

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 49, 19.07.2024, rok II, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie

REKLAMA

Tu kupisz bilety
na imprezy:

www.bilety.ng24.ie

Sprawdź,
co jest
grane!



3250_DU

Skąd przyjeżdżają do pracy?

HELP

WANTED

■ czytaj str. 3

**Polska
w obiektywie
polonijnego
dziecka**

■ czytaj str. 9

**Więcej
kierowców
jeździ na haju**

Garda odnotowuje gwałtowny wzrost
liczby kierowców prowadzących pod
wpływem narkotyków.

■ czytaj str. 5

Ból rozstania

Marta Kaźmirak

Jak sobie poradzić z rozsta-
niem? Jak udźwignąć ból
po utracie bliskiej osoby?

■ czytaj str. 8

PODPOWIADAMY, DORADZAMY

**Świadczenia
alimentacyjne
i podatek**

■ czytaj str. 10

REKLAMA



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

POLSKI PRAWNIK.ie, 01 64 00 030
78 BENBURB STREET, SMITHFIELD, DUBLIN 7

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

ROSTRA
Solicitors

Marcin Szulc

Solicitor

3204_DU

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

REKLAMA

Anderson & Gallagher
SOLICITORS

KANCELARIA PRAWNA

WWW.POLSKIADWOKATIRLANDIA.IE

- Profesjonalizm
- 35 lat doświadczenia

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

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; 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.

3468_DU

Przydatne kontakty

AMBULANS, POLICJA, STRAŻ POŻARNA

112

BEZDOMNOŚĆwww.homelessdublin.ie, www.focusireland.ie**BEZPŁATNA POMOC PRAWNA**www.flac.ie**DUSZPASTERSTWO POLSKIE W IRLANDII**<http://dublin.eparafia.pl>**KARTA MEDYCZNA I ULGI MEDYCZNE**www2.hse.ie/services/schemes-allowances**KONSUMENTI, SKŁADANIE SKARG**www.ccpc.ie, www.courts.ie/small-claims**LEKARZE GP I NAGŁE PRZYPADKI**www2.hse.ie/services/find-a-gp-out-of-hours**POLSKIE SZKOŁY W IRLANDII**www.polskamacierz.com**PROBLEMY Z MIESZKANIEM**rtb.ie, <https://threshold.ie>**PODATKI, URZĄD SKARBOWY**www.revenue.ie/en/contact-us**PROBLEMY W PRACY**<http://workplacerelations.ie>**PRZEDSTAWICIELSTWA RP W IRLANDII**www.gov.pl/web/irlandia/ambasada**RASIZM**<https://inar.ie>

Nasza Gazeta

WYDAWCA/PUBLISHER

Nasza Gazeta Ltd.

78 Benburb Street, Smithfield, Dublin 7

D07 HW61, Irlandia

www.ng24.ie

fb: naszagazetawirlandii

REDAKCJA/EDITORIAL DEPARTMENTredakcja@ng24.ieeditor@ng24.ieBeata 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

DYSTRYBUCJAdystribucja@ng24.ie**KONTAKT / MARKETING / REKLAMA / ADVERTISEMENT**ads@ng24.ie

tel.: +353 89 264 03 50

tel.: +353 89 401 90 06

tel.: +48 723 94 88 78

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



Dawno, dawno temu...

Irlandczyk, który uratował życie Adolfowi Hitlerowi



W 1919 r. Irlandczyk pracujący jako policjant powstrzymał tłum przed śmiertelnym pobiciem prawicowego radykała na ulicach Monachium w Niemczech. W ten sposób Michael Keogh nieumyślnie zmienił bieg historii, bo człowiekiem, któremu uratował życie był Adolf Hitler.

Jeśli kiedykolwiek istniał człowiek, o którym powinien powstać film albo mini-serial na Netflix lub Amazon Prime, to jest nim Michael Keogh. W ciągu życia podróżował, miał wiele przygód, służył w wojsku w armiach trzech różnych narodów. Niezwykłe życie Keogha obejmowało interakcje z wieloma znanymi postaciami historycznymi. Ale to jego niepomysłne spotkanie z austriackim żołnierzem podczas I wojny światowej i późniejsze przypadkowe spotkanie z tym samym człowiekiem wyznaczyło decydujący moment jego życia.

Michael Patrick Keogh urodził się w 1891 r. w Tullow, w hr. Carlow, jako syn lokalnego policjanta, Laurence'a Keogha. Warto wspomnieć, że prapradziadkiem Michaela był Myles Keogh, drugi dowódca pułkownika George'a Armstronga Custer, który zginął w bitwie pod Little Bighorn pomiędzy 7 Kalwarią Armii Stanów Zjednoczonych a plemieniem Siuksów na terytorium Montany w 1876 r.

Keogh spędził dzieciństwo w Tullow, a w wieku 14 lat zdobył stypendium, by uczęszczać do lokalnego seminarium duchownego, St Patrick's Monastery w Mountrath w hr. Laois.

Jednak w 1906 r. odwiedził go wujek Jack Tynan, właściciel gazety w Newark w stanie New Jersey, który przekonał rodziców Michaela, by pozwolili mu wyemigrować do Stanów Zjednoczonych. W ten sposób w marcu 1907 r. Michael Keogh wsiadł na statek i przepłynął Atlantyk, by dopłynąć do Nowego Jorku, gdzie zamieszkał ze swoją ciotką Mary Keogh.

Uczęszczając do Fordham College w Nowym Jorku, 17-letni Keogh wstąpił do Rezerwy Armii Stanów Zjednoczonych (znanej jako Gwardia Narodowa), służąc w 69 Irlandzkim Pułku Ochotniczym. Został także członkiem Clan na Gael, którego irlandzcy imigranci byli silnymi irlandzkimi nacjonalistami i wspierali cel, jakim było odzyskanie niepodległości Irlandii od Wielkiej Brytanii.

Keogh twierdzi, że w 1909 r. uzyskał tytuł inżyniera na Uniwersytecie Columbia, ale jest to niepotwierdzona informacja. W 1910 r. pracował na wydziale inżynierii miejskiej miasta Nowy Jork, kiedy prezydent Taft wydał wezwanie do ochotników do patrolowania granicy Teksasu z Meksykiem. Mężczyzna nie mógł oprzeć się przygodzie, prawdopodobnie znudzony swoją dobrze płatną, ale monotonną pracą biurową. Później spędził 10 miesięcy walcząc z meksykańskimi partyzantami w pobliżu granicy, gdzie został ranny w brzuch. W rezultacie został zmuszony do przejścia na emeryturę z armii amerykańskiej.

W poszukiwaniu nowych przygód udał się później do Ameryki Środkowej, by podjąć pracę przy budowie Kanału Panamskiego. Pracował tam do 1913 r., kiedy to po-

wrócił do Irlandii. Następnie dołączył do Królewskiego Irlandzkiego Regimentu Armii Brytyjskiej, a po wybuchu I wojny światowej jesienią 1914 r. wysłano go do Francji. Keogh został później schwytany podczas bitwy i przetransportowany do obozu jenieckiego w Westfalii, w północno-zachodnich Niemczech.

W tym momencie historia Keogha przybrała nieoczekiwany obrót.

Mniej więcej na początku I wojny światowej, Roger Casement, Irlandczyk, który przez długi czas pracował dla brytyjskiego Ministerstwa Spraw Zagranicznych, a później stał się silnym zwolennikiem irlandzkiej niepodległości, był zaangażowany w rozmowy z niemieckimi dyplomatami i innymi urzędnikami rządowymi. Mieli wesprzeć Irlandczyków w ich walce z brytyjskimi rządami. W listopadzie 1914 r. wynegocjował od Niemców obietnicę, że nie zaatakują Irlandii, jeśli zwyciężą w wojnie.

Podczas pobytu w Niemczech Casementowi pozwolono znaleźć rekrutów do utworzenia „Irlandzkiej Brygady” spośród ponad 2 tysięcy irlandzkich jeńców wojennych wziętych w pierwszych miesiącach wojny i przetrzymywanych w obozie jenieckim w Limburg an der Lahn.

Plan Casementa zakładał, że mężczyźni ci zostaną przeszkoleni przez Niemców do walki przeciwko Wielkiej Brytanii o niepodległość Irlandii.

Według Wikipedii, Keogh był jednym z ochotników, którzy poprowadzili rekrutację dla Casementa. Za cel stawiano sobie zwerbować 1,5 tysiąca irlandzkich jeńców wojennych. Jednak na początku 1915 r. Keogh z powodzeniem zwerbował do Brygady tylko 56 mężczyzn.

Po powrocie do Irlandii Casement wziął udział w nieudanym Powstaniu Wielkanocnym w kwietniu 1916 r., a następnie został schwytany i stracony przez władze brytyjskie. Plany utworzenia Irlandzkiej Brygady w Niemczech nie doszły do skutku.

Do 1918 r. Keogh dołączył do Cesarskiej Armii Niemieckiej. Podczas wiosennej ofensywy w tym samym roku, został dowódcą kompanii karabinów maszynowych w 16. Bawarskiej Dywizji Piechoty w miejscowości Ligny w Belgii.

Służąc tam, Keogh po raz pierwszy spotkał starszego szeregowego Adolfa Hitlera, który dochodził do siebie na noszach po ranie pachwiny, która, jak sugeruje Keogh, „uniemożliwiłaby mu zostanie ojcem”.

Za swoją służbę wojskową podczas wiosennej ofensywy Keogh został później odznaczony Krzyżem Honorowym Hindenburga.

Pod koniec wojny Keogh zachorował na hiszpankę, a podczas rekonwalescencji w szpitalu poznał młodą pielęgniarkę, Annamarię Von Seuffert. Zakochali się w sobie i wkrótce pobrali.

Choć I wojna światowa oficjalnie zakończyła się w listopadzie 1918 r., w Niemczech zapanowała powszechna niestabilność polityczna, szczególnie w południowym regionie Bawarii i jego stolicy, Monachium, gdzie mieszkał Keogh. ➔ **czytaj dalej na str. 4.**

Skąd przyjeżdżają do pracy?

Z JAKICH KRAJÓW PRZYJEŹDŻAJĄ NOWI ZAGRANICZNI PRACOWNICY ZATRUDNIENI W IRLANDII?

Departament Przedsiębiorczości, Handlu i Zatrudnienia opublikował niedawno dane dotyczące liczby zezwoleń na pracę, wydanych w ciągu pierwszych sześciu miesięcy 2024 roku pracownikom pochodzącym spoza Unii Europejskiej. Informacje te przedstawiają skąd pochodzą nowi pracownicy w Irlandii i w jakich sektorach są zatrudnieni.

Od stycznia do końca czerwca tego roku Irlandia wydała łącznie 19 303 zezwoleń na pracę, co stanowi wzrost o 20,5 proc. w porównaniu z tym samym okresem w 2023 r. Wówczas wydano 15 340 zezwoleń.

Zdecydowanie najwięcej zezwoleń na pracę wydano pracownikom z Indii, bo aż 6746, co stanowi ok. 35 proc. wszystkich zezwoleń. Hindusi również w 2023 r. otrzymali najwięcej zezwoleń na pracę, kiedy to irlandzkie władze wydały 30 981 pozwoleń na pracę, z czego

11 893 pozwolenia wydano mieszkańcom Indii, co stanowiło blisko 38 proc. całości.

Na drugim miejscu, w ciągu pierwszych sześciu miesięcy 2024 r., uplasowali się obywatele Brazylii, którzy otrzymali 2329 zezwoleń, co stanowi ok. 12 proc. wszystkich wydanych zezwoleń. Tuż za nimi, na 3. miejscu, znaleźli się obywatele Filipin, którym wydano 2005 zezwoleń, co stanowi nieco ponad 10 proc.

wszystkich wydanych zezwoleń.

