

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 18, 08.12.2023, rok I, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie

Żadnych papierosów dla osób poniżej 21 roku życia

czytaj str. 3

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

Program KINOPOLIS

czytaj str. 16

Zmiany w zasiłkach dla osób bezrobotnych

czytaj str. 3

Czym jest mgła mózgowa?

Z perspektywy terapeuty żywieniowego, opowiemy o tym, czym dokładnie jest mgła mózgowa, jakie są jej przyczyny i potencjalne skutki.

czytaj str. 10

Tu kupisz bilety na imprezy:

www.bilety.ng24.ie

Sprawdź, co jest grane!



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

FG 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.



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

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

dystribucja@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.



Irlandzkie korzenie: Robert De Niro



FOTO: GREG2600, WIKIMEDIA, DOMENA PUBLICZNA, CC BY-SA 2.0

Chociaż legendarny aktor jest postrzegany jako stereotypowe ucieleśnienie włosko-amerykańskiej urody, Robert De Niro ma w rzeczywistości korzenie irlandzkie. Rodzice jego matki Virginii Admiral byli Irlandczykami, a dziadkami: pochodzący z Włoch Henry De Niro i Irlandka Helen O'Reilly, która urodziła ojca Roberta.

Wspomniany ojciec aktora, Robert De Niro Senior, był pół Irlandczykiem ze strony swojej matki Helen O'Reilly. Helen miała 21 lat, kiedy poślubiła Henry'ego De Niro – Amerykanina pochodzenia włoskiego w drugim pokoleniu. Jej dziadkowie opuścili Irlandię i udali się do Ameryki podczas irlandzkiego Wielkiego głodu w połowie XIX wieku. Nazywali się Edward i Margaret O'Reilly oraz John i Mary Burns.

Matka aktora Virginia Admiral urodziła się w Stanach Zjednoczonych w stanie Oregon, ale po obu stronach miała również irlandzkie korzenie. Jej ojciec nazywał się Donald Admiral,

a matka Alice Caroline (z domu Groman).

Nasz dzisiejszy bohater – Robert De Niro Junior – urodził się 17 sierpnia 1943 r. w Nowym Jorku.

W 1962 r. 19-letni Robert podróżował autostopem po Szmaragdowej Wyspie przez dwa tygodnie w poszukiwaniu krewnych.

W artykule z 2007 r. opublikowanym na stronie internetowej irishcentral.com, wspominał: – Pojechałem autostopem z Dublina do Galway (...) i popłynąłem promem na Wyspy Aran, a potem pojechałem na południe. Ludzie dawali mi koce do spania, gdy spałem na zewnątrz (...) i rano jadłem z nimi śniadanie. Byli bardzo przyjaźni i świetnie się bawiłem.

Niestety, nie natknął się na żadnych irlandzkich członków rodziny, ale później odnalazł włoskich krewnych swojego dziadka mieszkających w Campobas, w połowie drogi między Neapolem a Rzymem.

W swojej długiej i wybitnej karierze aktorskiej, która trwa już ponad 60 lat, De Niro otrzymał łącznie osiem nominacji do Oscara i dwukrotnie zdobył tę prestiżową nagrodę w kategorii „Dla najlepszego aktora pierwszoplanowego”: za rolę Vito Corleone w „Ojcu chrzestnym II” (1974) i Jake'a LaMotta w „Wściekłym byku” (1980).

Co ciekawe, na liście „100 najlepszych amerykańskich filmów wszechczasów” Amerykańskiego Instytutu Filmowego w 5 filmach („Ojciec chrzestny II”, „Taksówkarz”, „Łowca jeleni”, „Wściekły byk” i „Chłopcy z ferajny”) pojawia się nazwisko Roberta De Niro.

De Niro był ostatnio nominowany w kategorii „Najlepszy aktor” za rolę w opartej na prawdziwej historii, filmie Martina Scorsese „Irlandczyk” (2020), w którym wcielił się w irlandzko-amerykańskiego płatnego zabójcę, Franka Sheerana.

Nie wiadomo jednak, czy De Niro zna jakieś zwroty w języku gaelickim. Niejednego Irlandczyka z pewnością ucieszyłoby, gdyby usłyszał, jak Robert De Niro wypowiada to słynne zdanie w rodzimym języku: „An bhfuil tú ag caint liom?” („Are you talking to me?”). **RB**

Inauguracja „Przystanku Historia” w Irlandii



FOTO: FACEBOOK.COM/IPN.GDANSK

18 listopada 2023 r. w Ambasadzie RP w Dublinie miała miejsce uroczysta inauguracja Przystanku Historia Irlandia. Na czele delegacji Instytutu Pamięci Narodowej, biorącej udział w tym wydarzeniu stał

zastępca prezesa IPN dr hab. Karol Polejowski.

Otwarcie Przystanku Historia IPN przy Ambasadzie RP w Dublinie towarzyszyły liczne wydarzenia, m.in.

zajęcia prowadzone przez edukatorów: dr Barbarę Męczykowską, Aleksandrę Szwarc, Bartosza Januszewskiego i Daniela Sieczkowskiego dla uczniów klas 7–8 oraz szkół średnich. **NG**

Żadnych papierosów dla osób poniżej 21 roku życia

RZĄD ROZPOCZYNA KONSULTACJE SPOŁECZNE

Rząd rozpoczął niedawno konsultacje społeczne w sprawie planu podniesienia ustawowego wieku, w którym można nabywać wyroby tytoniowe w Republice – z obecnych 18 do 21 lat.

Minister zdrowia Stephen Donnelly stwierdził, że na podstawie przeprowadzonych badań i dowodów wynika, że podniesienie wieku do 21 lat ograniczyłoby palenie wśród osób w wieku od 18 do 20 lat, czyli okresu, w którym codzienne palenie staje się nawykiem większości młodych ludzi.

Uważa się również, że podniesienie wieku do 21 lat ograniczyłoby palenie wśród osób w wieku od 15 do 17 lat, ponieważ hipotetycznie zmniejszyłoby szansę, że znają kogoś na tyle dorosłego, aby kupić dla nich wyrób tytoniowy.

Według raportu Royal College of Physicians of Ireland z 2022 r., co roku w Irlandii na skutek palenia tytoniu umiera ok. 4500 osób, a tysiące kolejnych cierpi na choroby związane z paleniem, w tym

choroby serca i płuc oraz nowotwory.

Palenie jest w Irlandii najczęstszą, możliwą do uniknięcia przyczyną złego stanu zdrowia, niepełnosprawności i śmierci. Według najnowszego, corocznego badania „Zdrowa Irlandia” przeprowadzonego przez Ministerstwo Zdrowia, opublikowanego w listopadzie br., 18 proc. ludzi to palacze, z czego 14 proc. pali regularnie, a 4 proc. okazjonalnie.

Badania pokazują jednak, że liczba palaczy jest znacznie wyższa w biedniejszych społecznościach, pomimo faktu, że ceny papierosów w Irlandii są najwyższe w Europie i trzecie najwyższe na świecie, a ponad 75 proc. ceny detalicznej paczki papierosów składa się z podatków.

Warto zauważyć, że pomimo, iż wiele osób z radością przyjęło wiadomość o konsultacjach publicznych, ogłoszenie to spotkało się z wyśmiewaniem przez wielu komentatorów na platformach mediów społecznościowych. Wiele osób odniosło się do faktu, że



FOTO: FREEPIK

w Irlandii osiemnastolatki mogą głosować, wstąpić do wojska i kupować alkohol, a według rządu, nie powinni móc kupić papierosów – niektórym pomysł ten wydaje się absurdalny.

Inni komentatorzy podnieśli kwestię podniesienia wieku umożliwiającego zakup alkoholu. Argumentowali, że jego nadmierne

spożycie, szczególnie wśród młodych ludzi, jest również poważnym problemem zdrowotnym dla zdrowia publicznego w Irlandii.

Irlandia od dawna znajduje się w czołówce restrykcyjnych przepisów dotyczących wyrobów tytoniowych. Prawie 20 lat temu, w marcu 2004 r., Irlandia wprowadziła całkowity zakaz palenia we

wszystkich zamkniętych miejscach pracy, a także w pubach i restauracjach. Akt taki grozi karą grzywny do 3 tys. euro, co czyni ją pierwszym krajem na świecie, gdzie wprowadzono kompleksowy zakaz palenia. W kolejnych latach kilka innych krajów przyjęło podobne przepisy.

Beata Bieniada

Zmiany w zasiłkach dla bezrobotnych

Zgodnie z planem przedstawionym Radzie Ministrów pracownicy, którzy stracą pracę, będą otrzymywać świadczenia zależne od wynagrodzenia przez okres do dziewięciu miesięcy po utracie pracy.

21 listopada Minister Ochrony Socjalnej Heather Humphreys przedłożyła Radzie Ministrów do rozpatrzenia swój plan świadczeń zależnych od wynagrodzeń.

Propozycja reformy sposobu naliczania zasiłków dla osób poszukujących pracy wprowadziłaby stopniowany

system płatności jako wsparcie pracowników, którzy utracili pracę, w którym wysokość świadczenia będzie ustalana na podstawie poprzednich zarobków pracownika.

W ramach trzyetapowego procesu, bezrobotni otrzymają początkowo wynagrodzenie w wysokości 60 proc. ich poprzednich tygodniowych zarobków, aż do maksymalnej kwoty 450 euro tygodniowo przez okres do trzech miesięcy po utracie pracy.

Po pierwszym trzymiesięcznym okresie wypłata zostanie zmniejszona do 55 proc. ich zarobków, do mak-

symalnej kwoty 375 euro tygodniowo, i będzie to obowiązywać przez kolejne trzy miesiące.

Jeżeli dana osoba w dalszym ciągu nie znajdzie pracy, otrzyma 50 proc. kwoty swoich zarobków, maksymalnie do 300 euro tygodniowo przez kolejne trzy miesiące. Jeżeli po upływie 9 miesięcy nadal będzie bezrobotna, wtedy będzie uprawniona jedynie do standardowej tygodniowej stawki zasiłku dla osób poszukujących pracy, która obecnie wynosi 220 euro tygodniowo, ale świadczenie od stycznia 2024 r. wzrośnie o 12 euro do 232 euro tygodniowo.

W rozmowie z „Irish Independent” na temat planu minister Humphreys powiedziała z przekonaniem: – Jest to coś, w co jestem bardzo zaangażowana i uważam, że jest to właściwa decyzja.

Jeśli jednak plan zostanie zatwierdzony, zmiany nie zostaną wdrożone od razu. Minister potwierdziła, że nowy system świadczeń dla bezrobotnych zacznie obowiązywać dopiero pod koniec 2024 roku.

Anna Domańska



FOTO: FREEPIK

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

Finał sprawy stewardessy przeciwko wokalistce Cranberries

Sprawa sądowa o odszkodowanie wniesiona przez stewardesę Aer Lingus przeciwko zarządcy majątkowemu zmarłej piosenkarki Dolores O'Riordan z irlandzkiego zespołu Cranberries została rozstrzygnięta. Postępowanie prawne dotyczyło incydentu, który miał miejsce ponad 9 lat temu, w listopadzie 2014 r., na pokładzie samolotu lecącego z Nowego Jorku do Shannon.

Carmel Coyne (obecnie 51 l.) wchodziła w skład personelu pokładowego podczas lotu w dniu 10 listopada 2014 r. i złożyła skargę do sądu na to, że Dolores O'Riordan, która była wtedy pasażerką klasy biznes, nadepnęła jej na nogę podczas zdarzenia, które miało miejsce podczas wspomnianego lotu.

