

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 20, 22.12.2023, rok I, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie

Butelki i puszki tylko z kaucją



czytaj str. 5



*Pięknych Świąt
Bożego
Narodzenia
i Szczęśliwego
Nowego 2024
Roku!*

Następne wydanie ukaże się 5 stycznia 2024 r.

Magia Świąt na Zielonej Wyspie Marta Kaźmirak

Grudzień jest miesiącem magicznym – na horyzoncie już widać zbliżające się ferie i urlopy, w sklepach ozdoby i klimat, świąteczna muzyka sączy się...

czytaj str. 8

OSIAGNIJ PEŁNY POTENCJAŁ NA ZIELONEJ WYSPIE
POLAK W IRLANDII
UZYSKAJ DOSTĘP DO PLATFORMY KURSU ORAZ BONUSÓW

Odbierz dostęp teraz **str. 16**

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 BENBUB STREET, SMITHFIELD, DUBLIN 7

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

ROSTRA Solicitors
Marcin Szulc
Solicitor

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



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.ieeditor@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, Ewa

Michałowska-Walkiewicz, Szymon Urbanek, Agnieszka

Zawadzka, Emilia Zych

KOREKTA

Zespół

DYSTRYBUCJA

dystrybucja@ng24.ie

KONTAKT / MARKETING / REKLAMA / ADVERTISEMENT

ads@ng24.ie

tel.: +353 89 264 03 50

tel.: +353 89 401 90 06

tel.: +48 723 94 88 78

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone. Nasza Gazeta Ltd. zastrzega, że żadna część ani całość dzieła materiałów opublikowanych w Naszej Gazecie oraz na portalu ng24.ie nie mogą być dalej rozpowszechniane i reprodukowane bez wcześniejszej pisemnej zgody Wydawcy. Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania nadsyłania tekstów. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności z treść reklam i ogłoszeń.



Irlandzkie Święta i Małe Święta

Boże Narodzenie jest obchodzone na całym świecie, ale w każdym kraju spotkać można inne, związane z nim tradycje. Irlandczycy zwykle świętują Boże Narodzenie od 24 grudnia do 6 stycznia, dnia, w którym przypada Święto Trzech Króli, nazywane przez niektórych „Little Christmas” (Małymi Świętami).

Według starej irlandzkiej tradycji w niektórych domach po zachodzie słońca w wigilię Bożego Narodzenia stawia się na parapecie największego okna w domu wysoką, grubą świecę. Świeca pali się przez całą noc, aby oświetlić drogę Maryi i Józefowi.

Prezenty rozpakowywane są dopiero następnego dnia, 25 grudnia, w Boże Narodzenie (Christmas Day). I ten dzień zwykle spędzany jest z rodziną, a jego punktem kulminacyjnym jest świąteczna kolacja. Najpopularniejszym daniem głównym wieczery jest pieczony indyk, ale czasami podaje się też na ciepło lub zimno przyprawioną wołowinę, marynowaną przez kilka dni, gotowaną a następnie prasowaną. Na deser zwykle serwuje się świąteczny pudding, z bakaliami, doprawiany przed podaniem brandy lub whisky, przygotowywany nawet na kilka miesięcy przed świętami.

Drugi dzień świąt, 26 grudnia, to Dzień Świętego Szczepana, znany jako Boxing Day w Irlandii, Wielkiej Brytanii i w innych krajach anglosaskich. W ten dzień odbywają się świąteczne rozgrywki piłki nożnej, wyścigi konne oraz zgodnie ze starą tradycją – procesje kołędników „Wren Boys”.

W Chrześcijaństwie 6 stycznia to Święto Objawienia Pańskiego, które upamiętnia objawienie się Syna Bożego na Świecie, oznacza też koniec 12 dni Bożego Narodzenia. Dlatego dzień ten nazwano „Małym Bożym Narodzeniem”.

W wigilię Bożego Narodzenia Kobiet (Oíche Nollaig na mBan), w oknach domów często zapalano dwanaście świec.

Tradycyjnie w Irlandii Nollaig na mBan to dzień, w którym wszystkie ozdoby świąteczne muszą zostać zdjęte (nie wcześniej ani później), w przeciwnym razie gospodarstwo domowe miałyby przez resztę roku prześladować pech. W czasach, gdy jedyną ozdobą w irlandzkich domach było drzewko, musiało być tego dnia wyniesione i spalone.

Zwłaszcza na wsi i w małych miasteczkach, w katolickich rodzinach, kobiety gromadziły się w swoich domach lub lokalnych pubach, aby spędzić radośnie kilka godzin ze swoimi znajomymi, a mężczyźni w tym czasie opiekowali się dziećmi.

Tradycja Nollaig na mBan w niektórych częściach Irlandii nadal jest aktualna i kobiety wychodzą z domów i bawią się na „babskich imprezach”. Ale przypomina nam też o sile irlandzkich kobiet, zwłaszcza matek, w czasach wcale nie tak odległych, kiedy to stosunkowo niewiele kobiet w Irlandii pracowało poza domem. Zawsze jednak to one obarczone były licznymi obowiązkami domowymi. Dotyczyło to zwłaszcza kobiet mieszkających na farmach



W tym dniu, od wieków kołędnicy zakładali stare ubrania, słomiane kapelusze i wędrowali od drzwi do drzwi, śpiewając kołędy i przyjmując datki. Obecnie tradycja ta jest mniej popularna, bo drugi dzień świąt jest poświęcony na odwiedziny rodziny i przyjaciół.

Innym ważnym dniem w irlandzkim kalendarzu świątecznym jest Nollaig na mBan (wym. „Null-ug na Mon”) co w gaelic znaczy „Boże Narodzenie kobiet”, obchodzone 6 stycznia, wtedy, gdy w Polsce obchodzimy święto Trzech Króli. Tradycyjnie, w tym dniu kobiety odpoczywają po pracowitych przygotowaniach do świątecznej kolacji.

w czasach, gdy duży odsetek Irlandczyków pracował w rolnictwie. I w czasach, gdy irlandzkie rodziny były znacznie liczniejsze: pięcioro czy sześcioro dzieci było raczej normą niż wyjątkiem.

To kobiety jednak były kręgosłupem rodziny. Były odpowiedzialne za wszystkie aspekty prowadzenia gospodarstwa domowego i często to one zarządzały budżetem rodziny, nawet jeśli mężczyzna przynosił do domu pieniądze.

Przynajmniej ten przez jeden dzień w roku Nollaig na mBan miały tylko dla siebie korzystając z kilku godzin wolnego. **KZ**



Wzrasta wiek dla kandydatów do pracy w Garda Síochána

Osoby do wieku 50 lat wkrótce będą mogły składać podania o przyjęcie do Garda Síochána. 5 grudnia rząd zgodził się podnieść maksymalny wiek rekrutacyjny kandydatów o 15 lat w odpowiedzi na propozycje zgłoszone przez Minister Sprawiedliwości Helen McEntee.

Minister McEntee pierwszy raz ogłosiła plan rządu dotyczący zwiększenia maksymalnego wieku rekrutacyjnego do irlandzkiej policji w październiku br., podczas uroczystości wręczenia dyplomów kadetom policji w Templemore.

Podniesienie wieku najprawdopodobniej spowodowane było również tym, że w lutym 2023 r. orzeczenie irlandzkiego Sądu Pracy uznało istniejące limity wiekowe policjantów za dyskryminacyjne.

Ostatni raz limit wiekowy został podniesiony w 2004 r., gdy zmieniono go z 26 do obecnych 35 lat.

Podwyższenie wieku aplikantów wejdzie w życie przed rozpoczęciem nadchodzącej kampanii rekrutacyjnej Garda Síochána zapla-

nowanej na początek przyszłego roku. W tym czasie, siły policyjne zwykle mają trudności kadrowe, bo co styczeń wielu pracowników Gardy rezygnuje ze służby lub przechodzi na emeryturę.

Tymczasem wiek przejścia na emeryturę pozostaje nadal na poziomie 60 lat.

Chociaż pułap wieku kandydatów wzrośnie do 50 lat, obecny test sprawnościowy wymagany do przyjęcia do Garda Síochána nie ulegnie zmianie – kandydaci, bez względu na wiek, będą musieli spełnić jego minimalne wymagania.

Wybrany w drodze rekrutacji kandydat zostaje kadetem i przechodzi 33 tygodniowe szkolenie w College'u Garda w Templemore, w hr. Tipperary, podczas którego otrzymuje przydział w wysokości 184 euro tygodniowo, posiłki i zakwaterowanie na czas trwania szkolenia.

Po ukończeniu szkolenia nowi funkcjonariusze Gardy otrzymują początkową pensję w wysokości 34 572 euro rocznie, która dla sze-



FOTO: KEVIN.B. WIKIMEDIA, DOMENA PUBLICZNA, CC 4.0

regowych funkcjonariuszy stopniowo rośnie przez kolejne osiem lat do kwoty 53 tys. euro.

W ostatnich latach, Garda Síochána podejmowała różne środki w celu zachęcenia do rekrutacji mniejszości. Objęły one zmiany

w polityce dotyczącej mundurów, pozwalające muzułmanom i siłkom nosić religijne nakrycia głowy, takie jak hidżaby czy turbany.

Pierwszy polski kandydat, który ukończył College Garda w Templemore, dołączył do służby w 2007 r.

Obecnie, kilkuset funkcjonariuszy polskiego pochodzenia znajduje się wśród ok. 14 tys. pracowników policji przydzielonych do posterunków na terenie całego kraju – informuje www.garda.ie.

Beata Bieniada

Opłaty drogowe ponownie wzrosną od 1 stycznia

Wzrost dotyczyć będzie wszystkich dziesięciu dróg płatnych w Irlandii, w tym autostrady M50 i tunelu w Dublinie. Większość opłat dla samochodów osobowych zwiększy się o 20 centów za jeden przejazd, natomiast opłaty dla ciężarówek wzrosną od 30 do 50 centów.

Opłaty za korzystanie z ruchliwego 4,5 km tunelu w Dublinie wzrosną o 2

euro i będą wynosiły 12 euro w godzinach szczytu od poniedziałku do piątku w kierunku południowym do centrum Dublinia (od godz. 6.00 do 10.00) oraz w kierunku północnym do lotniska w Dublinie (od godz. 16.00 do 19.00). Opłata za korzystanie z tunelu w pozostałych godzinach wzrośnie z 3 do 3,50 euro.

Na autostradzie M50 ceny wzrosną o 20-40 centów, w zależności od rodzaju pojazdu i tego, czy

kierowcy są zarejestrowani w systemie opłat („toll tags”). Niezarejestrowane samochody zapłacą opłatę w wysokości 3,70 euro, natomiast samochody zarejestrowane – 2,50 euro.

Na innych drogach, takich jak M1, M7, M8, N6, N25 w Waterford i N18 tunelu w Limerick opłata dla samochodów wzrośnie o 20 centów do 2,30 euro. Na autostradzie M3 opłaty wzrosną z 10 centów do 1,70 euro, a na M4 z 20 centów do 3,40 euro.