Pierwsza dziesiątka narodowości z największą liczbą wydanych zezwoleń na pracę obejmuje: Pakistan (851), RPA (804), Chiny (799), Stany Zjednoczone (579), Zimbabwe (539), Nigerię (492) i Malezję (329).

Jeśli chodzi o sektory gospodarki, to opieka zdrowotna i praca socjalna były obszarem z największą liczbą wydanych zezwoleń



w ostatnich latach również miał trudności z rekrutacją i utrzymaniem personelu w hotelach, restauracjach i pubach.

Pod względem lokalizacji geograficznej, pięć największych irlandzkich hrabstw, które przyjęły zagranicznych pracowników w tym okresie to Dublin (9 241), Cork (1 555), Kildare (1 296), Limerick (929) i Meath (803).

Podczas gdy nowi pracownicy w Irlandii są prawdopodobnie zadowoleni, że znaleźli zatrudnienie w Republice, większość mediów nie zadaje pytania, dlaczego Irlandczycy lub obywatele innych krajów UE nie ubiegają się o te miejsca pracy, a tym samym zmuszają pracodawców do rekrutowania pracowników z innych krajów na całym świecie. Czy dzieje się tak dlatego, że obywatele Irlandii i innych krajów UE nie są zainteresowani pracą w niektórych sektorach, czy też oferowane wynagrodzenia nie są uważane za wystarczająco wysokie?

Jedno jest jednak pewne – w Irlandii nadal brakuje pracowników w wielu sektorach, zwłaszcza w opiece zdrowotnej.

Tymczasem, biorąc pod uwagę, że w pierwszych sześciu miesiącach tego roku wydano już 19 303 pozwolenia na pracę, jest całkiem prawdopodobne, że całkowita liczba wydanych w 2024 r. przekroczy zeszłoroczną sumę 30 981 zezwoleń. **BB**

REKLAMA

CKU CENTRE FOR COUNSELLING AND THERAPY

Spotkania rozwojowe dla rodziców
Buduję bliskość przez rozmowę
Usłysz swoje potrzeby,
by rozwijać się jako rodzic



- Chcę czy potrzebuję?
- Jak uczucia łączą się z potrzebami?
- Potrzeby wygnane – czym są i jak na mnie wpływają?

Dołącz i dowiedz się więcej... Prowadzenie:
Psychoterapeuta Katarzyna Kozłowska
Psycholog Marta Machnio-Wielosz

Kiedy? – 25 lipca (czwartek)
O której? – 19:00–20:30 IRL; 20:00–21:30 PL
Gdzie? – On-line; na platformie zoom
Zarezerwuj swoje miejsce!

Bezpłatny udział!

Potrzebujesz więcej informacji? Zadzwoń tel. +353 876494555;
e-mail: info@ckudublin.org



REKLAMA

CRIMMINS HOWARD SOLICITORS ŚWIADCZY

USŁUGI PRAWNE
DLA POLSKICH KLIENTÓW

SPECJALIZUJEMY SIĘ W:

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



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

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



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

7 tys. euro dla niewidomej klientki



Siec supermarketów Dealz została zobowiązana do wypłacenia 7 tys. euro odszkodowania niewidomej Irlandce, która w zeszłym roku została zaatakowana przez ochroniarza w jednym ze sklepów po tym, jak wprowadziła do niego swojego psa przewodnika.

Komisja ds. Stosunków w Miejsu Pracy (WRC) orzekła, że Dealz dyskryminował Nadine Lattimore ze względu na niepełnosprawność. Incydent miał miejsce w centrum handlowym ILAC w Dublinie, w porannych godzinach 30.06.2023 r. Wówczas poszkodowana została upomniana przez personel za wprowadzenie do sklepu swojego psa przewodnika – Pilota.

Lattimore powiedziała, że udała się do sklepu Dealz ok. godz. 9.30 w dniu incydentu, aby kupić kilka balonów z helem, po tym jak podrzuciła syna do szkoły. WRC usłyszało, że była bardzo dobrze zaznajomiona ze sklepem i znała niektórych pracowników, którzy zawsze wcześniej służyli jej pomocą.

Lattimore powiedziała, że usłyszała za sobą głosy lub zamieszanie, gdy ostrożnie zbliżała się do kasy, aby zostać obsłużoną. Początkowo nie sądziła, że zamieszanie było spowodowane jej obecnością, ale wtedy podszedł do niej ochroniarz i powiedział: – Przepraszam. Ten pies nie może się tu znajdować.

W rezultacie Lattimore powiedziała, że poczuła się upokorzona, zawstydzona i bezbronna.

Następnie poprosiła o spotkanie z kierownikiem, a sprzedawca natychmiast odszedł, aby znaleźć osobę odpowiedzialną. Lattimore potwierdziła, że nie miała żadnych problemów z personelem Dealz, poza początkową konfrontacją z ochroniarzem.

WRC usłyszało, że kierownik przybył natychmiast i potwierdził, że pies jest mile widziany w sklepie, a błąd popełniony przez ochroniarza nigdy nie powinien mieć miejsca.

Lattimore przyznała, że przeprosiny zostały złożone – w tym przez ochroniarza. Wyraziła jednak zaniepokojenie, że sytuacja

w ogóle nie powinna mieć miejsca i stwierdziła, że nie powinna była znaleźć się w takim położeniu, w którym musi przedstawiać lub wyjaśniać swoją niepełnosprawność.

Opisała, jak trudno było jej się bronić podczas incydentu, ponieważ nie miała pojęcia, ile osób na nią patrzy.

Dealz twierdził, że roszczenie Lattimore przeciwko firmie było źle sformułowane i starał się rozróżnić między pracownikami sklepu zatrudnionymi w oparciu o umowę o pracę a zakontraktowanymi pracownikami ochrony na terenie obiektu.

WRC stwierdziło jednak, że nie rozróżnia pracowników zatrudnionych bezpośrednio przez Dealz od innych pracowników kontraktowych agencji, takich jak pracownicy ochrony.

Orzędniczka WRC, Penelope McGrath,

zauważyła, że wersja wydarzeń Lattimore nie została zakwestionowana przez Dealz i powiedziała, że jest przekonana, że biorąc pod uwagę odbłaskową uprzęż Pilota, kamizelkę i sztywną ramę uchwytu, powinno być jasne dla każdego, że zwierzę było pracującym psem przewodnikiem.

Orzekła, że Lattimore udowodniła przypadek dyskryminacji sprzeczny z ustawą o równym statusie. Przyznała jednak, że kierownictwo Dealz interweniowało, aby rozwiązać sytuację tak szybko, jak to możliwe, co przyznała sama Lattimore.

Ostatecznie WRC przyznało Lattimore odszkodowanie w wysokości 7 tys. euro, a także nakazała Dealz umieszczenie przy wejściach do sklepów znaków informujących, że psy przewodnicy i psy asystujące są mile widziane. **Anna Domańska**

➔ cd. ze str. 2.

Irlandczyk, który uratował życie Adolfowi Hitlerowi

W międzyczasie dołączył do Freikorpsu, milicji składającej się z ok. 30 tys. byłych niemieckich żołnierzy, którzy stłumili inspirowany przez bolszewików komunistyczny zamach stanu wiosną 1919 r. To właśnie tam, gdy w Monachium przywrócono pokój, Keogh po raz drugi spotkał Adolfa Hitlera.

Pewnego wieczoru Keogh stacjonował w koszarach w mieście, kiedy dwóch mężczyzn widocznie i całkiem nierozsądnie, spowodowało ok. 200 pro-marksistowskich żołnierzy w pobliskiej sali gimnastycznej. Żołnierze, z których niektórzy wymachiwali bagnetami, bezlitośnie pobili mężczyzn.

Keogh, który odpowiedział na atak wraz z sierżantem i sześcioma innymi żołnierzami, oddał salwę strzałów ostrzegawczych w powietrze. Taktyka zadziałała i pro-marksistowskie żołnierze rozproszyli się, zanim zdążyli wyrządzić mężczyznom dalsze krzywdy.

Po bliższym przyjrzeniu się, Keogh zauważył, że jeden z mężczyzn był tym samym rannym austriackim starszym szeregowym, którego spotkał rok wcześniej w Liżynie w Belgii.

Keogh wspominał w swoim pamiętniku: „Facet z wąsami natychmiast podał swoje imię: Adolf Hitler (...). Nie rozpoznałbym go. Był pięć miesięcy w szpitalu (...). Był wychudzony i wycieńczony ranami [wojennymi].

Keogh twierdził, że Hitler był bardzo zakrwawiony i został dotkliwie pobity podczas ataku.

„Gdybyśmy pojawili się tam kilka minut później lub gdyby Hitler otrzymał jeszcze kilka kopnięć w swoje stare [wojenne] rany lub został zastrzelony – co by się stało, gdybyśmy nie interweniowali, a on by umarł? – zastanawiał się w później Keogh.

Keogh został zwolniony z niemieckiej armii we wrześniu 1919 r. i powrócił do Irlandii. Po zakończeniu irlandzkiej wojny domowej wrócił do Niemiec, by sprowadzić żonę i dzieci do Irlandii, a następnie służył jako inżynier w armii nowo powstałego Wolnego Państwa Irlandzkiego.

Na tym jednak jego historia się nie kończy. Po dekadzie spędzonej w niepodległej już Irlandii, Keogh powrócił do Nie-

miec w 1930 r., by pracować w Berlinie jako inżynier w miejskim metrze, U-Bahn. Pracował również jako tłumacz podczas Igrzysk Olimpijskich w Berlinie w 1936 r., ponieważ biegle władał językiem niemieckim i angielskim. Jednak później tego samego roku, kiedy Hitler i partia nazistowska byli już w władzy od ponad trzech lat, Keogh zdecydował się powrócić z żoną i synem na stałe do Irlandii. Pracował w Poolbeg Generating Station w Dublinie, a później w fabryce buraków cukrowych w Carlow.

Keogh zmarł w szpitalu Connolly w Dublinie we wrześniu 1964 r., w wieku 75 lat. Pozostawił żonę Annemarie i trzech synów: Kevina, Rogera i Josepha.

Keogh nigdy nie mówił publicznie o swoich spotkaniach z Hitlerem, ale był zapalonym pamiętnikarzem i przez lata wypełniał wiele zeszytów, opowiadając o różnych przygodach i doświadczeniach. Jego historia stała się dobrze znana dopiero ponad 40 lat po jego śmierci, po ponownym odkryciu jego pamiętników, nad którymi pracował w chwili śmierci.

Keogh przyniósł zeszyty do szpitala, trzymał je pod poduszką. Jeden z synów mężczyzny powiedział, że dwa dni przed śmiercią ojca, podczas wizyty w szpitalu, zastał go w ciężkim stanie, twierdząc, że wszystkie jego zapiski zniknęły. Pielęgniarka stwierdziła później, że jedynym odwiedzającym Keogha w szpitalu był „ksiądz”, a syn Keogha założył, że to ten człowiek zabrał pamiętniki jego ojca.

W 2005 r. wnuk Keogha, Kevin Jr., wyszukał nazwisko swojego dziadka i ku jego zdumieniu okazało się, że zaginione dzienniki znajdują się w archiwach University College Dublin (UCD). Dokumenty zostały przekazane między innymi przez zmarłego w 1978 r. Mossa Twomeya, byłego szefa sztabu Irlandzkiej Armii Republikańskiej. Wciąż nie wiadomo, w jaki sposób dokumenty znalazły się w posiadaniu Twomeya, a niektóre z pism Keogha opisujące okres od 1920 do 1964 r. zaginęły.

