- 32 pozaukładowa jedn. wysokości dźwięku
- 33 daw. bilet na przejazd statkiem oceanicznym
- 34 postać z powieści „Martin Eden” J. Londona
- 35 horyzont

- 37 jednostka masy
- 41 odroczenie terminu
- 42 opryszek, rzeźmieszek paryski
- 50 rodzaj pseudonimu
- 51 małpa wąskonosą
- 52 umieszczenie kapitału
- 53 dostosowywanie warunków pracy do możliwości człowieka
- 55 cios, uderzenie
- 56 herezja
- 57 naśladowca
- 61 zagłębienie, otwór, rozpadlina
- 62 Endre (1891-1978), polityk węgierski

- 63 miara poziomu inteligencji, iloraz inteligencji
- 65 z wymarłych olbrzymich ptaków-nielotów
- 68 Gabriel (1795-1870), matematyk francuski
- 69 oznaczenie światłoczułości mat. fotogr.
- 70 bohater „Emigrantów” S. Mrożka
- 71 miasto we Włoszech
- 72 budowla wodna
- 73 sztuczna inteligencja
- 75 brzeczka miodowa
- 76 wiecznie zielone drzewo
- 78 jedn. indukcji magnetycznej (gaus)
- 80 odczynnik krwi
- 81 jedn. jasności powierzchni (stilb)



SUDOKU

łatwe ▼

średnie ▼

trudne ▼

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

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

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

ROZWIĄZANIA KRZYŻÓWKI I WYKREŚLANKI podane są na str. 14



HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 24.11 do 1.12. 2023

przygotowała: Maja Berkano



BARAN

Nie Jesteś pewna co czujesz i czego chcesz. Karty radzą, dostrzec to co dobre. Skoncentrować się na tym. Nie Jesteś gotowa zrezygnować z tej relacji. Przyjrzyj się sobie.



BYK

Coś może stanąć na drodze do spełnienia Twoich planów biznesowych. Koniecznie sprawdź swoje priorytety. Za dużo na siebie bierzesz. Odpocznij. Nie planuj teraz podróży.



BLIŻNIĘTA

Bardzo dobry czas. Masz szansę na awans. Zostaniesz doceniona w pracy. Jeśli masz ważne sprawy do załatwienia, zrób to w tym tygodniu. Szczęście Ci sprzyja.



RAK

Odwagi! Porzuć lęk, że się nie uda. Wszystko Ci sprzyja. Ograniczają jedynie przekonania, brak wiary w sukces. Wszystko ułoży się pomyślnie. Zrób to o czym myślisz tak długo. Już czas!



LEW

Mogą pojawić się troski o kogoś bliskiego. Możliwe, że spotkanie, na które czekasz, teraz się nie uda. Pamiętaj, że nawet na odległość, możesz komuś bardzo pomóc.



PANNA

Dobry czas rodzinny. Dużo wspólnych, dobrych chwil. Jeśli jesteś rodzicem, zatroszcz się o relacje z dziećmi. Wspaniały czas na remont domu.



WAGA

Tydzień pod hasłem Miłości! W stałych związkach sielanka. Możliwe zaręczyny, ślub. Jeśli Jesteś singlem, może Cię dotknąć strzała Amora. Nie żałuj ciepłych słów.



SKORPION

Dobry czas. Owocne spotkania. Dużo radości. Poukładają się sprawy rodzinne. Idealny czas na naukę. Słuchaj mądrych ludzi. Ktoś może przynieść Ci ważne, potrzebne informacje.



STRZELEC

W tym tygodniu bardzo ważną rolę w Twoim życiu odegra kobieta lub grupa kobiet. Idealny czas by wyjść do ludzi. Spotkanie towarzyskie przyniesie dużo dobrego.



KOZIOROŻEC

Bądź ostrożny. Koniecznie zadbaj o zdrowie i pozytywne myśli. Zatrzymaj się! Twoja głowa potrzebuje spokoju. Uważaj na urazy głowy, choroby oczu, uszu. Odpocznij.



