

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 50, 26.07.2024, rok II, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie

REKLAMA

CRIMMINS HOWARD
SOLICITORS **ŚWIADCZY**

USŁUGI PRAWNE
DLA POLSKICH KLIENTÓW

SPECJALIZUJEMY SIĘ W:

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



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



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

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

3299_DU



Łóżek szpitalnych ciągle za mało

■ czytaj str. 5

Konkurs
„Dziedzictwo bez granic”

■ czytaj str. 7

PODPOWIADAMY, DORADZAMY

Ulga dla osób samotnie wychowujących dziecko

■ czytaj str. 10

Jak się nie poddać?

Maciej Jaworski
138 kg vs 88 kg. Transformacja sylwetki zajęła mi prawie 2 lata, było naprawdę ciężko, były chwile zwątpienia i myśli czy aby na pewno warto, ale wytrzymałem, 50 kg w dół!

■ czytaj str. 14

REKLAMA

Tu kupisz bilety na imprezy:

www.bilety.ng24.ie

Sprawdź, co jest grane!



3250_DU

REKLAMA



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

REKLAMA



ODSZKODOWANIA ZA WYPADKI I OBRAŻENIA OSOBISTE* NIERUCHOMOŚCI

POLSKI PRAWNIK, 01 64 00 030
78 BENBUB STREET, SMITHFIELD, DUBLIN 7

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



ROSTRA
Solicitors
Marcin Szulc
Solicitor

3204_DU

REKLAMA

085 PRAWNIK
085 7729645 • 01 4910010
MAGUIRE McCLAFFERTY SOLICITORS

- 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

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.

3210_DU

Przydatne kontakty

AMBULANS, POLICJA, STRAŻ POŻARNA

112

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

Nasza Gazeta

WYDAWCA/PUBLISHER

Nasza Gazeta Ltd.

78 Benburb Street, Smithfield, Dublin 7

D07 HW61, Irlandia

www.ng24.ie

fb: naszagazetawirlandii

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

Beata Bieniada, Anna Domańska, Radosław Kotowski,

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

Dawno, dawno temu...

Eileen Flynn. Ukarana za miłość

Stwierdzenie, że w ostatnich dziesięcioleciach Irlandia przeszła głęboką transformację społeczną i kulturową, to niedopowiedzenie. To, co dziś uważane jest za podstawowe swobody dotyczące życia osobistego, kiedyś, i to całkiem niedawno, było nie do pomyślenia.

Być może żaden inny przypadek w niedawnej historii Irlandii nie ilustruje tej przemiany tak dobitnie, jak doświadczenie nauczycielki Eileen Flynn. Choć nie jest dziś powszechnie znana, jej tragiczna historia stanowi przejmujące przypomnienie, że nie tak dawno temu Irlandia nie była przyjaznym, tolerancyjnym i niewykluczającym społeczeństwem, jakim jest dzisiaj.

Warto też zauważyć, że nie tak dawno temu kariera zawodowa nauczyciela mogła zostać zniszczona, jeśli ten zaangażował się w zachowanie, które zostało uznane za moralnie niedopuszczalne – przynajmniej w oczach Kościoła Rzymskokatolickiego.

Historia Eileen Flynn rysuje się mniej więcej tak...

Jest rok 1982. Minęło 70 lat, odkąd Irlandia uniezależniła się od Wielkiej Brytanii, ustanawiając Wolne Państwo Irlandzkie. Jednak siedem dekad później, Kościół Rzymskokatolicki nadal ma znaczny wpływ na wiele aspektów życia społecznego i kulturalnego. Przez ostatnie cztery lata Eileen Flynn była nauczycielką języka irlandzkiego i historii w Holy Faith Convent – szkole dla dziewcząt prowadzonej przez Siostry Świętej Wiary, mieszczącej się w New Ross w hr. Wexford.

Flynn została wychowana jako katoliczka i ukończyła uniwersytet w Galway. Na przełomie 1980/1981 r. zaangażowała się w związek z Richiem Roche, żonatym, ale pozostającym w separacji ojcem trójki dzieci, który prowadził pub w New Ross.

W tych czasach branie rozwodów było w Irlandii nielegalne.

W małym miasteczku szybko rozeszła się wieść o związku Flynn z Roche. W wyniku tego, dyrektor szkoły ostrzegł ją, że rodzice skarżyli się na ten skandal. Pogroził kobiecie, że zostanie zwolniona ze stanowiska nauczyciela, jeśli związek z Roche'm zostanie kontynuowany.