O'Riordan była wyraźnie zdenerwowana po wypiciu szampana, wina i porto. Według relacji stewardesy, mówiła, że jej małżeństwo się roz-

pada, a później próbowała zapalić papierosa w łazience samolotu, co jest absolutnie niedozwolone.

Coyne zarzuciła również O'Riordan, że stała się agresywna w stosunku do innego pasażera, a na 40 minut przed planowanym przylotem na lotnisko Shannon zaczęła krzyczeć, zaś podczas lądowania wstała ze swojego miejsca i żądała: „Zabierz mnie z tego pieprzonego samolotu”.

Po lądowaniu, Coyne powiedziała, że pani O'Riordan zaczęła podskakiwać i machać rękami – wtedy jej stopa w bucie na koturnie wylądowała na stopie stewardesy, co przyczyniło się do jej urazu.

Stewardessa nie wszczęła działań prawnych przeciwko Dolores O'Riordan aż do 2017 roku. Po śmierci O'Riordan w Londynie w styczniu 2018 r., postępowanie sądowe zostało wznowione, aby umożliwić wszczęcie sprawy przeciwko przedstawicielowi majątku zmarłej wokalistki. W odpo-

wiedzi na pozew oskarżenia zaprzeczyli wszystkim twierdzeniom.

Jak donoszą media, w tym serwis RTE.ie, obrona powódki twierdziła, że przez uszkodzenie kończyny Carmel Coyne była bez pracy przez siedem miesięcy i nadal ma pewne problemy ze stopą.

Sprawa znalazła finał dopiero w listopadzie tego roku. 22 listopada przewodniczący składu sędziowskiego został poinformowany przez adwokata reprezentującego Coyne o tym, że sprawa może zostać oddalona, bo została rozstrzygnięta na warunkach uzgodnionych przez obie strony. Obrońca potwierdził również to, że w związku z roszczeniem z tytułu utraty zarobków nie wypłacono stewardesie „żadnych środków pieniężnych” i że zarządca ds. majątku O'Riordan zgodził się na skreślenie sprawy – bez przyznania się do odpowiedzialności.

15 stycznia 2018 r. Dolores O'Riordan została znaleziona martwa w pokoju hotelowym w Londynie. W wyniku późniejszego dochodzenia ustalono, że cierpiała ona na chorobę afektywną dwubiegunową, ale dobrze reagowała na leczenie. Dochodzenie wykazało, że piosenkarka zmarła w wyniku utonięcia w wannie oraz zatrucia alkoholem, a jej śmierć była „tragicznym wypadkiem”. W tym czasie



O'Riordan przygotowywała się do nagrania płyty i nowej trasy koncertowej. Dolores O'Riordan była wokalistką jednego z najpopularniejszych irlandzkich zespołów lat 90. Do 2019 r. The Cranberries sprzedał prawie 50 mln albumów na całym świecie. Najbardziej znane przeboje to: „Dreams”, „Linger” i „Zombie”. W kwiet-

niu 2020 r. teledysk do utworu „Zombie” stał się pierwszą piosenką irlandzkiej grupy, która przekroczyła miliard wyświetleń w serwisie YouTube, a w listopadzie 2022 r. piosenka została uznana za „najwspanialszą irlandzką piosenkę wszechczasów” w ankiecie wśród słuchaczy stacji radiowej RTE 2FM.

Anna Domańska

FOTO: DOLORES O'RIORDAN, BART NOTERMANS, WIKIMEDIA, DOMENA PUBLICZNA, CC BY-SA 2.0

REKLAMA

POLSKI KIERMASZ BOŻONARODZENIOWY

Serdecznie zapraszamy wszystkich wraz z rodzinami
17 grudnia godz.18:00
(Zaraz po polskiej Mszy Świętej)
Kościół St. Mary's Claddagh Quay,
Galway

Przyjdź i poczuć atmosferę polskich świąt!!!

Ciepły poczęstunek (kawa, herbata) oraz domowe wypieki. Wszystko to przy wesołych polskich kolędach granych na żywo

Wspólnota Chrystusa Zmartwychwstałego GALILEA

Polskie Duszpasterstwo w Galway

8 nowych linii autobusowych w Dublinie



Od niedzieli 26 listopada zostały wprowadzone nowe linie autobusowe Dublin Bus. Większość z nich dotyczy będzie osób dojeżdżających na południową stronę Dublina.

W efekcie zmiany, wiele istniejących linii autobusowych, takich jak 17, 18, 61, 75a, 76a i 175 nie będzie już kursować, ponieważ zostały zastąpione nowymi.

Nowe linie dotyczą następujących tras: trasa linii S2 połączy stację Heuston ze szpitalem St. James's, Rathmines, RDS, Sandymount i Poolbeg; trasa S4 połączy centrum handlowe Liffey Valley z Bally-

fermot, szpitalem Crumlin, Terenure i UCD; trasa S6 zapewni połączenie pomiędzy Tallaght, centrum handlowym Rathfarnham, UCD i stacją Blackrock; trasa S8 połączy Dún Laoghaire z Sandyford Luas, Tallaght i Citywest; trasa L25 połączy Dundrum Luas, Stillorgan i Dún Laoghaire; trasa L55 połączy pomiędzy Palmerstown Village, Ballyfermot i Chapelizod; trasa W2 połączy Tallaght, Newlands Cross i Liffey Valley Shopping Centre.

Więcej szczegółów, w tym rozkłady jazdy i mapy tras, można znaleźć na stronie internetowej Transport for Ireland: www.transportforireland.ie. **RK**

TFI, ANTIREVISIONISMENJOYER, WIKIMEDIA, DOMENA PUBLICZNA, CC BY-SA 4.0



Od października 2022 r. do kwietnia 2023 r. prywatna firma badawcza Ipsos B&A przeprowadziła badanie zlecone przez Departament Zdrowia do raportu „Zdrowa Irlandia” na próbie 7411 osób w wieku 15 lat i starszych mieszkających w Irlandii.

Badanie pokazuje, że 70 proc. populacji spożywało napoje alkoholowe w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Wynik ten oznacza spadek o 5 proc. w porównaniu z 75 proc. w 2018 r.

Raport wykazał, że rozpowszechnienie palenia utrzymuje się na stałym poziomie od 2021 roku. 18 proc. osób to palacze, z których 14 proc. pali codziennie, a 4 proc. okazjonal-

nie. Liczby pokazują też, że coraz więcej osób używa e-papierosów.

Tegoroczna ankieta po raz pierwszy zawierała także pytania dotyczące używania narkotyków.

Co ciekawe, badanie wykazało, że 30 proc. respondentów przyznało, że zażywało narkotyki „w ciągu życia”, przy czym 6 proc. stwierdziło, że zażywało co najmniej jeden rodzaj narkotyku w ciągu ostatnich 30 dni, a 5 proc. respondentów zażywało co najmniej jeden rodzaj narkotyku w ciągu ostatnich 12 dni.

Najbardziej rozpowszechnionym nielegalnym narkotykiem używanym przez osoby w ciągu ostatniego roku były konopie indyjskie, których używało 5,9 proc. respondentów. Poziom używania marihuany był trzykrotnie wyższy od poziomu używania kokainy, drugiego najczęściej używanego nielegalnego narkotyku, którego używało 1,9 proc. badanych.

Ankieta zawierała także pytania dotyczące zdrowia psychicznego, jakości życia i korzystania z irlandzkiego publicznego systemu opieki zdrowotnej.

86 proc. respondentów określiło swoją ogólną jakość życia jako „dobrą” lub „bardzo dobrą”, a 5 proc. stwierdziło, że jakość ich życia jest „zła” lub „bardzo zła”.

Ponieważ w badaniu nie uwzględniono pytań o poziom dochodów, nie można stwierdzić, czy osoby z grup o wyższych dochodach charakteryzowały się wyższym poziomem zadowolenia z ogólnej jakości życia, czy satysfakcja z jakości życia była niższa wśród osób z grup o niższych dochodach.

Warto jednak zauważyć, że jednym z najbardziej szokujących wyników badania było to, że 69 proc. respondentów stwierdziło, że zna osobę, która popełniła samobójstwo, a 15 proc. respondentów stwierdziło, że ktoś z ich bliskich zmarł w ten sposób. Jednocześnie, tylko 28 proc. respondentów odpowiedziało na to pytanie.

Podsumowując wyniki raportu: pijemy mniej alkoholu, palimy na podobnym poziomie i otwarcie mówimy o zażywaniu narkotyków. Generalnie, większość z nas jest w miarę zadowolona ze swojego życia.

Radosław Kotowski

REKLAMA

Healthy Bread by Lukas

100% NATURAL

ORIGINAL RECIPE SINCE 2004

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!

REKLAMA

Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie

An tAontas Eorpach European Union

ÉIRE IRELAND

Pas Passport

Magdalena Nowacka – usługi doradztwa prawnego

Tel: 087-388-7618

Pijana pracownica żłobka za kółkiem skazana

Zgodnie z materiałem dowodowym przedstawionym na rozprawie przed Sądem Okręgowym w Limerick stwierdzono, że rankiem 30 czerwca 2022 r. matka dwójki dzieci Niamh McDonnell (30 l.) z hr. Limerick zapaliła jointa przed rozpoczęciem pracy w żłobku w hr. Limerick. Po skończeniu pracy ok. godziny 14:30 McDonnell poszła do pubu, gdzie wypła pięć wódek, a następnie pięć kieliszków whiskey, wódki i tequili.

McDonnell odrzuciła ofertę znajomego, który chciał odwiedzić ją do domu. Zamiast zgodzić się na podwózkę, mocno nietrzeźwa wsiadła za kierownicę Volkswagena Passata swojej teściowej.

W drodze do domu uderzyła od tyłu mężczyznę jadącego na rowerze prostym odcinkiem drogi. Rowerysta był dobrze widoczny – nosił odzież z elementami odbłaskowymi, zaś na kierownicy i pod siodełkiem miał migające światło.

Mężczyznę okazał się wracający po służbie inspektor Gardy Niall Flood (53 l.). Po uderzeniu, został wyrzucony w górę ponad maskę volkswagena, po czym wylądował klatką piersiową w 30-centymetrowej kałuży wody w rowie.

Nie określono prędkości, z jaką McDonnell jechała w chwili wypadku.

Jak usłyszał sąd, inspektor Flood pracujący na stacji Newcastle West Garda doznał „obrażeń zmieniających jego życie”, ponieważ w wyniku uderzenia „oderwano mu stopę”, a także chwilowo oślepił i „wykrwa- wił się” w rowie. Doznał także złamań kręgosłupa, barku i żeber.

McDonnell nie zatrzymała się po uderzeniu i pojechała do domu z rozbitą przednią szybą oraz przebitą oponą. Co więcej, późniejsze badanie kryminalistyczne miejsca wypadku przeprowadzone przez Gardę nie wykazało żadnych dowodów na to, że McDonnell próbowała hamować.

Sąd dowiedział się, że kiedy McDonnell wróciła do domu, jej partner odkrył, że odcięta stopa inspektora Flooda wciąż tkwi w przedniej części samochodu, więc natychmiast powiadomił policję i służby ratunkowe.

Na szczęście kierowca, który był świadkiem potrącenia i ucieczki sprawcy, uratował życie Flooda zakładając opaskę uciskową na jego zranioną nogę. Mężczyzna został przetransportowany helikopterem z miejsca zdarzenia do szpitala uniwersyteckiego w Cork (CUH), gdzie pomimo poważnych obrażeń przeżył.

