

# Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 44, 14.06.2024, rok II, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie



## Utknęli w gnieździe

czytaj str. 3

### Wizyta Jana Pawła II w Irlandii

czytaj str. 2

### „Kiedy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat”

Dzień dziecka w Irlandii

czytaj str. 8

PODPOWIADAMY, DORADZAMY

### Ulgi podatkowe dla osób 65+

Jeśli ty lub twój współmałżonek lub partner cywilny macie ponad 65 lat, możecie otrzymać dodatkową ulgę podatkową Age Tax Credit.

czytaj str. 10

Tu kupisz bilety na imprezy:

[www.bilety.ng24.ie](http://www.bilety.ng24.ie)

Sprawdź, co jest grane!



Anderson & Gallagher  
SOLICITORS

## KANCELARIA PRAWNA

[WWW.POLSKIADWOKATIRLANDIA.IE](http://WWW.POLSKIADWOKATIRLANDIA.IE)

ODSZKODOWANIA: WYPADKI DROGOWE, PRZY PRACY, W MIEJSCACH PUBLICZNYCH, ZANIEDBANIA MEDYCZNE\*

AGNIESZKA MAZUR 087 900 14 88, [aga@andersongallagher.ie](mailto:aga@andersongallagher.ie) KRZYSZTOF SOCHA 087 140 90 90, [krzysztof@andersongallagher.ie](mailto:krzysztof@andersongallagher.ie)

WŁODZIMIERZ DEMPNIAK 087 388 03 69, [vlad@andersongallagher.ie](mailto:vlad@andersongallagher.ie) – MÓWIMY PO POLSKU, UKRAIŃSKU I ROSYJSKU

29 Westmoreland Street, Dublin 2, Tel. 01-677 69 32; [WWW.ANDERSONGALLAGHER.IE](http://WWW.ANDERSONGALLAGHER.IE); [WWW.POLSKIADWOKATIRLANDIA.IE](http://WWW.POLSKIADWOKATIRLANDIA.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](http://POLSKI.PRAWNIK.IE), 01 64 00 030  
78 BENBUBB 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](http://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.ie  
editor@ng24.ie

Beata Bieniada, Anna Domańska, Radosław Kotowski,  
Krystyna Zielińska

### WSPÓŁPRACA

Marta Adamska, Maja Berkano, Paweł Bury, Paweł Cherek,  
Katarzyna Dąbrowska, Agnieszka Dujka, Maciej Jaworski,  
Marta Kaźmirak, Kasia Mikołajczyk, Adrian Sukiennik, Ewa  
Michałowska-Walkiewicz, Szymon Urbanek, Agnieszka  
Zawadzka, Emilia Zych

### 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.



## Dawno, dawno temu...

# Wizyta Jana Pawła II w Irlandii



**Gdy lata 70. dobiegały końca, Irlandia pozostawała jednym z najbardziej konserwatywnych krajów w Europie. Muzyka i style mody znacznie się zmieniły w porównaniu do poprzednich dziesięcioleci, wielu Irlandczyków mogło sobie pozwolić na zagraniczne wakacje. Więcej wydawano na nowoczesne urządzenia i sprzęt AGD.**

Mimo to, republika nadal miała zaściankową i represyjną kulturę, szczególnie na obszarach wiejskich, gdzie lokalni duchowni wciąż wywierali znaczący wpływ na swoich wiernych. Notoryczne nieobecności na cotygodniowej mszy mogły wiązać się z wizytą księdza, celem ustalenia, co powstrzymało nieposłusznego wiernego od uczestnictwa w nabożeństwie.

W lipcu 1979 r., w tym samym miesiącu, w którym irlandzki rząd w końcu przyjął ustawodawstwo zezwalające małżeństwom na legalny zakup środków antykoncepcyjnych, inne, jeszcze bardziej doniosłe ogłoszenie sprawiło irlandzki Kościół w szok: papież Jan Paweł II miał odwiedzić Republikę pod koniec września. Po tygodniach plotek i spekulacji zostało to potwierdzone.

Byłby to pierwszy raz, kiedy papież odwiedziłby Irlandię. Nie stało się to nigdy wcześniej, pomimo, że większość społeczeństwa była katolikami. Nagle, zbliżająca się wizyta stała się najchętniej dyskutowaną informacją w irlandzkich mediach, które opisywały ją szczegółowo w niemal każdym możliwym aspekcie: poczynając od planu podróży papieża, po niezwykłą ilość przygotowań, które miały zostać ukończone w stosunkowo krótkim czasie.

Pojawiły się historie o ludziach, którzy organizowali przygotowania wizyty papieskiej; pracownikach pracujących 24 godziny na dobę, aby przygotować wydarzenie oraz opowieści, jak różne lokalne społeczności planowały pielgrzymkę do miejsca, gdzie papież miał odprawić mszę.

Papież Jan Paweł II urodził się jako Karol Józef Wojtyła w 1920 r. Wadowicach, mieście położonym ok. 50 km od Krakowa. Wojtyła został wyświęcony na księdza w 1946 r., a następnie pełnił funkcję arcybiskupa Krakowa, zanim został kardynałem w 1967 r. Objął papieństwo 16.10.1978 r., po tym jak został wybrany na konklawie zwołanym po nagłej śmierci papieża Jana Pawła I (urodzonego jako Albino Luciani), który był papieżem zaledwie 33 dni.

Wizyta Jana Pawła II w Irlandii w 1979 r. była jego piątą wizytą w obcym kraju podczas długiej obecności na tronie piotrowym. Wcześniej odwiedził Dominikanę, Meksyk, Bahamy i swoją rodziną Polskę. Potem ogłosił trzydniową wizytę w Irlandii, zaplanowaną od 29 września do 1 października.

Dla wielu organizacji katolickich i księży w Irlandii papieska wizyta stanowiła rzadką i wspaniałą okazję do

ponownego nawiązania kontaktu z katolikami w całym kraju i nadzieję odzyskania gruntu utraconego przez „liberalizm” ostatnich lat oraz przywrócenia znaczenia oddania, pobożności i posłuszeństwa zasadom Kościoła oraz jego naukom.

Jeśli był na ziemi ktoś, kto mógł przemówić do katolików i pomóc im powrócić do Kościoła, to był to Jan Paweł II. Wiadomo było, że był porywającym mówcą, miał wspaniały głos, charyzmę i co ważne, mówił płynnie po angielsku. Dzięki temu można go było łatwo zrozumieć, nawet z jego charakterystycznym polskim akcentem.

Po ustaleniu daty, Irlandia miała zaledwie dwa miesiące na przygotowanie się do jednego z największych wydarzeń w historii państwa. Od czasu wizyty prezydenta USA Johna F. Kennedy'ego w czerwcu 1963 r. Irlandia nie doświadczyła takiego szalu medialnego i nastroju podekscytowania oraz oczekiwania.

Podróżując z Rzymu samolotem Aer Lingus o nazwie „Saint Patrick”, papież wylądował na lotnisku w Dublinie 29.09.1979 r. i pocałował ziemię. Po powitaniu przez prezydenta Irlandii Patricka Hillery'ego, papież poleciał helikopterem do Phoenix Parku w Dublinie. W odprawianej przez niego mszy, przed 35-metrowym białym stalowym krzyżem ważącym 35 ton, wzięło udział 1,25 mln osób, co stanowiło ponad jedną trzecią populacji Irlandii i ok. jednej czwartej populacji całej wyspy.

Tego samego dnia w jego wizycie w Killineer, niedaleko Droghedy w hr. Louth, wzięło udział ok. 300 tysięcy osób, w tym wielu katolików, którzy przyjechali z Irlandii Północnej. Przejazd papieża przez granicę z Irlandią Północną w ramach jego planu podróży został uznana za zbyt ryzykowny. Późne lata 70. były jednym z najgwałtowniejszych okresów konfliktu między katolikami a protestantami w Irlandii Północnej, znanego jako „Kłopoty”. Papież był w pełni świadomy śmierci i zniszczeń, jakich doświadczyli ludzie w wielu tamtejszych społecznościach i błagał tych, którzy chwycili za broń, aby „zawrócili ze ścieżki przemocy i powrócili na drogę pokoju”.

Wracając wieczorem do Dublina, papież był witany przez 750 tysięcy ludzi, gdy podróżował w otwartym „Papamobile” przez centrum miasta. Następnie odwiedził Áras an Uachtaráin, rezydencję irlandzkiego prezydenta.

Po południu 30.09.1979 r. ponad 280 tysięcy osób wypełniło tor wyścigowy Ballybrit, położony 6 km od Galway, aby wysłuchać papieża podczas mszy dla młodzieży. To właśnie tutaj Jan Paweł II wypowiedział słynne słowa, które od dziesięcioleci rezonują wśród wielu irlandzkich katolików: „Młodzi Irlandczycy, kocham was”. Msza była również transmitowana na żywo w telewizji i radiu. ➔ **czytaj dalej na str. 4.**



# Utknęli w gnieździe

40 PROC. PRACUJĄCYCH IRLANDCZYKÓW W WIEKU 25-34 LAT NADAL MIESZKA Z RODZICAMI

Nowe badanie UE wykazało, że 40 proc. pracujących Irlandczyków w wieku od 25 do 34 lat nadal mieszka z rodzicami. Dane pochodzą z Eurofound, agencji UE, która bada warunki życia i pracy oraz jakość życia w 27 krajach członkowskich.

84-stronicowy raport, zatytułowany „Becoming Adults. Young People in a Post-Pandemic World” (Dorastanie. Młodzi ludzie w post-pandemicznym świecie), pokazuje, że odsetek młodych ludzi mieszkających z rodzicami różni się znacznie w poszczególnych krajach UE. Wskazuje też, że nawet zatrudnienie na cały etat niekoniecznie gwarantuje samodzielne życie, szczególnie na obszarach, gdzie niedrogie mieszkania należą do rzadkości.

Odsetek 40 proc. z 2022 r. stanowi znaczny wzrost w porównaniu z danymi



FOTO: FREEPIK

z 2017 r., kiedy to 27 proc. zatrudnionych Irlandczyków w wieku 25-34 lat mieszkało z rodzicami. To największy wzrost wśród

krajów UE na przestrzeni pięciu lat.

Badanie przypisuje ten wzrost wysokim kosztom wynajmu, które znacznie

wzrosły w ostatnich latach, a także ogólnemu deficytowi domów i mieszkań dostępnych do wynajęcia. Według danych z 2022 r. najwięcej

osób w wieku od 25 do 34 lat mieszkających z rodzicami było w Chorwacji (65 proc.), a następnie w Grecji i Portugalii (po 52 proc.).

Na przeciwległym końcu skali, w Finlandii i Szwecji, zaledwie 2 proc. osób pracujących w wieku 25-34 lat mieszka z rodzicami, a w Danii 4 proc. W Polsce odsetek ten wyniósł 42 procent.

Autorzy raportu zauważyli również, że w Europie Południowej osoby w wieku 20 i 30 lat częściej mieszkają z rodzicami niż w innych europejskich krajach.

Ponadto, raport wykazał, że młodzi ludzie mieszkający w Irlandii najczęściej wskazywali, że gdyby okoliczności były „idealne”, wyprowadziliby się z domu rodzinnego.