Flynn utrzymywała, że jej życie prywatne nie jest sprawą szkoły.

W listopadzie 1981 r. Eileen Flynn przeprowadziła się do domu Roche'a, a w kwietniu 1982 r. poinformowała o swojej ciąży nową dyrektorkę szkoły, siostrę Mary Annie Power, która zaproponowała, że zorganizuje poród w Londynie i pomoże oddać dziecko do adopcji. Obrażona Flynn odrzuciła ofertę.

W tym samym miesiącu dyrektorka szkoły zagroziła nauczycielce, że zostanie zwolniona, jeśli nie zmieni swojego „stylu życia”.

Jednak Flynn urodziła dziecko w Irlandii 6 czerwca 1982 r., a następnie poinformowała szkołę, że ona i Roche będą wspólnie wychowywać dziecko. 6 sierpnia dyrektorka szkoły powiedziała, że z powodu tego, co określiła jako „jawne odrzucenie przez Flynn norm i zachowań oraz ideałów, które szkoła ma promować”, musi albo zrezygnować, albo zostanie zwolniona.

Nieugięta Flynn odmówiła rezygnacji i została zwolniona przez szkołę 22 sierpnia, ze skutkiem od 20.11.1982 r.

29 sierpnia Flynn poinformowała dyrektorkę szkoły, że skontaktowała się z prawnikiem i zakwestionuje zwolnienie. W marcu 1983 r. wniosła sprawę do Trybunału Apelacyjnego ds. Zatrudnienia (prekursora ds. Stosunków Pracy), zarzucając niesprawiedliwe zwolnienie na podstawie ustawy o nieuzasadnionych zwolnieniach z 1977 r., która zabraniała dyskryminacji ze względu na pochodzenie.



Prawie rok później, w lutym 1984 r., Trybunał odrzucił roszczenie Flynn. Kobieta następnie odwołała się do Sądu Okręgowego, gdzie dwoje rodziców uczniów zeznało, że złożyli pisemne skargi na Flynn do szkoły. Sędzia prowadzący, Noel Ryan, podtrzymał werdykt Trybunału Apelacyjnego.

Sprawa trafiła do Sądu Najwyższego. 8.03.1985 roku. Sędzia Declan Costello podtrzymał werdykt sędziego Ryana, na tej podstawie, że zwolnienie Flynn nie było spowodowane jej ciążą, ale raczej pozamałżeńskim związkiem z Roche'm. Kobieta nie była w stanie ponieść kosztów apelacji od wyroku Sądu Najwyższego i nie podjęła dalszych kroków prawnych w tej sprawie.

Ze względu na swój bezprecedensowy charakter, ta sprawa sądowa była wówczas przedmiotem wielu komentarzy w mediach i publicznych kontrowersji.

Liczne feministyczne i liberalne komentatorki polityczne uważały zwolnienie Flynn i brak możliwości odwołania się do sądu za kwintesencję zaściankowego, konserwatywnego społeczeństwa katolickiego tamtych czasów, które było całkowicie nieprzychylnie dla podstawowych praw kobiet.

Tymczasem, Eileen Flynn miała drugie dziecko z Roche'm. Razem wychowywali je wraz z trójką dzieci z poprzedniego związku mężczyzny. Para prowadziła puby, a 8 września 1997 r. wzięła ślub cywilny, 15 miesięcy po tym, jak prawo legalizujące rozwód w Irlandii weszło w życie, czyli 17.06.1996 r.

Legalizacja rozwodów w Irlandii nastąpiła po wyniku referendum z 24.11.1995 r. w sprawie zniesienia konstytucyjnego zakazu rozwodów, który został zatwierdzony większością zaledwie 0,56 proc. oddanych głosów (50,28 proc. za, 49,72 proc. przeciw). Najwięcej głosów oddali wyborcy z Dublina i okolic, podczas gdy większość pozostałych regionów kraju odrzuciła tę propozycję. Łącznie oddano ponad 1,63 mln głosów, co stanowiło frekwencję 62,15 proc.

Eileen, która przyjęła nazwisko męża – Roche, powróciła do pracy jako nauczycielka w 2005 r., zatrudniając się w szkole podstawowej prowadzonej przez Braci Chrześcijan. Niestety zmarła nagle 9.09.2008 r., mając zaledwie 53 lata.