McDonnell początkowo kłamała podczas przesłuchania przez Gardę, mówiąc, że przed jazdą wypła

tylko jednego drinka.

Jednak po tym, gdy Gardai pokazała jej nagrania z kamer CCTV przedstawiające jej pobyt w pubie, a także rachunki za spożyty alkohol, przyznała, że wypła pięć wódek i pięć shotów oraz stwierdziła, że „spanikowała”, kiedy uderzyła Nialla Flooda.

Jak podaje „Irish Examiner”, Flood nie mógł stawiać się w sądzie z powodu ciągłych zmagających z obrażeniami i złożył zeznania pisemne.

Stwierdził w nich, że to, co zrobiła mu McDonnell było „niewybaczalne i niezrozumiałe”: Zostałem uderzony od tyłu przez pijanego kierowcę pod wpływem narkotyków, który zostawił mnie na śmierć i wykrwawienie” – napisał.

Żona pana Flooda, Margaret Flood, ze łzami w oczach opowiadała, jak oboje z mężem przeżyli „psychologiczną i fizyczną traumę”: Ona [McDonnell] odjechała i zostawiła go na śmierć, na tym polega okrutność oskarżonego (...) zatrzymałbyś się, gdybyś uderzył psa (...). To wyrzuciło nasze życie do góry nogami. To nie był wypadek.

Adwokat McDonnell przyznał, że

działania jego klientki tego dnia były „karygodne”. Przywołał także informacje o tym, że McDonnell cierpiała na „problemy psychiczne” związane z „traumatycznymi i okropnymi przeżyciami z dzieciństwa”. Jednakże odnosząc się do wypadku samochodowego, był zdania, że McDonnell nie była również ofiarą i że „jedyną ofiarą był tutaj Niall Flood”.

McDonnell przyznała się do licznych zarzutów, w tym niebezpiecznej jazdy powodującej poważne obrażenia ciała Nialla Flooda, do tego, że nie zatrzymała się i nie udzieliła pomocy na miejscu wypadku oraz do prowadzenia pojazdu pod wpły-

wem alkoholu i narkotyków.

W piątek 24 listopada sędzia nałożył Niamh McDonnell karę siedmiu lat więzienia z zawieszeniem ostatnich dwóch oraz 10-letni zakaz prowadzenia pojazdów. Stwierdził, że McDonnell jest „wysoko winna”, zauważył jednak, że wyraziła „prawdziwe wyrzuty sumienia”, nie była wcześniej karana i doświadczyła „trudnego dzieciństwa i trudnej sytuacji rodzinnej, która skutkowała problemami ze zdrowiem psychicznym”. Zaznaczył też, że służby kuratorskie zauważyły, że McDonnell jest osobą o „niskim ryzyku” ponownego popełnienia przestępstwa.

RK



MERCHANTS QUAY, N CHADWICK, WIKIPEDIA, DOMENA PUBLICZNA, CC BY-SA 2.0

REKLAMA

RADIO CENZURA

Zjednoczeni w walce o lepsze jutro
słuchajmy Radia Cenzura

CHWYĆ ZA STER

ZBUDUJMY RAZEM
NOWĄ PRZESTRZEŃ
RADIOWĄ

www.radiocenzura.pl

f i s

FUNDACJA IZBA PAMIĘCI JANA OLSZEWSKIEGO
ZAPRASZA NA

SPOTKANIE KLUBU HISTORYCZNEGO
IM. HRABINY MARKIEWICZOWEJ

IMPERIALNA POLITYKA ROSJI
NA PRZESTRZENI WIEKÓW

PIOTR SEMKA

8 GRUDNIA (PIĄTEK), GODZ. 19:00

LIBRARY ROOM, LIMERICK STRAND HOTEL
ENNIS ROAD, LIMERICK CITY

Projekt finansowany ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów
w ramach konkursu Polonia i Polacy za Granicą 2023

Projekt „Wielka Polska Rodzina - organizacja polonijnych wydarzeń
za granicą” realizowany przez Fundację Wolność i Demokracja.

2. edycja Ludzi z Pasją

Zapraszamy na drugą edycję „Ludzi z pasją”, która odbędzie się 16 grudnia o godz. 18:00 w lokalu Tom Steele w Ennis. Tematem przewodnim wydarzenia będzie „Muzyka i taniec”. Wydarzenie ma również charakter charytatywny i ma na celu pomóc operację nogi dla instruktora tańca Barrego Burke z Limerick. nica Polskiej Szkoły SEN w Dublinie.

Pierwsza edycja odbyła się w październiku 2019 roku. W pierwotnym założeniu event miał mieć charakter cykliczny i miał się odbywać 2 razy w roku.

– Mieliliśmy już komplet uczestników oraz zarezerwowane miejsca na drugą edycję „People with Passion”, niestety koronawirus pokrzyżował nasze plany. Postanowiłam się nie poddawać (...). Co weekend publikowałam profile 4 albo 5 osób. Były to pewnego rodzaju mini galerie online oraz inspirujące historie uczestników. W Irlandii jest bardzo dużo utalentowanych ludzi i cały czas odnajduję nowe talenty. Teraz coraz częściej proszę „Ludzi z pasją” o polecenia następnych uczestników. Cały czas brakowało punktu zwrotnego, który sprawiłby, że odbędzie się druga edycja. Nieraz tak bywa, że jedna rozmowa ma wpływ na to co wydarzy się w przyszłości i tak o to pojawiła się rozmowa z Marleną Wałach Szajką z Limerick – opowiada Katarzyna Dąbrowska organizatorka „Ludzi z pasją”.

Przedstawiamy treść pierwszej wiadomości od Marleny:

„Nie wiem czy słyszałaś o Barrym Burke. Chciałabym rekomendować go jako osobę z pasją. Jest totalnie niedoceniony w Limerick, a bardzo dużo robi dla dzieci. Jest instruktorem tańca i bardzo często udziela darmowych lekcji dzieciom, których rodziców nie stać na płatne lekcje. Zdarzało się, że nie zarabiał nic po opłaceniu sali. Los dzieci jest dla niego ważny i dba o to, żeby rozwijały się w tym co lubią. Robi naprawdę świetną robotę. Wiem to z doświadczenia oraz od innych rodziców. Teraz niestety sam potrzebuje pomocy, ponieważ, żeby powrócić do pełnej spraw-



ności potrzebuje pieniądze na bardzo drogą operację. Barry to świetny człowiek”. Późniejsza rozmowa sprawiła, że Kasia wraz z Marleną postanowiły pomóc Barrym i zorganizować specjalne wydarzenie i tak powstała druga edycja „Ludzi z pasją”.

Podczas 2. edycji wystąpi Capoeira Candeias z Galway, zaśpiewa Shaunagh O'Brien, zatańczą dwie pary z Nenagh: kizombę Tony i Sylwia oraz bachatę Ania i Nigel. Nie zabraknie również dobrego rapu z Limerick. Usłyszymy Łazora, Vayę i Wodzola. Dj Bog oraz Barry Burke sprawią, że będziemy mieć świetną imprezę.

Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny. Event odbywa się w pubie, więc wstęp

mają tylko osoby dorosłe. Piekarnia Andy Bakery zapewni nam słodkości, polski

sklep Polandia słone przekąski, natomiast w lokalu można zakupić zimne napoje oraz napoje procentowe.

James z Tank Print wydrukował ulotki oraz plakaty. Piękne zaproszenia wykonała Lidia Ruszkiewicz. Nad wystrojem lokalu będzie pracować Justyna Mróz. Filmik promocyjny wykona nie zastąpiona Lilianna Wojciechowska, a fotografami podczas eventu będą Anna Hurkowska, Marlena Szajka Wałach Szajka oraz Oliwia Woszczyńska.

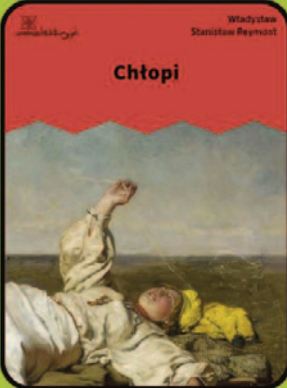
– To wspaniale, że tak dużo osób zaangażowało się w pomoc w tworzenie wydarzenia. Jestem w ciągłym kontakcie z Marleną Wałach Szajką oraz Lilianną Wojciechowską. Już planujemy kolejną edycję na wiosnę 2024 r. w Limerick. Dziękujemy również naszym patronatom medialnym: Nasza Gazeta, Radio Cenzura, Magazyn Mir. Mam nadzieję, że do grona patronów dołączy Clare Champion oraz Clare Echo. Tom Steele to nasza nowa miejscówka i jesteśmy wdzięczni, że może się tam odbyć 2 edycja. Znam Barrego z wcześniejszych występów tanecznych. To wspaniały człowiek. Bardzo dużo zrobił dla dzieci i teraz mam nadzieję, że dobrze wróci do niego. Podczas eventu będziemy zbierać do puszek pieniądze na operację Barrego. Zapraszamy serdecznie 16 grudnia od godz. 18 do 21 do Tom Steele na pierwszym piętrze w Ennis. Wstęp tylko dla dorosłych – zaprasza Katarzyna Dąbrowska.

NG, materiały prasowe

REKLAMA



Dzieła Reymonta do pobrania



99. lat temu Władysław Reymont otrzymał Nagrodę Nobla

REKLAMA



FUNDACJA IZBA PAMIĘCI JANA OLSZEWSKIEGO

ZAPRASZA NA



SPOTKANIE KLUBU HISTORYCZNEGO IM. HRABINY MARKIEWICZOWEJ



IMPERIALNA POLITYKA ROSJI NA PRZESTRZENI WIEKÓW

PIOTR SEMKA

9 GRUDNIA (SOBOTA), GODZ. 19:00

ST. AUDOEN CHURCH - PODZIEMIA

14 HIGH STREET DUBLIN 8



Projekt finansowany ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów w ramach konkursu Polonia i Polacy za Granicą 2023

Projekt „Wielka Polska Rodzina - organizacja polonijnych wydarzeń za granicą” realizowany przez Fundację Wolność i Demokracja.

FOTO: ARCHIWUM PRYWATNE



Czarno-białe dni

Całe życie myślałam, że nigdy mnie to nie spotka – przecież jestem silna, tyle już przeszłam i zawsze sobie radzę. W poprzednim artykule pisałam o tym, jak odeszła moja mama, wspomniałam też, że nie pozwalałam sobie na żalobę i tłumiłam emocje. Broniąc się przed tym, sprowokowałam, by natarła ze zdwojoną mocą. Depresja... wpadłam w jej bezlitosne i obezwładniające szpony.

Mroczna i demoniczna maskara przyszła niepostrzeżenie i rozłożyła mnie na łopatki.

Byłam zupełnie sama. Ludzie wokół mnie nagle rozbiegli się, zajęci swoimi sprawami lub walczący z własnymi demonami. Nie miałam ochoty odganiać moich.

W obcym kraju, oddalonym setki kilometrów od ojczyzny, bezsilna i samotna straciłam sens oraz chęć do życia. Dzieci trzymały mnie w pionie, wiedziałam, że dla nich muszę trwać, wstać rano, zaopiekować się nimi. Zapomniałam jednak, że najważniejszą osobą do zaopiekowania jestem ja sama.

Upłynęło sporo czasu zanim to zrozumiałam. Jestem introvertyczką. Cóż... dziś prze-modeluję to przekonanie. Wtedy była to dla mnie wymówka, by nie wychodzić, nie spotykać się z ludźmi. Jeśli już musiałam, to starałam się jak najszybciej wrócić do domu – do bezpiecznej przestrzeni.