Będzie to kolejna podwyżka cen w ciągu ostatnich sześciu miesięcy. Poprzednia zmiana cennika miała miejsce 1 lipca br., po tym jak planowane na 1 stycznia 2023 r. podwyżki zostały przełożone z powodu protestów. Rząd ogłosił wówczas ich odroczenie o pół roku. **NG**



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





Osoby ubiegające się o azyl otrzymają 75 euro więcej



FOTO: PASTOR SAM, WIKIPEDIA, DOMENA PUBLICZNA, CC BY 3.0

Minister Integracji Roderic O’Gorman potwierdził, że istnieje możliwość podjęcia działań prawnych przeciwko państwu przez osoby ubiegające się o azyl, które nie otrzymały oferty zakwaterowania. Oświadczenie to nastąpiło po tym, jak rząd na początku miesiąca zatwierdził dodatkowe 75 euro cotygodniowych zasiłków dla wnioskodawców o ochro-

nę międzynarodową, którzy nie otrzymali wspomnianej oferty.

Obecnie osoby starające się o azyl mają prawo do 38,50 euro co tydzień, ale kwota ta wzrosła do 113,80 euro – powiedział minister O’Gorman.

– Podjęliśmy ten wyjątkowy krok, aby zwiększyć zasiłki w celu zaspokojenia materialnych potrzeb

z usługodawcami w zakresie możliwości zapewnienia dodatkowego wsparcia, takiego jak dostęp do prysznicy i innych podstawowych usług dla tych, którzy muszą spać na ulicy.

Jednak po znalezieniu zakwaterowania wsparcie finansowe państwa spadnie do 38,50 euro.

Niedawna sprawa sądowa potwierdziła, że rząd Irlandii naruszył

swoje zobowiązania wynikające z prawa Unii Europejskiej dotyczącego zapewnienia mieszkania osobom ubiegającym się o międzynarodową ochronę.

Jak podaje „Irish Examiner”, 21 kwietnia br. Sąd Najwyższy Irlandii uznał, że Minister ds. Dzieci, Równości i Młodzieży oraz inni członkowie rządu nie spełnili nałożonego na nich obowiązku zgodnie z prawem Unii Europejskiej, polegającego na zapewnieniu 17-letniemu afgańskiemu wnioskodawcy azylu oraz zapewnienia mu jedzenia i podstawowych środków higieny.

Wnioskodawca, w tym przypadku określony jako „S.Y.”, to afgański obywatel twierdzący, że ma 17 lat. Przybył do Irlandii 7 lutego 2023 r., ale nie posiadał dokumentów potwierdzających jego wiek. Wniosek o międzynarodową ochronę w jego imieniu został złożony 8 lutego 2023 r.

Po przeprowadzeniu rozmowy w Biurze Ochrony Międzynarodowej, wnioskodawca został uznany za dorosłego. Otrzymał voucher o wartości 28 euro, który mógł wykorzystać na zakup pościeli, oraz został skierowany do organizacji

charytatywnej, która miała mu pomóc. Niemniej jednak Biuro Ochrony Międzynarodowej nie zapewniło mu dostępu do zakwaterowania, jedzenia, wody ani podstawowych środków higieny osobistej.

24 lutego 2023r., czyli 17 dni po przyjeździe do Irlandii, wnioskodawca wszczął postępowanie prawne przeciwko rządowi, przy wsparciu prawnym organizacji pozarządowej pomagającej osobom ubiegającym się o azyl.

Według oficjalnych danych z Irlandzkiego Biura Ochrony Międzynarodowej (IPO) od 1 stycznia do 31 października 2023 r. do kraju przybyło łącznie 10 386 osób starających się o azyl, z czego 1491 w październiku.

Osoby ubiegające się o azyl najczęściej pochodzą z Nigerii (1416 wniosków), Algierii (1251), Afganistanu (991), Gruzji (851) i Somalii (823) – stanowią łącznie prawie połowę (48,7 proc.) wszystkich wniosków o azyl w tym czasie.

W porównaniu, w 2022 r. łącznie 13 651 osób ubiegało się o azyl w Irlandii, co było najwyższą liczbą zarejestrowaną na przestrzeni lat.

Radosław Kotowski

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.2

Ja w rodzinie wczoraj, dzisiaj, jutro.

Kiedy? -27 grudnia 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

Graduate's Group

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

Mariola i Tomek

UDZIAŁ W GRUPIE JEST BEZPŁATNY. ZAREZERWUJ SVOJE MIEJSCE!

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

CKU CENTRE FOR COUNSELLING AND THERAPY

Znajdź nas na:    

Mieszkańcy Dublina unikają centrum

Ponad połowa osób w Irlandii i sześć na dziesięć mieszkańców Dublina odwiedzałyby centrum stolicy częściej, gdyby obecność policji w niej była większa. Tak mówią sondaże przeprowadzone po zamieszkach, do których doszło 23 listopada w centrum miasta. W ich wyniku podpalono liczne pojazdy – spłonął autobus i wagon Luasa, a także zdemastowano i obrabowano kilka sklepów, w tym ekskluzywny dom towarowy Arnotts przy Henry Street.

Zgodnie z ankietą, którą przeprowadziła firma badawcza Amárach w dniach 28-29 listopada, 55 proc. Irlandczyków z całego kraju i 61 proc. mieszkańców Dublina stwierdziło, że odwiedzałyby centrum Dublina częściej, gdyby na ulicach było więcej policjantów – podaje businessplus.ie.

56 proc. osób mieszkających w Dublinie powiedziało, że odwiedzają centrum miasta rzadziej lub w ogóle przestali je odwiedzać z powodu obaw dotyczących

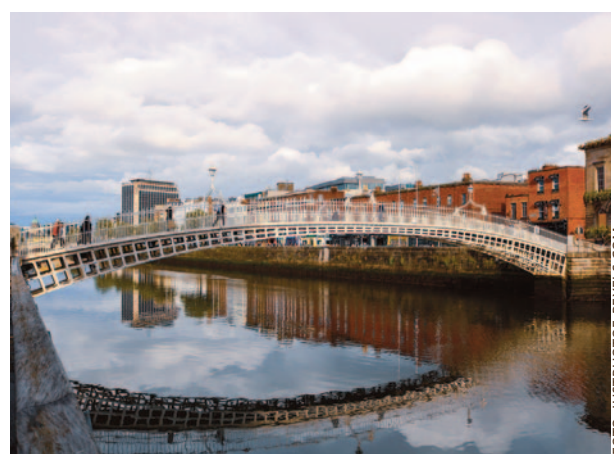


FOTO: JUSTPHOTO, PEXELS.COM

przestępczości i swojego bezpieczeństwa osobistego.

Osoby, które w ankiecie stwierdziły, że zaczęły rzadziej odwiedzać centrum Dublina szczególnie zrezygnowały z zakupów w centrum (82 proc.) oraz z korzystania z usług gastronomicznych (62 proc.).

Zgodnie z wynikami badania, 59 proc. osób przestało chodzić do pubów w Dublinie. Do kina, teatru czy galerii sztuki przestało chodzić 33 proc. ankietowanych, zaś 31 proc. respondentów przestało spacerować lub korzystania z fitness klubów.

Warto zauważyć, że 60 proc. respondentów zgadza-

ło się ze stwierdzeniem:

„Dużo czasu minie, zanim pocujemy, że miasto jest bezpieczne”.

Niemniej jednak, pomimo dużej liczby osób unikających centrum miasta, jako przykład chłodnego podejszcia Irlandczyków i postawy typu „niech się dzieje, co chce”, 26 proc. respondentów zgodziło się ze stwierdzeniem, że ludzie powinni „ignorować niedawne zamieszki i kontynuować zakupy oraz spędzać czas wolny w centrum Dublina, kiedy tylko chcą” – odpowiedź ta została poparta przez 35 proc. mieszkańców Dublina.

RK



Od lutego butelki i puszki tylko z kaucją

FOTO: HTTPS://RE-TURN.IE

Już od 1 lutego 2024 r. w całym kraju wchodzi w życie nowy obowiązkowy system pobierania kaucji i zwrotu opakowań plastikowych i metalowych od zakupionych napojów. Kaucje nie będą pobierane ani od opakowań szklanych, ani od kartonów i plastikowych butelek produktów mlecznych.

Obowiązkowy system wprowadza opłatę w wysokości 0,15 euro za każdą puszkę aluminiową lub plastikową butelkę sprzedawaną w Irlandii w wysokości 0,25 euro za butelkę powyżej 500 ml.

Klienci muszą zwrócić puste opakowania, aby otrzymać

wpłaconą kaucję. Na każdej butelce objętej kaucją będzie umieszczona widoczna informacja i specjalne logo.

Opłaty z pewnością odczują osoby kupujące zgrzewki wody i inne napoje, ponieważ na każdej pojedynczej butelce lub puszcze z zestawu zostanie nałożona opłata. Oznacza to, że zakup 6 butelek wody po 1,5 litra kosztować będzie dodatkowe 1,50 euro, a zakup 20 puszek piwa po 500 ml wiązać się będzie z kaucją w wysokości 3 euro.

Zgodnie z nowymi przepisami, każdy sprzedawca napojów w puszkach lub w plastikowych butelkach musi się zarejestrować i przestrzegać zasad nowego systemu, pobierając określoną opłatę od każdego sprzedanego produktu. Wszyscy produ-

cenci napojów w kraju muszą również przestrzegać nowego prawa i śledzić każdy produkt wysłany do sprzedawców.

Sklepy z kolei muszą przyjmować puste opakowania i zwracać kaucje, które wcześniej zostały uiszczane. Nie ustalono jeszcze, czy zwroty będą przyznawane na podstawie zachowanego paragonu. Z tego powodu wiele sklepów, w tym większość supermarketów, zdecydowało się zainstalować zautomatyzowane automaty zwrotne, do których będzie można wrzucać puste butelki i puszki – maszyna zwróci gotówkę lub wydrukuje voucher, który będzie można zrealizować podczas zakupów.

Przejęciowy okres może być trudny także dla konsumentów. Od lutego mieszkańcy powinni przeznaczyć osobny pojemnik lub torbę do przechowywania puszek i butelek z dala od zwykłych odpadów lub standardowego recyklingu. Należy również powstrzymać się od zginiatania puszek – w przeciwnym razie automaty nie będą w stanie ich przyjąć i wypłacić należnych pieniędzy.

Cytowany przez serwis rte.ie Ciaran Foley, dyrektor generalny Re-Turn, firmy odpowiedzialnej za administrowanie nowego systemu zwrotów w Irlandii, przyznał: – Rozumiemy, że to prawdopodobnie największa społeczna i wpływająca na przyzwyczajenia zmiana od czasu opłaty za worki [na śmieci] czy zakazu palenia. Co do tego nie mamy wątpliwości.

Decyzja Irlandii o wdrożeniu systemu zwrotu opakowań wspierana jest tym, że wiele innych krajów w Europie od wielu lat stosuje podobne systemy zwrotu opakowań, co znacznie wpływa na zwiększenie poziomu recyklingu.

Jednakże, przyjęcie nowych nawyków nigdy nie jest łatwe. Pozostaje obserwować, jak irlandzcy konsumenci zareagują na ten pomysł.