Za to, że wytrzymała nagonkę mediów, ostracyzm i osąd wielu konserwatystów, którzy w tamtym czasie rządili w Irlandii, Eileen Roche zasługuje na uznanie jako kobieta o silnym charakterze i odwadze, która walczyła o swoje prawo, a tym samym o prawa wszystkich irlandzkich kobiet. O prawo zupełnie podstawowe – do życia zgodnie z własnym wyborem, w związku pełnym miłości i zgody. Niezależnie od tego, czy ktoś uważał to za niemoralne czy grzeszne. **RB**

Cztery lata batalii o sprawiedliwość

PRZEPROSINY HSE ZA ŚMIERĆ DZIECKA W SZPITALU W CORK OBRAZIŁY RODZICÓW



FOTO: FOUR COURTS, DUBLIN, WIKIPEDIA, PASTOR SAM, DOMENA PUBLICZNA, CC BY 3.0

Rodzice chłopca, który zmarł w Uniwersyteckim Szpitalu Położniczym w Cork (CUMH) cztery lata temu, odrzucili przeprosiny ze strony Health Service Executive (HSE) i szpitala. Na rozprawie w Sądzie Najwyższym, która odbyła się 10 lipca, uznali, że jest już za późno na przepaszanie.

Syn Amandy i Aidana O'Reilly, Alfie, miał zaledwie cztery dni, kiedy zmarł w ramionach ojca w CUMH 25.07.2020 r. Para stwierdziła, że śmierć dziecka i późniejsza czteroletnia batalia prawna podważyły ich zaufanie do krajowego systemu opieki zdrowotnej oraz wymiaru sprawiedliwości.

W oświadczeniu przytoczonym przez „Irish Examiner” rodzina

O'Reilly stwierdziła: „Chociaż proces prawny dobiega końca, a HSE i Państwowa Agencja ds. Roszczeń mogą zostawić śmierć Alfiego za sobą, my jesteśmy zmuszeni patrzeć w przyszłość i próbować go upamiętnić, żyjąc dalej. Zamiast syna, którego trzeba wychować, mamy grób do odwiedzenia. Tak wiele nam odebrano, ale Alfemu odebrano całe życie i o tym należy

uchybienia w opiece w związku z krwawieniem maczyno-płodowym, który spowodował śmierć Alfiego.

Szpital oświadczył, że nie lekceważy traumatyczności wydarzenie państwa O'Reilly. Pragnął wręcz uznać ogromny wpływ tego incydentu na ich życie.

Według różnych doniesień medialnych, Amanda O'Reilly powie-

działa sędziemu Michaelowi P.O. Higginsowi, że przeprosiny przysły prawie cztery lata za późno i były obraźliwe. Małżeństwo nie przyjęło ich. Stwierdzili, że oprócz żaloby, musieli znosić prawie czteroletnią batalię prawną.

– W trakcie całego procesu prawnego, krótkie życie i tragiczna śmierć Alfiego nie zostały pokazane z powagą, na jaką zasługują. To było niezwykle niepokojące dla Aidana i dla mnie. Od samego początku było jasne, że celem HSE i Państwowej Agencji ds. Roszczeń było zawarcie ugody poza sądem. Jednak niepotrzebnie przedłużyli proces prawny, czym usiłowali nas pokonać – powiedziała pani O'Reilly, cytowana w „Irish Examiner”.

– Starsza siostra Alfiego, Emilia, również została dotknięta śmiercią młodszego brata. (...) Nie mogła się doczekać narodzin Alfiego, a teraz codziennie wspomina o jego nieobecności. Nasza mała dziewczynka doświadczyła śmierci w wieku, w którym żadne dziecko nie powinno. Będzie żyć z jej konsekwencjami do końca życia – dodała.

Sędzia O'Higgins zakończył rozprawę wyznając, że ma nadzieję, że rodzina O'Reilly znajdzie pocieszenie w zakończeniu postępowania sądowego. Kwota odszkodowania pieniężnego uzgodniona w ugodzie nie została ujawniona. **BB**

Kłopoty branży gastronomicznej

W PIERWSZEJ POŁOWIE TEGO ROKU UPADEK OGŁOSIŁO PONAD 500 PUBÓW I RESTAURACJI

Ponad 500 restauracji, kawiarni i pubów w całym kraju zostało zamkniętych na stałe w ciągu pierwszych sześciu miesięcy 2024 r., wynika to z danych opublikowanych na początku tego miesiąca przez Irlandzkie Stowarzyszenie Restauratorów (RAI).