Oblewał mnie zimny pot, kiedy wchodziłam na dziedziniec szkolny wypełniony każdego ranka rodzicami i opiekunami.

Znajomi skarżyli się, że ich nie uważam, że ignoruję i mijam bez słowa. Wiercie lub nie, ale ja ich nie widziałam, byłam maksymalnie skoncentrowana na ucieczce z „miejsca zagrożenia”. Wtedy skupiska ludzi mnie przerażały i drenowały z energii.

Nie dbałam o siebie. Dresy, zapinana na zamek bluza i trampki – to był mój stały strój, niezależnie od tego, czy byłam w domu, czy właśnie szłam po dzieci. Przestałam się malować, jadłam byle co i przytyłam. Moja kobiecość pojechała na bezterminowe wczasy.

Nie muszę chyba wspominać, że wraz z kobiecością, również wszelka seksualność wzięła urlop, tym samym relacja z mężem stała się bezobjawowa, taka jak szalejący wtedy wirus celebryta.

Moja depresja rozgościła się na dobre kiedy zarządzono lockdown. Zamknięta z dziećmi w domu zupełnie się wyobcowałam, nie odczuwałam radości, ani wdzięczności za to, co mam. Zamiast tego towarzyszył mi ciągły strach, gonitwa natrętnych i czarnych myśli nie ustawała. Chęć do życia malała.



FOTO: FREPIK

„Błądzę w ciemnościach, ogarnął mnie chłód, a mrok zasysa ostatnią poświatę” – myślałam. Pamiętam jeszcze kierunek, z którego sączyły się promienie światła zanim zupełnie zniknęły. Waham się, nie wiem w którą stronę teraz iść, po omacku szukam oparcia, potykam się przy tym o wyrastające przeszkody.

Co mam robić? Może przeczekać... może ciemność sama ustąpi? Brak mi sił, a oczy nieprzyzwyczajone są do czarnej pochłaniającej wszystko próżni. Nie widzę przed sobą perspektyw. Zanim przywyknę do panującego wokół mnie mroku upłynie czas, który ucieka mi przez palce, który nieubłagannie postępuje i pożera moje pragnienia.

A co potem...? Kiedy już odzyskam wzrok i zaprzyjaźnię się z kolorami czerni i szarości... W którym kierunku pójdę, by poszukać nowego blasku... Znowu tyle pytań i niewiadomych.

Na razie trwam i nie mam zamiaru się poddawać, nie ulegnę ciemności, osiągnę upragnione katharsis i narodzę się na nowo...

To cytuję z mojego bloga. Wpis ten tworzyłam w kompletnym odrętwieniu. Czytając to można dostrzec płomyk tlącej się nadziei na lepsze jutro. Jutro, które wreszcie nadeszło, po latach ciężkiej pracy nad sobą, wchodzenia w nieprzyjemne i niewygodne wspomnienia z przeszłości, dogłębna analiza swoich emocji i przeżyć.

Dotarłam do odpowiedzi na pytania,

które nurtowały mnie od chwili, gdy pocho-wałam mamę. Jej odejście zapoczątkowało moją ogromną przemianę, która wciąż trwa. Dziś jestem wdzięczna za każde złe doświadczenie, za każde rozczarowanie, za każdą przeszkodę i za każdy upadek, ponieważ nie liczy się to jak często upadamy, ważne jest, że się podnosimy oraz jak bardzo nas to umacnia.

Byłam tam, miewałam myśli samobójcze, nie miałam siły żyć. Znam te uczucia bezsilności i totalnego odrętwienia. Byłam tam i wiem, jak ciężkie potrafi być wtedy codzienne funkcjonowanie, gdy podstawowe czynności wydają się torturą.

Depresja nosi maskę i przyklejony do niej uśmiech, nie widać na zewnątrz, że w środku rozgrywa się emocjonalne starcie tytanów. Czy wygra radość życia, czy marazm – to zależy tylko od nas. I wiecie co...?

Warto prosić o pomoc, warto iść do specjalisty, warto walczyć o siebie, ponieważ nie ma nic piękniejszego i cenniejszego od życia, od bycia świadomie tu i teraz. Biermy garściami z każdego dnia i bądźmy kreatorami naszego życia, niech będzie spełnione, szczęśliwe i pełne dobrostanów.

O wydarzeniach, które spowodowały, że powoli wstałam z kolan i stałam się silniejsza bardziej niż kiedykolwiek, chciałabym napisać w cyklu tekstów noworocznych. Zapraszam do śledzenia moich publikacji.

Marta Kaźmirak

R E K L A M A

CKU CENTRE FOR COUNSELLING AND THERAPY

TERAPIA UZALEŻNIEŃ

INDYWIDUALNA, GRUPOWA

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

WYBIERZ RENOMOWANY OŚRODEK

tel. 0876 494 555 www.ckudublin.org

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

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

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

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

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

R E K L A M A

KIERMASZ KSIĄZEK

w każdą niedzielę
od 12⁰⁰ do 16⁰⁰

ZAPRASZAMY

biblary

Harcerze z ZHP Balbriggan wolontariuszami WOŚP



Nauczanie naszych dzieci życzliwości i wartości pomagania sobie nawzajem to jedna z naszych najważniejszych misji. Harcerze z ZHP Balbriggan – Po-

lish Scouts po raz kolejny dołączą do nas w roli opiekunów skrzynek na cele charytatywne podczas Wielkiego finału! NG

Zwycięzcy rozgrywek Turnieju im. Misia Wojtka powalczą w finale



Drużyna Wojtek i Spółka z Polskiej Szkoły w Waterford, pokonując drużyny z Anglii, Szkocji i Chorwacji oraz zdobywając komplet punktów, wygrała turniej gier planszowych online. Amelia Świerczyńska, Natalia Szabat, Nikita Zdunek, Filip Wil-

kowski oraz Mateusz Krzyżanowski w maju pojadą do Warszawy, aby wziąć udział w rozgrywkach stacjonarnych z uczniami szkół polonijnych z całego świata. Organizatorem 4. Polonijnego Turnieju Historycznych Gier Planszowych im. Misia Wojtka jest Instytut Pamięci Narodowej. NG

Konkurs Ortograficzny



25 listopada w szkole Ene Due Rabe w Galway odbył się konkurs ortograficzny „Zostań Mistrzem Ortografii”, który zgromadził mistrzów ortografii klas V–VIII. Konkurs miał na celu popularyzację języka polskiego oraz kształtowanie odpowiedzialności za poprawność i piękno

języka ojczystego. Uczestnicy musieli wykazać się znajomością zasad polskiej ortografii, jak również umiejętnością zapisania tekstu ze słuchu.

Laureatami konkursu zostali: klasa V – Amelia B., Klasa VIII – Adam K. Wszyscy uczniowie otrzymali dyplomy i drobne upominki. Gratulujemy! NG

Lekcja żywej historii



Temat Wielkiego Głodu w Irlandii nasi uczniowie omawiają bardzo wnikliwie w szkole irlandzkiej, a w naszej szkole poznają polskiego bohatera – Pawła Edmunda Strzeleckiego, dzięki któremu uratowano ok. 200 tys. irlandzkich dzieci właśnie podczas tego trudnego czasu.

Irish Workhouse Centre – Portumna to miejsce, gdzie wybrały się klasy 6 i 7, by zgłębić tę czarną kartę w historii Irlandii, a przede wszystkim by odwiedzić salę poświęconą naszemu wybitnemu podróżnikowi i odkrywcy, który najbardziej zapamiętany został z odkrycia i nazwania najwyższej góry Australii – góry Kościuszki. NG

Kreatywne zajęcia w SEN



Pan Marcin Dominik Głuch, wybitny kompozytor i pianista poprowadził warsztaty z uczniami Polskiej Szkoły SEN w Dublinie. Udzielił również wy-

wiadu szkolnej grupie dziennikarzy. A wieczorem, każdy miłośnik muzyki klasycznej był zaproszony do Polskiego Domu w Dublinie na koncert fortepia-

nowy w wykonaniu Pana Marcina Dominika Głucha, a dwa utwory Chopina wykonała uczennica szkoły SEN – Zofia Jabłońska. Brawo! NG



FOTO: MARTYNA MIREK, JOANNA PRUSAK, FACEBOOK.COM/SZKOLASEN

FOTO: FACEBOOK.COM/POLSKASZKOLAWATERFORD

FOTO: FACEBOOK.COM/SZKOLASEN

FOTO: FACEBOOK.COM/POLSKA SZKOLA ENE DUE RABEW GALWAY

Czym jest mgła mózgowa?

Mgła mózgowa, nazywana również „mgłą umysłową” czy „zmęczeniem mózgowym”, to zjawisko, które nie raz nas dotyczy. Uczucie to można opisać jako próbę myślenia przez mgłę, kiedy koncentracja wydaje się nieco zamazana. W tym artykule, z perspektywy terapeuty żywieniowego, opowiem o tym, czym dokładnie jest mgła mózgowa, jakie są jej przyczyny i potencjalne skutki.

Mgła mózgowa to uczucie, które może powodować dezorientację i obniżoną wydolność psychiczną. Osoby doświadczające mgły mózgowej często mówią, że mają trudności z koncentracją, zapamiętywaniem informacji i ogólnym myśleniem. Mgła mózgowa jest jak mgiełka, która zakrywa naszą jasność umysłu, ale z odpowiednią pomocą można ją rozwiązać.

Holistyczne podejście do mgły mózgowej

Terapeuci żywieniowi podejmuje unikalne, holistyczne podejście do problemów zdrowotnych, w tym mgły mózgowej. Rozumieją, że zdrowie umysłu i ciała są nierozdzielnie ze sobą związane. Oto, w jaki sposób terapeuta żywieniowy może pomóc w radzeniu sobie z mgłą mózgową:

- Chcemy zrozumieć, jakie elementy odżywiania mogą wpływać na pojawianie się mgły mózgowej. To ważne, ponieważ czynniki związane z jedzeniem mają ogromny wpływ na częstotliwość występowania tego stanu.
- Przyglądamy się nie tylko temu diecie, ale sposobowi, w jaki ciało przetwarza pożywienie. Okazuje się, że nie tylko rodzaj spożywanych

produktów ma znaczenie, ale też jakość przyswajania go.

- Nawyki żywieniowe, takie jak nadmiar cukru czy spożywanie przetworzonych produktów mogą wpływać na mgłę mózgową. Taka żywność zawiera składniki chemiczne, takie jak sód, konserwanty oraz azotyn sodu, które mogą przyczyniać się do zawrotów głowy i zamglenia umysłu. Nadmierna konsumpcja słodkich napojów może

ment w szukaniu przyczyn mgły mózgowej i trudności z koncentracją.

Dlaczego? Oto kilka argumentów pokazujących, dlaczego dostosowanie rozwiązania są tak istotne:

- **Unikalne potrzeby organizmu:** Każdy ma inne ciało, o unikalnym zapotrzebowaniu na składniki odżywcze. Coś, co działa dla jednej osoby może szkodzić drugiej. Jedna osoba cierpi na ciągłe biegunki, inna zaś na

nu pełni energii i koncentracji, których poziom utrzymuje się przez cały dzień.

- **Poprawa jakości snu:** Indywidualne podejście pozwala zidentyfikować konkretne czynniki, które mogą wpływać na jakość snu. Im bardziej regenerujący sen w ciągu nocy, tym mniejsze prawdopodobieństwo występowania mgły mózgowej w ciągu dnia.
- **Eliminacja przyczyn:** Istotna jest praca nad identyfikacją potencjalnych przyczyn mgły mózgowej jak np.: przewlekłe stany zapalne. Indywidualne podejście pozwala znaleźć konkretne przyczyny stanów zapalnych.