WODNIK

Tęsknisz za kimś. Możliwe, że Twoje dorosłe dzieci właśnie wyfruwają z gniazda. Poprzytulaj te trudne emocje. Zaopiekuj się sobą. Za chwilę czeka Cię dużo dobrego.



RYBY

Ktoś bliski może wnieść teraz niepokój do Waszej relacji. Nie wiesz, co myśleć i jak się zachować. Spróbuj nie brać do siebie słów, które ktoś wypowie w gniewie. Wszystko się poukłada

REKLAMA
089 264 03 50

IMMA dla rodziców z małymi dziećmi



FOTO: FACEBOOK.COM/IRISHMUSEUMOFMODERNART

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 dyskusję 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. Ta sesja jest przeznaczona dla rodziców z małymi dziećmi, które jeszcze same nie chodzą. Liczba miejsc ograniczona.

Wstęp wolny. Wymagana rezerwacja!

Kiedy: 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 spacerki 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

Teatr dla dzieci w jęz. polskim „Jurata – Królowa Bałtyku”



FOTO: FACEBOOK.COM/DRAMAKERS

Jaką magię kryje w sobie złocisty bursztyn? Czy śpiew można usłyszeć z głębin Bałtyku? Czy Królowa Jurata zdoła ocalić swe królestwo? Jeśli chcesz poznać odpowiedzi na te pytania, zapraszamy na spektakl lałkowy „Jurata – Królowa Bałtyku”.

Roztańczone rybki i podwodne stworki zabiorą was do legendarnego królestwa z bursztynu, gdzie na tronie zasiada potężna, długowłosa Jurata. U jej boku znajdują się wierni i oddani słudzy, ale czy na pewno tak oddani? Daj się wciągnąć do krainy snu, gdzie u brzegu morza nadal żyje legenda o potędze, odwadze i miłości.

Uwaga! W naszej podróży będą chwile piękna, ale i grozy! Strzeżcie się niebezpieczeństw czyhających w wodorostach i ukrywających się w gęstych ukwiatach! Sztuka wystawiana jest po polsku.

Sugerowana grupa wiekowa: dzieci 5-10 lat z opiekunami.

Bilety: €10, bilet rodzinny 4 os. – €42, do kupienia na: www.nenagharts.com/event/jurata-krolowa-baltyku

Kiedy: sobota, 9 grudnia, godz.: 15:00

Gdzie: Nenagh Arts Centre Banba Square, Nenagh, Co. Tipperary E45 NX26

NG

Ruszyły przygotowania do 32. Finału WOŚP

Siema!

Szybkim krokiem zbliża się 32. Finał WOŚP, który odbędzie się pod hasłem „Tu wszystko gra OK!”.

Cel medyczny 32. Finału w 2024 roku to: „Płuca po pandemii. Gramy dla dzieci i dorosłych”.

W ramach #wosp2024 będzie zakupiony sprzęt do diagnozowania, monitorowania i rehabilitacji chorób płuc dla 64 oddziałów pulmonologicznych w Polsce.

Rejestracja puszek stacjonarnych w Irlandii i rejestracja wolontariuszy rozpoczyna się w połowie listopada. Jeśli chcesz by puszka pojawiła się u Ciebie napisz na: skarbozny@wosp.ie

Wolontariat to nie tylko stanie z puszką! Wolontariusze WOŚP pomagają przede wszystkim w organizacji wspaniałego wydarzenia, jakim jest Finał, który czeka nas 28 stycznia 2024 r.

Możesz:

– pomóc przy corocznych

wydarzeniach jak: morsowanie, zumba, etc;

- upiec coś do kawiarenki albo w niej sprzedać podczas finału;
- przygotowywać sale;
- tworzyć dekoracje;
- wspomagać technicznie, sprzed komputera;
- Uważaj! grafik pilnie poszukiwany!
- kręcić rolki i filmy;
- być jednym z artystów występujących;
- zorganizować warsztaty.