Ponieważ jednak kryzys kosztów utrzymania trwa, czynsze nadal rosną, a chroniczny niedobór mieszkań w Irlandii nie wskazuje na poprawę w najbliższej przyszłości. Liczba młodych ludzi w Irlandii nadal mieszkających w domu prawdopodobnie nie zmniejszy się w najbliższym czasie. **BB**

REKLAMA

GRUPA WSPARCIA



STARTUJEMY NA ŻYWO 14.06.2024

Piątek godz 18.00-19.30

CO DWA TYGODNIE W TERMINACH;  
14.06.24, 28.06.24, 12.07.24, 26.07.24,  
09.08.24, 23.08.24.

CO WARTO WIEDZIEĆ:

- ✓ Spotkania są poufne
- ✓ Uczesnictwo jest bezpłatne, nie wymagamy rejestracji
- ✓ Otrzymasz wsparcie i konkretne narzędzia Programu SMART

WIĘCEJ INFORMACJI:

- +353 876 494 555
- email; info@ckudublin.org
- 19 Lord Edward Street  
Coolmine House, Dublin 2



## Program bezpłatnej antykoncepcji rozszerzony

Minister Zdrowia Stephen Donnelly ogłosił niedawno, że program bezpłatnej antykoncepcji obejmie kobiety w wieku 32-35 lat. Oznacza to, że od 1.07.2024 r. do programu kwalifikują się wszystkie kobiety w wieku od 17 do 35 lat zamieszkałe w Irlandii, którym lekarz przepisał antykoncepcję.

Około 2 400 lekarzy pierwszego kontaktu i 2 050 aptek w całej Irlandii świadczy obecnie usługi w ramach programu, a w 2023 r. skorzystało z nich ponad 189 tysięcy osób.

Program bezpłatnej antykoncepcji został pierwotnie wprowadzony we wrześniu 2022 r., początkowo dla kobiet w wieku od 17 do 25 lat, a następnie poszerzony o kobiety w wieku 26-30 lat w 2023 r. W styczniu 2024 r. program objął kobiety w wieku do 31 lat.

Program bezpłatnej antykoncepcji pokrywa koszty konsultacji z lekarzami rodzinnymi i ośrodkami planowania rodziny oraz recepty na różne środki antykoncepcji dostępne na liście refundacyjnej Health Service Executive (HSE). Opcje te obejmują długo działającą odwracalną antykoncepcję

long-acting reversible contraception (LARC), a więc zastrzyki, implanty oraz hormonalne i miedziane wkładki oraz systemy wewnątrzmaciczne, w tym spirale.

Program obejmuje także bezpłatny dostęp do antykoncepcji „awaryjnej”, takiej jak „pigulka dzień po”. Zakładanie, usuwanie, zastrzyki i kontrole LARC także są bezpłatne.

Recepty wydawane są w wybranej lokalnej aptece. Jeśli dana osoba zdecyduje się na LARC (np. spirale i implanty), pacjenci wracają do lekarza uczestniczącego w programie w celu założenia, a następnie usunięcia środka. Wszystkie te koszty są w całości pokrywane przez państwo.

Kobiety, które miały założone spirale, wkładki domaciczne lub implanty w czasie, gdy kwalifikowały się do programu, będą nadal kwalifikować się do dalszej opieki po ukończeniu 36. roku życia, tj. do kolejnych kontroli i bezpłatnego usunięcia wszelkich wkładek.

Dalsze informacje dotyczące zarówno bezpłatnej antykoncepcji na receptę, jak i krajowej dystrybucji prezerwatyw są dostępne na stronie internetowej sexualwell-being.ie. **NG**

FOTO: FREEPIK



# Koniec ery automatów



Na mocy nowego prawa sprzedaż papierosów za pośrednictwem automatów wkrótce zostanie zakazana

FOTO: FREEPIK

**Obecnie, w całej Irlandii znajduje się ponad 4 tys. automatów sprzedających papierosy i e-papierosy. Większość z nich można znaleźć w pubach i klubach nocnych. Wkrótce znikną z powodu nowych przepisów. Wprowadzono je, aby powstrzymać nieletnich od palenia.**

Minister Zdrowia Stephen Donnelly ogłosił niedawno, że wydał zgodę na zakazanie tych maszyn. Zakaz wprowadzany jest na

mocy Ustawy o zdrowiu publicznym z 2023 r., która zabrania stosowania „samoobsługowej” sprzedaży wyrobów tytoniowych oraz e-papierosów.

Nowe prawo wejdzie w życie dopiero we wrześniu 2025 r. Daje to właścicielom firm wystarczająco dużo czasu na likwidację maszyn.

Zgodnie z obowiązującym prawem, automaty do sprzedaży papierosów nie mogą przyjmować płatności gotówkowych. Zamiast tego są obsługiwane wy-

łącznie za pomocą specjalnych żetonów lub kart używanych od pracowników, którzy muszą zweryfikować wiek kupującego.

Pomimo to, inspektorzy sanitarni, których zadaniem jest egzekwowanie przepisów dotyczących kontroli wyrobów tytoniowych, stwierdzili, że zakup papierosów za pomocą automatu był łatwiejszy dla nieletnich niż zakup w zwykłym sklepie.

Reakcje na wieść o zakazie automatów z wyrobami tytoniowymi w mediach

społecznościowych były różne. Choć wiele osób zareagowało pozytywnie i poparło decyzję, niektórzy komentujący zwrócili uwagę, że jeśli ludzie w Irlandii są uważani za wystarczająco dojrzałych, aby głosować w wyborach w wieku 18 lat, to dlaczego nie są uważani za wystarczająco dojrzałych, aby zdecydować, czy chcą kupić papierosy lub inne wyroby tytoniowe?

Inni komentujący zwrócili uwagę, że w irlandzkich sądach osoba jest uznawana za „dorosłą” w wieku 18 lat. Jak więc można uznać kogoś za „niepełnoletniego” w wieku 18 lat zgodnie z prawem dotyczącym zaku-

pu wyrobów tytoniowych?

Są to interesujące pytania, ale niezależnie od tego jakiej odpowiedzi udzieliliby Minister Zdrowia Steven Donnelly lub Prokurator Generalny Irlandii Rossa Fanning, wygląda na to, że era automatów z papierosami w barach, pubach i innych miejscach w całej Irlandii wkrótce dobiegnie końca.

Ogłoszenie dotyczące zakazu automatów pojawiło się zaledwie dwa tygodnie po tym, jak minister Donnelly ogłosił w zeszłym miesiącu, że otrzymał zgodę rządu na podniesienie wieku, w którym młodzi ludzie mogą legalnie kupo-

wać papierosy – z 18 do 21 lat. Zmiana ta uczyni Irlandię pierwszym krajem w UE, który podniesie minimalny wiek sprzedaży wyrobów tytoniowych do 21 roku życia. Data wejścia w życie tej ustawy nie została jeszcze potwierdzona.

Jednakże, rząd jasno stwierdził, że nie planuje podniesienia minimalnego wieku uprawniającego do zakupu napojów alkoholowych, których nadmierne spożycie stanowi również problem w Irlandii. 18-latek może zakupić napój alkoholowy prawie we wszystkich krajach Unii Europejskiej.

Anna Domańska

➔ cd. ze str 2.

## Wizyta Jana Pawła II w Irlandii

Bezpośrednio po mszy dla młodzieży w Ballybrit, papież udał się do sanktuarium Knock w hr. Mayo, gdzie odprawił mszę dla 450 tysięcy wiernych, podczas której określił swoją wizytę w sanktuarium jako „cel swojej podróży do Irlandii”.

Akurat rok 1979 był setną rocznicą objawienia, które sprawiło, że Knock stało się najświętszym miejscem w Irlandii. Objawienie miało miejsce wieczorem 21.08.1879 r., kiedy Najświętsza Maryja Panna, Jezus, Apostołowie, Święty Jan Ewangelista i Święty Józef pojawili się na ścianie miejscowego kościoła. Świadcami objawienia było wielu mieszkańców. Po objawieniach odnotowano cudowne uzdrowienia, w tym 12-letniej dziewczynki o imieniu Delia Gordon, która była głucha i cierpiała z powodu przewlekłego bólu. Obecnie ok. 1,5 mln ludzi rocznie z całego świata pielgrzymuje do sanktuarium w Knock.

Ostatni dzień wizyty, 1 października, rozpoczął się od krótkiej porannej wizyty w Narodowym Seminarium Duchownym, St Patrick's College w Maynooth, położonym w hr. Kildare, gdzie ok. 80 tysięcy osób dołączyło do tysiąca seminarzystów na terenie uczelni.

Później, papież odprawił swoją ostatnią mszę w Irlandii, w Limerick na torze wyścigowym Greenpark, przed znacznie większą niż oczekiwano publicznością liczącą 400 tysięcy osób. Po tym wsiadł na pokład samolotu na lotnisku Shannon i poleciał do Bostonu, aby rozpocząć 6-dniową wizytę w Stanach Zjednoczonych.

Oprócz tego, że była to przełomowa chwila w historii państwa, wizyta papieska była również jednym z najlepiej udokumentowanych wydarzeń we współczesnej historii Irlandii, ponieważ nie tylko irlandzcy dziennikarze, ale także duża liczba reporterów z różnych zagranicznych mediów śledziła każdy ruch papieża. Ponadto, wizyta papieża była prawdopodobnie najczęściej fotografowanym wydarzeniem w Irlandii, ponieważ ogromna liczba osób, które uczestniczyły w mszy posiadały aparaty fotograficzne, Choć papieska wizyta spowodowała kró-



kotrwały wzrost frekwencji w Kościele wśród katolików w Irlandii, tendencja ta nie utrzymała się, a nadchodząca dekada przyniosła jeszcze większą transformację społeczną w różnych aspektach życia. Irlandia nadal stawiała się świeckim społeczeństwem, chociaż wielu regularnie uczęszczało na msze.

Warto jednak zauważyć, że skutkiem wizyty papieża w 1979 r. był ogromny wzrost popularności imion Jan i Paweł. Około 10 proc. wszystkich chłopców urodzonych w Irlandii 1980 r. otrzymało imiona na cześć polskiego papieża.

Papież Jan Paweł II odbył w sumie 104 wizyt duszpasterskich na całym świecie w ciągu swoich 26 lat jako głowa Kościoła Rzymskokatolickiego. To więcej niż wszyscy jego poprzednicy razem wzięci.

Nigdy jednak nie powrócił do Irlandii, a kolejna papieska wizyta miała miejsce dopiero 39 lat później, gdy w sierpniu 2018 r. na Zieloną Wyspę zawitał papież Franciszek. W tym czasie Irlandia miała już za sobą legalizację małżeństw osób tej samej płci a w grudniu tego samego roku legalizację aborcji. Odrzucenie cenzury „niemoralnych” książek i filmów należało już do przeszłości, a czasy hegemonii Kościoła Rzymskokatolickiego nad tak wieloma aspektami irlandzkiego życia znacznie osłabły w porównaniu z poprzednimi czterema dekadami. **RB**

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€



**Skontaktuj się z nami**

**Tel IRL: 01 697 2177**

**kontakt@speedpack.com.pl**

**Transportujemy:**

- paczki,
- przeprowadzki
- palety
- i wiele więcej

[www.speedpack.com.pl](http://www.speedpack.com.pl)






# Gardaí w Dublinie zaczynają nosić kamery

Patrolujący dublińskie ulice funkcjonariusze Gardai zaczęli nosić kamery przyłączone do mundurów. Ok. 350 policjantów z trzech posterunków korzysta z tej technologii w ramach programu pilotażowego. Jeśli zostanie oceniony pozytywnie, podobne rozwiązanie zostanie wprowadzone w całym kraju.