Insulinooporność a mgła mózgowa

Insulinooporność to stan, w którym ciało przestaje właściwie reagować na insulinę – hormon niezbędny do regulacji poziomu cukru we krwi. To może prowadzić do wzrostu poziomu cukru we krwi i stanów zapalnych, co z kolei może wpływać na funkcje mózgu.

Insulinooporność może być jednym z czynników przyczyniających się do mgły mózgowej. Gdy ciało nie przetwarza cukru właściwie, wpływa to na funkcje mózgu, co może prowadzić do trudności z koncentracją, pamięcią i ogólnym myśleniem. Holistyczne podejście jest kluczem do zarządzania insulinoopornością,

ponieważ pomaga w uwzględnieniu odżywiania, aktywności fizycznej i innych aspektów zdrowego stylu życia, które wpływają na to, jak organizm reaguje na insulinę.

Dlatego dostosowany plan żywieniowy i stylu życia są ważne, aby pomóc Ci pozbyć się mgły mózgowej i poprawić jakość życia.

Marta Adamska



FOTO: FREEPIK

zwiększać ryzyko problemów z pamięcią oraz prowadzić do atrofii mózgu.

Przyjrzenie się odżywianiu jest kluczowym krokiem w zidentyfikowaniu mgły mózgowej.

Indywidualne Podejście

Indywidualne podejście to kluczowy ele-

ment w szukaniu przyczyn mgły mózgowej i trudności z koncentracją.

- **Poprawa energii i funkcji umysłu:** Dzięki spersonalizowanemu podejściu można pracować nad poprawą energii i sprawności umysłu. Nie chodzi tylko o wyeliminowanie mgły mózgowej, ale także o osiągnięcie sta-

Autorka mieszka od 19 lat w Irlandii (Dun Laoghaire). Pomaga podopiecznym powrócić do zdrowia, uwolnić się od zmęczenia oraz emocjonalnego jedzenia, bez restrykcji i dietowania. Terapeutka żywieniowa, psychodietetyczka, coach zdrowia i stylu życia, twórczyni indywidualnego planu zdrowienia RREST. Dla Marty człowiek jest w centrum, a nie choroba. Terapeutka szukania przyczyn, a nie zalecania objawów. Prowadzi również warsztaty online dla kobiet. W wolnym czasie uwielbia wędrować z mężem po górach, gotować i czytać książki.

Epidemia samotności

U osób samotnych zaciera się granica między postrzeganiem prawdziwych znajomych a ulubionych postaci fikcyjnych – twierdzą naukowcy z Uniwersy-Przyjaciół szukają więc wśród postaci, które poznają z literatury lub szklanego ekranu czy mediów społecznościowych. Co ciekawe, jeśli bohater, z którym zawiązali fikcyjną więź, umiera lub doznaje krzywdy, odczuwają poczucie straty porównywalne z tym, jakiego doznawaliby, tracąc prawdziwego przyjaciela.

– Gdy jesteśmy samotni, fikcyjni bohaterowie są dla nas grupą, do której czujemy przynależność. Dają nam doświadczenie pewnego rodzaju łączności społecznej. Zgodnie z tą koncepcją w mózgach ludzi samotnych takie postaci zaczynają coraz bardziej przypominać realnych przyjaciół i znajomych – mówi dr Dylan Wagner, psycholog z Uniwersytetu Stanu Ohio.

Badano i porównywano reakcje fanów serialu na myśl o swoich bliskich znajomych i przyjaciółach oraz ulubionych postaciach z „Gry o tron”.

– Pozwoliło nam to się przyrzeć różnicom w aktywności mózgu dotyczącej z jednej strony prawdziwych osób, które znamy, a z drugiej postaci fikcyjnych, których tak naprawdę nie znamy. Jedną z rzeczy, które zauwa-

żyliśmy, było to, że mózg umieszcza te dwa rodzaje postaci w odrębnych kategoriach. Z tym że wśród osób samotnych te kategorie były nieco mniej wyraźnie rozgraniczone – mówi dr Dylan Wagner.

Naukowcy znaleźli dowody na to, że samotni ludzie czerpią poczucie przynależności z relacji paraspołecznych. Szukają „przyjaciół” wśród postaci telewizyjnych, książkowych i internetowych.

– Są to więzi jednostronne. Czujemy, że bardzo dobrze znamy jakąś postać fikcyjną albo jakiegoś influencera, twórcę treści. (...) Jest sporo dowodów na to, że ludzie faktycznie czują przywiązanie w takich relacjach i wiemy, co wynika z innych badań, że kiedy taka relacja zostaje zerwana, bo postać umiera albo serial się kończy, ludzie doświadczają podobnych emocji jak w sytuacji prawdziwego zerwania bądź utraty przyjaciela – tłumaczy badacz.

Samotne osoby z definicji nie spędzają tak dużo czasu z przyjaciółmi i znajomymi, bo albo nie są z nimi blisko, albo są na takim etapie życia, na którym tych ludzi wo-

kół nich brakuje.

– Młodzi dorośli spędzają obecnie mniej czasu przed telewizorem niż starsi i są bardziej zaangażowani w internecie, gdzie obserwują różnych twórców treści i influencerów. Jednym z aspektów, które interesują nas w dalszej pracy, jest sprawdzenie tego, jak nasz mózg postrzega takie postaci. Influencerzy i twórcy treści są prawdziwi, ale jednocześnie inni niż realni przyjaciele – mówi dr Dylan Wagner.

Ponad jedna trzecia mieszkańców UE przynajmniej czasami czuła się samotna, a 13 proc. czuło się odizolowanych przez większość czasu. Szczególnie pogorszyło się zdrowie psychiczne przedstawicieli młodego pokolenia. W 2022 roku jedna na pięć osób w wieku 16–25 lat zgłaszała, że przez większość czasu czuje się samotna.

– W ostatnim czasie mówi się wręcz o epidemii samotności. Zmaga się z nią wiele osób. W USA opublikowano ostatnio raport, według którego około 30 proc. młodych dorosłych i 20 proc. starszych dorosłych jest bardzo samotnych lub

zmaga się z samotnością w życiu codziennym – mówi psycholog.

Na polskim gruncie badanie dotyczące samotności dorosłych osób przeprowadził Instytut Pokolenia. Dane z 2022 roku wskazują, że ponad połowa Polaków doświadcza poczucia osamotnienia. Niemal dwie piąte deklaruje, że często lub czasami czuje się opuszczona, a jedna trzecia osób nie ma nikogo, do kogo mogłaby się zwrócić. Najbardziej samotni są młodzi mężczyźni, do 24. roku życia. Aż 55 proc. z nich doświadcza silnego poczucia wyobcowania. Twórcy raportu powołują się na badania prowadzone przez brytyjską ekonomistkę, prof. Noreenę Hertz, której zdaniem syndrom samotności ludzi, zwłaszcza młodego pokolenia, zaczął się na długo przed pandemią. W jej ocenie winne są technologie cyfrowe i odrywanie się od świata realnego na rzecz internetowego. To powód, dla którego ludzie zaczęli tracić zdolność do interakcji społecznych i mają nasilające się problemy z bezpośrednią komunikacją społeczną.

Newseria



FOTO: FREEPIK

KRZYŻÓWKA

- Poziomo
- 2 trudność; zawada

6 publiczny popis

11 Elihu (1845-1937), polityk amer.

12 500 arkuszy

14 postać ze zbioru „Przemiany” Owidiusza

16 muzyka improwizowana

17 komercyjna rozgłośnia radiowa

18 statek żaglowy

19 gołąb pocztowy

22 drapieżna ryba

23 rodzaj kopii filmowej

27 sztuczna inteligencja

29 drzewo lub krzew ozdobny

31 przystawka, rodzaj potrawy

32 bankier, kapitalista

33 pomocniczy duch szamana

34 perska głośnia do szabli

35 numer identyfikacyjny komputera
podłączonego do sieci

37 boh. „Bez dogmatu” H. Sienkiewicza

38 miara poziomu inteligencji, iloraz inteligencji

41 fenicki bóg mórż

42 rosyjscy artyści cyrkowi

43 podmokła gleba

45 Aleksandr (1749-1802), pisarz rosyjski

48 podłużny dół

49 jednostka oświetlenia (luks)

50 jezioro we Włoszech; staroż.ośr.kultu Diany

51 bałagan, nieład

54 cicha mowa

56 cios, uderzenie

58 zewnętrzna część portu

60 utwór dramatyczny

62 rzeka w Rosji

63 hrabstwo w Anglii

66 święty, patron matek karmiących

68 komentator starożytnych dzieł

70 gromada pierwotniaków

73 miasto w USA

75 narząd węchowy ssaków

76 miasto w Czechach

78 ciało zmarłego

79 odczynnik krwi

81 bohater „Emigrantów” S. Mrożka

82 przezroczysty materiał przysłaniający twarz

85 część trasy

86 bohater dramatu „Lęki poranne”
S. Grochowiaka

87 orzeł przedni

88 Max (1903-1972), pisarz hiszpański

89 rodzaj sieci rybackiej
- Pionowo
- 1 krzew ozdobny

2 ptak morski

3 jadowity gad

4 rodzaj wódki wiśniowej

5 niechęć, niesmak

6 jeden z formatów kompresji plików
dźwiękowych

7 radzieckie statki kosmiczne

8 Nikołaj, podróżnik rosyjski

9 rodzaj okrętu

10 murzyńskie pieśni religijne

13 przedstawienie bóstwa w postaci zwierzęcej

15 polityka gospodarcza w Rosji Radzieckiej

18 pustynne drzewo

20 śpiewnie

21 port rybacki we Włoszech

24 walizeczka

25 osoba odpowiadająca na ankietę

26 daw. spektakl operowy

28 starożytny basen w posadce atrium

na wodę deszczową

30 składnica broni; arsenał

36 drążek akrobatyczny

39 sposób drukowania obrazów graficznych
na drukarce mozaikowej

40 samochód kempingowy

43 drobnoustroje, krętki

44 termoplasty

46 miernik krzywizny

47 w konstrukcji dachowej

52 powstawanie ras

53 krwotok

55 drobne miękkie pióra

57 sumeryjski ptak

59 rodzaj lampy

61 miasto w Rosji

64 drobna moneta fr.