Rodzina Keogh opublikowała dzienniki w 2010 r., a w 2011 r. irlandzki nadawca publiczny RTE stworzył dokument radiowy o Michaelu, gwarantując, że jego niesamowita historia zostanie wreszcie usłyszana i udokumentowana dla potomnych. **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€

Transportujemy:
- paczki,
- przeprowadzki
- palety
- i wiele więcej

Skontaktuj się z nami
Tel IRL: 01 697 2177
kontakt@speedpack.com.pl

www.speedpack.com.pl

SPEEDPACK
USŁUGI KURIERSKIE

JAKOŚĆ 100% GWARANTOWANA

Więcej kierowców jeździ na haju



FOTO: D464-DARREN HALL, WIKIPEDIA, DOMENA PUBLICZNA CC2.0

W ub. r. Garda odnotowała gwałtowny wzrost liczby przypadków prowadzenia pojazdów pod wpływem narkotyków. W niektórych hrabstwach liczba przypadków prowadzenia pojazdów pod ich wpływem wzrosła aż o 65 proc!

W zeszłym roku z 46 165 osób przebadanych w obowiązkowych punktach kontrolnych na obecność substancji odurzających, 8 863 zostało aresztowanych i oskarżonych o prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu lub narkotyków. U ok. jednej trzeciej kierowców, których próbki poddano analizie, stwierdzono obecność narkotyków w organizmie. Komisarz Harris stwierdził, że postępy osiągnięte w walce z długotrwałym problemem prowadzenia pojazdów pod wpływem alkoholu są niwelowane przez gwałtowny wzrost liczby kierowców pod wpływem narkotyków: – Jedną z niepokojących rzeczy związanych z prowadzeniem pojazdów pod wpływem używek jest to, że prowadzenie pojazdów pod wpływem alkoholu nieznacznie spada, ale spadek ten jest całkowicie niwelowany przez wzrost kierowców prowadzących pojazdy pod wpływem narkotyków – powiedział.

Na przykład w hr. Westmeath w ub. r. odnotowano 25-proc. spadek liczby wykrytych przypadków jazdy pod wpływem alkoholu. Jednak w tym samym okresie odnotowano 65-proc. wzrost liczby wykrytych przypadków jazdy pod wpływem narkotyków.

Jeden z wiodących irlandzkich lekarzy medycyny ratunkowej, dr Chris Luke, cytowany przez „Irish Independent” powiedział, że jest oczywiste, że liczba wykrytych przypadków jazdy pod wpływem narkotyków rośnie w całym kraju: – Dane udostępnione przez Urząd Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego sugerują, że ponad jedna trzecia kierowców, którzy giną obecnie na drogach, ma w organizmie narkotyki. (...) Zaledwie trzy lata wcześniej odsetek ten wynosił 10 proc., więc nie ma wątpliwości, że liczby te gwałtownie rosną.

Najczęściej zażywany narkotykiem w Irlandii są marihuana, kokaina i ecstasy, przy czym kokaina jest obecnie drugim najczęściej używanym narkotykiem „rekreacyjnym” w Irlandii.

Obecnie prowadzone są badania dotyczące liczby śmiertelnych wypadków, w których uczestniczyli kierowcy pod wpływem narkotyków.

W zeszłym miesiącu były Minister Transportu Jack Chambers, zanim został mianowany nowym Ministrem Finansów, podpisał rozporządzenie nakładające na kierowców uczestniczących w wypadkach, w których doszło do poważnych obrażeń, obowiązek poddania się testom na obecność narkotyków.

Na początku lipca na irlandzkich drogach zginęło prawie 100 osób. Jeśli obecny wskaźnik ofiar śmiertelnych utrzyma się, rok 2024 będzie najtragiczniejszym rokiem na irlandzkich drogach od ponad dekady. **RK**

REKLAMA

Healthy Bread by Lukas

ZACZNIJ PORANEK

ze świeżym CHLEBKIEM

- ✓ chleby żytnie
- ✓ chleby pszenne
- ✓ chleby razowe
- ✓ chleby orkiszowe
- ✓ bułki
- ✓ drożdżówki
- ✓ jagodzianki

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

☎ Łukasz Gryczka: 089 94 60 247

✉ gryczka.lukasz@gmail.com

f Healthy bread by Lukas

Dostawy prosto do Twojego sklepu/domu

Zamów już dziś z wysyłką do drzwi na terenie całej Irlandii

Spróbuj, a nie zawiedziesz się!

Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie

Magdalena Nowacka
– usługi doradztwa prawnego

Tel: 087-388-7618

MAŻ ZA ZGWAŁCENIE ŻONY SKAZANY NA 8 LAT WIĘZIENIA

Lekarz skazany za gwałt na żonie

Lekarze na ogół zdają się być osobami godnymi zaufania. Co jakiś czas jednak, opinię publiczną szokują sprawy sądowe z ich udziałem. Do jednej z bardziej wstrząsających należała sprawa lekarza, który za gwałt i uwięzienie swojej żony w 2019 r., został skazany na początku lipca br. w Sądzie Karnym w Dublinie, na 8 lat więzienia.



Mężczyzna, którego tożsamości nie ujawniono, nie przyznał się do winy. Ofiara, żona lekarza, w doniesieniach medialnych również pozostała anonimowa. Szokującą sprawę opisał m.in. „The Irish Times”.

Następnie, kobieta poprosiła o pozwolenie pójścia do łazienki. Oskarżony odmówił, a kobieta oddała mocz pod siebie. Mężczyzna z tego powodu wyśmiał ją i obraził. Potem polecił jej rozebrać się i ukleknąć na łóżku, po czym zgwałcił ją analnie. Po całym zajściu rozkazał jej ubrać się

Sąd w zeznaniach usłyszał, że żona uzyskała wcześniej sądowy zakaz zbliżania się męża do niej – dokument jednak wygasł. W noc przestępstwa kobieta obudziła się i zauważyła męża zaglądającego do jej sypialni.

Poprosił ją o pokazanie zakazu, po czym podał go i oznajmił jej, że zostanie ukarana. Następnie zabrał ją do innej sypialni i kazał jej zadzwonić do osoby, której nie знаła. Wtedy, oprawca wyciągnął hantle i kazał żonie zdjąć bluzkę, zrobić sobie zdjęcie i wysłać je do nieznanej osoby. W mediach nie podano żadnych informacji dotyczących jej tożsamości.

i przygotować dla niego posiłek.

Oskarżony nalegał, aby żona usiadła obok niego na kanapie, gdy on oglądał telewizję. W tym czasie kobieta nadal miała na sobie ubrania nasiąknięte moczem, ale oskarżony nie pozwolił jej ich zmienić. Później powiedział, że nadeszła pora spać i położył się do łóżka z nią i ich małym dzieckiem.

Po tym, jak oskarżony zapadł w głęboki sen, kobieta zmieniła ubranie, opuściła dom z dzieckiem i udała się bezpośrednio na lokalny posterunek policji, aby złożyć doniesienie o przestępstwie.

Jednak Gardaí nie przesłuchało mężczyzny aż do następnego miesiąca. Podczas przesłuchania mężczyzna zapytał funkcjonariuszy „czy zgwałcenie żony jest przestępstwem?”

Powiedział, że był żonaty od ubiegłego roku, a cała aktywność seksualna małżonków odbywała się za ich obopólną zgodą. Twierdził również, że jego żona często wzywała policję po tym, jak dowiedziała się, że mąż ma romans.

Podczas przesłuchania powiedział: – Nie zgwałciłem żony. Dostaję to [seks] codziennie za darmo. Nie muszę gwałcić mojej żony.

W sądzie odczytano oświadczenie kobiety. Nie znamy jej tożsamości. Wiadomo, że ofiara opuściła już Irlandię. W oświadczeniu pokrzywdzona twierdziła: „Nie ma słów, by opisać krzywdy, które ją spotkały. (...) Żadna kobieta nie powinna czuć się tak zagrożona, aby czuć potrzebę ucieczki w środku nocy ze swo-

im małym dzieckiem”. Napisała, że modliła się do Boga, aby wybaczył jej mężowi a ona i jej dziecko „wybaczyły mu dzisiaj”.

W sądzie obrona wskazywała na to, że oskarżony przyjmuje obecnie leki na zaburzenia depresyjne i zdiagnozowano u niego zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD).

Obronca oskarżonego przedstawił sądowi kilka referencji w imieniu swojego klienta i stwierdził, że sprawa „przyniosła wstyd jemu i jego rodzinie”.

Sędzia przewodniczący wtrącił się i powiedział, że rodzina mężczyzny nie ma powodu do wstydu. – On musi wziąć odpowiedzialność za swoje czyny – skomentował sędzia.

W swoich uwagach przed wydaniem wyroku sędzia powiedział, że mężczyzna „nie rozumiał podstaw i esencji zasad zgody”, a jego zachowanie jako lekarza „byłoby nie do uwierzenia”.

Mężczyzna został skazany na dziewięć lat pozbawienia wolności, z ostatnim rokiem w zawieszeniu pod warunkiem, że nie będzie utrzymywał kontaktu z żoną w przyszłości. Ponadto nakazano mu współpracę z kuratorem sądowym przez dwa lata po zwolnieniu z więzienia.

W doniesieniach medialnych nie podano, gdzie mężczyzna pracował wcześniej jako lekarz rodzinny lub specjalista, ani jakiej był narodowości. **RK**

REKLAMA

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

ALTERNATIVE4

HAPPY SAD



21.09.2024 8PM
Crane Lane
CORK

22.09.2024 7PM
Button Factory
DUBLIN

BILETY: €45



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



OŚNAGNIJ PEŁNY POTENCJAŁ NA ZIELENEJ 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

- ✓ Jak znaleźć mieszkanie w Irlandii; zrozumiesz, dlaczego warto skorzystać z ich usług oraz jak założyć własną firmę w Irlandii.

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 lub zapisz się na webinar na stronie FB: Polak w Irlandii.

NG

Pamięci Leonarda Cohena

Spektakl poetycko-muzyczny w Domu Polskim w Dublinie



23 czerwca br. w Polskim Ośrodku Społeczno-Kulturalnym w Dublinie odbyła się wyjątkowa impreza poetycko-muzyczna poświęcona twórczości kanadyjskiego poety i piosenkarza – Leonarda Cohena.

Wydarzenie rozpoczęło się o godzinie 15:30. Przyciągnęło licznych miłośników poezji i muzyki. Imprezę otworzył Cezary Waloszek, witając zgromadzonych gości recytacją wiersza przy akompaniamencie muzyki wykonywanej przez Rogera Sablika i Krzysztofa Reimanna.

W trakcie wieczoru zaprezentowano wiele utworów Cohena, w tym takie klasyki jak „Suzanne”, „Hallelujah” czy „In My Secret Life”. Występy były przeplatane recytacjami poezji, co stworzyło niepowtarzalną atmosferę pełną emocji i refleksji.

Wśród artystów, którzy wzięli udział w wydarzeniu, znaleźli się: Anna Łoniewska (wokół, instrumenty perkusyjne); Anna Ptak (wokół, recytacja); Beata Ignaczak (wokół); Dagmara

Strachota (recytacja); Magda Cichowicz (wokół, recytacja, instrumenty perkusyjne); Magda Drahusz (wokół); Marta Durek (wokół); Renata Wrzesińska (wokół, recytacja); Cezary Waloszek (wokół, recytacja, gitara, bębny); Krzysztof Reimann (wokół, gitara); Jakub Durek (wokół, gitara); Tomasz Zaczekiewicz (recytacja); Roger Sablik (wokół, recytacja, gitara). Wydarzenie zostało zorganizowane przez Renatę Wrzesińską i Cezarego Waloszkę, którzy zadbali o każdy szczegół. Warto też wspomnieć, że za aranżację kwiatową tworzącą klimat na sali odpowiedzialna była Dagmara Strachota. Wszyscy uczestnicy projektu aktywnie wspierali organizację, dbając o promocję i catering.