RAI ponowiło swój apel do rządu o przywrócenie obniżonej stawki VAT dla sektora do 9 proc. (którą rząd wprowadził w 2020 r. podczas pandemii) z obecnych 13,5 proc. w nadchodzącym Budżecie na 2025 rok, który zostanie ogłoszony przez ministra finansów Jacka Chambersa 1 października.

Prezes RAI Adrian Cummins powiedział, że to prawda, że w pierwszej połowie tego roku w Irlandii otwarto kilka nowych restauracji i kawiarni, „ale nie w takim tempie, jak to było w przeszłości”.

Cytowany w niedawnym artykule opublikowanym na stronie businessplusnews.ie, Cummins podsumował: – Rząd snuje bajki, że więcej firm z branży hotelarsko-gastronomicznej się otwiera niż zamyka. To stek bzdur.

Twierdził też, że obecnie powrót do obni-

żonej 9-procentowej stawki VAT, aby pomóc irlandzkiej branży hotelarsko-gastronomicznej, jest „kwestią numer jeden dla naszego sektora”.

Tymczasem właściciele restauracji, kawiarni i pubów również borykają się z trudnościami finansowymi z powodu różnych czynników, na które nie mają wpływu. Obejmują one trwający kryzys kosztów utrzymania, który spowodował, że wiele osób ma mniejszy budżet do wydania w restauracjach i pubach; wyższe koszty żywności i materiałów dla firm; wyższe koszty energii i mediów; oraz wzrost irlandzkiej płacy minimalnej, który wszedł w życie w styczniu tego roku.

Rekrutacja i długoterminowe utrzymanie pracowników w sektorze hotelarsko-gastronomicznym jest kolejnym poważnym wyzwaniem, które zostało zaostrzone przez ogólnokrajowy kryzys mieszkaniowy. W rezultacie wielu potencjalnych pracowników nie podejmie pracy w obszarach, w których brakuje niedrogo zakwaterowania lub w obszarach, w których koszty wynajmu są tak wysokie w stosunku do wynagrodzenia pracownika, że nie warto podejmować pracy.

Dlatego też, nawet jeśli RAI uda się przekonać rząd do ponownego obniżenia stawki VAT do 9 proc., choć będzie to korzystne dla całego sektora, nie rozwiąże to w żaden spo-

sób kryzysu rekrutacyjnego, który dotyka sektor od wielu lat i niestety nic nie wskazuje na to, że obecna sytuacja ulegnie poprawie w najbliższym czasie. **AD**



FOTO: FREEPIK

Wyprawka szkolna bije po kieszeni

Wielu rodziców zadłuża się, aby pokryć koszty powrotu dziecka do szkoły

FOTO: FREPIK



Jak wynika z najnowszej ankiety przeprowadzonej przez Irlandzką Ligę Unii Kredytowych, ponad jeden na czterech rodziców zadłuża się, aby pokryć koszty powrotu dzieci do szkoły. Niektóre rodziny ograniczają nawet wydatki

na żywność, aby pokryć wrześnieowe wydatki.

Badanie pokazuje, że rodzice wydadzą średnio 1086 euro na dziecko zapisane do szkoły podstawowej i 1401 euro na dziecko

zapisane do szkoły średniej. Dane pokazują też, że 28 proc. rodziców zadłuża się, aby pokryć koszty powrotu dziecka do szkoły. Średnia kwota zadłużenia wynosi 368 euro, co stanowi wzrost o 62 euro w porównaniu z ub. r.

Ankieta wykazała również, że 46 proc. rodziców dzieci w wieku szkolnym, którzy zmagają się z kosztami związanymi z wyprawką szkolną, twierdzi, że odwołali lub ograniczyli przynajmniej niektóre zajęcia dodatkowe. Prawie co czwarty rodzic przyznał, że próbował uzyskać dodatkowy dochód, aby pokryć koszty.

Najbardziej szokuje jednak statystyka, według której prawie jedna trzecia rodziców odwołała rodzinne wakacje tego lata. Co więcej, 13 proc. twierdzi, że musiało zmniejszyć wydatki na żywność, aby pozwolić sobie na dodatkowe wydatki związane ze szkołą.

Ponadto ponad połowa rodziców twierdzi, że czuje się zmuszona do kupowania markowej odzieży, obuwia i innych przed-

miotów dla swoich dzieci. Dwie trzecie rodziców twierdzą, że szkoły nie robią wystarczająco dużo, aby pomóc zminimalizować koszty powrotu do szkoły.

Jako główne koszty związane ze szkołą wymieniano ceny mundurków, obiadów, wycieczek szkolnych i innych zajęć pozalekcyjnych.