65 skała osadowa

67 zespół składników

69 ogon cietrzewia

70 jap. instrument muzyczny

71 Stanisław (ur. 1912), reżyser polski

72 fornir, podkładka pod okleinę

74 opar

76 miasto w Iranie

77 szlachecki herb polski

80 miara częstotliwości (herc)

82 jedn. strumienia magnetycznego (weber)

83 rzeka w Rosji

84 jednostka masy

1		2			3			4		5				6		7			8		9	
													10						11			
		12		13			14							15		16						
17																						
						18							19		20		21					
22																						
						23		24		25				26							27	28
29		30											31									
				32																		
33													34						35	36		
						37											38	39				
40		41																	42			
					43		44		45				46				47					
48							49															
		50										51			52				53			
							54			55									56		57	
58			59																			
													60					61				
62					63				64	65												
																			66		67	
68	69											70	71			72						
						73		74											75			
76					77									78								
			79	80	81				82		83	84						85				
86				87				88								89						

SUDOKU

łatwe ▼

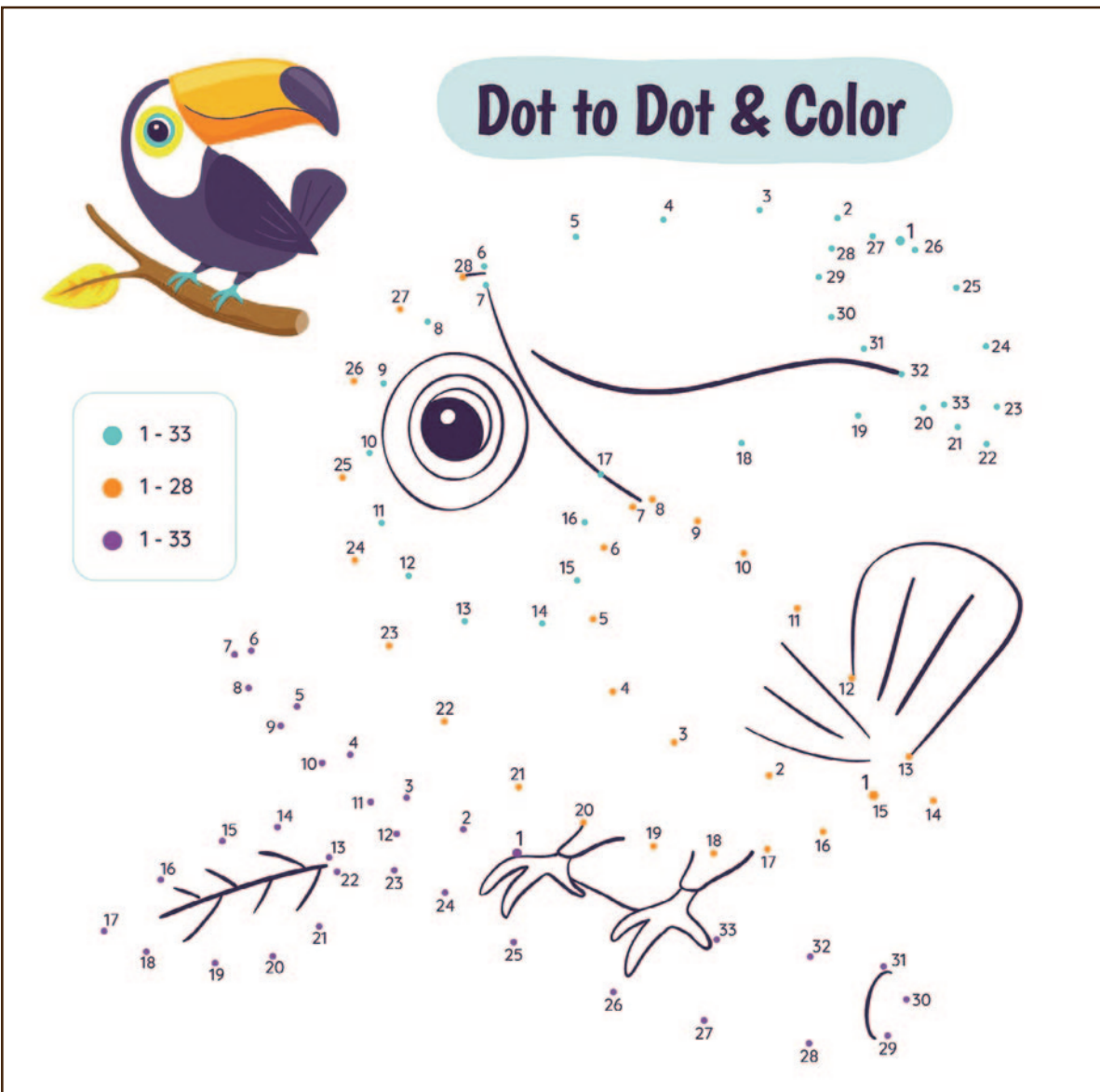
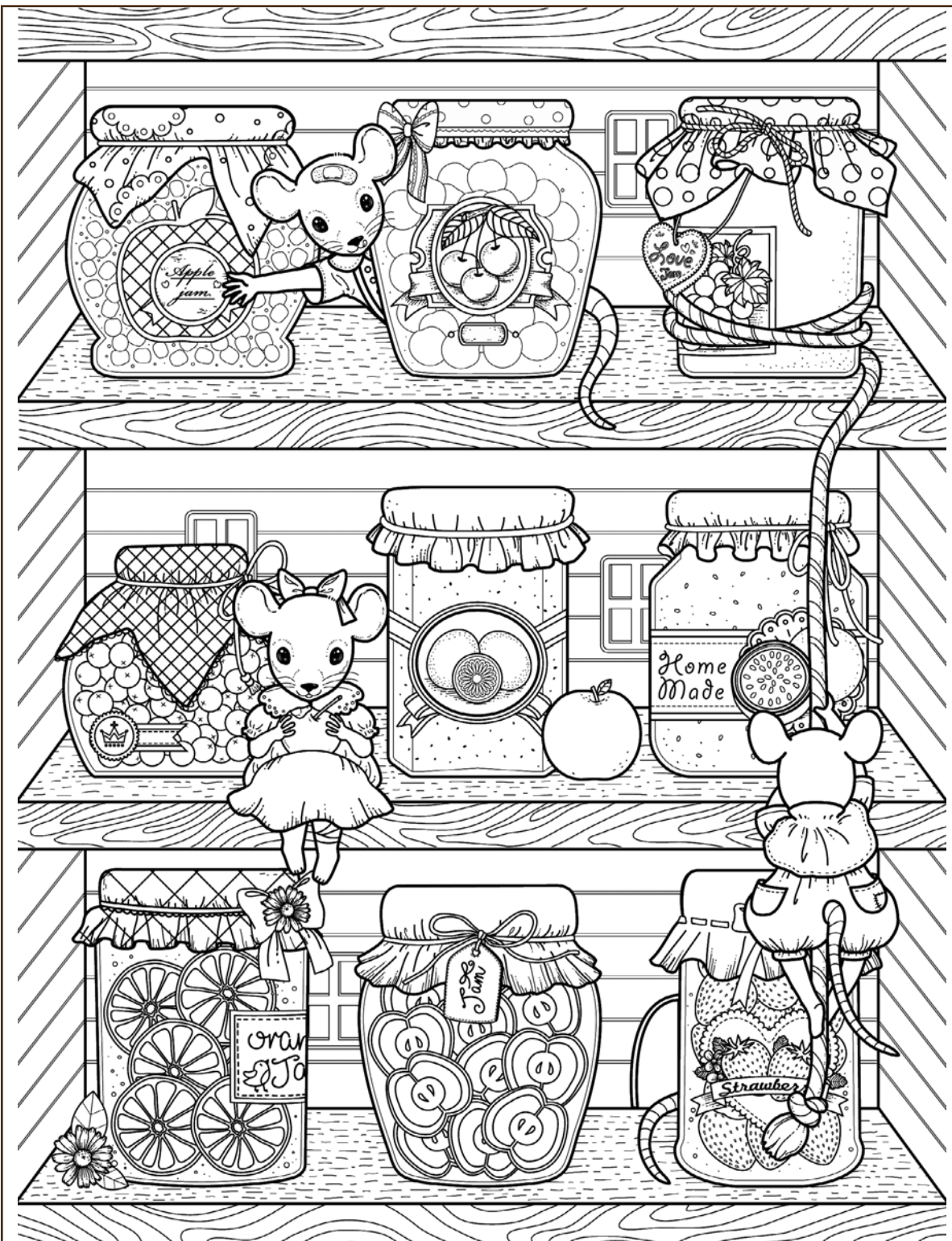
średnie ▼

trudne ▼

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

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

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



HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 8.12 do 14.12. 2023

przygotowała: Maja Berkano



BARAN

Zajmij się sobą. Nie zabawisz całego świata. Pomagaj tym, którzy o to proszą. Na siłę nic nie zrobisz.



BYK

Trudny czas, ale wiesz, że nie ma rzeczy niemożliwych. Jeszcze jeden krok po przodu i osiągniesz cel.



BLIŹNIĘTA

Szczęście jest fajne. Przestań się dziwić, że tak dużo dobra wokół Ciebie. Ciesz się tym i dziel z bliskimi.



RAK

Nowi ludzie, nowe perspektywy. Czas spojrzeć na sytuację szerszej. To czas nauki.



LEW

Spróbuj teraz poukładać zaległe sprawy. Nie zaczynaj nowego, dopóki nie uporządkujesz tego, co odkładasz od dawna.



PANNA

Zadbaj o zdrowie! Jeśli chcesz pomóc innym, musisz mieć na to siłę. Zastanów się, jakie są Twoje priorytety.



WAGA

Romantyczny czas. Stwarzaj okazje, by było miło. Jesteś twórcą swojego życia. Lubisz, kiedy jest pięknie. Nie czekaj, aż zrobią to inni.



SKORPION

Pewne rzeczy odchodzą i robią miejsce na nowe. Bądź spokojna. Planuj rozsądnie. To ważny czas. Zaprocentuj wszystko, co zrobisz.



STRZELEC

Fajnie w pracy. Dużo się dzieje i możesz zrealizować się kreatywnie. Wyjdź ze swoimi pomysłami.



KOZIOROŻEC

Ktoś teraz bardzo potrzebuje Twojej pomocy. Nie odwracaj się. Twoje wsparcie jest bardzo ważne. To, co wysyłasz, wróci do Ciebie.



WODNIK

Nikt nie wie, jak bardzo ważny jest dla Ciebie przedświadczeni czas? Czujesz, że bliscy nie doceniają Twoich starań? Zaczynaj mówić, co jest dla Ciebie ważne.

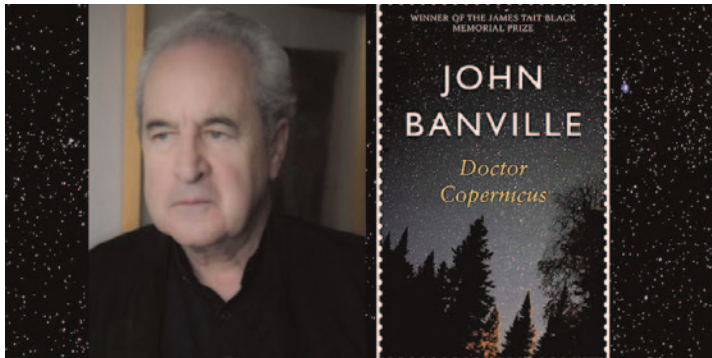


RYBY

Ktoś może zwrócić się do Ciebie o pomoc lub pożyczkę. Bądź hojny. Możesz zaufać.

REKLAMA
089 264 03 50

Spotkanie z Johnem Banvillem autorem książki „Doctor Copernicus”



W Centre for Literary and Cultural Translation, Trinity College Dublin przy 36 Fenian Street 12 grudnia br. odbędzie się spotkanie się ze słynnym irlandzkim pisarzem Johnem Banvillem, który omówi jedną ze swoich najwcześniejszych i najbardziej uznanych książek

„Doktor Kopernik”. Wydanie zorganizowano w ramach obchodów Roku Kopernika i 550. rocznicy urodzin polskiego astronoma. Książka napisana w 1976 roku i nagrodzona tegoż roczną nagrodą Jamesa Taita Black Memorial Prize,

opowiada o życiu i przełomowych odkryciach Mikołaja Kopernika. Podczas wydarzenia będzie można nabyć książki oraz poczęstować się lampką wina. Wstęp jest bezpłatny, konieczna jest jednak wcześniejsza rezerwacja za pośrednictwem strony: eventbrite.ie. NG

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



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 lalkowy „Jurata – Królowa Bałtyku”.