Było to kolejne wspaniałe wydarzenie, które swoją ciekawą formą wypełniło po brzegi Dom Polski. Wieczór zakończył się wspólnym poczęstunkiem oraz rozmowami na temat życia i twórczości zmarłego w 2016 r. Leonarda Cohena.

Agnieszka Dujka, Mariusz Dujka
www.radiocenzura.pl

REKLAMA

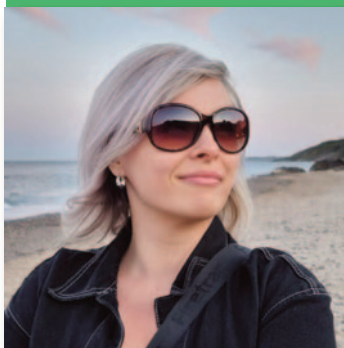
radiocenzura.pl
@radio_cenzura @radiocenzura

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



Ból rozstania

Jak sobie poradzić z rozstaniem? Jak udźwignąć ból po utracie bliskiej osoby? Przechodziłam przez to już raz, byłam wtedy bardzo młoda, nieświadoma swoich emocji ani tego, po co one są, zakochana po uszy, porzucona i odcięta od źródła miłości, byłam wtedy na krawędzi. Nie jadłam, nie spałam, nie mogłam normalnie żyć.

Niedawno przechodziłam kolejny zawód, tym razem byłam starsza, mądrzejsza, bardziej doświadczona i świadoma. Opowiem, jak sobie z tym radziłam. Ten tekst dedykuję wszystkim tym, którzy teraz zmagają się z podobnym dramatem.

Zawód miłosny jest jedną z najtrudniejszych rzeczy do przejścia, boli tak bardzo, że człowiek ma ochotę wyrwać sobie serce z piersi, wrzucić je do ognia w nadziei, że razem ze złamanym sercem spłonie ten ból. Nagły brak ukochanego i związanych z nim emocji, jakimi karmiliśmy się przez jakiś czas, powoduje efekt odstawienia, podobnie jak u osoby uzależnionej. Człowiek męczy się dniami, tygodniami, miesiącami a nawet latami, cierpi w samotności, zadręcza swoim żalem przyjaciół i bliskich lub też szuka „substytutów”, by zastąpić tym utraconego partnera.

Jeśli chodzi o mnie, to za pierwszym razem desperacko chciałam to wyłączyć, wypełnić czymś pustkę, przestać ją odczuwać, robiłam wszystko, by się tak stało. Po ponad dwudziestu latach postanowiłam przeżyć to zupełnie inaczej.

Traumę trzeba przepracować, nawet jeśli wydaje się, że ból nigdy nie minie, to trzeba sobie w nim posiedzieć, zmierzyć się z tym, co przychodzi, zapytać siebie, dlaczego tak się czujemy. Należy przejść przez każdy etap żałoby po utracie, dać upust emocjom, płakać w poduszkę, jeśli przychodzi potrzeba, krzyczeć. Nie wolno tego tłumić, trzeba o tym mówić, można pisać dziennik, lub iść na siłownię, porządnie się spocić, jeśli to przynosi ulgę.

Aktywność fizyczna, czas spędzony z przyjaciółmi i bliskimi, wakacje i odpoczynek, relaksujące kąpiele, ciekawe i przyjemne filmy lub książki, w jakikolwiek sposób lubimy dobrze spędzać czas, róbmy to. Ale zdrowiejmy sami, bez poznawania nowych osób, bez usilnego zakrywania dziur nowymi podbojami. To najgorsze, co można sobie zrobić.

Żałoba po utracie wyglądała w obu moich przypadkach mniej więcej podobnie, zwłaszcza te pierwsze etapy, jednak za drugim razem dwa ostatnie już przeżywałam

całą sobą, nie uciszałam emocji, nie uciekałam od jątrzących moje zranione serce fal kryzysu. Im bardziej i więcej pozwalałam sobie na odczuwanie bólu, tym szybciej przychodziła ulga.

1. Szok i wyparcie. Najpierw nie wierzyłam w to, że to się dzieje, że to koniec. On się po prostu ode mnie odwrócił i odszedł. Wpadałam w konwulsyjny szloch a ból, jaki czułam, nie sposób opisać. Odczuwałam go niemal fizycznie, w samym środku mojej istoty: tępy, ciężki, duszący, umiejscowiony w samym sercu.

2. Targowanie się. Długo broniłam się przed tym stanem rzeczy, próbowałam go odzyskać, prowokować spotkania, nie potrafiłam odepchnąć i odejść z podniesioną głową. Dużo absurdalnych i nierozsądnych pomysłów przychodziło mi do głowy, co powodowało, że jeszcze bardziej rozdrapywałam krwawiącą ranę, zamiast pomóc jej się zagoić.

3. Gniew. Potem byłam zła, wręcz wściekła. Życzyłam mu źle, próbowałam się mścić i narobić mu problemów, chciałam, żeby cierpiał, tak jak ja. Nie umiałam zrozumieć, że on po prostu już nie chce ze mną być, nawet nie przychodziło mi do głowy, by to zaakceptować.

4. Wątpliwości. Moje poczucie wartości spadło, obwiniałam siebie, że nie byłam wystarczająco dobra, wystarczająco atrakcyjna, że to moja wina, powinienam zrobić więcej, by go zatrzymać, nie dopuścić, by odszedł.

5. Depresja. Moim zdaniem jest to najcięższy z etapów. Za pierwszym razem trwał u mnie dość długo. Byłam ciągle smutna, bardzo dużo płakałam, nie miałam motywacji i chęci do życia, najłatwiejsze obowiązki czy zadania sprawiały mi trudność. Wspomnienia wspólnych chwil zupełnie pozbawiały mnie oddechu i niemal bezustannie czułam ten tępy, ciężki ból w sercu. Wtedy uciekałam od odczuwania, szukałam na siłę zastępstwa, próbowałam różnych używek, by się znieczulić, co

okazywało się jeszcze bardziej zgubne. Teraz, kiedy przyszło do przeżywania tego etapu postanowiłam posiedzieć sobie w tym bólu, poszukać odpowiedzi, uwalniać emocje, akceptowałam każdy nadchodzący kryzys, nie obwiniałam się za stan, w którym jestem, dałam sobie czas.

6. Akceptacja. W pierwszym przypadku etap ten trwał najdłużej, zanim byłam gotowa ruszyć naprzód, minęło kilka długich miesięcy. Ale pogodziłam się z tym, wciąż za nim tęskniłam, ale zaakceptowałam bez złości i gniewu to, co mnie spotkało, przestałam przeklinać dzień, w którym go poznałam, przestałam życzyć mu źle i wylewać jad. Wybaczylam.

Za drugim razem akceptację przesłałam ekspresowo, racjonalnie myślałam o powodach rozstania i konsekwencjach, jakie dotknęłyby mnie, gdyby do niego nie doszło. Z wdzięcznością dostrzegałam dobre strony mojej decyzji a było ich znacznie więcej niż tych złych. Uświadomiłam sobie, że dobrze się stało i z tego miejsca szybko wstałam z kolan i poszłam naprzód. Odrodzona jak Feniks z popiołów, pogodzona ze sobą, stanęłam wreszcie w prawdzie, i byłam gotowa na nową relację.

Okres po rozstaniu przypomina żałobę po śmierci kogoś bliskiego, musimy nauczyć się żyć bez tej osoby. By stanąć na nogi trzeba po prostu pozwolić sobie to przeżyć. Zdarza się, że na horyzoncie pojawia się inna, nowa osoba i cudownie skracają okres męki swoją obecnością, czasem okazuje się, że przez ten cały czas była tuż obok a my pogrążeni w smutku nie dostrzegaliśmy szansy, którą życie dosłownie nas obdarowało.

Jednak najgorsze rozwiązanie to na siłę szukać kogoś, by na niego przelać nieodwzajemnione uczucie, dlatego że w trakcie traumy nie myślimy dostatecznie trzeźwo i racjonalnie. Jeszcze nie potrafimy ocenić intencji nowego kandydata, dlatego możemy sparzyć się po raz kolejny i spotęgować swój ból. Lepiej dać sobie czas na przeżywanie rozstania, nie szarpać się a na spokojnie pozwolić, by zranione serce zagoiło się we właściwym dla każdego tempie.

Marta Kaźmirak

REKLAMA

Grupa wsparcia dla absolwentów terapii uzależnień z cyklu "POMOC"

Zaopiekuj się swoimi potrzebami na dzisiaj i przyjdź po-MOC



Miłość i jej barwy cz.2



Czym jest i jakie jest jej znaczenie w życiu człowieka?

Kiedy? -31 lipca 2024

Spotkania odbywają się **on-line- Zoom, na żywo** w każdą ostatnią środę miesiąca
godz.: 19:00-21:00 irlandzkiego czasu
20:00-22:00 polskiego czasu

Opiekun grupy: Tomasz Nawrocki

Prowadząca: Mariola Mastek

certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień

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

Mariola i Tomek

UDZIAŁ W GRUPIE JEST BEZPŁATNY. ZAREZERWUJ SVOJE MIEJSCE!

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



Znajdź nas na:



Polska w obiektywie polonijnego dziecka

Konkurs fotograficzny

Stowarzyszenie Forum Polskich Szkół w Holandii zaprasza polonijne dzieci i młodzież z całego świata do udziału w XI wakacyjnym konkursie fotograficznym „Polska w Obiektywie Polonijnego Dziecka”.

Konkurs dedykowany jest dla dzieci w wieku 4-18 lat, które na stałe mieszkają poza granicami Polski. Do konkursu można zgłosić jedno zdjęcie wykonane samodzielnie przez dziecko podczas pobytu w Polsce. Termin nadsyłania prac mija 8 września.

Międzynarodowe jury wybierze 10 najciekawszych zdjęć. Gala konkursu odbędzie się 2 listopada online. Na galę zaproszeni są wszyscy uczestnicy konkursu a zwycięscy zostaną nagrodzeni. Po gali odbędzie się wystawa wybranych zdjęć konkursowych w Galerii Gemini w Eindhoven, Holandia.

Więcej informacji o konkursie można znaleźć na stronie organizatora: www.fpsn.nl lub facebook.com/KonkursfotoFPSN **NG**

Sponsor poszukiwany!

Maciej Jaworski reprezentował Polskę w ostatnich Mistrzostwach Powerliftingu. Obronił tytuł Mistrz 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 poszukuje firmę lub firmy, które



chciałby zostać Sponsorem. Zapraszamy zainteresowane firmy do kontaktu, prześlemy informacje Maciejowi: redakcja@ng24.ie. **NG**

BORROW FOR WONDER

Borrow free eBooks and eAudiobooks using the BorrowBox app.

Download on the App Store
GET IT ON Google Play
available on amazon appstore

Forum Polskich Szkół w Holandii zaprasza polonijne dzieci i młodzież w wieku od 4 do 18 lat do udziału w XI edycji międzynarodowego konkursu

Polska w obiektywie polonijnego dziecka

FORUM POLSKICH SZKÓŁ W HOLANDII

www.fpsn.nl

www.fpsn.nl
Termin zgłoszeń 8 września 2024
Projekt dofinansowany przez Ambasadę RP w Hadze z funduszy polonijnych Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP.

PATRONATY **PARTNERZY KONKURSU 2024**

ORPEG OŚRODEK ROZWOJU POLONIJ EDUKACJA ZA GRANICĄ
Ambasada Rzeczypospolitej Polskiej w Hadze
pepeTV
SERCE POLSKI
PNKV
GEMINI gallery
KUMPEL DLA POLONII
niedziela.nl
Cognito dla POLONII

TALENT Show

KONKURS DLA DOROŚŁYCH I DZIECI

POKAŻ NAM SWÓJ TALENT

Formularz zgłoszeniowy dostępny na www.radiocenzura.pl

Zgłoszenia proszę wysyłać na email talentshow@radiocenzura.pl **do końca lipca**

RADIO CENZURA

Podpowiadamy, doradzamy

Świadczenia alimentacyjne i podatek

Jeśli jesteś w separacji ma to wpływ na sposób opodatkowania obu małżonków. Możesz przekazywać alimenty na utrzymanie byłego partnera lub dzieci (lub obojga) albo otrzymywać świadczenia alimentacyjne od byłego partnera. I to, w jakiej formie przekazywane są świadczenia alimentacyjne oraz to czy byli małżonkowie chcą rozliczać się przed urzędem skarbowym razem czy osobno, ma wpływ na podatek.