A to tylko kilka możliwości zaangażowania się, dlatego Sztab WOŚP apeluje do Wszystkich: jeśli masz jakiegokolwiek pomysł, chęć i dobre serce, zostaw nam swoje dane a my się z Tobą skontaktujemy: <https://www.wosp.ie/wolo>

Jeżeli chciałabyś/chciałbyś dołączyć do grona naszych sponsorów, prosimy o kontakt na sponsorship@wosp.ie.

NG



TWÓRCY RĘKODZIEŁA!

ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU (BEZPŁATNIE) W JARMARKU ŚWIĄTECZNYM W CORK

9. GRUDNIA 2023, 14.00-18.00

**Lough Community Centre
T12VF5C**

kontakt@abcedulibrary.ie

Fb. ABC EduLibrary



Antybiotyki – czy warto?

Antybiotyki działają bakterio-bójczo i bakteriostatycznie. Oznacza to, że zabijają bakterie lub uniemożliwiają ich rozwój w organizmie. W pewnych momentach, dzięki antybiotykowi można odzyskać zdrowie, a nawet uratować życie.

Jednakże, antybiotyki nie działają wybiórczo – niszczą zarówno te dobre, jak i złe bakterie. Tym samym, antybiotykoterapia wpływa na pracę całego układu immunologicznego i nie jest dla niego obojętna.

Do efektów ubocznych stosowania antybiotyków należą:

- niszczenie naturalnej flory bakteryjnej,
- problem z wchłanianiem witamin
- rozwój bakterii i grzybów opornych na działanie przyjmowanego antybiotyku

- wysoka gorączka
- bóle stawów
- zaburzenie czynności wątroby, nerek, układu nerwowego, szpiku kostnego
- alergie, biegunka, stan zapalny jelit, pleśniawki, afty po antybiotykach

Jedną z przyczyn obserwowanego w ostatnich latach zjawiska narastania oporności bakterii jest nadużywanie antybiotyków. Należy pamiętać, że antybiotykoterapia powinna być wprowadzana w przypadku poważnych infekcji bakteryjnych. Dlatego lekarz, przed podaniem takiego leku, powinien wykonać badania krwi.

Z kolei w przypadku infekcji wirusowej, antybiotyk jest bezużyteczny.

Organizm walczy z chorobą poprzez naturalną florę bakteryjną, która broni przed patogenami. Po-



FOTO: FREPIK

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.

mocne mogą być też tzw. naturalne antybiotyki. W pewnym stopniu również niszczą bakterie oraz mają wielką zaletę – nie powodują skutków ubocznych.

Do tego typu środków zalicza się czosnek, cebula, imbir, kurkuma, chrzan, echinacea, żurawina, eks-

trakt z pestek grejpfruta, miód, tymianek, szalwia lekarska, goździki, herbata z czarnego bzu lub malinowa a także różnego rodzaju olejki – olejek z oregano, cytrynowy, drzewa herbacianego.

W okresie jesienno-zimowym polecam taki przepis na wzmoc-

nienie organizmu:

- kilka ząbków startego czosnku
- 20g świeżego startego imbiru
- wyciśnięty sok z trzech dużych cytryn
- łyżeczka kurkumy
- 200ml miodu + 200ml wody.

Maciej Jaworski FAT OUT

Olejkowy świat

BUDOWANIE ODPORNOŚCI

Zdobyte doświadczenie z mojego życia bez chorób oraz zdobyte doświadczenie podczas pracy z moimi klientami skłoniło mnie do zebrania wszystkich znanych mi sposobów, które mogą wpłynąć na podniesienie odporności organizmu. Kiedy przychodzi przeziębienie, czy choroba, człowiek trochę „traci” głowę i zapomina co może naturalnego zastosować, aby wyzdrowieć.