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.

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.

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

paf polish arts festival

Listening Party with Christmas Drama Workshop in Polish & English

Dooradoyle Library @ 10:30
City Library @ 2pm

Saturday, December 16th

Graphic: Adriana Laube Painting

Clár Éire Ildánach Creative Ireland Programme

28.01.2024

18 BIEG POLICZ SIĘ Z CUKRZYCĄ

BIEGAMY W POLSCE I NA ŚWIECIE

RUSZYŁY ZAPISY! POBIEGNIJ Z NAMI!

WIRTUALNY BIEG ODBĘDZIE SIĘ NAWET W BELFAŚCIE.

BIEGNIEMY 28.01.2024 NAPISZ DO NAS NA PRIV PODAMY CI SZCZEGÓŁY REJESTRACJI

ABC EduLibrary i Harcerze zapraszają na

RODZINNE MIKOŁAJKI I JARMARK ŚWIATECZNY

9 GRUDNIA 2023
14.30-17.30

Lough Community Centre
CORK T12VF5C

Art Books Culture EduLibrary ZARZEWIE DAP Construction mir

Medycyna naturalna

cz. 1.

Medycyna naturalna jest często krytykowana, a bywa też wręcz wyśmiewana. Mimo to, zioła, grzyby i inne rośliny od setek lat wspomagały ludzi w walce z chorobami. Różni uzdrowiciele czy znachorzy działali długo przed pojawieniem się nowoczesnej medycyny. Próby leczenia naturalnymi środkami człowiekowi od zamierzchłych czasów. Wciąż jest praktykowana, a leczenie nią wpływa zarówno na leczenie ciała i umysłu.

Do medycyny naturalnej zaliczamy:

- ziołolecznictwo;
- apiterapię – leczenie za pomocą produktów pszczelich;
- przyrodolecznictwo (hydroterapia, balneoterapia, klimatoterapia, światłolecznictwo, ciepłolecznictwo) – stosowane głównie w rehabilitacji;
- masaże;
- gimnastykę;
- rytmy biologiczne;

- zdrowe żywienie i różnego rodzaju diety;
 - homeopatię – stosowanie uaktywnionych roztworów substancji pochodzenia roślinnego lub mineralnego;
 - akupresurę – uciskanie konkretnych miejsc na ciele;
 - aromaterapię – metoda polegająca na podawaniu naturalnych olejków eterycznych;
 - litoterapię – polega na zastosowaniu minerałów;
 - akupunktura – metoda, która polega na wbijaniu cieniutkich igieł w określone miejsca na ciele;
 - ortopatia – wykorzystywanie samoregenerujących się właściwości organizmu;
 - refleksologia – metoda masażu leczniczego, w której pobudzane są określone punkty na ciele pacjenta oraz strefy na nogach odpowiadające pracy poszczególnych narządów i układów naszego organizmu;
- Historyczne źródła wskazują, że leczenie ziołami rozpoczęło się

w starożytnych Chinach. Metoda ta zapoczątkowana została 4500 lat temu. Równie stara jest medycyna indyjska. Pierwsza księga Rygwedy powstała ok. 2000 r. p.n.e., a słynna księga Ajurwedy datowana jest na około 1500 r. p.n.e. Krótszą, ale równie bogatą historię ma ziołolecznictwo egipskie. Powstało najstarsze egipskie papirusy, na którym znajdowały się receptury na około 900 leków, datuje się na 1500 r. p.n.e.

Medycyna naturalna to doskonały sposób na uzupełnienie leczenia konwencjonalnego. Dowiedziono,



FOTO: FREEPIK

że zioła i grzyby stosowane regularnie zwalczają szereg schorzeń i chorób. Zioła mają jednak tą zaletę, jeżeli są stosowane według zaleceń, że nie wywołują skutków ubocznych. Ich zbawienny wpływ znany od wieków, więc być może

warto spróbować ich też dziś.

W następnych tygodniach przybliżyć Państwu temat ziół, grzybów, roślin, przypraw i owoców, które mają w sobie ogromny potencjał prozdrowotny.

Maciej Jaworski FAT OUT

Autor mieszka od 19-lat w Irlandii (Co. Cork) w wolnym czasie uwielbia czytać książki, gotować oraz spacerować z psem-stafikiem. Posiada wieloletnie doświadczenie udokumentowane certyfikatami z dziedziny dietetyki, kulturystyki, powerliftingu. Pomaga ludziom w powrocie do zdrowia po kontuzjach, pomaga w chorobach metabolicznych i problemach hormonalnych oraz współpracuje z osobami z nadwagą. Obecny Mistrz Świata, Mistrz Irlandii oraz Vice-mistrz Polski w Bench Press.

Olejkowy świat

BUDOWANIE ODPORNOŚCI cz.2

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, choroba, trochę tracimy głowę i zapominamy o tym, co można by naturalnego zastosować, aby wyzdrowieć.

W poprzednim artykule poznaliśmy czynniki wpływające na budowanie odporności oraz działanie prozdrowotne olejków takich jak: bergamotka, sosna, cedr czy cyprys. Dzisiaj przedstawię kolejne olejki mające podobne

właściwości:

- ✿ **olejek cytrynowy:** bywa pomocny w schorzeniach górnych dróg oddechowych. Wykazuje działanie przeciwzapalne, antyseptyczne, działa odżywczo na organizm. Po rozcieńczeniu może być stosowany do płukania jamy ustnej: usuwa nieprzyjemny zapach oraz działa odkażająco.
- ✿ **olejek z drzewa herbacianego:** jest naturalnym środkiem przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym, przeciwwirusowym oraz działa dezynfekująco. Dzięki tym właściwościom stosowany jest również przy infekcjach grzybiczych oraz trudno gojących się ranach. Jest bardzo pomocny w leczeniu cery trądzikowej. Działa regenerująco na skórę, pobudzając produkcję nowego naskórka.
- ✿ **olejek eukaliptusowy:** pobudza mechanizmy odpornościowe organizmu, udrażnia zatoki nosowe. Pomocny w leczeniu górnych dróg oddechowych. Działa przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i antygrzybiczo. Może być z powodzeniem stosowany w infekcjach górnych dróg

oddechowych, katarze, kaszlu, zapaleniu zatok.

- ✿ **olejek geraniowy:** oprócz wielu przypisywanych mu właściwości, takich jak łagodzenie stanów emocjonalnych czy wsparcie w regulowaniu estrogenów, działa przeciwzapalnie, przeciwwakaznie i przeciwgrzybicznie. Ze względu na działanie wspierające w produkcji estrogenów olejek geraniowy nie powinien być stosowany przez kobiety stosujące środki antykoncepcyjne.
- ✿ **olejek z oregano:** jest jednym z najmocniejszych olejków eterycznych. Zawiera takie związki fenolowe jak tymol i karwakrol. Zwalcza bakterie listerii, gronkowca złocistego, oraz grzyby candida. Wzmacnia układ odpornościowy, działa antybakteryjnie, przeciwgrzybicznie, antypasożytniczo. Sprawdza się przy infekcjach górnych dróg oddechowych i nie tylko. Ma działanie wykrztuśne, łagodzi świąd po ukąszeniu owadów. Korzystnie wpływa na wątrobę, wspomaga pracę nerek.
- ✿ **olejek tymiankowy:** ze względu na zawarty w olejku tymol i karwakrol, skutecznie eliminuje wiele szczepów bakterii. Jest uznawany za naturalny antybiotyk. Ma działanie przeciwbakteryjne, przeciwzapalne antygrzybiczne. Wspomaga leczenie górnych dróg oddechowych oraz działa przeciwkaszlowo.
- ✿ **olejek goździkowy:** najcenniejszym składnikiem olejku goździkowego jest eugenol, który odpowiada za najważniejsze właściwości olejku. Działa przeciwzapalnie, prze-

ciwirusowo, nie lubią go grzyby i pasożyty. Wykazuje silne działanie odkażające. Do dziś z powodzeniem stosowany jest w stomatologii. Płukanie gardła rozcieńczonym olejkiem łagodzi ból i podrażnienia. Ma działanie niszczące roztocza, wspomaga walkę z infekcjami układu oddechowego.

- ✿ **olejek copaiba:** ma działanie przeciwzapalne, przeciwgrzybiczne, odkażające, wykrztuśne a nawet uspokajające. Ponadto przynosi ulgę w bolących stawach i działa ogólnie przeciwbólowo. Jest wykorzystywany do produkcji kosmetyków i perfum
 - ✿ **cynamon:** ma piękny ciepły zapach i wprowadza miły klimat w każdym pomieszczeniu. Dodatkowo działa także antyseptycznie i odstrasza owady, szczególnie komary. Związki w nim zawarte stwarzają niekorzystne warunki dla rozwoju drobnoustrojów chorobotwórczych, m.in. przeciwdziałają namnażaniu się pleśni i grzybów.
 - ✿ **olejek rozmarynowy:** to produkt pozyskiwany z krzewu rozmarynu. Wykazuje właściwości antyseptyczne, tonizujące, bakteriobójcze, antyreumatyczne, antydepresyjne i rozgrzewające. Łagodzi bóle głowy i objawy zmęczenia. Oddziałuje na układ nerwowy, usprawniając procesy myślowe i zwiększając koncentrację.
 - ✿ **olejek z mięty pieprzowej:** działa na układ oddechowy, przy astmie, przeziębieniu i grypie, zapaleniu oskrzeli, bronchicie, zapaleniu gardła, gorączce.
- Zapraszam do kolejnego artykułu, który nawiąże do tematu odporności.

Kasia Mikołajczyk

Autorka od prawie 17 lat mieszka w Irlandii w Dublinie. Zajmuję 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 z nr NG17

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

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

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

Krzyżówka panoramiczna z nr NG 15 Poziomo: 1 PREZBIOPIA, 5 NEP, 7 WILD, 10 LEZJA, 11 POPRZECZKA, 14 CYC, 15 NGO, 16 ELBERT, 20 OPRYSZCZKA, 22 KRA, 23 LEUKOCYT, 25 KAPADOCJA, 26 GA, 27 NOK, 28 SKOBIELCYN, 30 ITZAMNA, 31 HOC, 32 TERROR, 33 NEFRYT, 34 AJ, 35 BAKALIE, 37 INN, 38 WŁAŚCIWOŚĆ, 40 DJ, 41 INDEN, 42 MX, 43 OPALENIZNA, 48 AI, 51 NIEPORZĄDEK, 53 KAZBA, 56 AR, 58 AWIZO, 61 ENKLAWA, 62 ZU. **Pionowo:** 1 POLIETYLEN, 2 BOA, 3 OE, 4 AMO, 5 NIEMOC, 6 PAZ, 7 WMA, 8 LX, 9 BRATSPIL, 11 PC, 12 KIRASJERZY, 13 ŁOPATA, 15 NIKA, 17 BIFURKACJA, 18 REDO, 19 TRAKTIERNIA, 20 OSTROKRZEWE, 21 ZDOBNICTWO, 24 CASTELLANO, 26 GRENLANDIA, 29 CIERNICZEK, 31 HZ, 35 BRIOFILE, 36 KUDU, 39 ČMA, 44 POZEW, 45 LIDO, 46 NAKA, 47 ALZ, 49 IL, 50 KRI, 52 PĄK, 54 ASZ, 55 AA, 57 RH, 59 WB, 60 OG.