Sposób opodatkowania świadczeń alimentacyjnych zależy od tego, czy są one:

- dobrowolne lub dokonane na podstawie umowy prawnej;
 - na rzecz byłego partnera lub na rzecz dziecka.
- Były partner to:
- partner separowany lub były małżonek lub partner cywilny;
 - były konkubent, z którym mieszkaleś, nie będąc w związku małżeńskim, przez co najmniej:
 - 2 lata w przypadku posiadania wspólnych dzieci
 - 5 lat, jeśli nie macie razem dzieci.

Rodzaje świadczeń alimentacyjnych i ich wpływ na podatek

Rodzaje płatności, t.j.: dokonywane są płatności alimentacyjnych czy

uzyskiwanie świadczeń alimentacyjnych mają wpływ na podatek, jeśli:

- prawnie egzekwowlalne świadczenia alimentacyjne na rzecz byłego partnera;
 - podlegają opodatkowaniu dla osoby otrzymującej płatności;
 - podlegają odliczeniu od podatku przez osobę dokonującą płatności.
- Dobrowolne świadczenia alimentacyjne nie są uwzględniane w podatku żadnego z byłych partnerów. Świadczenia alimentacyjne na rzecz dziecka lub dzieci są również pomijane do celów podatkowych.

Prawnie egzekwowlalne świadczenia alimentacyjne

Prawnie egzekwowlalne świadczenia alimentacyjne to płatności, które regularnie (co tydzień, co miesiąc lub co rok) wypłacasz byłemu partnerowi na podstawie

- płatności alimentów na podstawie nakazu sądowego, aktu separacji
- wszelkie inne zobowiązania prawne.

Może to również obejmować płatności, których jesteś prawnie zobowiązany dokonać w imieniu swojego byłego partnera, takie jak spłata kredytu hipotecznego.

Jeśli masz prawnie egzekwowlaną umowę alimentacyjną, ty i twój były małżonek lub partner cywilny możecie wspólnie zdecydować się na

traktowanie jako małżeństwo lub partnerzy cywilni dla celów podatkowych. Jeśli napiszesz do Revenue, aby wybrać tę opcję, wtedy:

- płatności alimentacyjne są ignorowane dla celów podatkowych;
- jesteś oceniany na podstawie oddzielnej oceny.

W przypadku dokonywania płatności alimentacyjnych

Jeśli dokonujesz prawnie egzekwowlanych płatności alimentacyjnych, możesz odliczyć je od kwoty swojego dochodu podlegającej opodatkowaniu.

Możesz ubiegać się o ulgę podatkową od płatności dokonywanych na rzecz byłego partnera. Płatności dokonywane na rzecz dzieci nie są objęte ulgą podatkową.

Alimenty należy płacić w pełnej wysokości.

Nie ma to zastosowania, jeśli ty i Twój były partner zdecydujecie się być opodatkowani jako małżeństwo. W takim przypadku płatności są pomijane w podatku dochodowym.

Nie można ubiegać się o odliczenie od podatku dochodowego z tytułu **dobrowolnych świadczeń alimentacyjnych**.

Jeśli wypłacane alimenty są wyższe niż dochód byłego partnera, możesz ubiegać się o ulgę podatkową dla osób pozostających w związku



FOTO: FREEPIK

Jeśli otrzymujesz świadczenia alimentacyjne

Jeśli otrzymujesz prawnie egzekwowlalne alimenty dla siebie, musisz płacić:

- podatek dochodowy;
 - podatek USC;
 - ubezpieczenie społeczne (PRSI)
- Nie płacisz podatku od alimentów na rzecz twoich dzieci.

Jeśli ty i twój partner zdecydujecie się być opodatkowani jako małżeństwo, nie płacicie podatku.

Jeśli otrzymujesz dobrowolne alimenty, nie płacisz podatku dochodowego, USC i PRSI.

Jak ubiegać się o ulgę podatkową

Musisz wypełnić formularz (do pobrania w pdf) Revenue Claim for Relief for Legally Enforceable Maintenance Payments i wysłać go do Revenue.

W przypadku ubiegania się o ulgę za bieżący rok podatkowy, zostanie wysłany Tax Certificate, a pracodawca wypłaci należny zwrot.

Jeśli wniosek dotyczy poprzedniego roku podatkowego lub okresu bezrobocia, Revenue wypłaci należny zwrot.

Opr. NG na podst. mat. Citizens Information

Sukces bez granic

Maja Ulej właścicielka MMCookies Bakery Academy, założycielka Klubu Inspirujących Kobiet, Woman in Business Ireland, Organizatorka konkursu Woman in Business Award, laureatka nagrody Wybitny Polak w Irlandii w kategorii Business oraz bohaterka programu „Sukces nie zna granic”.

Maja Ulej



Twój przyszły produkt

Dzisiaj chciałam Ci opowiedzieć o 5 elementach, które musi mieć Twój przyszły produkt, aby sprzedać się z sukcesem.

Tworząc swój unikatowy produkt, zadaj sobie następujące pytania:

Co mój produkt może zmienić w czyimś życiu?

Kim ta osoba się stanie?

Jakie zyska umiejętności?

Jaka przemiana nastąpi w jej życiu?

Jasno sformułowany cel takiej przemiany ułatwi Ci komunikowanie z klientem i sprzedaż produktu, bo wiesz do kogo mówisz i kto najbardziej skorzysta z Twojej oferty.

1. TWÓJ PRODUKT MUSI BYĆ POTRZEBNY

Niby proste, a jednak...

Wielokrotnie widziałam produkty, które zostały stworzone z potrzeby samego autora, a nie jego grupy docelowej. Bądź sprzedaż odbywała się bez określenia w ogóle grupy docelowej, tak zwany produkt dla wszystkich. Jak możesz się domyślać, sprzedaż nie była zadowalająca, raczej dobijająca niska. Tak się dzieje, gdy nie sprawdzisz popytu na swój produkt i nie określisz grupy docelowej.

2. TWÓJ PRODUKT MUSI MIEĆ CZĄSTKĘ CIEBIE

Ludzie kupują Twój produkt ze względu na CIEBIE. To, co w nim przekazujesz, jest dla nich ważne, ale... jest ogromna szansa, że o tym samym temacie mówi jeszcze kilka osób. Bądź wyjątkowy.

3. TWÓJ PRODUKT MUSI SPOWODOWAĆ PRZEMIANĘ U KLIENTA

Odpowiedz na pytanie: dlaczego np. kupujesz książkę, kurs, szkolenie, nowy krem, dietę...

Bo chcesz PRZEMIANY.

Tworząc swój produkt zawsze zadaj sobie pytania:

4. TWÓJ PRODUKT MUSI DAWAĆ REZULTATY.

Nikt nie chce wydać pieniędzy byle się ich pozbyć. Oczekujemy rezultatów, efektów, zmian, transformacji. Chcemy wiedzieć, że to, co kupiliśmy, faktycznie coś nam daje.

Dlatego pokazuj efekty użytkowania Twojego produktu – zachodzące transformacje, wyniki klientów lub, najlepiej, Twoje własne.

5. TWÓJ PRODUKT MUSI MIEĆ OPINIE PRZY PIERWSZEJ SPRZEDAŻY

Gdy zaczynasz sprzedawać swój pierwszy produkt, opinie są Twoim MUST HAVE. Bez nich będzie Ci naprawdę trudno, bo społeczny dowód słuszności jest mocnym czynnikiem decyzyjnym. **Maja Ulej**

R E K L A M A

17TH POLISH ARTS FESTIVAL
Thur 26 - Sun 29
September 2024

FUNDING BY:
arts council
Limerick City & County Council
Comhairle Cathrach & Contae Limerick
Limerick City & County Council
Department of the Environment, Heritage and Local Government
Cítr Éire Náisiúil Creative Ireland Programme
CI

Laboratorium Pieśni
Song Laboratory
Sept 28 @ 7pm
Belltable, Limerick

Bilety

KRZYŻÓWKA

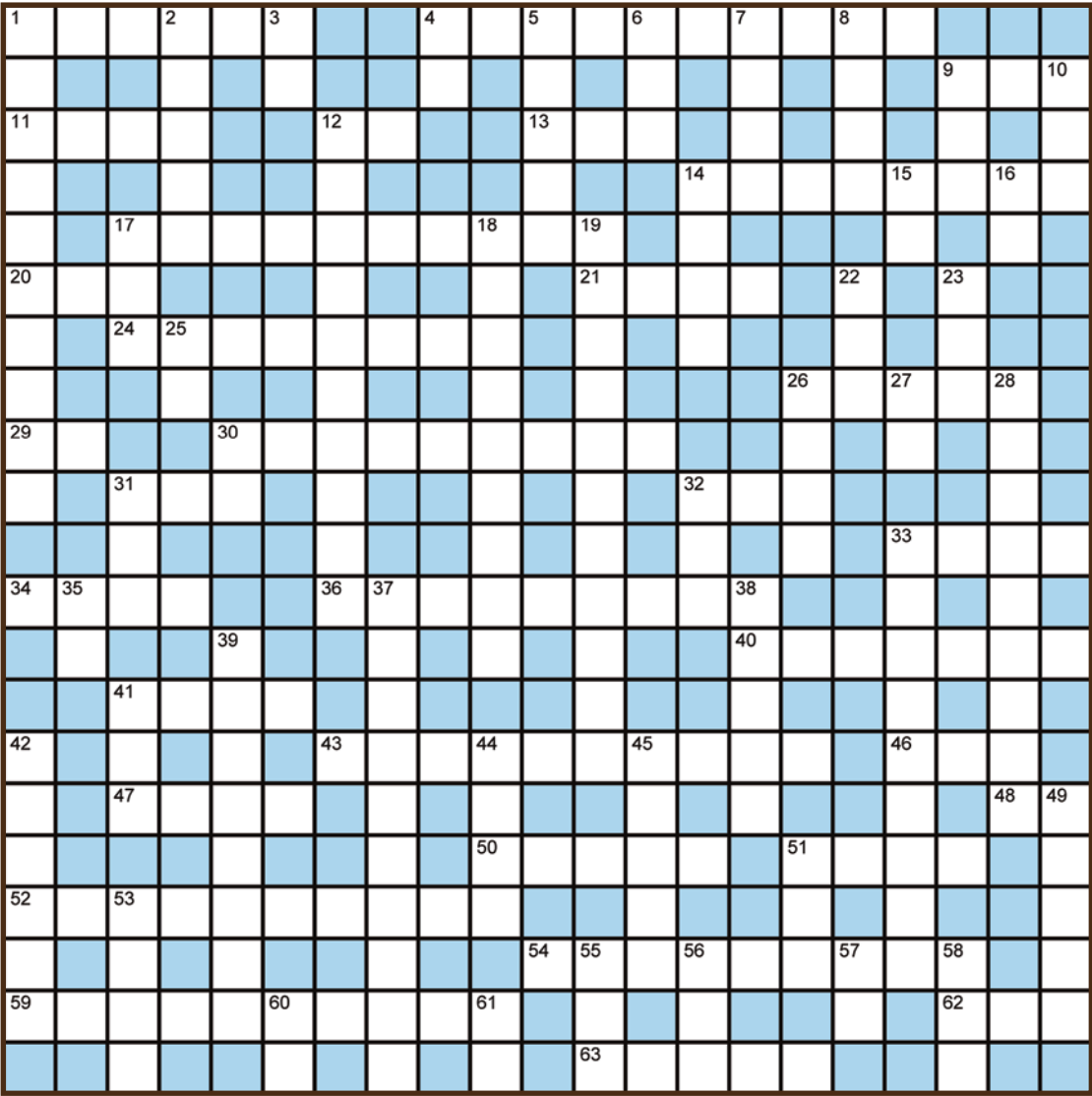
Poziomo

- 1 rodzaj diademu; wabik
4 opinia o kimś
9 pierwsza dynastia chińska
11 rzeka we Włoszech
12 compact disc
13 cecha charakterystyczna
14 mrówka pospolita
17 krzew lub drzewko tropikalne
20 szlachecki herb polski
21 miasto w USA
24 Hendrik (1651-1724), holenderski lekarz-polożnik
26 zły duch, diabeł
29 jednostka masy
30 arogant
31 rzeka w Rosji, prawy dopływ Wołgi
32 wersja języka XML
33 bóg germański, małżonek Sif
34 James (1728-1779), angielski żeglarz i odkrywca
36 daw. władca grodu; urzędnik królewski
40 beczułka na wino
41 ryba z rodziny łososiowatych
43 daw. najemnik
46 Shonagon (ok. 966-1202), pisarka japońska
47 cyfrowy zapis obrazu i dźwięku
48 miara powierzchni
50 lud pochodzenia tureckiego
51 rów fortyfikacyjny
52 August von (1866-1925), niemiecki mikrobiolog
54 gęstościomierz
59 urząd kościelny; korzyść
62 dawna nazwa Tokio
63 dopływ Wisły