Rząd i firma odpowiedzialna za zarządzanie nowym systemem mają nadzieję, że konsumenci będą entuzjastycznie podchodzić do systemu kaucji i zwrotów oraz, że zrozumieją jego cel. Jednocześnie, brak możliwości rezygnacji z systemu czy odmówienia uiszczenia kaucji spowoduje, że część konsumentów może przestać kupować napoje w puszkach i plastikowych butelkach.

Na razie, system kaucyjny nie obejmuje butelek szklanych. Jeśli więc jesteś miłośnikiem piwa lub innych napojów i nie podoba ci się pomysł uiszczenia kaucji, nadal pozostaje taka opcja – choć nie jest to alternatywa dla wszystkich.

Krystyna Zielińska

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



Zaproponowano nowe tytuły dla premierów Stormontu



FOTO: FREEPIK

REKLAMA

Ogłoszenia BEZPŁATNE



REKLAMA

3338_DU

Premier i wicepremier Stormontu powinni zostać przemianowani na „premierów kolegialnych” – oświadczyła Komisja parlamentarna Wielkiej Brytanii. Propozycja ta pojawiła się w niedawno opublikowanym, 98-stronicowym raporcie Komisji ds. Irlandii Północnej parlamentu brytyjskiego zatytułowanym „Skuteczność Instytucji Porozumienia w Belfaście/ Porozumienie Wielkopiątkowe” („The Effectiveness of the Institutions of the Belfast/Good Friday Agreement”).

Raport ten omawia różne zagadnienia, które powinny zostać zreformowane w celu poprawy stabilności politycznej w Irlandii Północnej.

Komisja składa się z dziesięciu brytyjskich członków parlamentu reprezentujących różne partie polityczne, spośród których trzech przedstawicieli pochodzi z okręgów wyborczych w Irlandii Północnej.

Obecne tytuły – premier i wicepremier – zostały pierwotnie uzgodnione w ramach Porozumienia Wielkopiątkowego z 1998 r. – umowy pokojowej kończącej dziesięcioletni konflikt nazywany „The Troubles”. Dokument stworzył strukturę podziału władzy we współczesnej Irlandii Północnej.

Wspomniany Raport, omawiany przez serwis [bbc.com](https://www.bbc.com), zawiera następujące zalecenie: „Nie ma uzasadnionej przyczyny, dla której tytuły premiera i wicepremier nie powinny formalnie brzmieć jako «premierzy kolegialni». Jest niewielki spór, co do równorzędnych uprawnień obu urzędów.

Jest zgodna opinia, że oddzielne tytuły mogą sugerować podział na stanowisko nadrzędne i podrzędne. (...) Istnieje także porozumienie, że gdy Biuro Wykonawcze (Executive Office) dobrze funkcjonuje, premier i wicepremier są postrzegani jako osoby działające wspólnie w najlepszym interesie Irlandii Północnej. (...) Zalecamy, aby tytuły premiera i wicepremier zostały przemianowane na «premierów kolegialnych». W związku z tym rząd, w ścisłej konsultacji z Rządem Irlandii [Północnej] oraz partiami w Irlandii Północnej, powinien podjąć działania legislacyjne w celu zmiany Ustawy o Irlandii Północnej z 1998 roku w tym zakresie na początku kolejnej kadencji Zgromadzenia”.

Według stanu na grudzień 2023 r. Irlandia Północna od 22 miesięcy nie ma funkcjonującego rządu, powszechnie zwanego Organem Wykonawczym Stormontu (Stormont Executive).

W związku ze sprzeciwem Demokratycznej Partii Unionistycznej wobec Protokołu dotyczącego Irlandii Północnej, będącego częścią umowy o wystąpieniu z UE zawartej między Wielką Brytanią a Unią Europejską, 3 lutego 2022 r. do dymisji podał się ówczesny minister DUP Paul Givan, MLA. Zgodnie z ustawą z 1998 r. wiceminister Michelle O'Neill, MLA również przestała sprawować swoją funkcję.

Niespełna trzy miesiące później, 5 maja 2022 r. odbyły się ostatnie wybory do Zgromadzenia w Stormontie (Stormont Assembly), w których partia polityczna Sinn Féin zdobyła najwięcej miejsc (27 z 90), uprawniając jej liderkę Michelle O'Neill do objęcia stanowiska premiera.

Jednakże, aby O'Neill mogła zostać premierem, wymagane jest poparcie Demokratycznej Partii Unionistycznej (DUP), która, jako największa partia unionistyczna, ma prawo nominować swojego lidera na stanowisko wicepremiera. DUP zdobyła drugą najwyższą liczbę miejsc w wyborach, bo aż 25.

Jednak przed wyborem premiera i wicepremier, członkowie Zgromadzenia (MLA) muszą najpierw wybrać przewodniczącego Zgromadzenia. Zgodnie z obowiązującymi zasadami, do tego potrzebna jest większość zarówno wśród człon-

ków Zgromadzenia uznawanych za „unionistycznych”, jak i „nacionalistycznych”.

Od czasu ostatnich wyborów w maju, Zgromadzenie zostało zwołane pięć razy w celu wyboru przewodniczącego, co jest konieczne przed przeprowadzeniem dalszych prac Zgromadzenia, w tym wyboru rządu. Z powodu odmowy DUP w kwestii wybrania przewodniczącego, Zgromadzenie, a co za tym idzie, rząd, pozostaje zawieszony.

DUP oświadczyła, że będzie kontynuować bojkot tworzenia nowego rządu, dopóki nie osiągnie zadowalającej umowy z rządem brytyjskim w sprawie dalszych zmian w zasadach handlu po Brexicie obowiązujących w Irlandii Północnej. Posłanka DUP Carla Lockhart, która zasiada w Komisji odpowiedzialnej za wcześniej wspomniany Raport, powiedziała, że ma poważne obawy, co do rekomendacji raportu. Występując w programie radiowym BBC Good Morning Ulster, Lockhart stwierdziła, że DUP sprzeciwiała się Raportowi: – Nie uważamy, aby w obecnej chwili należało wprowadzać radykalne zmiany w funkcjonowaniu Irlandii Północnej i zgromadzenia [Stormontu].

Jednak rzecznik prasowy Sinn Féin był zdania, że „po 25 latach od Porozumienia Wielkopiątkowego konieczne jest wyciągnięcie wniosków dotyczących tego, co zadziało, ale także tego, co nie zadziało”.

Partia Sinn Féin stwierdziła, że obecna blokada ze strony DUP jest „niesprawiedliwa wobec wszystkich tych, którzy głosowali na rzeczywistą zmianę w maju ub. roku, a także w niedawnych wyborach samorządowych i dla tych, którzy głosowali na partię, by te wspólnie działały na rzecz dobra wszystkich obywateli”.

Tymczasem rzecznik Northern Ireland Office (NIO) skomentował, że rząd brytyjski „w pełni skupia się na przywróceniu działalności władzy wykonawczej tak szybko, jak to możliwe”.

Mimo, że Stormont właściwie nie funkcjonuje, to posłowie otrzymują wynagrodzenie, chociaż 1 stycznia br. wynagrodzenia członków Zgromadzenia (MLAs) zostały obniżone o ok. 27,5 proc. z 51,500 funtów do obecnych 37,337 rocznie.

NG

RADIO CENZURA

Zjednoczeni w walce o lepsze jutro

stuchajmy Radia Cenzura

CHWYĆ ZA STER

ZBUDUJMY RAZEM NOWĄ PRZESTRZEŃ RADIOWĄ

www.radiocenzura.pl

f i s

3323_DU



Wszystko srebro, co się świeci

Fabryka srebra w Newbridge to miejsce dobrze znane wszystkim mieszkańcom hrabstwa Kildare, które od połowy listopada zapełnia się tłumem klientów. Jego historia sięga roku 1934, kiedy powstała tu fabryka produkująca srebrne zastawy na irlandzkie stoły. Obecnie dysponuje ona salą wystawienniczą oraz niewielkim Muzeum Ikon Stylu, w którym znajdują się pamiątki takie jak biżuteria oraz ubrania noszone przez największe sławy i gwiazdy amerykańskiego kina.

Każdy, kto zawita tu osobiście, na pewno znajdzie coś dla siebie. Wrażenie robi nie tylko srebrna sto-



łowa zastawa, ale też biżuteria na miarę hollywoodzkich gwiazd. Srebrne naszyjniki z pięknymi, naturalnymi kamieniami w różnych kolorach stanowią dla wielu luksusowy, świąteczny prezent. Uwagę przykuwają również kolczyki i bransoletki, które mogą stać się ozdobą każdej kobiety na specjalne okazje.

Wybór jest w tym roku ogromny. Poza drobnymi ozdobami świątecznymi ze srebra takimi jak figurki zwierząt, ptaków, niewielkimi oprawkami na zdjęcia w kształcie choinek oraz bombek można tu także znaleźć wyroby ze złota.

W sali wystawienniczej znajdzie się również coś dla tych, którzy szukają bardziej tradycyjnych upominków: srebrnych ramek na zdjęcia, zegarków czy porcelany.

Oprócz robienia zakupów można tu również napić się kawy lub zjeść coś w restauracji, która mieści się w tym samym budynku. Dla odwiedzających otwarta jest również sama fabryka, którą można zwiedzać z przewodnikiem po wcześniejszej rezerwacji przez stronę internetową od po-

niedziałku do czwartku w godzinach: 11.00–14.00 oraz w piątki o 11.00.

Może zatem warto wybrać się tutaj w weekend, by zobaczyć pięknie zdobione choinki i poczuć atmosferę zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia?

Dojazd do Newbridge, Co. Kildare autobusem linii 126 z centrum Dublina zajmuje około 45 min. (przystanek przy Ha'penny Bridge).

Strona internetowa: Newbridge Silverware Visitor Centre (visitnewbridgesilverware.com). Zwiedzanie fabryki: bilet dla dorosłych 15 euro, dla dzieci: 9 oraz dla seniorów i studentów: 13 euro. Wstęp do sali wystawienniczej jest bezpłatny. MB





FOTO: ARCHIWUM PRYWATNE



Magia Świąt na Zielonej Wyspie

Tekst ten chciałam poświęcić moim przemyśleniom związanym z czasem okołoswiątecznym. Końcówka roku jest dla mnie zawsze pełna melancholii, czasem nostalgii. Kończę wtedy nagrywanie jednego z odcinków w serialu życia, by za moment pisać nowy scenariusz i reżyserować na pustych kartach. Za rok o tej porze znów, niczym filmowy krytyk, będę wspominać, oceniać, analizować.

Grudzień jest miesiącem magicznym – na horyzoncie już widać zbliżające się ferie i urlopy, w sklepach ozdoby i klimat, świąteczna muzyka sączy się nad naszymi głowami wtłaczając radość w serca. W oknach światelka, szybko robi się ciemno i często cały dzień świeci się choinka w salonie. Leniwe wieczory na sofie z ciepłym kakao lub herbatą nigdy nie przynoszą tyle satysfakcji jak właśnie w grudniu.