Odporność to zdolność organizmu do zwalczania patogenów i ochrony organizmu przed drobnoustrojami chorobotwórczymi. Występują dwa rodzaje odporności:

- wrodzona (nieswoista) – uak-

tywnia się zawsze, kiedy następuje kontakt z drobnoustrojem chorobotwórczym – pozwala na szybkie rozpoznanie i zwalczanie patogenu, wykorzystując do tego m.in. makrofagi, granulocyty, monocyty i in.

- **nabyta (swoista)** – wykształca się z czasem – charakteryzuje ją wysoka precyzyjność w rozpoznawaniu patogenów. Komórki odpornościowe w kontakcie z drobnoustrojami uczą się ich rozpoznawać i tworzą pamięć immunologiczną. Odpowiedzialne za to są komórki m.in. limfocyty T, limfocyty B, przeciwciała, i in.

Czynniki mające wpływ na odporność to: wiek; płeć; genetyka; dieta; aktywność fizyczna; stres.

Bardzo pomocne w budowaniu odporności są olejki eteryczne, które wykazują właściwości: antibakteryjne, antywirusowe, przeciwgrzybiczne, przeciwzapalne.

Olejki eteryczne, które przyczyniają się do wzmocnienia odporności:

- ✿ **olejek bergamotowy** – oprócz działania odświeżającego i antydepresyjnego ma działanie przeciwwirusowe i tonizujące, jest silnym antyseptykiem, wspomaga walkę z opryszczką ludzką. Olejek ten w ludowej medycynie włoskiej był stosowany jako lekarstwo na wysoką gorączkę oraz przy chorobach gardła i infekcjach dróg oddechowych
- ✿ **olejek cedrowy** – przypisuje mu się takie właściwości jak sosno-



FOTO: KASIA MIKOŁAJCZYK

wemu jednak ze względu na nasłonecznienie, w jakim cedr dorzewa, te właściwości są o wiele mocniejsze. Co ważne –olejek działa przeciwwirusowo.

- ✿ **olejek cyprysowy** jest bardzo przydatny przy wszelkiego rodzaju przeziębieniach, kaszlu

i zapaleniu oskrzeli. Zwalcza szerokie spektrum bakterii i grzybów, poza tym jest skuteczny przy walce z wirusem opryszczki ludzkiej i bywa pomocny w przypadku grypy.

Ciąg dalszy w kolejnym artykule ...

Kasia Mikołajczyk

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”.

Rozwiązania zadań ze str 12 oraz zadań z nr NG15

Krzyżówka panoramiczna z nr NG 14 Poziomo: HAAR, PLEBEJUSZE, PLEBS, DAN, PEBA, MAKAU, BRAZI, LAR, PISTOL, RYNEK, GOL, EPOD, NAMIB, ANAKARA, ARAD, ATOS, KANE, AUKSO, BYK, DENIMS, IL, BERMUDA, ONO, LEE, MAINE, ANDRIA, OM, NACIOS, KNUR, ELA, AKR, BAGDAD, ATU, INTYNA, OAHU, GOMI, SABAT, AD, AGADA, STRUP, FBI, ANATRI, ESICA, ANO, RĘKAW, TARN, SABOT, IZRAEL, KELP, AKORD, ROTI, SMARKUL, ATANAS. **Pionowo:** RAPAPORT, OREAS, BPS, CEDR, BENZYNA, ŁUP, IZBA, ALKIL, BAAR, SELKIRK, EARL, BUTEN, BLOKADA, INA, OPAK, EMAUS, DANE, BASIE, ASYMINA, RENONS, DOŁEK, OBRA, AMORKA, KUNA, IND, EMMET, DECANI, LAUDA, AORYST, INGOT, IKT, RAHAB, LUGANO, BABUS, DUDIN, IMATRA, NAREW, ODA, APITZ, GANGES, SIKOKU, FARAON, RĘBAK, CARRA, ATOL, NETA, SPA, IDA, LIS, LM.