Kamery są noszone na klatce piersiowej. Gdy rejestrują, można to rozpoznać po zapalanej czerwonej lampce. Funkcjonariusze nie są zobowiązani do informowania, kiedy ich kamery są włączone.

Testy kamer prowadzone są przez policjantów z posterunków Pearse Street, Store Street i Kevin Street. Podczas fazy próbnej będą sprawdzane są trzy modele. Jeszcze w tym roku technologia ta zostanie wprowadzona w Limerick i Waterford. Nie podano modeli ani nazw producentów sprzętu.

Materiał wideo zarejestrowany przez kamerę jest dostępny dopiero po umieszczeniu w stacji dokującej, skąd zostaje przesłany do centralnego magazynu.

Przemawiający podczas inauguracji programu pilotażowego 31 maja w Store Street Garda Station, Taoiseach Simon Harris, cytowany przez serwis rte.ie, opisał wprowadzenie kamer jako ważny krok dla uspra-

nienia działań policji w Irlandii: – Ta technologia zapewni ochronę zarówno Gardai, jak i społeczeństwu, dzięki dokładnemu rejestrowaniu wydarzeń.

– Wielu ludzi, w tym kraju, od dawna odczuwa frustrację, ponieważ często wydaje się, że jedyną osobą widzianą podczas przestępstwa lub na proteście bez kamery jest funkcjonariusz Gardy – dodał.

Ministra Sprawiedliwości Helen McEntee powiedziała, że wdrożenie tej technologii jest częścią jej planu zapewnienia, że An Garda Síochána jest nowoczesną policją ze sprzętem nadążającym za współczesnością.

Ministra EeEntee powiedziała też, że to nie w porządku, że policjanci są wysyłani w sytuacje, w których są jedynymi, którzy nie są w stanie nagrać tego, co się dzieje. Stwierdziła, że funkcjonariusze od wielu lat zgłaszali jej potrzebę zakupu takiego sprzętu.

– [Kamery] będą ważnym narzędziem w utrzymaniu bezpieczeństwa naszych policjantów (...) [a także] w gromadzeniu dowodów i reagowaniu na przestępstwa oraz w ochronie ofiar – mówiła Minister.



Wszyscy policjanci przejdą szkolenie online i stacjonarne, zanim otrzymają urządzenia. Oczekuje się, że technologia będzie bardzo przydatna dla policjantów, gdy do-

trą na miejsca przestępstw i kolizji drogowych, aby zebrać dowody, które można później przejrzeć w ramach dochodzenia.

**Radosław Kotowski**

R E K L A M A

R E K L A M A

Warsztaty rozwojowe z cyklu  
"Między nami kobietami"

**JA i TY- Blisko Siebie**



Jak zbudować związek partnerski oparty na akceptacji, zaufaniu i bliskości? Czego pragną kobiety, o czym nie wiedzą mężczyźni? Czego mężczyzna potrzebuje od kobiety i czy potrzeba bliskości u mężczyzn i kobiet jest taka sama?

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

Warsztat odbędzie się on-line na żywo- zoom.

**Piątek: 14 czerwca 2024**

godz.: 19:00-20:30 irlandzkiego czasu;  
20:00-21:30 polskiego czasu.

Liczba miejsc ograniczona!

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



Znajdź nas:

OSIĄGNIJ PEŁNY POTENCJAŁ NA ZIELONEJ WYSPIE  
**POLAK W IRLANDII**

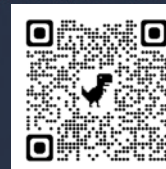


OSIĄGNIJ PEŁNY POTENCJAŁ NA ZIELONEJ WYSPIE

**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



# Brutalny gwałcieł wyszedł z więzienia

**Były aktor i dramaturg, nazwany przez irlandzkie media „Szekspirem gwałcielem”, został zwolniony z więzienia Arbour Hill w Dublinie po odsiedzeniu 18 lat za wielokrotne gwałcenie swojej ofiary i pocięcie jej genitaliów nożem.**

64-letni Francis Condra, który przeszedł na islam podczas pobytu w więzieniu i zmienił nazwisko na Hassan Selim, otrzymał w 2006 r. wyrok 16 lat pozbawienia wolności za poddanie 40-letniej kobiety obrzydliwemu, pięciogodzinnemu atakowi seksualnemu. W jego trakcie zaciągnął swoją ofiarę do sypialni za włosy, wielokrotnie ją zgwałcił

i pociął jej genitalia nożem.

Condra został skazany przez ławę przysięgłych 21.02.2006 r. po 11-dniowym procesie w Centralnym Sądzie Karnym w Dublinie. Uznano go winnym gwałtu, napaści seksualnej, bezprawnego ograniczenia wolności i napaści na kobietę w Droghedzie, hr. Louth.

Podczas procesu, który spotkał się z dużym zainteresowaniem mediów, detektyw Garda zeznał przed sądem, że w ciągu 22 lat służby w policji nie widział bardziej zacieklego ataku.

Condra rzucił się na swoją ofiarę po imprezie zorganizowanej przez niego we własnym mieszkaniu. Podczas niej palono mari-

huanę i spożywano alkohol. Do zajścia doszło we wczesnych godzinach porannych 8.11.2003 r.

Ok. godziny 02:00, po wyjściu innych gości, ofiara, która poznała Condre przez swoich znajomych wcześniej tej nocy w lokalnym pubie, zaczęła zbierać swoje rzeczy, gdy mężczyzna ją zaatakował. Ukłękł nad nią, wykrzykiwał obelgi i kazał jej się rozebrać. Błagała go, by przestał, ale on odmówił, zdzierając z niej ubranie.

Kobieta była przetrzymywana wbrew swojej woli w jego mieszkaniu do ok. 07:00. W ciągu tych godzin została kilkakrotnie zgwałcona. Przez cały czas wołała o pomoc, ale sąsiad, który ją słyszał, myślał, że to zwykła kłótnia między partnerami i nie zawiadomił policji.

Ofierze udało się w końcu zadzwonić po taksówkę, a kierowca zawiózł ją prosto na posterunek Gardy w Droghedzie, gdzie funkcjonariusz wezwał karetkę pogotowia. Po zeznaniu kobiety, funkcjonariusze w mieszkaniu Condry znaleźli zakrwawione nóż, ściany, kołdrę i materac, a także biustonosz i bransoletkę ofiary.

Obrażenia ofiary obejmowały podbite oczy, opuchliznę na twarzy i głowie, liczne zadrapania na nogach i ramionach oraz 4-centymetrowe rozcięcie na genitaliach.

W kwietniu 2006 r. przewodniczący sądu sędziowskiego skazał Condre na szesnaście lat pozbawienia wolności za gwałt, osiem lat za napaść na tle seksualnym, trzy lata za napaść, która spowodowała uszkodzenie ciała i trzy lata za bezprawne ograni-

czenie wolności. Jednakże, wszystkie wyroki miały być wykonywane równolegle, co oznaczało, że Condra kwalifikowałby się do zwolnienia w 2022 r. Z nieznanых powodów został zwolniony dopiero pod koniec ubiegłego miesiąca.

Według artykułu opublikowanego w 2006 r. w „Irish Independent”, Condra służył wcześniej w irlandzkiej armii, ale po odejściu z wojska popadł w uzależnienie od alkoholu i narkotyków.

Media przytaczają również, że skazany miał już wcześniejsze kłopoty z prawem. W listopadzie 1996 r. włamał się do domu 86-letniej kobiety w Dundalk, a cztery miesiące później brał udział w zbrojnym napadzie na pub Readypenny Inn, również w Dundalk, podczas którego porwano kobietę.

Condra został skazany za te przestępstwa w 1998 r. i otrzymał wyrok sześciu lat pozbawienia wolności. Podczas pobytu w więzieniu Mountjoy został uznany za „wzorowego więźnia” i nawet napisał tam i wyreżyserował sztukę teatralną, która zyskała uznanie.

W 2000 r. jego wyrok został zawieszony, a on sam przeniósł się do Droghedy, gdzie zaangażował się w działalność lokalnego Droichead Arts Centre.

Ze względu na jego wcześniejszą działalność aktorską, dramatopisarską i teatralną, podczas procesu o gwałt w 2006 r. został nazwany przez niektóre irlandzkie media „Szekspirem gwałcielem”.

Teraz, 18 lat później, Francis Condra (obecnie znany jako Hassan Selim) ponownie stał się wolnym człowiekiem. **RK**

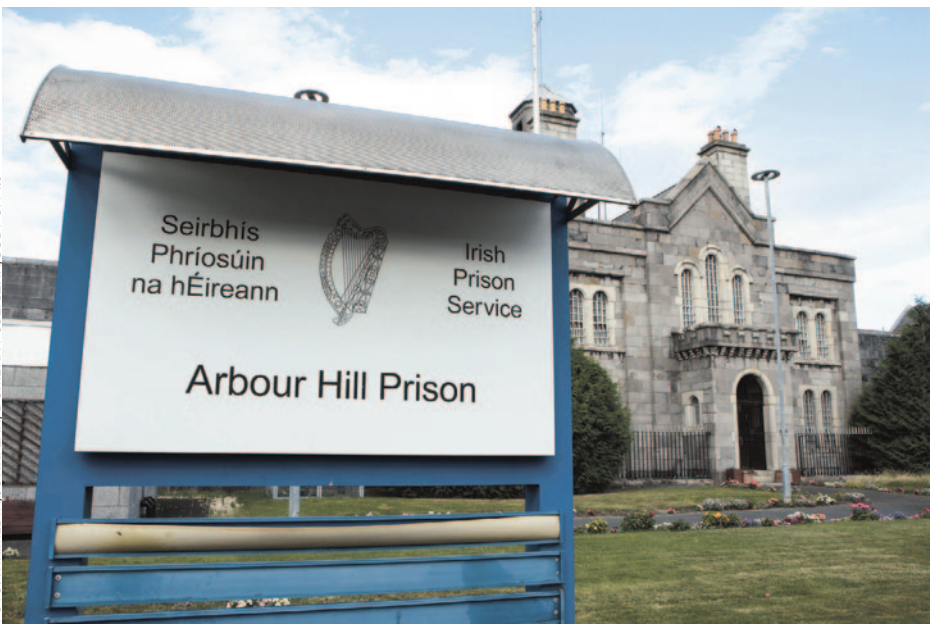


FOTO: WIKIMEDIA, JOHNFLAN, DOMENA PUBLICZNA, CC BY-SA 4.0

REKLAMA

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

## 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 niezbędną wiedzę 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 Irlandii: zrozu-

w czasach kryzysu mieszkaniowego: odkryjesz 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](http://www.polakwirlandii.pl) lub zapisz się na webinar na stronie FB: Polak w Irlandii.