W szkołach organizowane są świąteczne koncerty, do których dzieci przygotowują się od początku miesiąca. W dniu koncertu ubieram maluchy w świąteczne sweterki i sukieneczki, a mikołajkowe czapeczki pakuję do plecaków, by mogły założyć je przed wejściem na scenę.

Jest to dzień, który zawsze sobie rezerwuję, by móc towarzyszyć moim dzieciom. Biorę wolne w pracy lub wyrwywam się na kilka godzin, jeżeli występy są w małych odstępach.

Od momentu, kiedy moje najstarsze dziecko poszło do szkoły, nie

opuściłam ani jednego koncertu. Jest to dla mnie bardzo wyjątkowe i wzruszające wydarzenie. Zawsze mam przy sobie paczkę chusteczek i za każdym razem z ledwością powstrzymuję łzy patrząc na istoty, które sama ukształtowałam – duma, wdzięczność i radość niemal mnie obezwładniają, a w ten magiczny, świąteczny czas wszystkie emocje odczuwam jeszcze intensywniej.

Tydzień przed Wigilią zaczynam planować menu. To, co najbardziej lubię i na co zawsze czekam z podekscytowaniem to czterodniowy maraton kulinarny. Od rana do wieczora – kroję, obieram, miksuję, mieszam, piekę, smażę, gotuję.

Dzieciaki obserwują jak powstaje klasyczny makowiec zawijany i królewski sernik z brzoskwiniami, dosypują twarogu do misy miksera, maczają obślinione paluszki w szklance z cukrem pudrem, kłócąc się o to, kto będzie ubijał pianę z białek. Ostatni hit to Pani Walewska złożona z grubej warstwy kremu budyniowego uwiecznionego pomiędzy blatami z kruchego ciasta, dżemu i bezy, wszystko zwieńczone prażonymi płatkami migdałów. Każdemu polecam to ciasto – to prawdziwy

sztos i wachlarz doznań dla koneserów słodkości.

Dzieciaki nie mogą się doczekać, żeby uszczknąć choć okruszek ze świeżo upieczonego placka, kręcą się ciągle blisko miejsca, gdzie stygnie.

Kiedy układam w brytfannie ciasno zawinięte i związane schabowe rolady ze śliwką, zadają tysiące pytań po co używałam tej nitki i po co tak omotałam to mięso... Kradną ciasto na uszka i bawią się nim niczym plasteliną, wycinają z niego kształty, lepia figury. Podjadają led-

wie przygotowany farsz do krokietów lub proszą o kawałek opanierowanej ryby prosto z patelni. Są obecne przy mnie i mają „swoją wkład” w każdą potrawę, która pojawi się potem na wigilijnym stole.

Przy tym całym świątecznym rosgardiaszu moja ulubiona muzyka nieustannie sączy się z głośników. W świątach nic nie kocham bardziej niż ten czas, nic innego nie sprawia mi tak ogromnej radości, nie odpręża i nie uspokaja jak ten magiczny klimat trwający aż do końca wigilijnego wieczoru.

A gdy już wszystkie potrawy są przygotowane, a dom posprzątny, następuje kulminacja – wieczora. Dzieci wystrojone, biały obrus na stole, świąteczna zastawa, świece, opłatek i rodzinny nastrój. Ten wieczór, jedyny taki w roku, jest dla mnie kwintesencją świąt, długo się do niego przygotowuję i czerpię z niego garściami, chłonę każdą sekundę, utrwalam każdy uśmiech dziecka, rozkoszuję się każdym kęsem duszonego łososa i moich ulubionych uszek z grzybami utopionych w aromatycznym czerwonym barszczu z domowego zakwasu.

Po kolacji parzę kawę lub herbatę i pozwalam sobie na odrobinę słodczy jaką jest kawałek domowego, świątecznego ciasta. W tym cza-

sie dzieciaki buszują pod choinką, z szerokimi uśmiechami i podekscytowaniem rozrywają papier okrywający upragnione i wyproszone w listach do Mikołaja prezenty.

Jakże satysfakcjonująca jest ich radość! Te kilka cudownych godzin mogłoby trwać dla mnie wiecznie, nigdy nie mam dość tego dnia.

Zwienieczeniem jest oczywiście Pasterka, podobnie jak w Polsce, tak samo i na Zielonej Wyspie jest ona tradycją katolicką. Nocny spacer osiedlem funduje niesamowite wrażenia, dzieci patrzą na mrugające światelka, jak zaczarowane. Moi sąsiedzi co roku prześcigają się, kto piękniej przystroi dom i frontowy ogród.

W świątach Bożego Narodzenia najgorsze jest to, że kończą się tak szybko... zdecydowanie za szybko. Jak to jest, że kiedy jesteśmy tacy szczęśliwi, czas pędzi jak oszalały pozbawiając nas tych chwil.

Po świątach zawsze nachodzą mnie melancholijne, czasem też nostalgiczne przemyślenia o ciężko opadającej kurtynie przysłaniającej scenę, na której rozegrał się trwający 365 dni życiowy odcinek. Często wspominam minione wydarzenia, analizuję, zastanawiam się o czym będzie kolejny. Co nas czeka? Czy kolejne święta będą równie piękne i magiczne?

Mój serial trwa! Jestem reżyserem swojego życia. Za rolę w odcinku, który wkrótce się rozpocznie planuję dostać Oscara.

Z okazji zbliżających się Świąt chciałam życzyć wszystkim Czytelnikom, by ten czas był absolutnie wyjątkowy. Zatrzymajcie się w tym doświadczeniu, upajajcie się tą magiczną i unikalną atmosferą, niech was wypełni radość i wdzięczność oraz bezgraniczna miłość do siebie samych, do najbliższych i do świata.

Marta Kaźmirak



FOTO: FREEPIK

R E K L A M A

★ MERRY ★
Christmas
&
❄️ HAPPY NEW YEAR ❄️

*Spokojnych i pięknych
Świąt Bożego Narodzenia,
Zdrowia w nadchodzącym 2024 Roku
Naszym Czytelnikom,
Przyjaciółom i Klientom
Życzy Zespół „Naszej Gazety”*

Nasza Gazeta



Lady's Christmas Market



Jak co roku, już w okresie przedświątecznym w magiczny nastrój wprowadzają nas targi, na których można zakupić wyjątkowe prezenty pod choinkę. 9 grudnia w Trinity Bar Venue w Dublinie przy wsparciu Digital Lotus, Lady's Night Club, Hello Irlandia oraz Kate Rajba – Art and Healing Studio, Wicklow odbył się Christmas Market i przyciągnął wielu wyjątkowych wy-

stawców. Radio Cenzura miało przyjemność uczestniczyć w tym wydarzeniu i medialnie wesprzeć je swoją obecnością.

Można było zakupić przepiękną ręcznie robioną biżuterię, kosmetyki, niezwykle grafiki, obrazy, świeczki zapachowe, suplementy diety oraz wiele innych, wykonanych z pasją, dzieł sztuki. W ofercie wydarzenia były też darmowe konsultacje networkingowe i zdrowotne. Nie mogło zabraknąć również akcji charytatywnych. Dorota Tonga, która na co dzień mieszka w Malawii, gdzie pomaga tamtejszym dzieciom w edukacji

i dożywianiu oraz Lucy Stolarska zorganizowały zbiórkę na szczytny cel. Jest nim zakup obiadów świątecznych i prezentów dla 100 dzieci. Justyna Nowak z 87 Polskiego Szczepu w Dublinie zebrane środki finansowe chce przeznaczyć na nową harcówkę. Dzięki Kasi Forest od 2016 r. Polonia w Irlandii może kultywować tego typu świąteczne tradycje. Ciepła, rodzinna i wspierająca atmosfera to jest to, czego wszyscy szukamy na co dzień. Polecamy z całego serca.

Agnieszka Dujka
radiocenzura.pl



R E K L A M A



Christmas gift for Malawian Child

Tonga children will receive individual gifts, including: hygiene products, school supplies, a bag of rice and beans, and sweets. Traditionally, we will prepare an exquisite dinner with chicken. The value of one gift is 15 Euro and we intend to give a minimum of 100 sets. During the Christmas...

Scan the qr code with your phone camera or go to the following address

<https://4fund.com/je5h4m>



3390_DU

Ukazał się pierwszy Tom młodego polonijnego poety

Jeszcze przed świętami ukaże się tomik wierszy młodego, niezwykle uzdolnionego poety Ka-

rola Koszorza pt. „Jasna i ciemna strona czerwonego księżyc”. Karol jest uczniem Polskiej Szkoły

SEN w Dublinie.

– W tym tomiku wszystko ma swoją symbolikę i znaczenie, jest napisane

w świadomy i przemyślany sposób. Jestem pod ogromnym wrażeniem estetyki wypowiedzi. Wiersze tworzą niezwykle dojrzałą i emocjonalną poezję, której młodość rozkwita w dwóch kontrastowych rozdziałach: „Jasnej strony” i „Ciemnej strony” – mówi Agnieszka Krizel, która podjęła się redak-

cji, korekty i projektu okładki książki.

Karol sam przyznaje, że swoją miłość do języka polskiego zawdzięcza Polskiej Szkole SEN. Nie byłoby tego tomiku, gdyby nie praca nauczycielki Magdaleny Marciak, która czuwała od samego początku nad powstaniem książki, od wyboru wierszy po poszukiwanie sponsora, którym została Kancelaria Prawna Rostra Solicitors. Patronami medialnymi książki są: Inna Perspekty-

wa – blog kulturalno-humanistyczny; Szkolny Klub Dziennikarski; Magazyn MIR; Twoje Radio Dublin;

Radio Cenzura; MOTYL literacki i Nasza Gazeta.

Agnieszka Krizel, Polska Szkoła SEN

R E K L A M A



STOWARZYSZENIE
„WSPÓLNOTA POLSKA”

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

3322_DU



FOTO: FACEBOOK.COM/SZKOLASEN, FACEBOOK.COM/AKRIZEL



Idą Święta

Święta Bożego Narodzenia są wyjątkowe dla nas wszystkich. Spotkania z rodziną i przyjaciółmi, wizyty towarzyskie, które sprawiają, że jesteśmy szczęśliwi i... zmęczeni. Sezon świąteczny zwykle wiąże się z nadmiernym spożywaniem pokarmów i napojów, co prowadzi do nieprzyjemnych objawów trawiennych, takich jak wzdęcia, niestrawność, a nawet przeziębienia i grypa. To może nas nie tylko zmęczyć, ale także spowodować zwiększenie wagi.

W okresie świątecznym, pełnym spotkań z rodziną i przyjaciółmi, często zastanawiamy się, jak cieszyć się smakiem tradycyjnych świątecznych potraw jednocześnie zachowując zdrowy styl życia.

Oto kilka praktycznych wskazówek, które pomogą Ci cieszyć się Świętami:

Wybieraj domowe jedzenie

Przygotowywanie potraw w domu daje pełną kontrolę

nad składnikami. Zamiast sięgać po gotowe dania, które mogą być przesycane sztucznymi dodatkami, spróbuj stworzyć własne zdrowsze wersje. Możesz eksperymentować z zamiennikami cukru na rzecz suszonych owoców lub zastosować alternatywy dla tradycyjnych przepisów – zachowując jednocześnie smak i wartości odżywcze.