Krzyżówka mała z nr NG 14 Poziomo: 1. RISTORI, 8. CEFAL, 13. ANKERYT, 14. ARUBA, 15. KAWARKA, 16. DEKOT, 17. ENAT, 18. IKEBANA, 20. TARYM, 22. PIT, 23. NER, 24. NABUL, 26. INK, 27. KOJIKI, 30. ASCETA, 33. ADA, 34. POROH, 36. RYS, 37. BEK, 38. KILOF, 42. ASZTART, 44. MIRO, 45. BEMOL, 46. ARLEKIN, 49. AJAJA, 50. NAIROBI, 51. NAKON, 52. TYTANIT. **Pionowo:** 1. RAKET, 2. INANA, 3. SKWAR, 4. TEATYNI, 5. ORR, 6. RYK, 7. ITAIPIU, 8. CADET, 9. EREB, 10. FUKANIE, 11. ABONENT, 12. LATARKA, 19. KILAR, 21. MAK, 25. BIPER, 27. KARABAN, 28. ODYSEJA, 29. JASZMAK, 31. SOK, 32. CHIMERA, 35. OKTANT, 37. BALAN, 39. LIKON, 40. ORIBI, 41. FONIT, 43. TOJO, 47. RAY, 48. LIT.

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

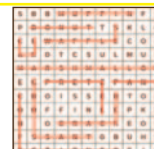
2	8	1	7	5	3	4	9	6
7	9	3	6	8	4	2	5	1
4	5	6	2	1	9	8	3	7
1	6	8	3	9	2	7	4	5
3	7	9	5	4	8	6	1	2
5	4	2	1	6	7	9	8	3
6	3	4	9	7	1	5	2	8
9	1	7	8	2	5	3	6	4
8	2	5	4	3	6	1	7	9

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

PIRATE CROSSWORD PUZZLE ze str 12
1. MERMAID; 2. RAT; 3. CRAB; 4. OCTOPUS; 5. ANCHOR;
6. CHEST; 7. HAT; 8. SHARK; 9. FLAG; 10. PIRATE; 11. BOTTLE;
12. ISLAND; 13. SHIP; 14. PARROT; 15. SKULL; 16. SEAGULL;
17. TREASURE; 18. MAP; 19. TELESCOPE

WORD PUZZLE GAME ze str 12

1. CONFECTIONER; 2. DONUT; 3. PRETZEL; 4. CAKE;
5. CROISSANT; 6. MUFFIN; 7. LOAF; 8. WAFFLES;
9. PANCAKES; 10. CRACKER; 11. MARSHMALLOW



Julita Jaroszuk Narkowicz w The Voice of Polonia

Julita Jaroszuk urodziła się na Podlasiu, a w Irlandii mieszka od 16 lat. Wychowała się w otoczeniu muzyki, śpiewała w chórach i zespołach dziecięcych. Pierwszą piosenkę skomponowała w podstawówce. Późniejsze lata przeżyła w przygodzie z poezją śpiewaną, a potem – w zakładaniu amatorskich zespołów rokowych.

W Irlandii szybko znalazła się w wirze polonijnych wydarzeń, współpracując z różnymi muzykami. Od 5 lat śpiewa i gra w zespole Dream River, którego celem jest przekazanie pozytywnych wibracji i miłości światu, nie tylko przez muzykę i teksty, ale również przez specyficzną częstotliwość 432Hz.

Artystka śpiewa autorskie piosenki, które w większości skomponowała, ponieważ to one są najbliższe jej sercu i duszy. Z zawodu jest plastykiem i architektem wnętrz, z zamiłowania muzykiem.

Prywatnie jest mamą trójki cudownych dzieci.