**NG**



**radiocenzura.pl**  
@radio\_cenzura @radiocenzura

### Witaj w Radiu Cenzura!

Jesteśmy miejscem, gdzie prawda jest priorytetem i gdzie swoboda słowa kwitnie bez ograniczeń. Naszym celem jest dostarczanie audycji, które otwarcie i bez cenzury poruszają tematy ważne dla społeczeństwa, kultury i życia codziennego. W Radiu Cenzura wierzymy, że ludzie zasługują na pełną informację i różnorodność perspektyw. Nasze programy nie boją się dotykać kontrowersyjnych tematów, analizować wydarzeń społecznych i kulturalnych oraz przeprowadzać odważne wywiady z osobami, które mają coś istotnego do powiedzenia. Naszym celem jest inspirować ludzi do myślenia krytycznie, rozbudzać debatę i tworzyć świadomych obywateli. Przyłącz się do naszej społeczności. Tutaj nie ma tabu – wchodzimy w obszary, których inni unikają. Witamy Cię w Radiu Cenzura, gdzie słowo ma moc, a prawda brzmi bez filtrowania.

#RadioCenzura #BezCenzury #Autentyczność

**RADIO CENZURA**



# PAF – Festiwal Sztuki i Kultury Polskiej



FOTO: FACEBOOK.COM/POLISHARTSFESTIVAL

REKLAMA

**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!**

**17<sup>TH</sup> POLISH ARTS FESTIVAL**  
Thur 26 - Sun 29  
September 2024

FUNDED BY:  
arts council ireland, funding festivals, Comhairle Ceiltreach & Corrae Limerick, Limerick City & County Council, Office of the Minister of Public Health, Clár Éire Náisiúil Creative Ireland Programme

Z radością ogłaszamy, że tegorocznym gościem specjalnym PAF jest bardzo przez nas wyekwiwane Laboratorium Pieśni / Song Laboratory, które wystąpi na jedynym koncercie w Irlandii 28 września w Limerick.

Przygotuj się na ekscytujące 17 wydanie festiwalu sztuki i kultury polskiej (i nie tylko). W programie Festiwalu znajdzie się muzyka, taniec, teatr, literatura, filmy i warsztaty. Ten wyjątkowy festiwal jest pięknym połączeniem kultury irlandzkiej i polskiej, kultywującym dialog międzykulturalny i dyskusje o tożsamość i przyjaźni. Jak co roku, wspieramy lokalnych artystów i promujemy młode talenty, ale jak zwykle nie zabraknie wyszukanych wisienek na torcie w międzynarodowym wydaniu!

Laboratorium Pieśni to kobiecy zespół pieśniarek, powstały w 2013 roku. Grupa śpiewa i aranżuje tradycyjne pieśni polifoniczne: ukraińskie, bułgarskie, białoruskie, serbskie, albańskie,

bośniackie, polskie, a także gruzińskie, skandynawskie, oksytańskie i wiele innych. Pieśni Świata wykonują zarówno a capella, jak i przy akompaniamencie bębnów szamańskich i innych etnicznych instrumentów (m.in. shruti box, dzwonek, przeskadzajek, fletu, kalimby, mis, gongu), wnosząc w pieśni tradycyjne nową aranżację, przestrzeń improwizacji głosowych, inspirowanych dźwiękami natury, często intuicyjnych, dzikich, kobiecych.

Materiał pieśniarski przechodzi swoistą drogę ze źródła: pieśni są zazwyczaj przywożone z różnych regionów Polski, Europy i Świata przez członków zespołu, następnie zostają opracowywane w procesie warsztatowym i na próbach, by w końcu ukazać się w nowej odsłonie – tradycyjnej lub wzbogaconej, aranżowanej.

Zespół z koncertami i warsztatami odwiedził już 20 krajów (m.in. USA, Indie, Szwajcarię, Japonię, Hiszpanię, Izrael, Islandię, Danię, Holandię, Francję, Wielką Brytanię). Teledysk z białoruską pieśnią „Sztoj pa moru” osiągnął ponad 15 mln wyświetleń, a na Facebooku grupę śledzi ponad 155 tysięcy fanów.

Głosy zespołu: Alina Jurczyszyn, Kamila Bigus, Lila Bosowska, Iwona Bajger, Magda Jurczyszyn-Turło, Alina Klebba, Karolina Stawiszyńska-Wiatrow.

Bilety w cenie €28 są już w sprzedaży. Zeskanuj kod QR, aby kupić bilety.



PAF, materiały prasowe

REKLAMA

## Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie



**Magdalena Nowacka**  
– usługi doradztwa prawnego

**Tel: 087-388-7618**



# Polonijny Dzień Dziecka

„Kiedy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat”

Janusz Korczak

## Midlands Polish Community

Ah, cóż to był za dzień!  
Piękna pogoda, mnóstwo atrakcji dla całej rodziny oraz pyszne jedzenie.



## Akademia Razem w Cork



Dzisiaj ponownie świętowaliśmy Dzień Dziecka, który przyniósł mnóstwo radości i niezapomnianych chwil. Dzieci były niezwykle aktywne i pełne energii. Poza różnorodnymi konkurencjami sportowymi, które dostarczyły wiele emocji, dzieci miały okazję rozwijać swoje talenty artystyczne

poprzez rysowanie i kolorowanie. Zabawa nie miała końca – wszyscy tańczyli, a dziewczynki z zapalem tworzyły piękne bransoletki, malowane były również uśmiechnięte buźki. Nie było ani chwili na nudę! Po zakończeniu wszystkich atrakcji na dzieci czekały smaczne przekąski, które dodały energii

po pełnym wrażeń dniu. Życzymy wszystkim dzieciom, aby każdy ich dzień był tak wspaniały jak dzisiejszy, pełen uśmiechu, radości i niezapomnianych chwil. Niech Dzień Dziecka trwa dla Was przez cały rok!

[facebook.com/AkademiaRazem](https://facebook.com/AkademiaRazem)



## Polish School Altogether



**Dnia 1 czerwca 2024 roku w polskiej szkole Altogether odbył się już drugi rodzinny piknik z okazji Dnia Dziecka. Wydarzenie to przyciągnęło wielu uczestników, oferując mnóstwo atrakcji dla dzieci i dorosłych.**

Piknik rozpoczął się muzycznym akcentem, dzięki DJ Emilowi, który zadbał o oprawę muzyczną imprezy. Jego energetyczne rytmy zachęciły uczestników do tańca, tworząc radosną atmosferę. Zarówno mali,

jak i duzi uczestnicy chętnie brali udział w tanecznych zabawach. Dodatkowo, na scenie pojawił się Piero Pieron, który swoimi występami wokalnymi urozmaicił wydarzenie.

Podczas pikniku nie zabrakło również rozgrywek sportowych, które cieszyły się dużym zainteresowaniem wśród dzieci i dorosłych.

Ważnym elementem pikniku były pokazy pierwszej pomocy, które odbyły się w ramach projektu „Ratujemy i uczymy ratować” prowadzonego przez Dublin WOŚP. Uczestnicy mieli okazję nauczyć się, jak prawidłowo udzielać pierwszej pomocy przy różnorodnych wypadkach. W akcję włączyły się również Straż Pożarna, Garda oraz Policja, której przedstawiciele przyjechali specjalnie z Polski, aby wesprzeć to ważne przedsięwzięcie.

Dla miłośników dobrej kuchni przygotowano strefę głodomorka, gdzie

każdy mógł znaleźć coś pysznego do zjedzenia. Oferta gastronomiczna zaspokoila gusta nawet najbardziej wymagających smakoszy.

Na zakończenie pikniku odbyła się loteria, w której można było wygrać wiele atrakcyjnych nagród. Losowanie nagród przyciągnęło dużą uwagę uczestników i dostarczyło dodatkowych emocji.

Całe wydarzenie przebiegło w przyjemnej atmosferze, pełnej zabawy i uśmiechów. Zarówno dzieci, jak i dorośli, wrócili do domów z uśmiechami na twarzach, zadowoleni z mile spędzonego czasu i licznych atrakcji, które na nich czekały.

Rodzinny piknik z okazji Dnia Dziecka w Polish School Altogether okazał się być sukcesem, który na długo zostanie w pamięci wszystkich uczestników. Mamy nadzieję, że w przyszłym roku znów się zobaczymy na tym cudownym wydarzeniu.

**Justyna Roj**  
Radio Cenzura

## Polska Szkoła SEN w Dublinie



FOTO: ZOSIA KRYSZAK, JOANNA PRUSAK, FACEBOOK.COM/SZKOLASENW DUBLINIE

## Sponsor poszukiwany!

**Maciej Jaworski reprezentował Polskę w ostatnich Mistrzostwach Powerliftingu. Obronił tytuł Mistrza Irlandii, jest Mistrzem Świata i Vice Mistrzem Polski.**

Na ostatnich zawodach nabił się kontuzji barku, którego niestety trzeba operować i rehabilitować. Na ten cel została uruchomiona zbiórka. Zeskanuj kod, jeśli chcesz wspomóc Mistrza. Dodatkowo Maciej poszu-



kuje firmę lub firmy, które chciałyby zostać Sponsorami. Zapraszamy zainteresowane

firmy do kontaktu, przekażemy informacje Maciejowi: redakcja@ng24.ie. **NG**



**Turniej klasowy, turniej rodzinny, dmuchańce, lody, wata cukrowa, grill, dyskoteka, gry i zabawy, piękne irlandzkie słońce, a to wszystko specjalnie dla naszych uczniów w Dzień Dziecka!**

Tego dnia cała szkoła spotkała się wspólnie na boiskach New Cross College, by świętować najpiękniejszy dzień w roku. Na początek każda klasa wzięła udział w turniejach międzykласowych. Był między innymi bieg z ręcznikiem, kelner, czyli bieg z wodą, turniej siatkówki czy zbijak. Dla najmłodszych uczniów stworzyliśmy stacje, gdzie mogli bawić się m.in. w cuiciubabkę, tworzenie play doh, odbywał się także bieg z przeszkodami, skakanie w workach, gra w zbijaka, bilard nożny, chusta Klanza. Nie zabrakło też rozrywki, jak dmuchane zamki, tunel, dyskoteka, bańki mydlane.

Dla osłody i ochłody po tych trudach były lody i wata cukrowa.

Dla bardziej zgłodniałych uczniów, szkolny sklepik przygotował cały asortyment przy-

smaków. Całości gastronomicznej oferty tego dnia, dopełniła kawiarenka, w której znalazły się przepyszne ciasta dostarczone przez rodziców oraz grill przygotowanego przez Zarząd Szkoły SEN, z Panem Jarosławem na czele przy pomocy naszych wspólnych rodziców. O godzinie 13.00 rozegrał się sponsorowany przez Ambasadę Polską w Dublinie VI Turniej Rodzinny. Do walki o puchar stanęło aż 6 drużyn, ale zwycięska rodzina mogła być tylko jedna i została nią rodzina Ważeńskich, drugi rok z rzędu. Na miejscu drugim znalazła się rodzina Śliwińskich, a trzecie zajęła rodzina Ostasz. Naszym super wysportowanym i zgranym rodzinom serdecznie gratulujemy.

Po godzinie 14.30 do wspólnego świętowania zaprosiliśmy rodziców i opiekunów naszych uczniów, każdy mógł skorzystać z grilla, czy kupić lody. Dziękujemy za Waszą obecność drodzy rodzice i za to, że Pan Jarek z ekipą mieli pełne ręce roboty!