Uważne jedzenie (mindful eating)

Gdy zwolnisz podczas posiłków, prawdopodobnie będziesz jeść mniej, a szybciej poczujesz sytość. Praktykowanie uważnego jedzenia zapobiega przejadaniu się, dzięki czemu mniej przybierasz na wadze.

Wybierz się na spacer

Spacer po obiedzie to doskonały sposób na pobudzenie trawienia i zminimalizowanie uczucia ciężkości po posiłku. Ruch nie tylko przyczynia się do utrzymania wagi, ale również poprawia nastrój i ogólne samopoczucie.

Warto zaangażować rodzinę i przyjaciół we wspólne spacery, tworząc tym samym dodatkową okazję do dzielenia się chwilami świątecznej radości. Idąc na spacer możesz też zwiększyć poziom energii i poprawić nastrój. Spacer ma więcej mocy niż kolejna filiżanka kawy.

Zdrowe przekąski

Kiedy słodczyce są w zasięgu wzroku, trudno powstrzymać się od jedzenia. Spróbuj wybrać świeże owoce, warzywa, orzechy i nasiona lub domowe desery. Pamiętaj, że za każdym razem, gdy podjadamy, poziom cukru we krwi wzrasta, co przyczynia się do zwiększenia masy ciała i przyczynia do zwiększenia uczucia ciężkości.

Planuj wcześniej

Jeśli jesz poza domem, upewnij się, że masz wystarczająco dużo informacji o tym, gdzie i co będziesz jeść. Sprawdź menu z wyprzedzeniem i zdecyduj, co i ile zjesz

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.



FOTO: FREEPIK

zanim pojawi się w restauracji. Planowanie pomaga w zdrowszym wyborze jedzenia i poprawia samopoczucie.

Nawet jeśli unikamy pewnych składników z powodów zdrowotnych, nie musimy rezygnować z radości świątecznego stołu. Świąteczne poszu-

kiwania smacznych alternatyw mogą być nieco stresujące, ale pamiętajmy, że Święta to czas, aby cieszyć się smakiem i atmosferą. Niech nasze poszukiwania nowych przepisów staną się przygodą kulinarną, a eksperymenty w kuchni – wyjątkowym wy-

zwaniem! Dlatego śmiało sięgajmy po kreatywne rozwiązania, dzielimy smakiem z bliskimi i korzystajmy z tego magicznego czasu, bo przecież Święta to nie tylko jedzenie, ale przede wszystkim radość, miłość i uśmiech! Magicznego czasu Kochani!

Marta Adamska

Jest takie miejsce przy stole

Nie dla wszystkich święta będą czasem radości, przyjaznej atmosfery i spotkań w rodzinnym gronie. Wiele osób spędzi ten czas samotnie. Osoby, które utraciły kogoś bliskiego, są z dala od domu czy po prostu nie mają nikogo bliskiego, czują się odrzucone i niepotrzebne. Bywa, że święta stają się momentem refleksji i początkiem depresji.

Są osoby, którym święta kojarzą się źle. Choćby dlatego, że nie mają dobrych wspomnień z dzieciństwa, bo w ich rodzinie w Wigilię zamiast opłatka na stole pojawiał się alkohol.

– Są osoby, które pochodzą z rodzin trudnych, dysfunkcyjnych, gdzie niekoniecznie

święta były ciepłe, radosne i bezpieczne. Czasami święta w tych rodzinach kojarzą się z awanturami, z kłótniami, z nadużywaniem alkoholu czy nawet z agresją. Czasami te święta to nie były święta przy rodzinnym stole, tylko każdy spędzał je osobno. Dzieci były gdzieś pochowane w swoich pokojach, także nie mają do czego wracać, nie mają pozytywnych wzorców, nie mają pozytywnych wspomnień – mówi Agnieszka Szafrńska-Romanów, psycholog-psychoterapeuta.

Często osoby po traumatycznych przeżyciach z dzieciństwa, w obawie przed podobnymi sytuacjami, nie potrafią ułożyć sobie życia prywatnego i nie decydują się na założenie swojej rodziny. Świę-

ta spędzają więc w samotności. W takiej sytuacji już tylko krok dzieli ich od depresji.

– Wszystkie reklamy przedstawiają takie idylliczne rodziny. Trudno się dziwić, że te osoby konfrontują tę wizję medialną i to, co się dzieje wokół nich z tym, co jest w środku nich. Dopada ich depresja, są w złym nastroju i tylko czekają, aż skończą się święta, wrócą do pracy i osiągną tę swoją normalność – tłumaczy Agnieszka Szafrńska-Romanów.

Są też tacy, którzy z różnych innych względów są zmuszeni do samotności. Przykuła ich do łóżka choroba, odwrócili się od nich bliscy lub musieli wyjechać w poszukiwaniu pracy setki kilometrów od domu. Psychologowie zachęcają, by w czasie świąt wyciągnąć rękę do takich osób.

– Jest taki piękny polski zwyczaj, że jest to jedno puste miejsce przy stole. Może warto zaprosić taką osobę, takiego sąsiada czy koleżankę z pracy, o której wiemy, że nie ma się z kim spotkać, żeby może miała chociaż namiastkę takich rodzinnych świąt i może to trochę pomoże jej w przezwyciężeniu tych świątecznych smutków – proponuje psycholożka.

Newseria

Ciasteczka piernikowe

Ciasteczka piernikowe – przepis, który zawsze się udaje

Przygotowanie: 10 min. + pieczenie 12 min.

Porcja: ok. 40 ciasteczek

Poziom trudności: łatwe

Składniki:

- 2,5 szklanki mąki,
- kostka masła,
- 1 jajko,
- 2 łyżki śmietany 18%,
- 4 łyżki miodu,
- 4 łyżeczki przyprawy do piernika,
- łyżeczka proszku do pieczenia,
- pół szklanki cukru,
- 2 łyżki kakao.

Przygotowanie:

1. Przesiać mąkę i dodać do niej suche składniki: proszek do pieczenia, przyprawę do piernika oraz kakao.
2. Do suchych składników dodać posiekane miód, masło, jajko i śmietanę.
3. Zagnieść ciasto i rozwałkować je tak, aby było cienkie.
4. Wyciąć ciasteczka za pomocą foremek.
5. Wyłożyć ciasteczka na blachę z papierem do pieczenia.
6. Piec ciasteczka 12 min. w nagrzanym do temp. 180 stopni piekarniku.
7. Udekorować wg gustu.

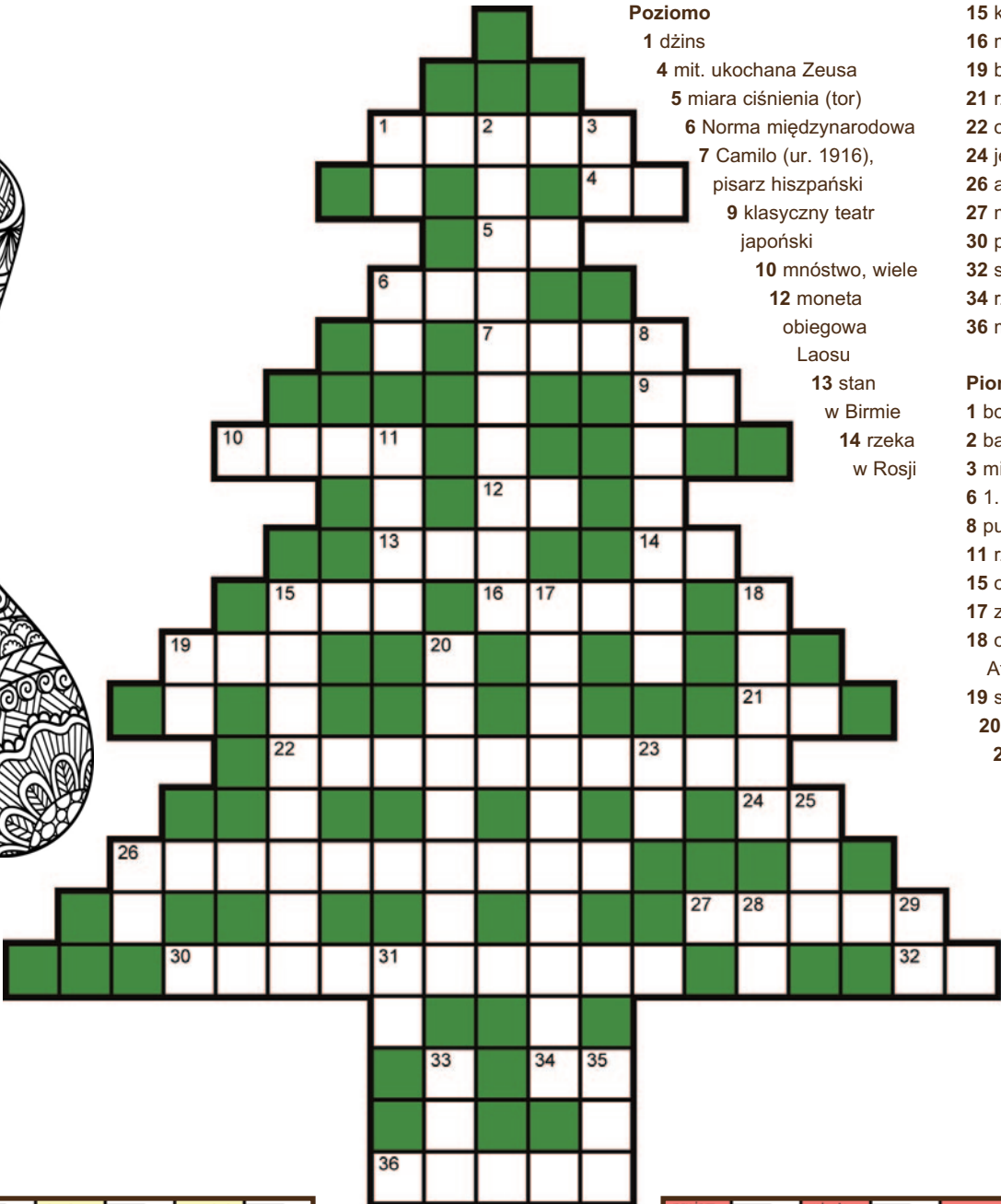


FOTO: FREEPIK

FOTO: FREEPIK



KRZYŻÓWKA



- Poziomo**

 - 1 dżins
 - 4 mit. ukochana Zeusa
 - 5 miara ciśnienia (tor)
 - 6 Norma międzynarodowa
 - 7 Camilo (ur. 1916), pisarz hiszpański
 - 9 klasyczny teatr japoński
 - 10 mnóstwo, wiele
 - 12 moneta obiegowa Laosu
 - 13 stan w Birmie
 - 14 rzeka w Rosji
- 15 koreańska miara objętości
 - 16 miasto w USA
 - 19 bohater baśni „Królowa Śniegu”
 - 21 rzeka w Rosji
 - 22 oddychanie
 - 24 jednostka strumienia świetlnego (lumen)
 - 26 alkoholizm okresowy
 - 27 moc
 - 30 pomieszczenie do kwaszenia
 - 32 strefa osobowości nieświadomej
 - 34 rzeka w Hiszpanii
 - 36 mit. gr. bogini losu
- Pionowo**