Tymczasem, Departament Ochrony Socjalnej zaczął niedawno przyznawać kwalifikującym się gospodarstwom domowym Zasiłek na Odzież i Obuwie na Powrót do Szkoły (Back-to-School Clothing and Footwear Allowance – BSCFA), z którego skorzysta ponad 223 tysięcy dzieci w całym kraju.

– Koszty związane z rozpoczęciem i powrotem dzieci do szkoły mogą wywierać dużą presję finansową na rodzinach w całym kraju – powiedziała Ministra Ochrony Socjalnej Heather Humphreys, cytowana przez „Irish Examiner” – Zachęcam wszystkich, którzy jeszcze nie złożyli wniosku, aby sprawdzili, czy kwalifikują się do programu.

Termin składania wniosków o tegoroczną wypłatę (Back-to-School Clothing and Footwear Allowance) upływa 30 września.

Anna Domańska

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

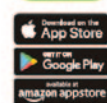
REKLAMA

Borrow eBooks and eAudiobooks online or with our library app.

Step 1
Log in



Online – From your library website log in to BorrowBox with your library ID/barcode and password/PIN.



App – Download the BorrowBox app. Select your library and enter your library ID/barcode and password/PIN.

Step 4
Download



Download the complete eBook or eAudiobook instantly. When reserved titles are ready to download we'll email you.

Step 5
Enjoy



Enjoy reading bestselling eBooks and listening to the most popular eAudiobooks from your favourite authors everywhere you go.

Step 2
Search



Search, browse and discover our great collection 24/7, by title, author or category, read extracts, listen to excerpts and more.

Step 3
Borrow



Confirm your choice or reserve a title for later.

Step 6
Revisit



We're always adding new titles, so visit often and make the most of your library membership.



Łóżek szpitalnych ciągle za mało

Według danych agencji statystycznej Eurostat, liczba dostępnych łóżek szpitalnych w Irlandii znacznie wzrosła w ciągu ostatniej dekady. Mimo to, wciąż pozostaje znacznie niższa od średniej w Unii Europejskiej.

Dane ujawniają, że Irlandia znajduje się na miejscu piątym od końca pod względem liczby łóżek szpitalnych na mieszkańca wśród 27 państw członkowskich Unii Europejskiej. Oznacza to dostępność 291 łóżek szpitalnych na 100 tysięcy osób mieszkających w Republice w 2022 roku. Dla porównania, średnia UE wynosi 516. Oznacza to, że Irlandia wypada o ok. 44 proc. gorzej od średniej.

Liczby te odnoszą się do stanu 2022 r. i dotyczą łóżek szpitalnych z wyłączeniem łóżek opieki dziennej i ambulatoryjnej.

W raporcie stwierdzono, że ogólna średnia liczba łóżek szpitalnych na mieszkańca w UE stale spadała w ostatniej dekadzie między 2012 a 2022 rokiem – z 563 łóżek na 100 tysięcy mieszkańców w 2012 r. do 516 w 2022 roku.

Całkowita liczba łóżek szpitalnych w kra-

jach członkowskich UE spadła w tym samym okresie o 7 proc., z 2,48 mln do 2,31 mln.

Warto jednak zauważyć, że Irlandia poszła wbrew temu ogólnemu trendowi. Całkowita liczba łóżek szpitalnych w Republice wzrosła o 28 proc. z 11 692 w 2012 r. do 15 009 w 2022 roku.

W przytoczonym raporcie stwierdzono, że ogólny spadek liczby łóżek szpitalnych w całej UE w tym okresie był częściowo spowodowany rozwojem naukowym i technologicznym, który skrócił średnią długość pobytu w szpitalu wymaganą do przeprowadzenia procedur szpitalnych. Ponadto, niektóre zabiegi medyczne lub chirurgicz-

ne, które wcześniej wymagały pobytu w szpitalu, zostały zastąpione procedurami świadczonymi w ramach opieki tego samego dnia lub opieki ambulatoryjnej.

Krajem o najwyższej liczbie łóżek szpitalnych na mieszkańca jest Bułgaria (823 na 100 tysięcy osób), a następnie Niemcy (766) i Rumunia (728).

Na drugim końcu, najniższy wskaźnik odnotowano w Szwecji – 190 łóżek na 100 tysięcy mieszkańców, a następnie w Holandii (245) i Danii (248).

Polska uplasowała się 22 proc. powyżej średniej UE, z 630 łózkami na 100 tysięcy mieszkańców.