Pionowo

- 1 wykazy informacji liczbowych
2 herold grecki
3 sumeryjska nazwa Ziemi
4 odczynnik krwi
5 dni wolne od zajęć; wakacje
6 tytuł najwyższych dostojników w Etiopii
7 babiloński bóg pisarzy
8 Olek, bohater „Obrony Grenady” K. Brandysa

- 9 chińska jednostka długości 0,32 m
10 liga koszykówki w USA
12 roślina zielna z rodziny krzyżowych
14 język tworzenia stron www
15 klasyczny teatr japoński
16 chińskie tworzywo wszechrzeczy
17 menu sterowania wszystkimi funkcjami monitora
18 staroirańska doktryna religijna
19 wypukłość, wybrzuszenie
22 średniowieczny francuski poemat liryczny lub narracyjny
23 rzeka na Ukrainie
25 asyryjski bóg słodkiej wody
26 kolor jasnofioletowy
27 typ chińskiego wiersza
28 dział chirurgii
30 rzeka w Maroku
31 miasto w Nigerii
32 format plików dźwiękowych
33 przewóz
35 rzeka w Rosji
37 redagowanie, przygotowanie tekstu do druku
38 szach perski
39 (ok. 1230-1285), poeta francuski
41 Georg (1787-1854), fizyk niemiecki
42 przędza i tkanina z włókna kokonu gąsienicy jedwabnika
44 świątynia shinto w Japonii
45 największa wyspa Filipin
49 urządzenie odbierające i nadające fale elektromagnetyczne
51 oznaczenie komponentów komputerowych dla producentów
53 stolica Jemenu
55 pierwiastek chemiczny (Er)
56 moneta francuska (1/20 franka)
57 rzeka w Hiszpanii
58 Bek Stanisław (ur. 1901), prozaik
60 skała osadowa;
61 megabajt, jednostka informacji



answer:

	?	

1. 2.
3. 4.
5. 6.

LOGIC PUZZLE GAME

answer:

		?

1. 2.
3. 4.
5. 6.

SUDOKU

łatwe ▼

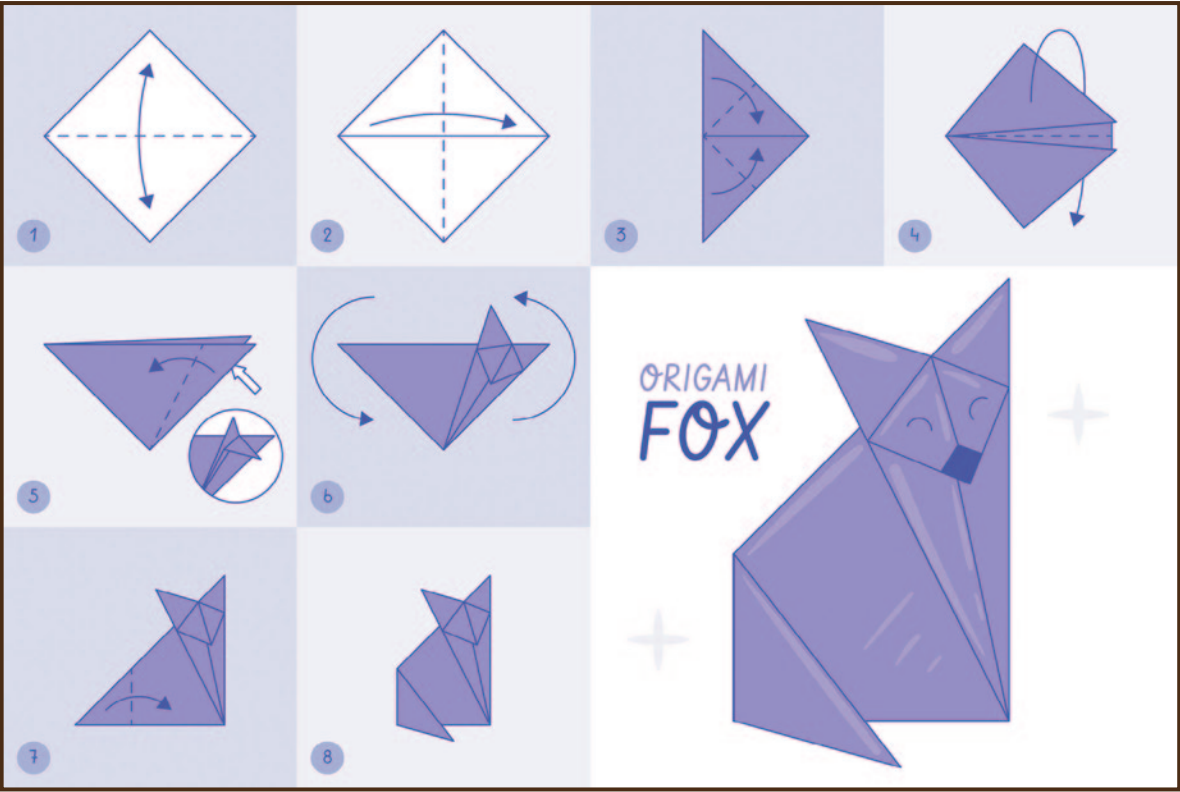
8			9				7	
3								
1		9	4					3
	9					7	5	
	2	7		1				
					8			4
				4				
	5			2				
				5	9	3		8

średnie ▼

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

trudne ▼

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



HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 19.07 do 25.07. 2024 r.

przygotowała: Jasmina

BARAN
Przeprowadzka, podróż, rozpoczęcie nowego rozdziału w życiu. Zaufaj sobie!

BYK
Miłość jest na wyciągnięcie ręki. Wreszcie osiągniesz stabilizację i spełnienie.

BLIŻNIĘTA
Sukces na horyzoncie. Uwierz w siebie bardziej i wtedy wszystko się uda. Porzuć lęk przed oceną innych.

RAK
Weź odpowiedzialność za własne decyzje. Nie czekaj, aż ktoś zrobi to za Ciebie. Zadbaj o spokój ducha!

LEW
Pokonasz trudności, które nie dawały Ci spokoju od dłuższego czasu. Zadowolenie i spełnienie.

PANNA
Nowa praca, podwyżka lub awans. A może zmiana miejsca zamieszkania? Zadbaj o przyszłość i wykorzystaj sukces!

WAGA
Zwolnij. Spójrz w lustro. Może za dużo czasu poświęcasz na sprawy innych. Twoje emocje też są ważne!

SKORPION
Otrzymasz pomyślne wiadomości od starego znajomego. Dużo przyjemności i spełnienie marzeń.

STRZELEC
Sprawa, która zdejmuje Ci sen z powiek zakończy się pomyślnie. Nie martw się na przyszłość!

KOZIOROŻEC
Wypocznij! Ciągła gonitwa za pieniądzem nie zaprowadzi Cię do celu. Żyj tu i teraz!

WODNIK
Uważaj, bo możesz się zawieść na kimś bliskim. Przemyśl raz jeszcze a podejmiesz rozsądne decyzje.

RYBY
Twoja intuicja tym razem również Cię nie zawiedzie. Śmiało idź naprzód a osiągniesz upragniony cel.

Stwórz własną książkę!



4-tygodniowe warsztaty tworzenia książek. Napisz, stwórz i zilustruj swoją własną książkę!

Napisz opowiadanie, wiersz, a nawet stwórz książkę ze wspomnieniami lub faktami. Podczas warsztatów wykorzystamy wszystko, od materiałów z recyklingu po zdjęcia, aby stworzyć coś naprawdę niez-

pomnianego. Jedynym ograniczeniem jest Twoja wyobraźnia! Rezerwacja od 15 lipca od 10 rano. Dzieci muszą uczestniczyć we wszystkich terminach: 23, 30 lipca; 6, 13 sierpnia, godz. 16:00

Wiek: 10+
Gdzie: Ballyroan Library, Orchardstown Villas, Dublin, D14 VY33 **NG**

Misiowa nocowanka



Przynieś swoją ulubioną pluszową zabawkę, która spędzi bardzo ekscytującą noc w bibliotece!

Wróć następnego dnia, aby ją odebrać i zobaczyć, w jakie psoty się wplątała! Nie zapomnij założyć pi-

żamki! Odpowiednie dla dzieci w wieku 3-6 lat.

Rezerwacja na eventbrite.ie od 15 lipca od 10 rano.

Nie rezerwuj tego wydarzenia, jeśli istnieje jaka-

kolwiek szansa, że nie będziesz mógł uczestniczyć w tym dniu.

Kiedy: 22 lipca, 19:30

Gdzie: Ballyroan Library, Orchardstown Villas, Dublin, D14 VY33 **NG**

Kto mieszka w stawie?



Poznaj dziwną i cudowną różnorodność owadów i mini zwierząt żyjących w stawach i wokół nich w Narodowym Ogrodzie Botanicznym.

Doskonaj swoją technikę dzięki wskazówkom eks-

pertów i naucz się identyfikować niesamowite podwodne stworzenia. Po odkryciu tego ukrytego świata już nigdy nie spojrzysz na stawy w ten sam sposób!

Konieczna rezerwacja!

Kiedy: Najbliższe terminy: 25 lipca, 22 sierpnia, godz. 12:00-13:00

Wiek: od 8 lat

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

Święci i Uczeń Irlandii



Wybierz się na specjalną wycieczkę z przewodnikiem na temat artefaktów i kapliczek związanych z irlandzkimi świętymi oraz wpływu chrześcijaństwa na rozwój pisma.

Wybierz się na specjalną wycieczkę z przewodnikiem na temat artefaktów i kapliczek związanych z irlandzkimi świętymi oraz wpływu chrześcijaństwa na rozwój pisma.

Odkryj artefakty związane z patronami Irlandii, św. Patrykiem, św. Brygidą i św. Colmcille, i zobacz, co dowody archeolo-

giczne mogą nam powiedzieć o wpływie chrześcijaństwa na Irlandię i które przedmioty pokazują rozwój technik pisanania.