 - 1 bohater „Sagi rodu Forsyte’ów”
 - 2 barwniki roślinne
 - 3 międzynarodowy układ jednostek miar
 - 6 1. skała osadowa; 2. typ ros. samolotu
 - 8 pugań talarski
 - 11 rzeka w Danii
 - 15 odejście od tematu
 - 17 zespół włókien nerwowych
 - 18 obronne osiedle pasterskie w poł. i wsch. Afryce
 - 19 sumeryjska nazwa Ziemi
 - 20 1. eskapada; 2. ekwipunek
 - 23 compact disc
 - 25 Karol (1842-1912), pisarz niemiecki
 - 26 disc jockey, osoba odtwarzająca muzykę
 - 28 odczynnik krwi
 - 29 sztuczna inteligencja
 - 31 sumeryjski ptak
 - 33 skała osadowa
 - 35 miasto w Nigerii

dzwoni w szkole trująca bylina	w trygono- metrii daw. fr. suknia	okrzyki w lesie	plemienny związek pukiel	pogląd naukowy pracownia
pistolet polski ssak morski		wino pienwszy człowiek	bułgarski chan	
struś amer. port włoski			indonezyj. wyspa wydruk mozaikowy	
			konkurs wiedzy	
lotnisko pojazdów kosmicz- nych				

PODPOWIEDZI:
RESPIRACJA, MAY,
DYPSONOMANIA, DIE,
ANDZIAR, KOGIA,
KRUM, WIGANO,
HALDI, BOKARKA,
DANAE, KIGALI

nawierz- chnia drogi zarodnik duży	miasto w USA stolica Rwandy	wyście w komp.	krawe- dziarka niedopalek papierosa	Michael fizyk ang. najl. wynik
stęпка gat. owcy		boh. „Dzielnia Hamenzach” potomek Mahometa	waluta Bangla- deszu	piersiastek chem. rzeka w Rosji
mit. córka króla Argos bóstwo hetyckie			stolica Ghany	
austral. -afryk. ptaki z rzędu wroble				

SUDOKU

łatwe ▼

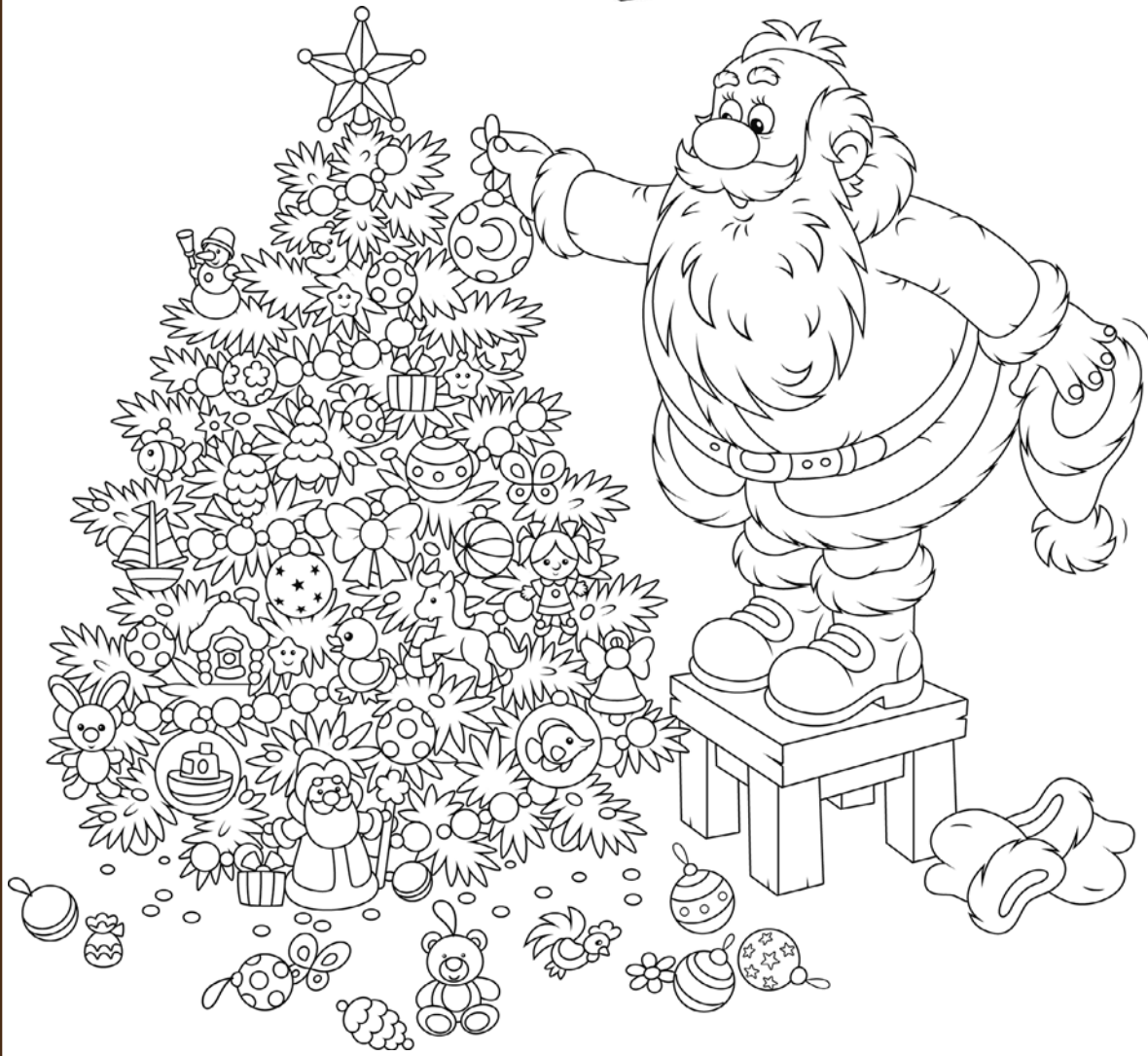
średnie ▼

trudne ▼

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

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

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



S	S	N	O	G	I	N	G	E	R	P
N	M	P	W	B	E	L	S	O	B	O
O	I	O	M	F	K	L	K	C	R	I
W	T	N	A	L	S	N	O	W	E	N
D	E	C	O	A	C	I	O	F	A	S
C	G	I	R	M	I	T	T	L	D	E
L	T	F	A	E	S	N	E	A	B	T
O	O	W	T	I	O	N	S	K	A	T
C	S	O	G	I	B	R	E	E	C	I
K	A	W	R	E	A	T	H	S	M	A
B	A	L	L	W	R	E	D	E	C	O

HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 22.12.2023 do 29.12. 2023

przygotowała: Maja Berkano



BARAN

Twoje zamartwianie, negatywne myśli nie pomagają. Cały czas zasilasz to co trudne. Popracuj z tematem negatywnych myśli. Daj sobie szansę na lepsze życie.



BYK

To czas, żeby zaopiekować się emocjami. Praca zaczeka. Świat zaczeka. Zatrósz się o siebie, koniecznie.



BLIŹNIĘTA

Chwilowe nieporozumienia z bliską osobą. Wyjdź do ludzi. Teraz rozmowy mogą być pełne napięcia. Potrzebny dystans. Czas żeby wszystko przemyśleć.



RAK

Bardzo dobry tydzień. W miłości i pracy dużo przyjemnych chwil. Wykorzystuj swój potencjał.



LEW

Spokojny czas. Nie musisz się martwić. Wszystko, o czym myślisz będzie układać się pomyślnie.



PANNA

Jakaś relacja powoli się dopełnia. Na horyzoncie widać już nowe jakości. Otwórz się. Miłość jest blisko.



WAGA

Trudny czas. Przeżywasz problemy bliskiej osoby. Twoja miłość jest wielkim wsparciem. Działanie leży w rękach tej osoby. Nie na wszystko mamy wpływ.



SKORPION

Ten tydzień poświęć w zadbanie o zdrowie. Wycisz się, zwolnij. Wybierz siebie! I tak zdążysz ze wszystkim.



STRZELEC

Dom i rodzina, to teraz priorytet! Twoja walka, chęć zrobienia miliona rzeczy na raz, teraz się nie uda. Nie narzucaj sobie za dużo obowiązków.



KOZIOROŻEC

Wspaniały czas. Przed Tobą dużo wiedzy, mądrych, nowych znajomości. Idealny moment, by zgłębiać wiedzę.



WODNIK

Jesteś otoczona miłością. Będziesz teraz błyszczeć. Czerp garściami to, co najlepsze. To czas spełnionych marzeń.



RYBY

Kreacja, działanie. To jeszcze nie czas na odpoczynek. Pracuj, działaj, bądź w ruchu. Możesz dokończyć ważny projekt. Sukces wyraźnie widoczny.

ads@ng24.ie
089 264 03 50



FIND 10 DIFFERENCES





Medycyna naturalna

cz.3.

Już Hipokrates powiedział, że jeżeli w przyrodzie istnieje choroba, to i w przyrodzie istnieje na nią lek.

Goździk

Zdrowotne walory goździków zostały odkryte w starożytności przez Chińczyków. Tą aromatyczną przyprawę otrzymuje się z suszonych pąków goździkowca korzennego, znanego również pod nazwą czapetka pachnąca. Goździkowiec korzenny to wiecznie zielone drzewo osiągające wysokość nawet 12 metrów.

Goździki zawierają mnóstwo wartości odżywczych, takich jak żelazo, magnez, wapń, mangan, fosfor, potas, cynk, sód, cynk, miedź, selen, tiamina, kwas foliowy, kwas pantotenowy, ryboflawina oraz witaminy B6, K, E.

Do prozdrowotnych działań goździków można zaliczyć:

- działanie antybakteryjne – żucie goździków zabija bakterie i tym samym zapobiega infekcjom;
- działanie przeciwwirusowe – pomagają przy przeziębieniach i infekcjach wirusowych gardła oraz górnych dróg oddechowych;

działanie przeciwpasożytnicze – z pomocą goździków i siemienia lnianego skutecznie można zwalczyć część pasożytów w organizmie;

działanie przeciwgrzybicze – doskonałe do leczenia kandydozy;

regulują pracę układu pokarmowego – wykazują działanie pobudzające procesy trawienne, a także mogą pomóc pozbyć się biegunki, pomagają obniżyć poziom trójglicerydów i cholesterolu;

działanie przeciwbólowe – żucie goździków może pomóc zwalczyć ból zęba;

profilaktyka nowotworów – olejek goździkowy oraz ekstrakt z goździków mogą hamować rozwój komórek nowotworowych, zwłaszcza w przypadku nowotworów jelita grubego i piersi;

zapobieganie bólom reumatycznym – zewnętrznie stosowany olejek goździkowy pomaga pozbyć się bólu mięśni i stawów;

zwalczanie wolnych rodników – picie naparu z goździków zapobiega powstawaniu zmarszczek;

łagodzą stres i ułatwiają zasypianie,

wpływa kojąco na układ nerwowy, poprawia krążenie krwi; odświeżają oddech.