Dane raportu pokazują również, że Irlandia ma 9. najniższą liczbę domów opieki, łóżek opieki długoterminowej i innych placówek opieki długoterminowej w przeliczeniu na mieszkańca. Wynik ten zaskakuje, zważywszy, że liczba łóżek w domach opieki i podobnych placówkach w Irlandii wzrosła z 28 452 w 2012 r. do 31 674 w 2022 r.

Co więcej, na 100 tysięcy mieszkańców przypada 613 łóżek w domach opieki i innych miejscach z opieką domową. Najwyższy wskaźnik odnotowano w Holandii – 1 420 łóżek na 100 tys. mieszkańców, a najniższy w Bułgarii – zaledwie 25. **BB**



Irlandia znajduje się na miejscu piątym od końca pod względem liczby łóżek szpitalnych na mieszkańca wśród 27 państw członkowskich Unii Europejskiej

FOTO: FREEPIK

REKLAMA

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

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
- ✓ Jak znaleźć mieszkanie
- ✓ Jak znaleźć informacje o rynku pracy.
- ✓ Rola Prawnika i Tłumacza 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

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

WSIADŁ ZA KÓŁKO PO WYPICIU DWUDZIESTU PIW, NAJECHAŁ NA SĄSIADA I ZOSTAWIŁ GO NA PASTWĘ LOSU

Potrącił sąsiada i pojechał dalej



FOTO: BUDYNEK SĄDU W NAAS, WIKIPEDIA, SHEILA1988, DOMENA PUBLICZNA, CC BY-SA 4.0

Mężczyzna z Kildare, który uderzył w sąsiada SUV-em, po czym zostawił go w rowie, został skazany na pięć lat więzienia. Do zajścia doszło po wypiciu dwudziestu kufli piwa przez winowajcę.

Sprawcą okazał się William Maher (54 l.) z Donadea w hr. Kildare, ojciec czwórki dzieci. Niedawno w Sądzie Okręgowym w Naas przyznał się do zarzutu spowodowania zagrożenia w ruchu drogowym i potrącenia Paula Gilla w Staplestown w hr. Kildare 3.04.2022 r. W sądzie zeznano, że obaj mężczyźni uczestniczyli tego wieczoru w spotkaniu towarzyskim w klubie St Kevin's GAA w Staplestown.

Zgodnie z przedstawionymi do-

wodami, Gill nie pamiętał całego wypadku, a jedynie pobudkę w szpitalu. Spędził 10 dni pod respiratorem na oddziale intensywnej terapii, a następnie kolejne dwa miesiące w szpitalach w Tallaght i Peamount.

Sąd usłyszał, że Gill doznał wielu złamań i urazu mózgu po uderzeniu przez SUV-a Kia Sportage prowadzonego przez Mahera. Ucierpiał również na słuchu i wzroku, a obecnie jest zmuszony do używania laski podczas chodzenia. Wypadek poskutkował również problemami ze snem i trudnościami z pamięcią.

W godzinach poprzedzających wypadek, Maher wrócił do domu ze swoją partnerką Liz Fitzharris z imprezy w klubie GAA w Staple-

stown. Zdecydował się wrócić do klubu później, aby odebrać córkę swojej konkubiny, Caoimhe. Do zderzenia z Gillem doszło, gdy Maher jechał z powrotem w kierunku klubu St Kevin's GAA w drodze po Caoimhe.

Uszkodzenia pojazdu wskazują, że Gill został uderzony z „pewną siłą”. Dowiedziono, że na framudze drzwi pojazdu znaleziono ślady krwi.

Maher przyznał przed policją, że wypił ok. 20 kufli między południem a północą przed

wypadkiem. Gill spożywał również alkohol w klubie GAA, ale zdecydował się wrócić do domu pieszo. Był w drodze do domu, kiedy został potrącony.

Sędzia zauważyła, że istnieją dowody na to, że Maher zatrzymał swój pojazd po wypadku i wdepnął w krew Gilla, zanim zostawił go na miejscu z zagrażającymi życiu obrażeniami.

Sędzia powiedziała, że Maher musiał również przejechać obok rannego mężczyzny w rowie w drodze powrotnej do domu po odebraniu córki swojej partnerki, a pozostawienie ofiary z poważnymi obrażeniami w rowie w środku nocy było „nikczemnym czynem”.

Sędzia pochwaliła partnerkę Mahera za to, że udała się do policji w sprawie incydentu, ponieważ zauważyła uszkodzenia SUV-a następnego ranka i nalegała, aby Maher udał się do policji.