Z dumą informujemy, że pani Julita Jaroszuk zakwalifikowała się do wielkiego finału Czwartej edycji The Voice of Polonia – Międzynarodowego Konkurs Piosenki Po Polsku, organizowanego przez

fundację Tak. Odbędzie się on w Brukseli już 26 listopada 2023 roku.

Zwycięzca konkursu finałowego The Voice of Polonia otrzyma tytuł Grand Prix, statuetkę autorstwa polskiej rzeź-



biarki Haliny Jakubowskiej oraz kwotę 1000 euro ufundowaną przez Stowarzyszenie Artystów Wykonawców SAWP.

W jury konkursu zasiadą profesjonalści z branży muzycznej, w tym znana polska wokalistka i kompozytorka – Anna

Maria Jopek.

Spośród ponad stu nadesłanych utworów muzycznych, do półfinału zakwalifikowało się 31 artystów, z których wybrano osiem osób.

Pani Julicie życzymy samych sukcesów, jasnych promieni sławy i morza fanów. Trzymamy kciuki podczas Wielkiego Finału The Voice of Polonia!

Tymczasem zapraszamy do odsłuchania audycji

„W Magicznym Kręgu” Radio Cenzura, w której gościem była pani Julita z jej utworem finałowym.

Maja Izabela Zahorska
Radio Cenzura



Silent Disco

Fikcja, która stała się rzeczywistością

9 Listopada 2023 roku odbyła się w RDS Hall 2 (Shelbourne Hall) w Dublinie impreza muzyczna pod nazwą: „90s Silent Disco Illuminated”. Trzech znanych DJ-ów z Wielkiej Brytanii grało od godziny 20 do 23 najpopularniejsze utwory z lat 90-tych.

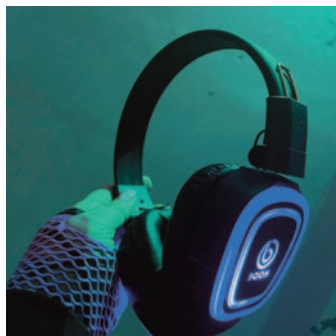
Każdy z nich grał inny rodzaj muzyki (pop, komercyjną i taneczną) a osoby, które przyszły na tę imprezę muzyczną mogły wybrać, jakiej muzyki w danym momencie będą słuchać przełączając kanały na specjalnie do tego celu rozdawanych przy wejściu bezprzewodowych słuchawkach. Każdy z DJ-ów „reprezentował” dla ułatwienia inny kolor (niebieski, żół-

ty, czerwony) dzięki czemu widać było, którego DJ-a muzykę, aktualnie słuchają bawiący się na tej imprezie fani muzyki lat 90-tych.

Przy zmianie muzyki, zmieniał się jednocześnie kolor na słuchawkach LED. Dodatkową atrakcją było niesamowita iluminacja. Gra światła idealnie pasowała do tej muzycznej epoki. Impreza była wyłącznie dla osób dorosłych, ale przekrój wiekowy uczestników był bardzo szeroki: od osób, które niedawno dostały upragnione ID, potwierdzające, że mają już 18 lat, aż po osoby, które mogłyby z powodzeniem być ich rodzicami.

wie, jak to się zaczęło. Bardzo często jesteśmy świadkami tego, że fikcja, która wydaje się nie możliwa do zrealizowania, po latach staje się faktem. Tak też było z Silent Disco.

W 1967 r. w japońskiej opowieści science-fiction Astroboy „The Summer of 1993”, tytułowy bohater uczestniczy w imprezie, na której wszyscy mają słuchawki. Fikcja stała się rzeczywistością, gdy w 1990 roku ekoaktywiści chcąc zminimalizować hałas i zakłócenia lokalnej przyrody na imprezach plenerowych zastosowali słuchawki. Niedługo potem, bo w 1994 r. organizatorzy Gla-



policyjnej i podłączyli słuchawki do stacji radiowej a na wielkim ekranie wyświetlali piłkarskie mecze z Mistrzostw Świata oraz muzyczne teledyski podczas przerwy.