**facebook.com/szkolasenw Dublinie**



Podpowiadamy, doradzamy

# Ulgi podatkowe dla osób 65+

Każdy, kto płaci podatki w Irlandii ma prawo do osobistej ulgi podatkowej. Istnieją ulgi podatkowe dla osób samotnych, osób pozostających w związku małżeńskim lub partnerskim, osób owdowiałych. Masz również prawo do ulgi podatkowej dla pracowników, jeśli nadal pracujesz, otrzymujesz emeryturę lub świadczenie socjalne a osoby samozatrudnione otrzymują ulgę podatkową z tytułu uzyskanego dochodu (Earned Income Tax Credit).

Jeśli ty lub twój współmałżonek lub partner cywilny macie ponad 65 lat, możecie otrzymać dodatkową ulgę podatkową Age Tax Credit. A jeśli twój dochód nie przekracza określonego limitu, jesteście zwolnieni również z podatku dochodowego i podatku od odsetek od depozytów (DIRT).

## Limity zwolnienia podatkowego dla osób starszych

Limit zwolnienia z zapłaty podatku dochodowego dotyczy osób, które ukończyły 65 lat. Ma też zastosowanie, jeśli masz mniej niż 65 lat, ale twój współmałżonek lub partner cywilny ma 65 lat lub wię-

cej oraz jesteście wspólnie opodatkowani.

Roczne limity zwolnienia:

- samotny, owdowiały lub pozostały przy życiu partner cywilny: €18 000;
- małżeństwo lub związek partnerski €36 000;
- pierwsze dwoje dzieci po €575;
- kolejne dzieci po €830.

Zwolnienie dotyczy wyłącznie podatku dochodowego. Nie ma ono zastosowania do płatnego ubezpieczenia społecznego (PRSI) ani powszechnego ubezpieczenia społecznego (USC). Jednakże nie płacisz PRSI, jeśli masz ponad 70 lat.

Jeśli Twój dochód przekracza limit zwolnienia, ale jest niższy niż dwukrotność limitu zwolnienia, możesz uzyskać ulgę krańcową (Marginal relief), w ramach której opodatkowana jest tylko kwota przekraczająca limit zwolnienia. Kwota ta jest jednak opodatkowana stawką 40% i nie przysługują żadne ulgi podatkowe.

## Zwolnienie z podatku od odsetek depozytu (DIRT)

Deposit Interest Retention Tax (DIRT) jest odliczany od odsetek wypłacanych z depozytów lub kont oszczędnościowych.

## Ulgę podatkową z tytułu wieku (Age Tax Credit)

Jeśli ty lub twój współmałżonek lub partner cywilny macie ponad 65 lat, możecie otrzymać ulgę podatkową z tytułu wieku Age Tax Credit, w wysokości:

- osoba samotna, owdowiała lub żyjący partner cywilny: €245;
- małżeństwo lub związek partnerski: €490.

## Ulgę podatkową na krewnego pozostającego na twoim utrzymaniu

Jeśli utrzymujesz krewnego, możesz kwalifikować się do ulgi podatkowej na osobę pozostającą na twoim utrzymaniu. Musi ona być spokrewniona z tobą lub z twoim małżonkiem lub partnerem cywilnym i być:

- owdowiałym rodzicem lub żyjącym partnerem cywilnym;
- dzieckiem, które mieszka z tobą z powodu twojego złego stanu zdrowia lub podeszłego wieku;
- krewnym, który nie jest w stanie samodzielnie się utrzymać z powodu wieku lub choroby.

Aby kwalifikować się do tej ulgi, dochód krewnego musi być niższy od limitu.

Dodatkowo możesz ubiegać się

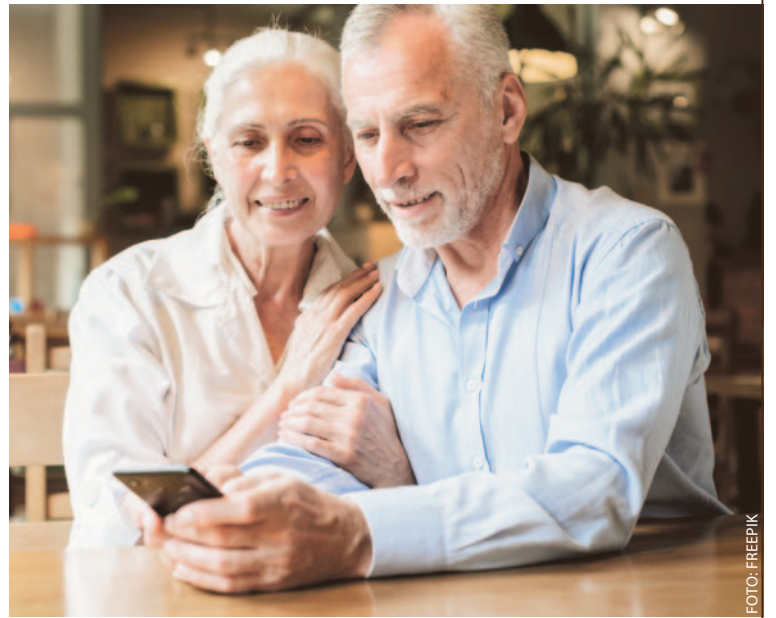


FOTO: FREEPIK

o zwrot podatku dochodowego od wielu wydatków medycznych, o ulgę podatkową od kosztów domu opieki z 24-godzinną opieką pielęgniarstwa na miejscu, które płacisz za siebie lub za kogoś innego, ulgę z tytułu zatrudnienia pielęgniarstwa w domu czy opiekuna domowego.

## Deed of covenant

Deed of covenant (umowa darowizny) to pisemna umowa prawna, na mocy, której jedna osoba płaci

drugiej osobie określoną kwotę, nie otrzymując w zamian żadnych korzyści. Aby kwalifikować się do ulgi, musi to być umowa na rzecz:

- osoby powyżej 65 r. życia (do 5% całkowitego dochodu);
- osoby dorosłej, która jest trwale niezdolna do pracy;
- osoby niepełnoletniej, która jest trwale niezdolna do pracy, ale nie jest twoim dzieckiem.

Opr. NG na podst. mat. Citizens Information

# Olejkowy świat

## ZNAKI ZODIAKU I OLEJKI ETERYCZNE

Olejki eteryczne bardzo dobrze działają na nasz organizm w sposób holistyczny: psychiczny, fizyczny i duchowy.

Dla każdego z nas ważna jest data naszych urodzin. To, kiedy się urodzimy determinuje też nasze życie oraz to, jakimi jesteśmy.

Kolejnym znakiem zodiaku jest Waga i olejki eteryczne, które będą wpływać na podniesienie wibracji.

Olejki dla osób urodzonych pod znakiem Wagi od 23 września do 22 października.

Uczciwe i dyplomatyczne osoby urodzone w Wadze są często postrzegane, jako „żołnierze sił pokojowych”. Urodzone pod rządami Wenus lubią sztukę, naukę i przyjaźń.



FOTO: KASIA MIKOŁAJCZYK

Olejki eteryczne polecane osobom urodzonym pod tym znakiem to takie, które poprawiają jasność umysłu, uspokajają, pozwalają na autorefleksję.

- ▶ **Pieprz czarny** – pobudzający, pomaga podczas koncentracji, poprawia pamięć. Pomaga w pozbyciu się nałogu palenia.
- ▶ **Bergamotka** – olejek ten używamy, jeżeli czujemy zmęczenie, jesteśmy wyczerpani, poszukujemy wytchnienia, uporządkowania myśli. Świeży aromat rozjaśni umysł i podniesie na duchu w trudnych chwilach.
- ▶ **Geranium** – pomaga w obudzeniu kobiecości, spontaniczności i beztroski. Nie jest to jednak zapach tylko dla kobiet, ponieważ cudownie wpływa na emocje. Uspokaja, dzięki niemu pozbędziesz się frustracji i poradzisz sobie z ciągłym rozdrażnieniem. W biznesie ułatwia nawiązywanie kontaktów i utrzymanie dobrych relacji.

Olejki można wymieszać z olejem bazowym i stosować jako perfumy na miejsca aromaterapeutyczne. Dobrze jest zawsze mieć ze sobą dla podniesienia nastroju i energii.

Kasia Mikołajczyk  
Facebook.com/  
Eliksirykuzdrowotności

Autorka od prawie 17 lat mieszka w Irlandii w Dublinie. Zajmuje się medycyną naturalną łącząc aromaterapię, dietetykę Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i Refleksologii Tree Dłoni. Tworzy eliksiry z olejków eterycznych i olejów bazowych oraz kosmetyki z olejkami eterycznymi. Prowadzi warsztaty dla dorosłych i dzieci. Twórczyni autorskiej audycji w Radio Cenzura „Rozmowy o zdrowiu przy ciepłej wodzie”.

REKLAMA

**RODZINNY ZŁOT MOTOCYKLOWY**

**FARMA**

**15-16 CZERWCA 2024**

**KUDŁACZE MCC ZAPRASZAJĄ**  
KONKURSY Z NAGRODAMI • OGNISKO  
ZNAKOMITE JEDZENIE ORAZ PORANNA KAWA/HERBATA  
MUZYKA NA ŻYWO:

**W TYM ROKU ZAGRA BAJZEL ORAZ DUB INTRUDA**

51°50'13"N 8°12'02"W  
GREENPARK, UPPER AGHADA  
MIDLETON, CO. CORK

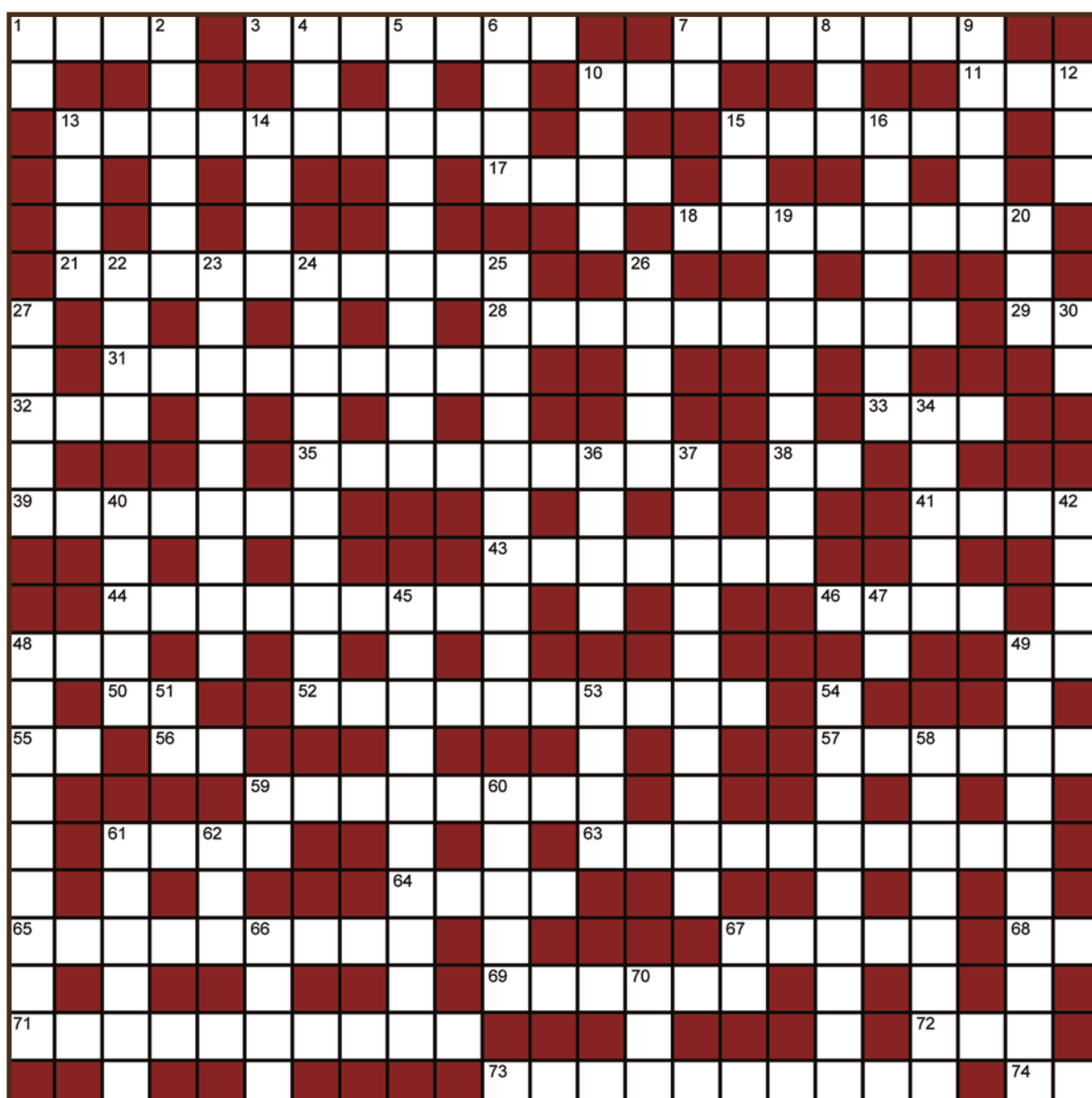
BRAMA OD 10 RANO  
SZCZEGÓŁY I AKTUALNOŚCI  
NA NASZYM FACEBOOKU



## KRZYŻÓWKA

### Poziomo

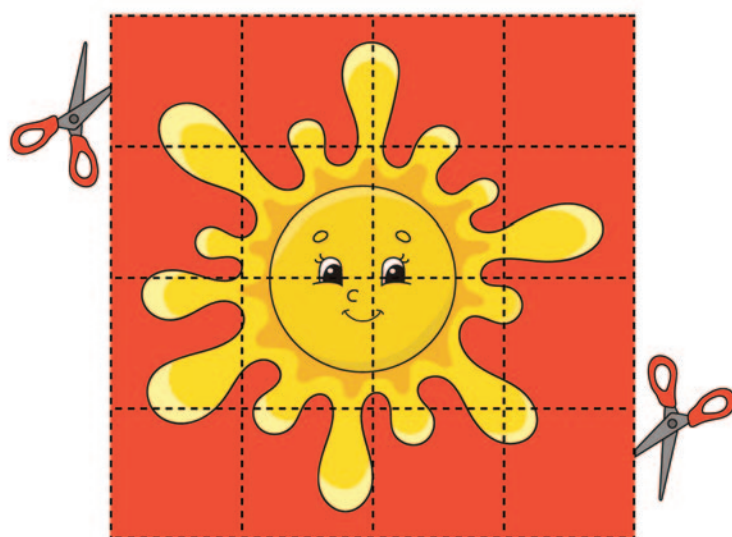
- 1 waluta Iranu
- 3 bakburta, lewa burta statku
- 7 stan w Brazylii
- 10 rodzaj płyty CD o dużej pojemności
- 11 duży ptak nietlony, podobny do strusia
- 13 wycięcie żebra
- 15 „zapowiadacz” radiowo-telewizyjny
- 17 1. wieniec z liści; 2. drzewo wiecznie zielone
- 18 Thomas (ur. 1930), kosmonauta amerykański
- 21 zły przewodnik elektryczności
- 28 rol. Obsypywanie ziemią części łydy
- 29 jednostka strumienia magnetycznego (makswel)
- 31 następca króla Prus
- 32 jadowity gad
- 33 system zapobiegający blokadzie kół
- 35 przyrząd do wykrywania różnic temperatury
- 38 międzynarodowy układ jednostek miar
- 39 żydowski ruch oświeceniowy
- 41 śnieżny człowiek
- 43 imię królowej Hiszpanii
- 44 szkło organiczne
- 46 stan w Indiach
- 48 chińska jednostka długości równa 32 cm
- 49 biblijny syn Chama
- 50 compact disc
- 52 krzew ozdobny
- 55 typ chińskiego poematu
- 56 Wielki, cesarz Chin
- 57 podnoszenie ciężarów
- 59 beton komórkowy
- 61 sir Herbert (1853-1917), angielski reżyser i aktor
- 63 półwysep w Indiach
- 64 jeden z bohaterów „Iliady” Homera
- 65 1. Philo (1816-1889), amer. wynalazca; 2. typ karabinu
- 67 ruch powietrza
- 68 jednostka strumienia świetlnego (lumen)
- 69 mit. podziemie
- 71 niewolnik-literat
- 72 parametr liczbowy opisujący jakość wydruków
- 73 związki bakteriofagowe
- 74 bohater „Emigrantów” S. Mrożka



### Pionowo

- 1 odczynnik krwi
- 2 gr. budowla o charakterze publicznym
- 4 piłka poza linią boczną boiska
- 5 daw. stopień wojskowy w artylerii
- 6 hiszpańska moneta srebrna
- 7 mityczny lud arabski
- 8 graficzny interfejs użytkownika
- 9 pustynia żwirowa
- 10 Khan (1908-1978), generał, premier afgański
- 12 jedna z metod zapisu ścieżek dźwiękowych
- 13 gubernator w północnej Afryce
- 14 rzeka w Danii
- 15 partia gry w tenisie, siatkówce, tenisie stołowym
- 16 alkaloid, narkotyk
- 19 1. miniatura instrumentalna; 2. ornament plastyczny
- 20 uboczny produkt spalania
- 22 rodzaj kawy zbożowej
- 23 rzeźbiarz grecki
- 24 ustrój społeczno-gospodarczy
- 25 obozowisko
- 26 rzeka w Brazylii; rzeka w Urugwaju i Argentynie
- 27 wciągnięcie powietrza do płuc
- 30 typ mikrokomputera klasy IBM
- 34 przestrzenna figura geometryczna
- 36 ród, rodzina
- 37 czule gładzenie
- 40 rasa psa domowego
- 42 gatunek ptaka o długim wygiętym dziobie
- 45 odcięcie szybowca od samolotu
- 47 jednostka jasności powierzchni (stilb)
- 48 anglosaski bar samoobsługowy, barek
- 49 szatnia
- 51 disc jockey, osoba odtwarzająca muzykę
- 53 miasto nad Drabią
- 54 kółka metalowe do szabli
- 58 meteory
- 59 gr. Matka Ziemia
- 60 bogini miłości, płodności i wojny
- 61 sztuczne złoto
- 62 emanacja bóstwa
- 66 Nehemiah (1641-1712), angielski botanik
- 67 dialekt chińsko-tybetański
- 70 narodowość azjatycka

## Puzzle game



## SUDOKU

### łatwe ▼

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

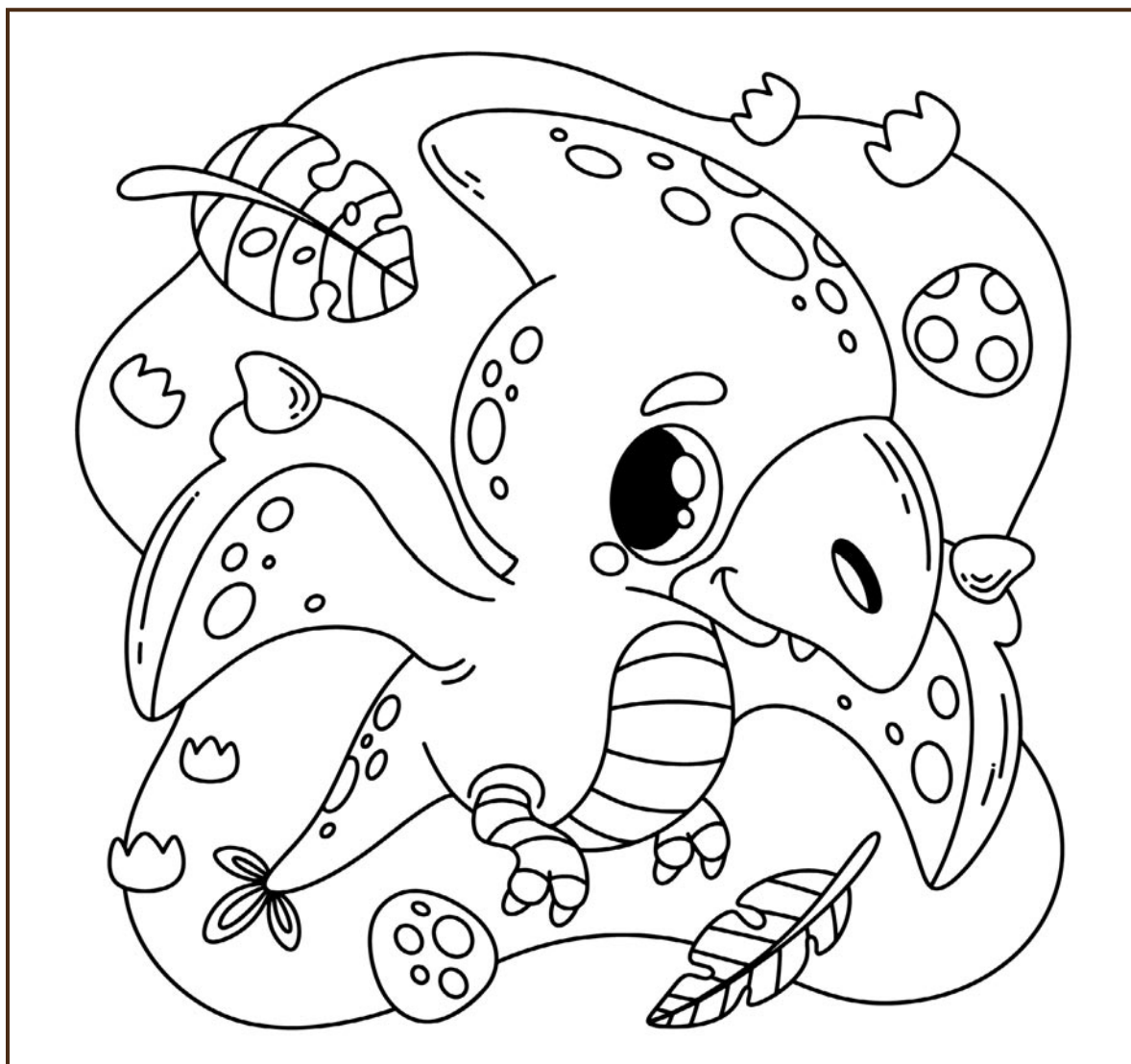
### średnie ▼

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

### trudne ▼

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





## HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 14.06 do 20.06. 2024 r.

przygotowała: Maja Berkano



### BARAN

Twoja energia będzie wysoka. To pozwoli Ci sprawnie realizować zadania. Pamiętaj, aby znaleźć równowagę między pracą a czasem z bliskimi..



### BYK

Zwróć uwagę na kwestie finansowe. Przemysłane decyzje mogą przynieść długoterminowe korzyści.