Rezerwacja nie jest wymagana, miejsca przydzielane są według kolejności zgłoszeń. Spotkanie w recepcji na parterze. Dla rodzin z dziećmi w wieku 8+

Kiedy: 19 lipca, 20 lipca godz. 15:00-15:45; 26 lipca godz. 13:00-13:45

Gdzie: National Museum of Ireland – Archaeology, 53,340094, -6,254981 **NG**

Warsztaty robienia mydełek dla dzieci



Zaprośmy na warsztaty robienia mydełek dla dzieci. Warsztaty robienia mydeł naturalnych trwa 1.5h, przeznaczone są dla dzieci od 6-13 roku życia.

W trakcie spotkania dziecko pozna sekrety olejków zapachowych i ich umiejętnego łączenia. Sporządzi samo lub wspólnie z instruktorem wiele kolorowych i pachnących mydełek z naturalnej gliceryny bez dodatków konserwantów. To 1.5 h godzinne spotkanie twórcze połączone z ciekawostkami o naturalnych olejkach eterycznych, ich działaniu na organizm człowieka, którego celem jest wykonanie kilku mydeł ręcznie robionych.

Warsztaty służą przede wszystkim odprężeniu wśród kolorowych mydełek, pięknych zapachów i delikatnych płatków kwiatowych.

Warsztaty poprowadzi Kasia Mikołajczyk – nauczycielka z 20-letnim stażem w pracy z dziećmi. Obecnie zajmuje się holistycznym podejściem do zdrowia człowieka łącząc: Aromaterapię, Dietetykę Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i Refleksologię Tree Dłoni.

Prowadzi stronę na Facebooku „Eliksiry ku zdrowotności”, gdzie tworzy Eliksiry i kosmetyki zawierające olejki eteryczne i oleje roślinne. Organizuje i prowadzi warsztaty dla dorosłych i dzieci. Współwłaścicielka Balance – Holistic Centre. Prowadzi audycję „Rozmowy o zdrowiu przy ciepłej wodzie” w Radio Cenzura.

Kiedy: 21 lipca, godz. 11:00

Gdzie: An Lar Dunlavin, Market Place, Dunlavin

Koszt: €30

facebook.com/eliksiry.ku.zdrowotnosc

Kettlebells



Kettlebells – niesamowita frajda pracy z odważnikami kulowymi, które szturmem wdierają się do siłowni i klubów fitness.

Historia Odważnika kulowego wywodzi się z Rosji i sięga ponad 300 lat kiedy to na wiejskich festynach ludzie sprawdzali swoją siłę. „W 1880 Dr Vladislav Kraevsky zaproponował go jako przyrząd do ćwiczeń dla Rosyjskiej Armii. Kettle był też stopniowo adaptowany do sportów siłowych i sportów walki. Spodobał się do tego stopnia, że w 1885 r. trening kettlebell stał się oficjalnym sportem zwanym Girevoy”. Dla mnie najważniejsze jest to, iż w świetle badań a także moich doświadczeń, trening metodą kettlebells jest uznawany za jeden z najbezpieczniejszych a odsetek odnoszonych kontuzji przez sportowców jest znikoma, nawet przy jego dużych ciężarach.

Kettlebell pozwala wydobyć podczas systematycznego treningu ogromny potencjał siły i wytrzymałości a także w połączeniu z odpowiednią dietą wspinała sylwetkę. Za pomocą Kettlebell można szybko skutecznie sprawność ruchową: zręczność, elastyczność, mobilność a także budować siłę, spalać tłuszcz czy też budować mięśnie. Ważne też, że w zasadzie nie ma

ograniczeń, ani wiekowych, ani kondycyjnych, pamiętajmy jedynie, aby wagę odważnika kulowego dobrać pod kątem własnych potrzeb, ponieważ dobry trening kettlebell to taki, który przyniesie efekty, a nie kontuzje. Dlatego niezwykle istotne jest to, aby dobrze dobrać optymalne obciążenie do własnych możliwości.

Zalety treningu z odważnikiem kulowym:

- idealnie nadają się do ćwiczeń ukierunkowanych na technikę, siłę i wytrzymałość;
- poprawia koordynację ruchową i wspiera prawidłową postawę ciała;
- zajmują bardzo mało miejsca (różna waga kettle od 2 kg do ponad 50 kg);
- środek ciężkości daje nam mocniejsze zaangażowanie mięśni głębokich;
- bardzo poprawia siłę chwytu, co może przydać się w ćwiczeniach typu podciąganie na drążku lub martwy ciąg, idealnie nadają się do ćwiczeń wielostawowych;
- bardzo łatwo przejść z jednego do drugiego ćwiczenia, jego sferyczny kształt zwiększa zakres i swobodę ruchu, co pozwala skrócić czas przeznaczony na trening.

Jest to także wspaniała alternatywa dla siłowni, ponieważ treningi można prowadzić w domu na niewielkiej powierzchni, gdyż – w olbrzymim skrócie – zajęcia Kettlebell polegają na „machaniu żelazną kulą”.

Kilka pierwszych tygodni lepiej ćwiczyć z instruktorem (jestem do usług), unikniesz w ten sposób zła pania złych nawyków, które mogą przyczynić się do kontuzji.

Przykładowe ćwiczenia z kettlebells:

- swing oburącz lub jednorącz;
- military press – wyciskanie oburącz lub jednorącz
- zarzut (clean), rwanie (snatch);
- uginanie bicepsa, wyciskanie zza głowy;
- TGU – tureckie wstawanie;
- goblet squat, wykroki, wykroki w bok, przysiad z wyskokiem;
- wiosłowania;
- wyciskania na ławce, floor press;
- martwy ciąg, rumuński martwy ciąg na jednej nodze.

Podsumowując, kettlebell oferuje ogromny wachlarz ćwiczeń i rozwoju dla ciała. Za pomocą pary kettlebells jesteśmy w stanie wykonać trening na całe ciało i zapewniam, że jest to także gratka dla prawdziwego fana sportów siłowych.

Maciej Jaworski FAT OUT

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

Edukacja dzieci na temat udaru

Udar mózgu to druga najczęstsza przyczyna śmierci i trzecia najczęstsza przyczyna niepełnosprawności. Niewystarczająca wiedza i brak umiejętności rozpoznawania objawów udaru mózgu sprawiają, że większość pacjentów zgłasza się do szpitali zbyt późno. W odpowiedzi na ten problem powstał program FAST Heroes skierowany do przedszkolaków i uczniów klas 1–3.

– Chcemy wykorzystać entuzjazm dzieci, aby to one stały się nauczycielami dla swoich

dziadków – mówi Jan van der Merwe, międzynarodowy koordynator programu FAST Heroes, lider Inicjatywy Angels.

Jak podaje Narodowy Fundusz Zdrowia, udar mózgu jest drugą najczęstszą przyczyną zgonu, zaraz po chorobach serca, i najważniejszą przyczyną niesprawności osób dorosłych. Co roku w Polsce rejestruje się ponad 70 tys. przypadków niedokrwienego udaru mózgu, które stanowią 87 proc. wszystkich udarów.

Szybkie rozpoznanie objawów i dotarcie do szpitala z oddziałem udarowym umożliwia skuteczne leczenie. Brak umiejętności rozpoznawania objawów udaru mózgu sprawia jednak, że duża liczba chorych nie trafia na czas do szpitali. NCBI podaje, że skuteczne leczenie powinno zostać wdrożone w ciągu 4,5 godz. Zaledwie 15 proc. pacjentów po udarze trafia do szpitala w tym czasie. Program FAST Heroes ma pomóc to zmienić.

– Projekt wykorzystuje entuzjazm dzieci do nauki i dzielenia się wiedzą. Dajemy dzieciom wiedzę na temat najczęstszych objawów udaru i uczymy je numerów alarmowych, na przykład lokalnego numeru alarmowego 112. Dzieci dowiadują się o objawach, na tym jednak nie poprzestajemy – dajemy dzieciom zadanie, aby przekazały swoim dziadkom zdobytą wiedzę. Okazało się, że bardzo skuteczną metodą jest nie tylko rozmowa bezpośrednio z dziadkami czy osobami obciążonymi ryzykiem udaru, ale też wykorzystanie entuzjazmu dzieci, aby to one stały się nauczycielami dla swoich dziadków – tłumaczy Jan van der Merwe, międzynarodowy koordynator programu FAST Heroes, lider Inicjatywy Angels Biznes, która jest projektem doskonalenia opieki zdrowotnej nad osobami z udarem mózgu na całym świecie.

Wiek, w którym występuje pierwszy udar, wynosi w Europie 70,3 lata. Jednocześnie z raportu Eurostat Aging Europe wynika, że ponad 54 proc. osób w wieku 50–64 lat, tzw. pokolenia wyżu demograficznego, spędza kilka dni w tygodniu na opiece nad wnukami. Wiedza przekazywana najmłodszym może więc

potencjalnie dotrzeć do dużej części społeczności, np. dziadków.

FAST Heroes 112 to międzynarodowy program edukacyjny, rekomendowany przez Komisję Europejską w ramach inicjatywy Razem Zdrowi. Skierowany jest on do dzieci w wieku pięć–dziewięć lat. Jego głównym celem jest nauczenie najmłodszych odpowiedniej reakcji w przypadku zagrożenia zdrowia czy życia. Podczas pięciu lekcji dzieci uczą się rozpoznawać objawy udaru mózgu. To tzw. zasada FAST, od którego pochodzi nazwa programu: F jak face – czyli opadanie kącika ust, asymetria twarzy, A jak arm – czyli opadnięta ręka, niedowład, S jak speech – czyli bełkotliwa mowa oraz T jak time – czyli w przypadku zaobserwowania u chorego jednej z powyższych zmian należy jak najszybciej przetransportować go do szpitala.

Docelowo programem ma zostać objętych milion dzieci na całym świecie.

Placówki zainteresowane dołączeniem do programu edukacyjnego FAST Heroes otrzymują nieodpłatne materiały opracowane przez Wydział Edukacji i Polityki Społecznej Uniwersytetu Macedońskiego. **Newseria**

Rozwiązania z nr NG48

Krzyżówka z nr NG48 Poziomo: 2 PARADYGMAT, 7 DRUIDYZM, 10 AA, 11 SZYMONOWIC, 14 DJ, 16 EO, 17 SZERMIERKA, 22 OZ, 23 MGIELKA, 25 PUC, 26 PAD, 27 LUBASZKA, 28 ZU, 29 CAPER, 30 WYPIECZENIE, 32 RAKOWIECKI, 34 TERMITIERA, 35 AI, 36 KLAUN, 37 PALISANDER, 38 ŻAL, 39 ŁUG, 41 LM, 42 STRACHAJŁO, 45 US, 46 TYK, 47 OB, 48 AUBE, 49 ORGANZYNA, 51 LEP, 52 KG, 54 ABO, 55 SUPERATA, 58 ARDYS, 59 NEPIT, 60 WAT.

Pionowo: 1 DIATERMIA, 3 RYSY, 4 DAY, 5 MANNESMANN, 6 TUWIM, 8 IZYDA, 9 ZA, 12 MMS, 13 CZERPACZKA, 15 PRODZIEKAN, 18 KACAP, 19 LICZYKRUPA, 20 GŁOSICIEL, 21 MALACHIASZ, 24 DZIERGARKA, 26 PORZEKADŁO, 31 EKRAKOSKOP, 33 WYKLEJANKA, 34 TRITANOPIA, 40 GUPIK, 41 LEUKAS, 43 REGEST, 44 CIN, 46 TELON, 50 LUD, 53 GOT, 56 PC, 57 RH.

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

Amulet celtycki

Życie na wyższym poziomie

Od zarania dziejów Celtowie niektórym przedmiotom przypisywali różną moc i znaczenie. Nosili je zarówno bogaci, jak i ci, którym Pani Fortuna nieco poskąpiła swej szczodrości. Nawet w historii świata znani byli królowie, którzy zaopatrywali się w stosowne kamienie chroniące „przed złym okiem” lub w inne przedmioty przynoszące szczęście.