Z kolei, w 2000 r. stacja BBC organizowała cichy koncert zespołu Rocketgoldstar w Cardiff a w 2002 r. artystka Meg Duguid zorganizowała imprezę taneczną w Museum of Contemporary Art Chicago, podczas której grał DJ a uczestnicy byli wy-

posażeni w słuchawki. Dwa lata później powtórzono ten pomysł, ale na imprezie DJ-ów było już dwóch.

Od 2002 r. imprezy z wykorzystaniem słuchawek nazywano „Silent Disco” czyli cicha dyskoteka. Za pio-

nerów Silent Disco uznaje się holenderskich DJ-ów – Nico Okkerse oraz

stonbury Festival postanowili umożliwić innym udział w imprezie pomimo godziny

niów Silent Disco uznaje się holenderskich DJ-ów – Nico Okkerse oraz

Michael’a Minton’a.

Aktualnie jest to bardzo popularna forma nie tylko imprez, ale także festiwali muzycznych, kin plenerowych, spektakli kulturalnych, konferencji.

Silent Disco to bycie jakby w zawieszeniu pomiędzy dwoma światami: światem muzyki, nad którym mamy pełną kontrolę, wybierając gatunek muzyki spośród najczęściej trzech różnych, a światem ciszy, do którego możemy w każdej chwili wrócić wyciszając lub zdejmując słuchawki.

Nie jesteśmy też aż tak bardzo ograniczeni przestrzenią, bo najnowsze słuchawki oprócz wbudowanych trzech

kanałów, funkcji Led, mają także zasięg do 500 metrów.

Zdecydowanie jest to bardzo ciekawa alternatywa do głośnych imprez, gdzie w zasadzie nie ma szans porozmawiać, gdybyśmy poczuli taką potrzebę. Co prawda w Dublinie nie było ciszy, bo muzyka i wspaniała atmosfera tak poniosła wszystkich, że nikt nie miał zamiaru powstrzymać się od śpiewania ulubionych, dobrze znanych utworów, ale ponieważ każdy miał słuchawki, to nikomu to nie przeszkadzało, ponieważ każdy słyszał wyłącznie wybraną przez siebie muzykę.

Agnieszka Zawadzka
(radiocenzura.pl)



V Międzynarodowy Dzień Edukacji Polonijnej

Polish Academy of Social Sciences and Humanities in London (PASSH), polski ośrodek naukowo-dydaktyczny w Londynie, organizuje już V Międzynarodowy Dzień Edukacji Polonijnej (MDEP), który odbędzie się 26 listopada 2023 roku w Polskim Ośrodku Społeczno-Kulturalnym (POSK) w Londynie (238-246 King St, London W6 0RF) oraz zdalnie (w formie hybrydowej).

Wydarzenie przewidziano od godziny 12.00 do 20.00 czasu lokalnego (późne rozpoczęcie ze względu na udział Polonii z innych zakątków świata, m.in. USA).