Sędzia powiedziała również, że akceptuje fakt, że Maher wykazał prawdziwą skruchę za swoje czyny, a także zauważyła, że lokalna społeczność w Staplestown, gdzie mieszkali obaj mężczyźni, była zszokowana incydem. Podkreśliła, że Maher został „nieco zostracyzowany”.

Sąd usłyszał również, że Gill wszczął postępowanie cywilne przeciwko Maherowi w związku ze zderzeniem. Sprawa jest obecnie w toku.

W oświadczeniu o doznanej krzywdzie, Gill opisał jak jego życie całkowicie się zmieniło przez wypadek, w którym został „pozostawiony na śmierć w rowie w jedną z najzimniejszych nocy w roku”. Opisał również, że nie może już pracować i że jego 80-letnia matka stała się jego opiekunką, a nie odwrotnie, ponieważ potrzebuje stałej pomocy.

Powiedział, że teraz rzadko opuszcza swój dom, chyba że udaje się do szpitala na leczenie. Stwierdził również, że kiedyś wszędzie jeździł rowerem, ponieważ nigdy nie nauczył się prowadzić, ale teraz nie wyobraża sobie siebie jeżdżącego na rowerze.

Skazując Mahera na pięć i pół roku więzienia, sędzia zapowiedziała zawieszenie ostatnich sześciu miesięcy pod warunkiem, że po wyjściu z aresztu znajdzie się pod nadzorem Służby Kuratorskiej na okres sześciu miesięcy. Zabrała także Maherowi prawo jazdy na sześć lat, počawszy od dnia zwolnienia z więzienia. **RK**

REKLAMA

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

REKLAMA

wolnelektury.pl

GEORGE ORWELL

(1903-1950)

Rok 1984

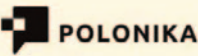
Konkurs „Dziedzictwo bez granic”



Weź udział w konkursie

Wygraj 2x voucher po 5000 zł na zagraniczną podróż i 10x aparat Instax!

Sprawdź →



Dziedzictwo bez granic
Odkrywaj na baza.polonika.pl

Chcesz mieć swój wkład w popularyzowanie polskiego dziedzictwa? Weź udział w konkursie fotograficznym Instytutu Polonika!

Do wygrania 2 vouchery o wartości 5 tysięcy złotych na wakacyjny wyjazd (również w formie dopłaty do droższego wyjazdu) i 10 nagród dodatkowych – aparaty Instax o wartości nie mniejszej niż 250 złotych.

Czy będąc za granicą zastanawiałeś się kiedyś, jak wiele fascynujących zabytków i miejsc związanych jest z Polską, Polkami i Polakami? Może właśnie takie miejsce przykuło Twoją uwagę?

Teraz masz podwójną szansę na wygraną w dwóch kategoriach konkursowych!

1. Niezapomniany kadr

Zrób zdjęcie obiektu związanego z Polską za granicą. Co przyciągnęło w nim Twoją uwagę?

Co sprawiło, że go zapamiętasz?

A może zauważyłeś w nim coś wyjątkowego?

Uchwyc to w swoim kadrze, podziel się swoją perspektywą i wyślij formularz konkursowy!

2. Moja historia z Polonikiem

Każdy Polonik to żywa historia. A jaka jest Twoja? Jakiś obiekt przypomina Ci o ważnej chwili lub wywołał w Tobie silne emocje?

Spotkałeś go w zupełnie niespodziewanym miejscu? Dowiedziałeś się o nim czegoś nowego?

A może powiedzieliście sobie „TAK!” na moście Benjamina Franklina w Filadelfii, zaprojektowanym przez polskiego inżyniera?

Do zdjęcia dołącz swoją historię z tym Polonikiem i nie zapomnij wysłać formularza!

Formularz konkursowy i więcej informacji znajdziesz na <https://baza.polonika.pl/konkurs>

Termin zgłoszeń upływa 31 sierpnia 2024 r.

NG, <https://baza.polonika.pl/>

REKLAMA

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!

REKLAMA ADVERTS

ads@ng24.ie

089 401 90 06

089 264 03 50

prasa
internet
social media

Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie



Magdalena Nowacka
– usługi doradztwa prawnego

Tel: 087-388-7618

Trwa zbiórka na remont dachu niepełnosprawnych kobiet



Paweł Kasztelaniec wyruszył rowem do Polski, aby nagłośnić akcję charytatywną, celem której była i nadal jest, pomoc w naprawie... a raczej w wymiana kompletna dachu dwóch niepełnosprawnych Pań.