### BLIŹNIĘTA

Komunikacja! Wykorzystaj ten czas na rozpoczęcie nowych projektów i nawiązywanie kontaktów.



### RAK

W tym tygodniu poczujesz silne pragnienie połączenia się z rodziną. Skup się na harmonii w domu.



### LEW

To dobry moment na realizację kreatywnych pomysłów. Bądź otwarty na współpracę.



### PANNA

Słuchaj swojej intuicji i działaj zdecydowanie. Korzystny czas!



### WAGA

Relacje będą w centrum uwagi. Szczera komunikacja i kompromis mogą wzmocnić Twoje więzi z innymi.



### SKORPION

Zmiany będą kluczowe w tym tygodniu. Wykorzystaj te doświadczenia jako okazję do wzrostu.



### STRZELEC

Poszukaj nowych doświadczeń i poszerzaj swoje horyzonty. Możliwa nowa praca, szkoła.



### KOZIOROŻEC

Bądź zorganizowany i skoncentrowany, aby osiągnąć swoje cele. Konsekwencja i dyscyplina są teraz konieczne.



### WODNIK

Działanie społeczne. Zaangażuj się w działania, które wspierają Twoje ideały.



### RYBY

Twoja intuicja i sny mogą dostarczyć Ci cennych wskazówek.

[ads@ng24.ie](mailto:ads@ng24.ie)  
089 264 03 50



## Toddler Group w Raheny Library



FOTO: FACEBOOK.COM/RAHENYLIBRARY

Grupa Maluchów spotyka się w każdy wtorek o 10 rano (z wyjątkiem wtorków po Bank Holidays).

Zabawki są zapewnione. Opowiadanie historii zależy od dostępności personelu. Nie ma potrzeby wcześniejszej rezerwacji.

**Wiek:** poniżej 5 lat  
**Więcej informacji:** rahenylibrary@dublincity.ie lub tel: (01) 222 8323.

**Gdzie:** Raheny Library, Howth Road, Dublin, County Dublin, D05 VY99, Ireland  
**NG, facebook.com/RahenyLibrary**

## Megalityczne Wielkie Rysowanie



FOTO: FACEBOOK.COM/NATIONAL-MUSEUM-OF-IRELAND-ARCHAEOLOGY-DUBLIN

**Świętuj Cruinniú na nÓg i odwiedź pokój zasobów edukacyjnych, aby wziąć udział w naszym Wielkim Rysowaniu i udekorować nasz gigantyczny papier sztuką megalityczną i jaskiniową!**

Przyprowadź rodzinę do Learning Resource Room na pierwszym piętrze w National Museum of Ireland - Archaeology i weź udział w Drop-In Workshop. Każdy warsztat Drop-In trwa do dwóch godzin i obejmuje krótką aktywność, której ukończenie zajmuje od 15 do 30 minut, jednak możesz zostać tak długo, jak chcesz. Każda aktywność opiera się na czymś, co znajduje się na

wystawie w Muzeum i jest przeznaczona dla osób w wieku od 7 do 107 lat!

**Kiedy:** 15 czerwca od 10:30 do 12:30

**Wiek:** od 7 lat (Ten warsztat jest przeznaczony dla rodzin).

**Bilety:** Bezpłatnie. Rezerwacja nie jest wymagana.

**Gdzie:** National Museum of Ireland, Kildare Street Dublin, Irlandia, Learning Resource Room znajduje się w na pierwszym piętrze. Niedostępne dla wózków inwalidzkich. **NG, facebook.com/nationalmuseumofireland**

## 3. Mini Mistrzostwa Świata w piłce nożnej

22 Czerwca, odbędzie się w Dublinie 3. Edycja Mini Mistrzostw Świata w piłce nożnej, których weźmie udział ok. 400 dzieci w wieku 8-12, z całej Irlandii, oraz drużyny polonijne.

Organizatorem Mistrzostw jest Young Talents FA DUBLIN grupa profesjonalnych

trenerów i pasjonatów piłki nożnej, na co dzień działających w Dublinie i przygotowujących młodych piłkarzy. Wydarzenie wsparła Ambasada RP w Dublinie.

Ceremonia otwarcia Mistrzostw nastąpi o godz. 9:30, niespodzianką mają być goście specjaliści! Szykuje się wiele atrakcji: DJ, Telewizja, dron, fotograf.

Serwowane będzie smaczone jedzonko, również słodkie, kawa i inne napoje. Będą medale, puchary i nagrody!

**Kiedy:** 22 czerwca 2024, sobota  
**Gdzie:** Verona FC, Blanchardstown  
**NG, facebook.com/Young Talents FA Dublin**



## Kids' Drop By Activities



FOTO: FACEBOOK.COM/NATIONALBOTANICGARDENS

**Dzieci, dołączcie do nas, aby wziąć udział w zabawnych zajęciach w specjalnym dziecięcym ogrodzie edukacyjnym Erasmusa!**

Co tydzień National Botanic Gardens organizuje inne zajęcia, które pomogą ci stać się ekspertem w dziedzinie ogrodnictwa. Zasiaj własne nasiona warzyw i kwiatów, zagraj w gry przyrodnicze lub ponownie wykorzystaj przedmioty codziennego użytku, aby stworzyć własne dzieło sztuki ekologicznej.

Jeśli chcesz przyprowadzić większą

grupę, skontaktuj się z organizatorem.

**Kiedy:** Najbliższe terminy: każda niedziela od czerwca do września, 20-minutowe sesje rozpoczynają się o godzinie 11.00, 11.30, 15.30 i 16.00. Sprawdź tematy i godziny: facebook.com/nationalbotanicgardens

**Wiek:** od 4 lat + osoba dorosła

**Bilety:** Nie ma potrzeby rezerwacji, kto pierwszy ten lepszy

**Gdzie:** National Botanic Gardens, Dublin, County Dublin 9. **NG**



# Po czterdziestce – to już nie dla mnie



„Po czterdziestce to ja już formy nie zrobię” – ciągle to słyszę i naprawdę ręce opadają. A może właśnie wtedy jest najlepszy czas? Na dobrą kondycję w wieku dojrzałym pracujemy przez całe nasze życie, czy 40, 50, 60 urodziny to nie za późno by zacząć się ruszać? Ile razy słyszę wymówki, że w moim wieku to już się nie da, a więc co? Czy po „40” zostaje tylko bujany fotel, ciepły kocyk i kubek herbatki?

Prawda jest taka, że jeżeli tylko zdrowie pozwala na porządną formę, sylwetkę można zrobić nawet w wieku 70 lat. Powoli wdrażamy się w lekki rozruch, rozciąganie, lekkie treningi siłowe i odpowiednią podaż kalorii. Z wiekiem mówimy – „to już nie to zdrowie” – owszem, organizm na przestrzeni lat też się zużywa i nasze możliwości w różnych dziedzinach są mniejsze aniżeli

w wieku 20-30 lat (inny metabolizm, wolniejsza regeneracja, utrata masy mięśniowej i kostnej).

Powinniśmy jednak pamiętać, że wszelkie aktywności sprzyjają naszej kondycji i zdrowiu. Ćwiczenia siłowe spowalniają utratę masy mięśniowej i kostnej, czyli oddalają widmo osteoporozy i groźnych złamań.

Ponadto osoby, które regularnie uprawiają jakąkolwiek aktywność fizyczną, mniej są narażone na nadwagę i otyłość oraz wynikające z nich powikłania, takie jak cukrzyca, nadciśnienie, miażdżyca, zawały serca.

Nie każdy od razu musi mieć sylwetkę greckiego herosa, najważniejsze jest zdrowie, a odpowiednia dieta i treningi nam to zapewnią. Nigdy nie wmawiajcie sobie, iż w pewnym wieku czegoś się nie da. W każdym wieku można zacząć ćwiczyć i zacząć odczuwać korzyści wynikające z podjęcia regularnego, właściwie zaplanowanego wysiłku fizycznego i jest to najskuteczniejszy i darmowy lek w profilaktyce chorób, zwłaszcza cywilizacyjnych.

Sprawność fizyczna wpływa bezpośrednio na zmniejszenie chorobowości i śmiertelności, warunkuje niezależność, możliwość uczestniczenia

częściej osoby starsze można spotkać też na siłowni. Tak naprawdę każdy sport będzie właściwy, oczywiście, jeżeli nie masz żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do jego uprawiania.

Można także wskoczyć o poziom wyżej i zainteresować się trójbojem siłowym, trójboj siłowy może być niezbędny wśród seniorów, ponieważ wiąże się z wieloma korzyściami. Po pierwsze, program ćwiczeń poprawia zdrowie kości i mięśni wśród seniorów a jest to o tyle istotne, że w związku z naturalnym procesem starzenia się, u większości seniorów występuje sarkopenia, początki osteoporozy.

Sport w wieku 60 lat to żadna fantazja, gdyż osobiście znam kilka osób, które z powodzeniem zaczęły dźwigać ciężary nawet po sześćdziesiątce. Sam jestem najlepszym przykładem, gdzie w wieku 44 lat zacząłem uprawiać po-

## Rusz się i zacznij swoją podróż po zdrowie już dziś!

w życiu rodzinnym i społecznym, a także decyduje o pozytywnej ocenie jakości życia osób starszych i ich opiekunów.

Na co się zdecydować? Propozycji jest wiele, a wśród tych cieszących się największą popularnością można wymienić między innymi basen, nordic walking, fitness czy bieganie. Coraz

werlifting, single lift – bench press a już po kilkunastu miesiącach zdobyłem m.in. Mistrzostwo Świata. Wystarczy trochę determinacji, cierpliwości i wytrwałości, a one przyniosą nam zdrowie, dobre samopoczucie, kondycję i zaprowadzą do szczęśliwszego i zdrowszego stylu życia.

Maciej Jaworski FAT OUT

Autor mieszka od 19 lat w Irlandii (Co. Cork) w wolnym czasie uwielbia czytać książki, gotować oraz spacerować z psem – Staffkiem. 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.

## Naturalne sposoby na uzupełnienie elektrolitów

Warto wiedzieć, że podczas choroby, której towarzyszy gorączka, wymioty czy biegunka, ciało traci elektrolity znacznie szybciej, co może prowadzić do odwodnienia i dodatkowego osłabienia organizmu. wyglądzie.

Elektrolity są niezbędne w utrzymaniu gospodarki wodno-elektrolitowej na poziomie zapewniającym prawidłowe funkcjonowanie naszemu organizmowi. One wpływają na pracę serca, mózgu i innych organów, utrzymują napięcie w błonach komórkowych umożliwiając przekazywanie impulsów nerwowych, co jest ważne dla wielu procesów biologicznych, takich jak koordynacja mięśni czy oddychania, produkcji energii.

Do najważniejszych elektrolitów w organizmie człowieka zalicza się: sód (odpowiada za skoordynowaną pracę mięśni), potas (koordynuje pracę serca i układu nerwowego), wapń (wzmacnia kości i stawy, bierze udział w procesie krzepnięcia krwi), magnez (wpływa na produkcję energii i jest niezbędny do tworzenia DNA i RNA), żelazo (konieczne do produkcji hemoglobiny, która transportuje tlen w organizmie), jony chlorkowe (wchodzą w skład kwasu solnego w żołądku, co pomaga w trawieniu) i jony fosforanowe (niezbędne do pro-

dukcji energii w komórkach).