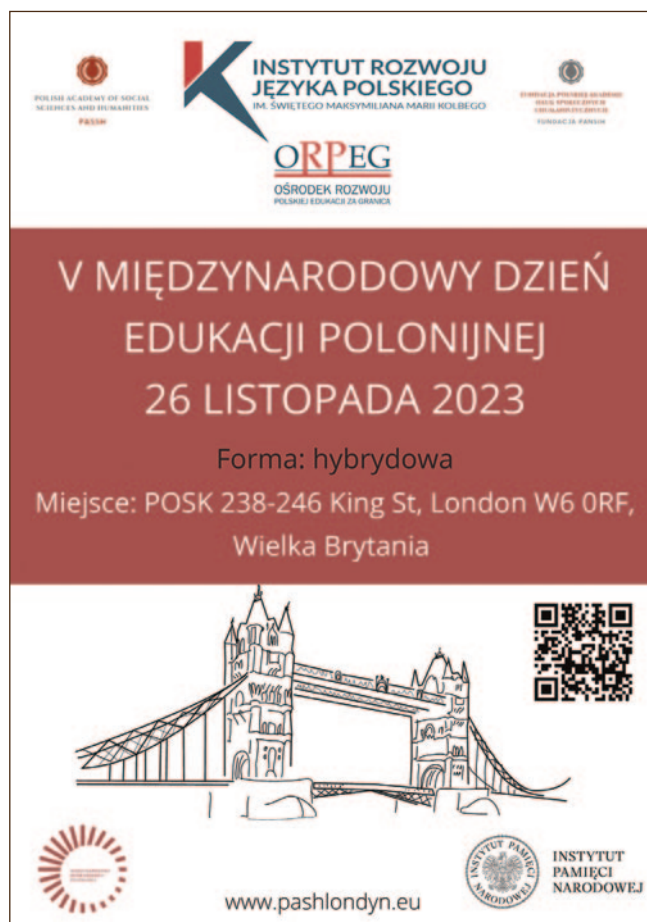
Tegorocznymi Gośćmi specjalnymi wydarzenia będą p. Beata Kopcińska i p. Paweł Rudaś reprezentujący Biuro Przystanków Historia Instytutu Pamięci

Narodowej. Gośćmi honorowymi będą p. Justyna Kralisz, Dyrektor Ośrodka Rozwoju Polskiej Edukacji za Granicą oraz p. Krystyna Ostrowska, Prezes Związku Polaków w Kazachstanie.

Ambasadorem V Międzynarodowego Dnia Edukacji Polonijnej został p. Sławomir Łosowski, lider zespołu KOMBI.

MDEP podejmuje przede wszystkim tematy związane z edukacją i warsztatem pracy nauczyciela polonijnego. Podczas wydarzenia wygłoszone zostaną wykłady przez ekspertów z zakresu glottodydaktyki, pedagogiki, dydaktyki, metodyki, logopedii, kulturoznawstwa, językoznawstwa, oraz psychologii, a także odbędą się cztery warsztaty.

W ramach wydarzenia odbędą się również imprezy towarzyszące. Na-



grodzeni zostaną laureaci IV edycji Międzynarodowego Konkursu na Ucznia Roku „Patron Szkoły – moim mistrzem i autorytetem”, w którym udział wzięli uczniowie szkół z Polski i szkół polonijnych z różnych zakątków świata oraz rozstrzygnięty będzie Międzynarodowy Konkurs dla Nauczycieli „Cztery pory roku – inspirujące lekcje”, którego celem jest umożliwienie, nauczycielom z całego świata, podzielenia się inspirującymi rozwiązaniami metodycznymi i dydaktycznymi. Wyłonieni zostaną również finaliści, współorganizowanego z Kwartalnikiem Artystyczno-Literackim Ypsilon, Międzynarodowego Konkursu na Polonijnego Artystę Roku.

W programie przewi-

dziano także prezentację cyklu reportaży „Osobowość Polonijna Roku”, które przybliżą ciekawe postaci polonijnej społeczności z różnych krajów. A w ramach wymiany dobrych praktyk zaprezentowane zostaną wywiady z absolwentami, nauczycielami, dyrektorami szkół polonijnych na świecie.

Bogaty program MDEP urozmaici również wystawa Zaczarowana Walizka i Gra-Fiki Sławomira Łosowskiego (autora prac graficznych, kompozytora, klawiszowca oraz lidera zespołu KOMBI) oraz wystawa fotograficzna Polska w Kadrze: Odkrywanie Piękna i Dziedzictwa autorstwa Grzegorza Misiaka.

Więcej informacji, program wydarzenia i warunki uczestnictwa: zeskanuj kod znajdujący się na plakacie.

NG, materiały prasowe, passhlondyn.eu

REKLAMA

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

ZENEK KUPATASA
RANKO UKULELE

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