Jak w przypadku każdej substancji należy zachować rozwagę. Spożywanie goździków jest bezpieczne, jednak ich nadmiar może mieć poważne konsekwencje i doprowadzić do omdlenia, arytmii serca i uszkodzenia wątroby.

Czosnek

Czosnek pospolity jest jedną z najstarszych roślin uprawnych. Pochodzi z Azji Środkowej, został udomowiony ok. 4000 lat temu i już w starożytności był ceniony za swoje właściwości lecznicze.

czosnek zawiera bardzo liczne składniki odżywcze, witaminy, minerały, rzadkie pierwiastki (chrom, kobalt, nikiel) flawonoidy, polifenole, fitosterole, fitoncydy, enzymy, aminokwasy, jednak najważniejsze

są organiczne związki siarki i allina;

jest też silnym antybiotykiem, a jego właściwości porównywane są do penicyliny, erytromycyny czy tetracykliny;

wzmocnia układ odpornościowy oraz świetnie sprawdza się w leczeniu przeziębienia oraz chorób wirusowych takich jak grypa,

opryszczka, zapalenie płuc;

obniża poziom cholesterolu i ciśnienie krwi, wspomaga układ sercowo-naczyniowy;

dobroczynnie wpływa w walce z pasożytami układu pokarmowego; zwalcza silne bakterie typu Helicobacter pylori, które mogą powodować raka żołądka.

Maciej Jaworski FAT OUT



FOTO: FREEPIK

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.

Olejki eteryczne na Święta

Święta Bożonarodzeniowe kojarzą się nam z zapachem pierników, makowców, paschy, owoców cytrusowych, kompotu z suszu.

Wszystkie te zapachy związane są z roślinami – przyprawami, które wykorzystuje się do przygotowania tych dań. Oprócz walorów smakowych, mają również działa-

nie prozdrowotne. Kto nie kojarzy zapachu cynamonu, goździków, cytrusów, wanilii, imbiru?

Jakie zatem posiadają walory prozdrowotne olejki eteryczne, kojarzone ze Świętami?

✿ **Olejek cynamonowy** – Prawdziwy olejek cynamonowy z kory

jest destylowany z kory drzewa cynamonowego rosnącego na Sri Lance. Jego zapach jest słodki, ciepły i korzenny. Dzięki charakterystycznemu rozgrzewającemu i uspokajającemu aromatu cynamon może zapewnić niemal natychmiastowy komfort w chłodne zimowe wieczory. Ma również właściwości wspomagające odporność, działa antybakteryjne i antyseptyczne.

✿ **Olejek goździkowy** – Czysty olejek eteryczny z goździków jest destylowany z suszonych pąków goździków. Olejek ten ma energetyzujący i pobudzający aromat. Jego zapach jest ciepły, korzenny, pikantny i delikatnie owocowy. Ma właściwości antyseptyczne, antybakteryjne, przeciwwirusowe oraz przeciwbólowe.

✿ **Olejek pomarańczowy** – Olejek pomarańczowy jest wyciskany na zimno ze skórek soczystych pomarańczy. Ma słodki, świeży cy-

trusowy zapach, który uspokaja i cudownie podnosi na duchu. Słodka pomarańcza ma właściwości: antydepresyjne, antyseptyczne i bakteriobójcze, a także wspomaga układ odpornościowy. Olejek ten w połączeniu z olejkiem cynamonowym i goździkowym tworzy klasyczną świąteczną mieszankę idealną na zimowo – jesienne wieczory z uwagi na właściwości rozgrzewające oraz wspierające odporność.

✿ **Olejek imbirowy** ma właściwości przeciwdrobnoustrojowe, rozgrzewające, kojące i jednocześnie stymulujące. Ma on świeży, drzewno – korzenny, intensywny aromat. Możemy przy-

gotować mieszankę olejków, która ociepla atmosferę łącząc olejki z imbiru, cytryny, cynamonu, rozmarynu oraz mięty pieprzowej.

✿ **Olejek waniliowy** – Jest pomocny w stanach zwiększonego napięcia nerwowego, pomaga się odprężyć i zrelaksować. Działa łagodząco, przeciwbólowo i przeciwzapalnie. Ma działanie przeciwstarzeniowe i przeciwutleniające, dzięki czemu pomaga zneutralizować szkodliwe działanie wolnych rodników. Wszystkim czytelnikom „Naszej Gazety” życząc wszelkiej pomyślności i zdrowia w nowym roku. Żyjmy w zdrowiu!

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”.



FOTO: KASIA MIKOŁAJCZYK

Rozwiązania zadań z nr NG19

Krzyżówka panoramiczna 1 z nr NG 19 Poziomo: 6 KAPO, 8 OKAPI, 11 WRAK, 13 IGOR, 14 LAO, 15 MULINA, 17 MBINI, 19 OE, 20 XT, 22 ANOMER, 24 RAK, 26 SEN, 28 ZAMEK, 30 KENA, 32 KYLON, 34 ZIN, 35 ATLETYK, 37 EA, 38 IO, 39 OSNOWA, 41 TEZA, 43 AARON, 44 RAMA, 46 GAL, 47 AN, 48 MITANNI, 51 INARA, 53 JIN, 54 BAON, 55 GREKA. **Pionowo:** 1 JAWA, 2 BOA, 3 EO, 4 RAGI, 5 DIRAE, 7 PROM, 9 KILIMEK, 10 PONOR, 12 KMIN, 16 UNOS, 18 BAKELE, 21 TRAKTIERNIA, 23 ENEZ, 25 AMYLOZA, 27 KANAAN, 29 KOTO, 31 NIEWOLNIK, 33 NYSA, 36 KNAGA, 40 ORANJE, 42 AMMAN, 45 AIR, 49 TAG, 50 INA, 52 NO

Krzyżówka panoramiczna 2 Poziomo: 6 KROK, 8 AGADA, 11 ARKEBUZER, 13 WML, 14 KALETA, 15 AALST, 17 TAG, 18 XT, 19 IP, 20 BANI, 21 KIMONO, 24 DJ, 25 DANINA, 26 DEE, 27 STARTER, 29 TCP, 31 TIUL, 33 HIV, 35 EPIKA, 37 KICIA, 39 IKAR, 40 NJAJA, 42 ASA, 43 OGE, 44 EROTYK, 46 ANDROMEDA, 48 ANTY, 49 NOSAL. **Pionowo:** 1 GRAMATKA, 2 ORK, 3 KABAT, 4 GAZETA, 5 KARAGIJE, 7 ORLA, 9 GUL, 10 DETANDER, 12 EKSPONAT, 16 LIMIT, 20 BO, 22 INSPICJENT, 23 NARIE, 25 DWT, 26 DELIKATES, 28 TUPI, 30 CHINGAN, 32 KARAKAL, 34 VIA, 36 KASYDA, 38 AJER, 41 ARON, 45 OMO, 47 DY.

Krzyżówka panoramiczna mała 1 Poziomo: 6 MALACHIASZ, 10 LAR, 11 SLODY, 12 AMPER, 14 SLAR, 15 ATMAN, 16 ILI, 17 STOMP, 18 SALA, 19 OPATRUNEK. **Pionowo:** 1 CALMATO, 2 MAREMMA, 3 VHS, 4 GAOLIAN, 5 OZYRIAK, 7 LAPTOP, 8 ILS, 9 STALLE, 13 RAPT, 18 SU.

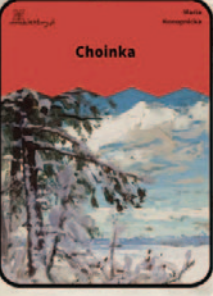
Krzyżówka panoramiczna mała 2 Poziomo: 6 KOPERCZAKI, 10 GOL, 11 PINOS, 12 GOLEM, 14 NAMI, 15 TAWAT, 16 SPA, 17 DYNEL, 18 SLAR, 19 POLIBIUSZ. **Pionowo:** 1 LOGOTYP, 2 LELEWEL, 3 TCP, 4 MANASLU, 5 LISIARZ, 7 POLANO, 8 ZIN, 9 KOMPAS, 13 MALI, 18 SI.

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

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

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









**KOLEKCJA
ZIMOWA**

Aukcje WOŚP

Siema!

Zapraszamy do wsparcia 32. Finału WOŚP przekazując przedmioty na Aukcje.

Przykładowe przedmioty, które możecie nam przekazać:

- ♥ albumy,
- ♥ książki,
- ♥ rękodzieło,
- ♥ biżuterię,
- ♥ obrazy,

♥ makramy,

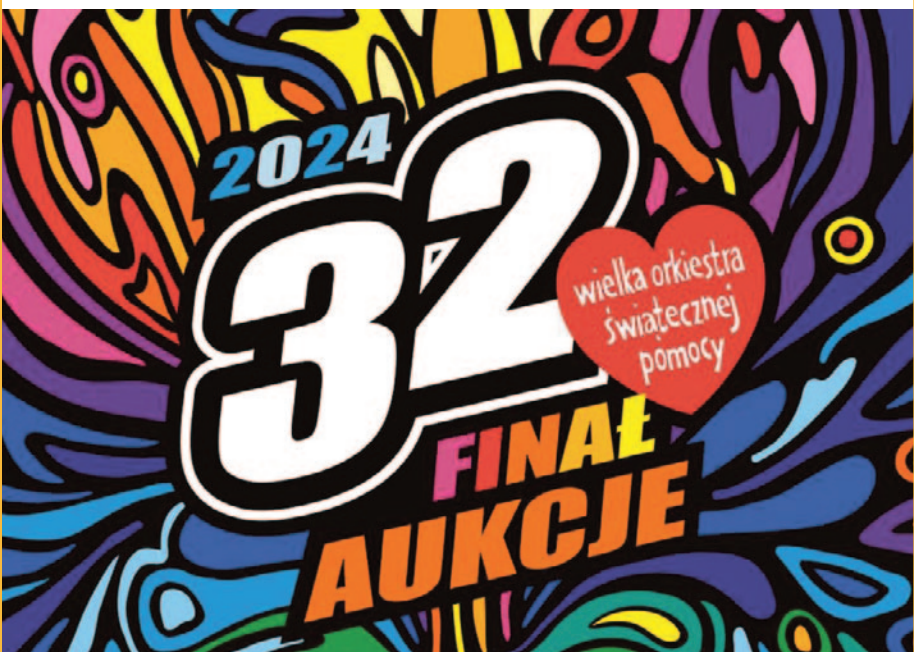
♥ przedmioty z autografami,

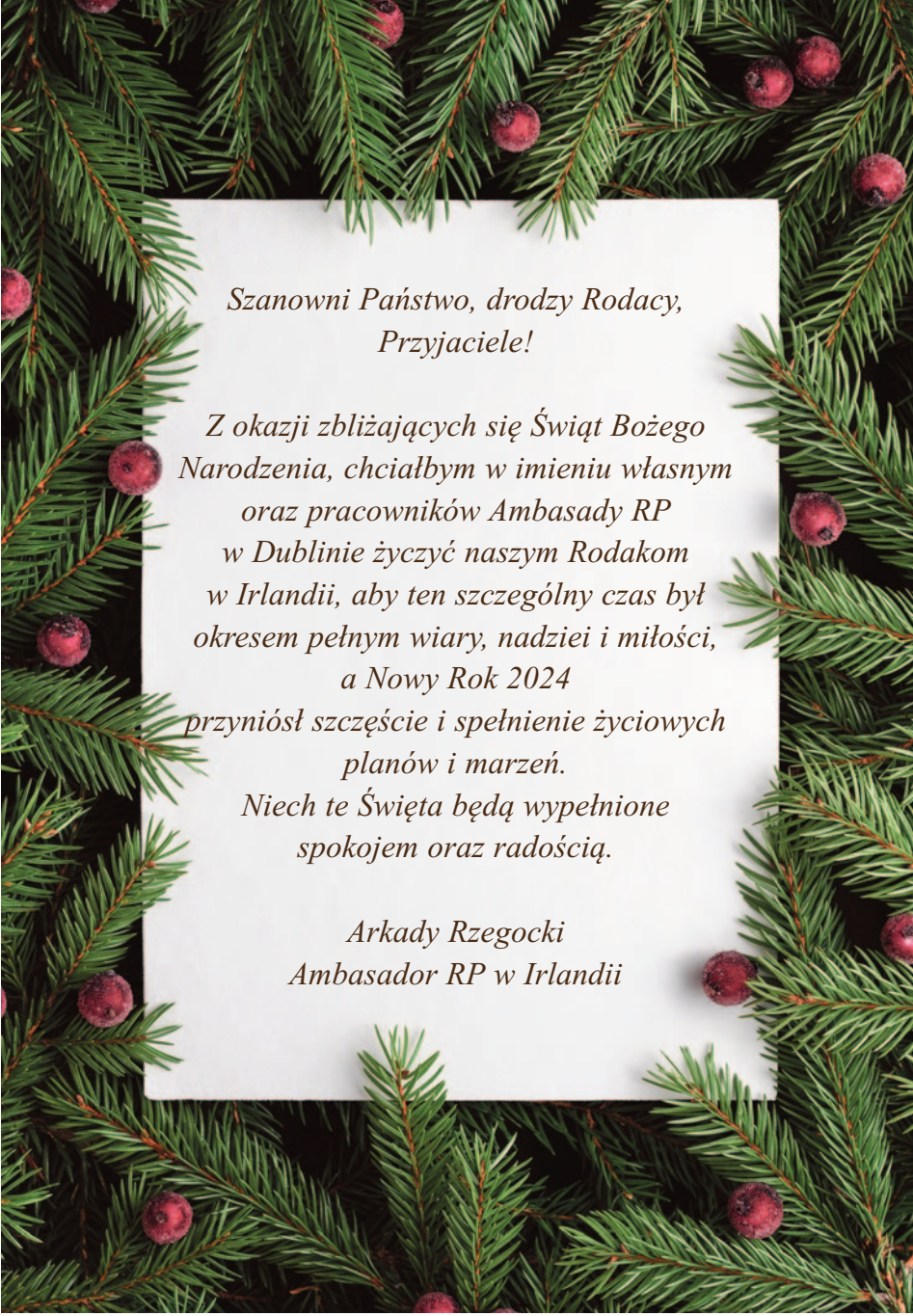
♥ ceramikę artystyczną,

♥ gadżety sportowe czy

♥ vouchery.

Liczymy na waszą kreatywność!
W sprawie przekazania rzeczy na aukcje skontaktujcie się z nami na maila: aukcje@wosp.ie
Prosimy nie czekajcie na ostatnią chwilę i kontaktujcie się z nami od razu na maila. NG





*Szanowni Państwo, drodzy Rodacy,
Przyjaciele!*

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia, chciałbym w imieniu własnym oraz pracowników Ambasady RP w Dublinie życzyć naszym Rodakom w Irlandii, aby ten szczególny czas był okresem pełnym wiary, nadziei i miłości, a Nowy Rok 2024 przyniósł szczęście i spełnienie życiowych planów i marzeń.

Niech te Świąta będą wypełnione spokojem oraz radością.

*Arkady Rzegocki
Ambasador RP w Irlandii*

Kursy „Polak w Irlandii” Odkryj klucz do sukcesu!

Zdobądź niezbędną wiedzę i osiągnij pełny potencjał na Zielonej Wyspie. Jeśli marzysz o udanym życiu lub pracy w Irlandii to autorski Kurs „Polak w Irlandii”, stworzony przez Agnieszkę Mazur, Legal Executive w Kancelarii prawnej w Dublinie, coucha i kobietę biznesu, mieszkającą z rodziną w Irlandii od kilkunastu lat – z pewnością jest dla Ciebie.

Kurs „Polak w Irlandii” zawiera kompleksowy program szkoleniowy i dostarcza niezbędnej wiedzy na temat życia w Irlandii. Zyskasz konkretne informacje, takie jak:

- ✓ Jak znaleźć pracę w Irlandii: dowiesz się, jak skutecznie szukać pracy, dostosować CV do lokalnych standardów
- ✓ i pozyskać informacje o rynku pracy.
- ✓ Rola Prawnika i Tłumacza w czasach kryzysu mieszkaniowego: odkryj strategię na radzenie sobie z trudnościami na rynku mieszkaniowym.
- ✓ Miejsca warte odwiedzenia: otrzymasz wskazówki, co do miejsc wartych odwiedzenia na Zielonej Wyspie.

Jakie korzyści odniesiesz po ukończeniu kursu?

- 1) Ograniczysz stres związany z przeprowadzką.
- 2) Skrócisz czas poszukiwania pracy i mieszkania.
- 3) Unikniesz błędów i problemów prawnych.
- 4) Odkryjesz niezapomniane miejsca w Irlandii.

Kurs zawiera również 5 dodatkowych Bonusów. Dowiedz się więcej na: www.polakwirlandii.pl lub zapisz się na webinar na stronie FB: Polak w Irlandii.

NG



OSIĄGNIJ PEŁNY POTENCJAŁ NA ZIELONEJ WYSPIE
POLAK W IRLANDII
UZYSKAJ DOSTĘP DO PLATFORMY KURSU ORAZ BONUSÓW

Odbierz dostęp teraz

KONSULTACJA PRAWNA | KONSULTACJA Z DORADCĄ PODATKOWYM | KONSULTACJA Z EKSPERTEM DS. UBEZPIECZEŃ | 11 MODUŁÓW KONKRETNEJ WIEDZY



Jemioła w tradycji Celtów

Na terenach przedchrześcijańskiej Irlandii istniał szeroko pojęty kult magicznych roślin. Szacunek dla świętych drzew pozostał w tradycji irlandzkiej po dziś dzień. Potomkowie Celtów nadal wierzą w boską moc wielu drzew i roślin, wśród których prym wiedzie jemioła.

Święte rośliny

Dawne przekazy wspominają, że świętymi roślinami szczególnie czczonymi przez irlandzkich Celtów były: dąb, cis, jabłoń oraz oczywiście jemioła. Już Pliniusz opisywał ogromny szacunek Celtów dla jemioły: „Nie ma nic świętszego dla druidów od jemioły i drzewa, na którym ta rośnie”.

Bardzo często, ze względu na występującą na drzewach jemiołę, Celtowie pielęgowali święte gaje. Nazywali oni jemiołę rośliną wszech uzdrawiającą, ponieważ zaparzony z niej wywar pomagał okiełznać każdą chorobę. Druidzi traktowali ją w sposób szczególny – ścinanie jemioły było ważnym obrzędem.

Ofiary dla bogów

Podczas obrzędu składania bogom celtyckim ofiary całopalnej, zwierzę miało rogi udekorowane właśnie jemiołą. Po modlitwach i odprawionych rytuałach, Druid ubrany, koniecznie w białą szatę, złotym sierpem, odcinał jemiołę z rogów ofiarnego zwierzęcia, którą następnie chowano



w białą chustę. Wierzano, że jemioła pochodzi z nieba i jako dar bogów nie można ulec skalaniu, stykając się z ziemią. Po dokonaniu tych magicznych obrzędów spalano zwierzę ofiarne.

Celtowie byli przekonani, że spożycie jemioły leczy ludzi i zwierzęta z niepłodności i szeregu innych chorób, zaś sok z jemioły jest panaceum na wszelkie trucizny.

W starożytności jemioła pospolita uważana była również za dar od bogów. Przypisywano jej właściwości magiczne. Szczególnie jemioły rosnące na dębach uchodziły za tali-

zman, który nie miał sobie równego.

Gałązki jemioły zbierano w dniu zimowego przesilenia dnia z nocą, a także na przełomie wiosny i lata. Wierzano dalej, że ścięte pędy świętej jemioły leczyły niemal wszystkie choroby i przynosiły pomyślność.

Tradycja bożonarodzeniowa

Do czasów obecnych pielęgnujemy podobną tradycję bożonarodzeniową i noworoczną i w wielu domach jemioła pojawia się obok choinki na święta w imię powiedzenia: „Kto nie ma jemioły, cały rok goły”. Gałązki jemioły w domu, czy to włożone do wazonu czy podwieszone pod sufitem, wiszące na drzwiach czy nad stołem mają uchronić dom przed złymi mocami, zapobiec pożarom. Pędy jemioły mają sprowadzać do domu szczęście i bogactwo, spełniać ludzkie życzenia i marzenia, a owoce noszone przy sobie zapewniać miała potencję seksualną.

Do dziś pary całują się pod jemiołą, bo wierzą, że magia rośliny umocni ich miłość i zapewni trwałość ich związkowi.

Jemioły nie wolno wyrzucać, aby szczęście nie opuściło domu, powinna wisieć cały rok do kolejnej wigilii, by zachować ciągłość. A zanim pojawi się następna należy starą spalić. Pecha przynosić ma złamanie zasady i powieszenie jemioły przed wigilią Bożego Narodzenia. Uważano też, że jeśli jemioła uschnie na ładny złoto-zielony kolor to jest to dobry znak dla rodziny.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

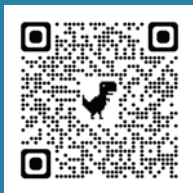
FOTO: FREEPIK

REKLAMA

REKLAMA

Wiemy, jak skutecznie i niedrogo dotrzeć do Twoich klientów

Sprawdź nas!



OSIĄGNIJ PEŁNY POTENCJAŁ NA ZIELONEJ WYSPIE
POLAK W IRLANDII

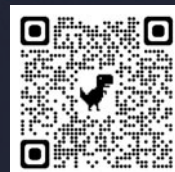


OSIĄGNIJ PEŁNY POTENCJAŁ NA ZIELONEJ WYSPIE

POLAK W IRLANDII

UZYSKAJ DOSTĘP DO PLATFORMY KURSU ORAZ BONUSÓW

Odbierz dostęp teraz



KONSULTACJA PRAWNA | KONSULTACJA Z DORADCĄ PODATKOWYM |
KONSULTACJA Z EKSPERTEM DS. UBEZPIECZEŃ | 11 MODUŁÓW
KONKRETNEJ WIEDZY