Możemy sami zrobić napoje elektrolitowe domowymi sposobami:

### Napój elektrolitowy: Woda kokosowa

Woda kokosowa jest naturalnym źródłem potasu i sodu i posiada bardzo podobne stężenie elektrolitów jak osocze krwi. Pamiętam, że kiedyś przeczytałam artykuł, w którym opisywano, że kiedyś używano wody koksowej jako awaryjnego płynu do przetaczania krwi.

### Napój elektrolitowy: Woda kokosowa z sokiem z granatów

- 3/4 szklanka wody kokosowej
- szczypta soli celtyckiej czy kłodawskiej
- 1 łyżka soku z cytryny
- sok z wyciśniętej połówki granatu

Autorka od 18 lat mieszka w Irlandii, hr. Wicklow. Jest na trzecim roku szkoły Ziołolecznictwa i Irydologii. Ukończyła pierwszy poziom duchowej medycyny roślinnej i Homeopatii Klinicznej. Ze szczególną troskliwością opracowuje receptury z ekstraktów roślinnych, olejków eterycznych i esencji kwiatowych. Prowadzi warsztaty o naturalnych technikach wspierania zdrowia i odporności. Kontakt: maggie.lesz@gmail.com.

## Kącik Ziołolecznictwa



### Napój elektrolitowy: Mięta z miodem

Do dzbanka z 500 ml przegotowanej ostudzonej, ale wciąż ciepłej wody wsypać szczyptę soli celtyckiej czy kłodawskiej, 4 plasterki świeżej cytryny, 5 gałązek świeżej mięty, 3 łyżki miodu, 3 cm pokrojonego na drobno świeżego imbiru. Pozostawić mieszaninę na min 3 godziny. Magda Leszczyńska

### Rozwiązania z nr NG43

**Krzyżówka z nr NG43 Poziomo:** 1 HEKABE, 4 MARCYPAN, 8 ABS, 10 EOL, 11 NIT, 12 KALAAZAR, 14 AS, 15 AUT, 17 GEREZA, 19 PAPAWEERYNA, 20 BENNI, 22 DNA, 23 ROMAINS, 26 KATMANDU, 27 KONCERTANT, 28 MURNAU, 30 ROZTRUCHAN, 32 MODERATO, 33 OJA, 34 PODBIPIĘTA, 36 JAZZ, 37 PELARGONIA, 40 PC, 41 MIKADO, 43 NEGRO, 45 HAWR, 47 KG, 48 YETI.

**Pionowo:** 2 KIT, 3 EUKLAZ, 4 MELAR, 5 CEZURA, 6 PARABAZA, 7 NEF, 8 ALEA, 9 SU, 11 NAGIB, 13 PERNAMBUCO, 16 TRAKTIERNIA, 18 GRUSZNIKI, 19 PARANTROP, 21 ETA, 22 DWUKUMAROL, 24 MIESZADŁO, 25 INTERLINIA, 26 KĘS, 29 NIESZPORY, 31 POTOMEK, 32 MAJAK, 35 TAPIR, 38 ALNI, 39 GĘG, 42 AIS, 44 RH, 45 HZ, 46 WB.

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



# Mowa kamieni szlachetnych

## Podążając za wiedzą Celtów

Już od dawien dawna, możni tego świata otaczali się drogimi kamieniami. Zawsze wysadzano nimi drogą biżuterię dla dam, a także pasy i pochwy szabel panów. Wśród tej biżuterii dla kobiet wyróżnić można diademy, różnego rodzaju kolie, pierścienie i bransolety, które bez cennych kamieni straciłyby na swoim wyglądzie.

### Tak, jak czynili to Celtowie

Kamienie ozdobne, oczywiście te szlachetne od lat cieszyły się uznaniem i używano ich powszechnie do upiększenia ozdób. W dobie dzisiejszej, również używa się drogich kamieni, ale stosuje się je najczęściej w biżuterii kobiecej.

Warto zauważyć, że kamienie te nie tylko służyły do ozdoby, ale według wierzeń, miały one tajemną moc, z której często korzystano.

Dla przykładu, czerwonymi kamieniami szlachetnymi otaczała się królowa Szkotów Wiktoria Aleksandryna. Ponoć zaczerpnęła od Celtów wiedzę na temat szlachetnych kamieni i nosiła je do prawie każdej sukni, również w wysadzonej nimi bransoletce.

Kochała wszystkie kamienie, ale najbardziej odpowiadał jej blask czerwonych rubinów. Królowa kazała swym złotnikom umieszczać je dosłownie wszędzie. Miała nimi nawet przyozdobione koszule nocne, czapy, mufy i peleryny.

Te kamienie posiadały, jak głosiła stara legenda celtycka, tajemną moc zjednywania sobie płci przeciwnej. A gdy ten ktoś w końcu spojrział w stronę tej jedynej kobiety, rubin pozwalał zachować ten związek jak najdłużej w wielkiej miłości i we wzajemnym szacunku.

### Dzięki wiedzy Celtów

Królowa Wiktoria, mimo że poślubiła już księcia Alberta, jej pragnienia gorącej miłości nigdy nie zostały spełnione. Jej mąż zdradzał ją na każdym kroku, a zdarzało się nawet często, że nie wracał do domu.

Spragniona miłosnych uniesień Wiktoria ślepo i bezgranicznie zaufała magii żółtego chryzolit, jaką zaczerpnęła z wiedzy pradawnych Celtów.

Do porannej wody źródlanej, jaką według zaleceń pradawnych ludów Zielonej Wyspy powinien dla zdrowia wypijać każdy człowiek, należało dodać miodu, w którym całą noc był zanurzony kamień chryzolit.

Chryzolit przywracał zdrowie każdej osobie a mąż, który zdradzał żonę, nareszcie zauważał piękno swojej drugiej połowy.

Podobno po wielomiesięcznej kuracji, jaką na swoim mężu przeprowadzała Wiktoria, doczekała się ona upragnionego rezultatu.

### Róż ametystów

Na dworze angielskiego króla Ryszarda Lwie Serce, jego nałożnica Susana otaczała się, mieniącymi się cudnie w blasku słońca, ametystami. Te różowe kamienie posiadały dar uwodzenia płci przeciwnej i jak twierdzili Celtowie, spełniały marzenia.

Lady Susana Bredford, wspomniana nałożnica króla Ryszarda, postanowiła otaczać się takimi właśnie kamieniami, by jej ukochany Ryszard cały czas był nią zauroczony. Według magii celtyckiej, różowe ametysty posiadały jeszcze jedną szczególną zaletę. Otóż, gdy kobieta nosiła je przy sobie, w niedługim czasie



FOTO: FREEPIK

mogła się cieszyć narodzinami zdrowego potomka.

Celtyckie kobiety często ten właśnie kamień zaszywały sobie w bieliznę nocną lub w poduszkę.

Susana tak bardzo kochała Ryszarda, że pragnęła mieć z nim dziecko. Podobno, gdy udało jej się urodzić piękną dziewczynkę, dała jej na imię Amelia na cześć ametystowi.

### Piękna lady Jane

Poprzedniczka Królowej Elżbiety I z angielskiej dynastii Tudorów, piękna lady Jane, nader skromna władczyni Anglii, wyjątkowo kochała naturę. Dla niej kamieniem o znaczącej wadze był bursztyn, na którego walory tylko nieliczni zwracają uwagę. Lady Jane, kochała te żywiczne wytwory natury tak bardzo, że nosiła je nie tylko jako ozdobę, ale przede wszystkim jako talizman.

Ten brunatny kamień, jak głoszają wierzenia dawnych Celtów, posiada tajemną moc zjednywania sobie ludzi. A ten kto go nosi, jest osobą nieprawdopodobnie dobrą i szczerą wobec innych.

Jane rzeczywiście zjednała sobie swych poddanych. Długo jeszcze po jej śmierci ludność zgromadzona pod pałacem Buckingham, skandowała imię wspomnianej władczyni. Nawet w obliczu śmierci, nie wyparła się ona wiary w Boga, szczerze wyznawała publicznie miłość do Stwórcy i Jego Syna Jezusa Chrystusa. Żądna władzy na angielskim tronie Elżbieta, skazała Jane na śmierć przez ścięcie głowy. Ale bursztyny spowodowały, że miłość ludu do niej, trwa nawet do dzisiaj.

### W kraju Basków

Jak podają legendy, w starej Hiszpanii znany był Książę Waldemar Szalony. On też wierzył w magię kamieni szlachetnych. Uwielbiał niebieskie szafiry, które bezustannie nosił w kieszeni. Wierzył, że kamienie te posiadają niezwykłą moc przyciągania pieniędzy.

Pradawni Celtowie uważali, że niebieskie szafiry w kolorze nieba, obdarzają swojego właściciela stałością uczuć. Nie zapewniały one jednak pieniędzy i majątku, jak sądził Waldemar Szalony. Brak zaopatrzenia finansowego spowodował, że był on bardzo

ubrań kazał poprzyszywać zielone szmaragdy. Rzeczywiście, jego majątek pomnożył się.

Celtowie zawsze radzili właścicielom majątku, aby nim zawsze dzielić z potrzebującymi ludźmi. Walerian nigdy tego nie robił, dlatego też śmierć przedwcześnie upomniała się o jego duszę.

### Kuzyn Brunhildy

Bogusław Łysy zbierał czarne onyksy, które według niego miały moc odstraszenia demonów i wszelkiego rodzaju złych mocy.

Patryk Nieśmiały, książę Brandenburski, kuzyn Brunhildy – żony Bogusława Łysego, był jednym z ich spadkobierców. Z pozostawionych mu czarnych onyksów, ufundował on sobie dwie rezydencje: zimową i letnią.

Według Celtów, onyksy posiadające kolor „Matki ziemi”, zapewniają płodność kobietom i powiększenie posiadanego majątku. Ponieważ onyksy nie odstraszały żadnych demonów, rezydencja Patryka owiana była złą sławą, w której, jak sądzono, przebywały wszystkie dusze zmarłych z jego rodziny, od których książę chciał się odzegnać.

Jak widzimy, wiedza starodawnych Celtów miała ogromne znaczenie dla przedstawicieli wyższych sfer i prawidłowo wykorzystywana mogła przynieść im pomyślność i dobytek.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

REKLAMA

*..in a sentimental mood..*

jazz night

Marzena Rusak-Finucane, voice

Gediminas Karkauskas, piano

POSK  
Dublin  
20 Fitzwilliam Place

Saturday, 15 June  
@7.30pm

Tickets €15  
@the door



REKLAMA

chillout entertainment

THE GRAND SOCIAL  
35 LIFFEY ST. LOWER, NORTH CITY, DUBLIN 1, D01 C3N0

THE GRAND SOCIAL

NIEDZIELA  
13.10.2024

DUBLIN

GRUBBSON

20 LAT NA SCENIE  
+ JARECKI + DJ BRK

TICKETS: BILETY.NG24.IE DOORS OPEN 7 PM



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

*Dave z Ameryki*

Athlone – 05.09  
Cork – 06.09  
Dublin – 07.09  
Gorey – 08.09

Bilety: €12



Cebula Tour 2.0

REKLAMA

3493\_DU

3462\_DU

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

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

HVPPYSAD  
IRELAND TOUR 2024



21.09 CORK      22.09 DUBLIN



Bilety: bilety.ng24.ie

3430\_DU