Jak już wiadomo, rolę amuletów najczęściej pełniły kamienie szlachetne takie jak agat, topaz, perła lub chryzolit. Talizmany rzadko były wykonywane z metalu – wykonywano je jako ochronę przed złym losem. Opatrywano je zaklęciem, a czasem druidzi umieszczali je w środku ducha, który miał strzec swego właściciela. Obdarowywano takimi amuletami dzieci i osoby zawierające związek małżeński. Często w chatach celtyckich takie przedmioty zawieszano nad progiem drzwi wejściowych, aby osoba przez nie wychodząca nie zabrała szczęścia domownikom.

Na carskim dworze

Znanym talizmanem, który zasłynął na dworze carycy Katarzyny, był „kamień gwieździsty”, który wykonał polski alchemik Jan z Gdańska. W jego wnętrzu drzemał zaklęty demon o imieniu Zapaliczka. Pewnego dnia caryca bardzo się rozchorowała, a jej wielbiciel – Potiomkin myślał, że Katarzyna umrze. Wówczas z pomocą przyszła rosyjskiej władczyni wróżka Eleonora, która poleciła wspomniany talizman. Podobno dzięki niemu władczyni Rosji wyzdrowiała.

Znane też były amulety wykonane z koralu. Kamień ten, miał wielkie znaczenie w ówczesnej medycynie. Uważano, że koral to nic innego jak zastygła krew, która wypłynęła z głowy mitycznej Meduzy zwanej inaczej Gorgoną. Swą niezwykle obrzydliwą głowę utraciła od cięcia miecza Perseusza. Legenda głosi, że każdy kto spojrzał na twarz Meduzy musiał zamienić się w kamień, stąd też koral pochodzący z tego potwora, był amuletem doskonałym na wszelkie zaklęcia, czary, a także na odpędzanie chorób. Celtyccy Druidzi także używali koralu jako znaczących w życiu celtyckim talizmanów. Oni jednak sądzili, że koral to łzy Elfów doglądających łąk i strumieni.

Co na to święta Hildegarda

W Księdze Świętych poznać można między innymi Hildegardę z Bingen. Zanim została świętą, była znaną poetką i lekarką. Leczyła swych pacjentów właśnie amuletami. Głosiła, że kamienie w barwie czerwonej i żółtej posiadają niezwykłą moc. Włożone do ust chorej osoby amulety powstrzymały przed kłamstwem, pomagały zachować posty, poprawiały wzrok oraz pamięć.

Najbardziej znanym z talizmanów był korzeń mandragory, zwany inaczej żeń-szeniem. Korzeń ten kształtem przypomina ciało ludzkie. Wierzono, że przynosi szczęście, leczy psychozy, koi nerwy, a co najważniejsze, pobudza osoby nieczułe do przeogromnej miłości. W Księdze Czarów Zielonej Wypisy czytamy, że, aby wzbudzić miłość do wybranki, należy wziąć dwa korzenie tej rośliny. Jeden z nich należy przebrać za mężczyznę, drugi za kobietę. Następnie, o północy trzeba zapalić 7 świec o jednakowej długości i wypowiedzieć magiczne zaklęcie ściągające miłość.

Druidzi również zasuszali przeróżne rośliny zielone i ich korzenie, traktując je jako talizmany ściągające pieniądze i zdrowie.

Amulety w Anglii i we Francji

Talizmany wykonane z głów upolowanych zwierząt we Francji i Anglii również były uważane za przynoszące szczęście. Dodatkowo symbolizowały odwagę, spryt, siłę i zręczność. Dlatego chętnie dekorowano nimi średniowieczne

domy. Gdy ktoś posiadał tak niezwykle talizman, w jego dom wkraczał spokój i dostatek. W jego życiu gościła harmonia. Uniwersalnym amuletem na kłopoty i szczęście był zawsze róg bawoli. Celtowie bawolim rogiem oznajmiali zwycięskie bitwy i naciąganie wroga. Róg bawoli stosowany przez Druidów ściągał wszelkie błogosławieństwo na celtyckie plemiona. Podobno sproszkowany leczył różne dolegliwości, nawet te najbardziej uporczywe.

Na dworze Władysława Jagiełły maczano róg w napojach i tym sposobem sprawdzano, czy jest czysty od trucizny. Jak informują nas stare legendy, gdy napój zawierał truciznę, po zamoczeniu w nim rogu od razu mętniał. Znakomitymi amuletami były zęby, resztki kości oraz łuski ryb.

Jak pamiętamy, kawałek łuski z wigilijnego karpia noszony w portfelu w cudowny sposób pomnaża jego zasobność. Zęby noszone były najczęściej przez dzieci i przez panny. Broniły ich przed demonami i przed ludzkim oszustwem. Wytworne damy z początku XIX w. bardzo chętnie przyozdabiały się w kosztowne skóry gronostajowe i drogie lisiury. Pradawni Celtowie, nosili piękne błamy skórzane tylko jako ozdobę wojenną.

Stara legenda

Starosłowiańska legenda głosi, że gronostaj pokonał diabła. Tym samym, takie stroje noszono nie tylko dla pięknego wyglądu, ale dla magii, którą wspomniane skóry mogły otoczyć właścicielkę. Do takiej damy nigdy nie miał dostępu żaden bies. Natomiast drogie lisiury wzmacniały miłość męża.

Szczególną formę amuletów miały przedmioty zrobione z włosów, z sierści zwierząt, a także z łańcuszków. Niektórym amuletom nadawano kształt różnych części ludzkiego ciała. Tak więc amulety „oczy” miały odwracać zły los, amulety „serce” gwarantowały szczęśliwą miłość, zaś te w kształcie „ręki” powodowały, że ich właściciel nabierał dostojeństwa i godności. Również królicza łapka przynosiła swego rodzaju szczęście.

Amulety w kształcie kluczy likwidowały skutki klątw i czarów. Pradawni Druidzi za pomocą takich specjalnych kluczy zaklinali deszcz, powodowali, że

ustawał wiatr, a nawet sprawiali, że po suchym lecie gospodarze mieli pełne stodoły dorodnych plonów.

Ochronną moc przypisywano także literom i monogramom umieszczanym na ubraniach dorosłych i dzieci. Szczególne znaczenie miała litera „T”, oznaczającą Torę. Mawiano, że gdy ktoś nosił taką literę na ubraniu długo będzie cieszył się zdrowiem. Na krzyżu w kształcie litery „T” umarł święty Antoni. Warto jest więc zaopatrzyć swoje ubrania w tę literę. Podobno takich ludzi nie opuszcza szczęście i błogosławieństwo.

Amulet Aleksandra Wielkiego

Mawiano, że Aleksander Wielki nosił amulet z wyrytym słowem PICATRIX, które posiadało moc zaklęcia. Posiadanie takiego amuletu przyniosło temu wodzowi sławę, energię i umiejętność panowania nad wojskiem.

W moc talizmanów wierzyli wybitni humaniści i filozofowie. Zbieraczami amuletów była Katarzyna Medycejska, Wallenstein, Pascal oraz Christian XIII.

Podobno Katarzyna Medycejska zakupiła od wędrownego sprzedawcy amulet zwany hiszpańską szczęką. Jego posiadanie przyniosło władczyni żądzę zabijania i zemsty. W suto marszczącej sukni zawsze nosiła sztylet, którego chętnie używała.

Rasputin posiadał amulet o nazwie „Kamienik”. Na pewnym przyjęciu wydawanym przez cara, postanowiono go otruć. W tym celu nafaszerowano tort dużą ilością arsenu. Jeden kawałek takiego smakołyku spowodowałby śmierć nawet konia. Rasputinowi po zjedzeniu dość dużej porcji tortu nic się nie stało. Co niektórzy rodacy zaczęli go nawet uważać za świętego. Jeasim Todollo wykonał nawet wizerunek Rasputina, który miał spełniać życzenia tego, kto go pocałował.

W niektórych religiach kult amuletów przekształcił się w kult relikwii. Stąd też wziął się zwyczaj kupowania medalików, które przedstawiały osobę jakiegoś świętego. Celtowie natomiast bardzo często używali amuletów w postaci płaskich kamieni, na których wygrawerowane były symbole runiczne.

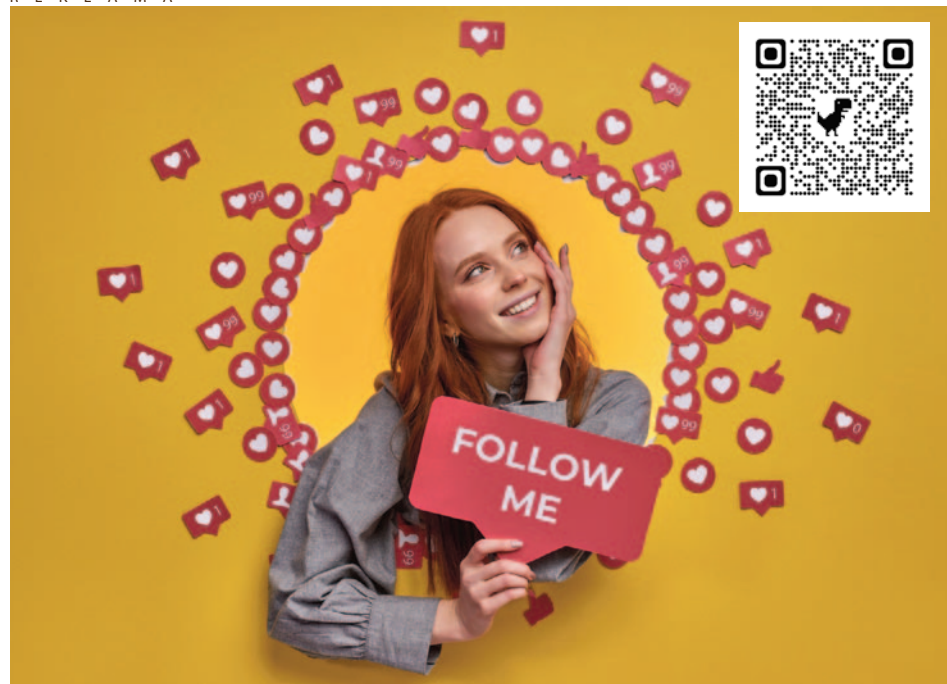
Wieki średnie

W średniowieczu najpopularniejszym amuletem, była tak zwana róża jerychońska. Ożywała ona tuż po zanurzeniu jej w wodzie. Została sprowadzona do Polski przez pątników z Ziemi Świętej. Znana jest w Egipcie pod nazwą Kaff Haryani, a w Algierii występuje pod nazwą Id Fatima Bint el Nabi. Jednym słowem, jest to roślina, która nigdy nie umiera. Przynosi szczęście i bogactwo. **Ewa Michałowska-Walkiewicz**



FOTO: FREEPIK

REKLAMA



REKLAMA

chillout entertainment

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

DUBLIN

GRUBBSON

20 LAT NA SCENIE
+ JARECKI + DJ BRK

NIEDZIELA 13.10.2024

TICKETS: BILETY.NG24.IE

DOORS OPEN 7 PM



REKLAMA

3493_DU

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

3462_DU

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

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

chillout entertainment

MOLESTA EWENEMENT

the sound house

DOORS OPEN 7 PM

TICKETS ON: BILETY.NG24.IE



DUBLIN THE SOUND HOUSE DUBLIN

MOLESTA EWENEMENT

16/11/2024

SATURDAY

HIP HOP NIGHT / CHILLOUT ENTERTAINMENT

DUBLIN DUBLIN DUBLIN DUBLIN DUBLIN

1ST FLOOR, 28 EDEN QUAY, NORTH CITY, DUBLIN, D01 DE44

3503_DU