Irlandzka powieść zdobywa prestiżową Nagrodę Bookera

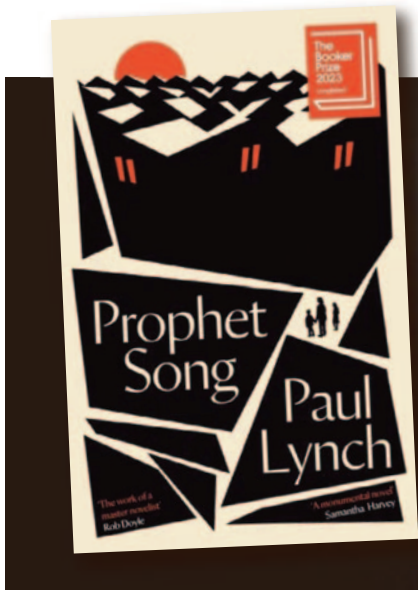
Powieść „Pieśń proroka” („Prophet Song”) irlandzkiego autora Paula Lyncha została niedawno uhonorowana prestiżową Nagrodą Bookera, uważaną za jedno z najwyższych wyróżnień w świecie literatury.

W rozmowie z RTÉ News autor powiedział, że nawet wtedy, gdy siedział na sali podczas ceremonii wręczenia nagród pod koniec listopada nawet nie marzył, że otrzyma takie wyróżnienie: – Nagroda Bookera to bajka, nigdy nie myślałem, że coś takiego się wydarzy – mówił.

Lynch jest szóstym irlandzkim pisarzem, który zdobył tę nagrodę od czasu jej ustanowienia w 1969 r.

Nagroda przyznawana jest corocznie za najlepszą powieść napisaną w języku angielskim, opublikowaną w Wielkiej Brytanii i Irlandii, wybieraną każdego roku przez inny pięcioosobowy panel sędziowski składający się z autorów, bibliotekarzy, agentów literackich, wydawców i księgarzy.

Paul Lynch urodził się w 1977 r. w Limerick, ale wychował się w hrabstwie Donegal. Studiował anglistykę i filozofię na University College Dublin (UCD), ale studiów nie ukończył. Od dawna mieszka w Dublinie, a wcześniej był redaktorem i głównym krytykiem filmowym w „The Sunday Tribune”. Później zajął się pisaniem beletrystyki.



Jego debiutancka powieść „Czerwone niebo o poranku” („Red Sky in the Morning”) ukazała się w 2013 r. Następnie napisał „Czarny śnieg” („The Black Snow”) (2014) i „Grace” (2017), za które w 2018 r. otrzymał Nagrodę Irlandzkiej Powieści Roku Kerry Group.

Opublikowana na początku tego roku przez londyńskie wydawnictwo OneWorld Publications powieść „Prophet Song” została opisana jako dystopijna opowieść przedstawiająca zmagania rodziny Stack. Fabuła skupia się głównie na Eilish Stack, matce czwórki dzieci, która próbuje ocalić swoją rodzinę w Republice Irlandii popadającej w totalitaryzm. Warto zauważyć, że narracja jest prowadzona w niekonwencjonalny sposób – w tym ponad 300-stronicowym

tekście nie ma podziału na akapity.

Po publikacji, powieść zebrała w większości pochlebne recenzje. Pisząca dla brytyjskiej gazety „The Guardian” Melissa Harrison pochwaliła przedstawienie głównej bohaterki przez Lyncha, stwierdzając: „Przedstawienie Eilish przez Lyncha jest dopracowane i pełne współczucia, a dzięki zawzięciu ucieleśnionej miłości do dzieci jest całkowicie udane”.

Przewodnicząca panelu oceniającego Nagrodę Bookera, kanadyjska pisarka Esi Edugyan, określiła „Prophet Song” jako „triumf

emocjonalnego opowiadania historii”. Odnosząc się do przedstawienia w powieści wojny i późniejszego kryzysu migracyjnego, pani Edugyan, której rodzice wyemigrowali do Kanady z Ghany w Afryce Zachodniej, stwierdziła, że książka „oddaje społeczne i polityczne niepokoje naszej obecnej chwili”.

Jak jednak donosił 26 listopada „New York Times”: „Sędziowie przyznający tę prestiżową nagrodę nie byli jednomyślni w decyzji o wyborze tej powieści”.

Publikacja powieści w Ameryce Północnej zaplanowana jest na 12 grudnia, a w polskich księgarniach można ją kupić w wersji oryginalnej.

RB

Status celtyckiej kobiety

Kobiety celtyckie od zawsze posiadały wysoką pozycję w społeczeństwie. Była ona nieporównywalna z tą w świecie grecko-rzymskim, gdzie panował patriarchy, który marginalizował znaczenie kobiet.

Szczególnie jesienią

Kobiety celtyckie nie były usunięte na drugi plan społeczeństwa. Grecki pisarz Posejdonios uważał, że są wzrostu swych mężów i podobnej siły, natomiast Ammianus Marcellinus podawał, że przewyższały mężczyzn podczas wszystkich obrzędów, a nawet w sztuce wojennej.

W początkach jesieni kobiety celtyckie składały rytualne podziękowania bogom za obfitość plonów, a także zносиły prośby, aby ich rodziny przetrwały zimą. Celem zjednania bogów malowały twarze w symbole słońca i gwiazd. Z biegiem czasu wykonywały stosowne do tych ceremonii naklejki, które również umieszczały na twarzach.

Aby w szczególny sposób podkreślić swoją odwagę i nieustępliwość na polu walki, kobiety początkowo malowały, a potem naklejały na twarze różne symbole, które miały odstraszyć przeciwnika, a jednocześnie zjednać bogów-opiekunów.

Celtyckie władczynie

Znamy z historii kilka kobiet celtyckich, które sprawowały władzę nad całymi społecznościami. Warto w tym miejscu wymienić królową Brygantów – Kartymandę, a także Boudikkę, królową Icenów, która nie tylko znajdowała się na czele swojego plemienia, ale przewodziła też zjednoczonej armii wszystkich plemion południowej Brytanii, które brały udział w powstaniu przeciwko Rzymowi.



Powstanie to miało miejsce w 61 roku n.e. Wypadałoby w tym miejscu nadmienić o kobietach z irlandzkiego eposu zatytułowanego „Tain Bo Cuailnge”, które przewodziły krajom: Madb, Scathach czy Aife.

Notatki z Imperium Rzymskiego

U rzymskich pisarzy przeczytać możemy o kobietach,

które były u Celtów własnościami grupy dziesięciu lub dwunastu mężczyzn. Kobiety te nosiły naklejki w formie czerwonych plamek, co oznaczało, że są łatwo dostępne dla płci przeciwnej. W świecie Celtów występowało kilka rodzajów małżeństw, w tym także na czas określony.

Aranżowanie małżeństw

Praktyką celtycką było tak zwane aranżowanie małżeństw. Działo się to najczęściej pomiędzy władcami bogatych plemion, celem przypieczętowania sojuszu. Dziewczynki obiecane przyszłemu mężowi nosiły na twarzach naklejki małego czarnego kwiatu.

Jednakże, celtyckie kobiety mogły też same wybierać sobie partnerów. Musiały jednak pamiętać, aby dobrać męża z tej samej warstwy społecznej, zgodnie z Kodeksem irlandzkim. Po zawarciu małżeństwa kobieta dalej należała do rodziny, z której pochodziła. Często też pochodzenie jej dziecka określało imię matki – jak w przypadku „świętego Kolumbana, syna Eithne”.

Żona na piedestale prawa

Dzięki takiemu systemowi prawnemu, żona mogła bez przeszkód starać się o rozwód. Podobno kobieta już dojrzała ale rozwiedziona, chcąc wyjść po raz kolejny za mąż, miała malunek na twarzy lub naklejkę w postaci niebieskiej kropki. Oznaczało to, że bogowie dały jej ponownie wolność.

Majątek dzielony był zgodnie z wkładem we wspólne małżeństwo. Dzieci zostawały z matką, ale ojciec musiałłożyć na ich utrzymanie. Dopiero po podbojach rzymskich i sukcesywnej romanizacji kobiety straciły swoją niezależność.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

REKLAMA



IFI & KINOPOLIS POLISH FILM FESTIVAL

Irish Film Institute

The Peasants + Q&A
Thursday December 7th, 18.20

Feast of Fire
Friday December 8th, 18.20

Pianoforte
Saturday December 9th, 13.10

The Last Spark of Hope + Q&A
Saturday December 9th, 15.15

Doppelgänger. The Double + Q&A
Saturday December 9th, 17.45

The Story of Sin
Sunday December 10th, 13.00

One Soul + Q&A
Sunday December 10th, 15.45

Ultima Thule + Q&A
Sunday December 10th, 18.20

www.ifi.ie/kinopolis

@IFI_Dub #IFIKinopolis
@IrishFilmInstitute

arts funding the art of film
KINO POLIS
Tracy Solicitors

KINOPOLIS Święto Polskiego Kina w Dublinie

Już w najbliższy weekend kinomanów czeka prawdziwa uczta. Od 7 do 10 grudnia w Irlandzkim Instytucie Filmowym (IFI) przy 6 Eustace Street, Temple Bar, Dublin 2, odbędą się pokazy polskich filmów w ramach 15. Festiwalu KINOPOLIS. Publiczność będzie miała okazję zobaczyć najlepsze filmy 2023 roku oraz spotkać się z reżyserami i aktorami!

Festiwal otworzy przepiękna ekranizacja dzieła Władysława Reymonta – „Chłopi” a po projekcji filmu zapraszamy na spotkanie z współreżyserem – Hughem Welchmanem.

Wśród wybranych pozycji filmowych Festiwalu znajduje się dramat szpiegowski „Doppelgänger. Sobowtór” z Jakubem Gierszałem w roli głównej, który spotka się z widzami po filmie. Gorąco polecamy rów-

nież film science-fiction: „W nich cała nadzieja” i spotkanie z reżyserem i aktorką, a także słodko-gorzka komedia „Święto Ognia” oraz dokument „Pianoforte” o grupie młodych pianistów startujących w Konkursie Chopinowskim.

PROGRAM FESTIWALU KINOPOLIS 2023:

Czwartek, 7 grudnia – otwarcie festiwalu 18:20 – „Chłopi” Po filmie zaplanowane jest spotkanie ze współreżyserem Hugh Welchmanem.

Piątek, 8 grudnia 18:20 – „Święto Ognia”, reż. Kinga Dębska

Sobota, 9 grudnia 13:10 – „Pianoforte”, reż. Jakub Piątek 15:15 – „W nich cała nadzieja”, reż. Piotr Biedroń Po filmie odbędzie się spotkanie z reżyserem

Piotrem Biedroniem i aktorką Magdaleną Wierczok. 17:45 – „Doppelgänger. Sobowtór”, reż. Jan Holoubek Po filmie zapraszamy na spotkanie z aktorem Jakubem Gierszałem.

Niedziela, 10 grudnia 13:00 – „Dzieje Grzechu” – w 100. rocznicę urodzin reżysera Waleriana Borowczyka 15:45 – „Jedna Dusza”, reż. Łukasz Karwowski Po filmie zapraszamy na spotkanie z reżyserem Łukaszem Karwowskim. 18:20 – „Ultima Thule”, reż. Klaudiusz Chrostowski Po filmie odbędzie się spotkanie z reżyserem Klaudiuszem Chrostowskim i aktorem Jakubem Gierszałem.

Więcej informacji i zakup biletów znajduje się na stronie IFI: <https://ifi.ie/kinopolis>.

NG, materiały prasowe

REKLAMA

3375_DU



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

3364_DU