„Są to wspaniałe utalentowane kobiety o wielkim sercu, które niestety z przyczyn niezależnych nie są w stanie

pójść do pracy i zarobić na swoje codzienne potrzeby a o dachu już nie wspomnę. Każdego dnia budzą się dziękując Bogu, że dach się jeszcze nie zawalił i że żyją... Te panie nie są w stanie same się utrzymać z rent, które otrzymują od państwa. Jestem święcie przekonany, że gdyby to nas spotkał taki los a nie owe kobiety to one byłyby pierwsze, aby w jakikolwiek możliwy

sposób nam pomóc. (...) Pragnę podziękować wszystkim, którzy dokonali wpłat. Tym, którzy jeszcze tego nie zrobili a chcieliby... zrzutka jest w dalszym ciągu aktualna i cały

czas można dokonywać wpłat w polskich złotych oraz w euro.

A może znajdzie się ekipa remontowa, która mogłaby pomóc na miejscu?

Kontakt z Pawłem: Ireland to Poland na Facebook.com. **NG**



REKLAMA

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

FORUM POLSKICH SZKÓŁ
W HOLLANDII



www.fpsn.nl

poliska w obiektywie



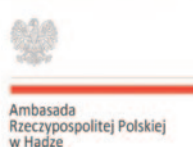
www.fpsn.nl

Termin zgłoszeń 8 września 2024

Projekt dofinansowany przez Ambasadę RP w Hadze z funduszy polonijnych Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP.

PATRONATY

PARTNERZY KONKURSU 2024



REKLAMA



17TH POLISH ARTS FESTIVAL

Thur 26 - Sun 29
September 2024

FUNDING BY:

arts
council
ireland

funding
festivals

Comhairle Cathrach
& Contae Limerick
Limerick City
& County Council

Ministry of the Republic of Poland
in Dublin

Clár Eise Náisiúnaigh
Creative Ireland
Programme

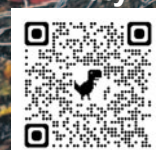
CI



**Laboratorium Pieśni
Song Laboratory**

Sept 28 @ 7pm
Belltable, Limerick

Bilety



Polska Biblioteka w Cork szuka lokalu



FOTO: FACEBOOK.COM/POLSKAÉIRE FESTIVAL

Każdy, kto mieszka na zielonej wyspie i posługuje się językiem polskim słyszał, wie, że jest lub systematycznie korzysta z dobroci Polskiej Biblioteki w Cork – ABC EduLibrary. Czy wiecie, że jest to prywatna inicjatywa? Największa polska taka instytucja w Irlandii. Ludzie, którzy tworzą to miejsce od prawie 9 lat to wolontariusze. Biblioteka oczywiście korzysta z różnych źródeł wsparcia, aby utrzymać księgozbiory, organizować eventy i spotkania z ciekawymi ludźmi. Każdy rodzic

wie, że zajęcia prowadzone dla najmłodszych w bibliotece są na wysokim poziomie i zawsze bardzo ciekawe. PolskaÉire Festival jest wydarzeniem dla Polonii, a biblioteka polska od 2 lat jest z nami bardzo związana. Łączą nas wspólne działania i serce białoczerwone. Biblioteka zmagając się z problemem lokalowym. Brak im miejsca na to, aby w pełni realizować misję, którą sobie objęli. Od paru miesięcy szukają nowego lokalu. Książki, które powinny służyć małym i dużym leżą

w pudłach, brak miejsca na nowe półki. Gdyby ktoś z Was słyszał lub posiadał informacje, które mogłyby pomóc rozwiązać problemy ABC napiszcie do nas lub do biblioteki. Dołączamy kod QR do petycji.

facebook.com/PolskaÉireFestival



Sponsor poszukiwany!

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

Na ostatnich zawodach nawiązał 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



FOTO: MACIEJ JAWORSKI, ARCHIWUM PRYWATNE

chciałby zostać Sponsorem. Zapraszamy zainteresowane firmy do kontaktu,

przekażemy informacje Maciejowi: redakcja@ng24.ie. NG

darmowy e-book i audiobook

Lektura szkolna

wolnelektury.pl

Juliusz Słowacki

Kordian

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

REKLAMA

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

Ulga dla samotnie wychowujących dziecko

Jeśli samodzielnie opiekujesz się dzieckiem, możesz ubiegać się o ulgę podatkową zwaną Single Person Child Carer Credit (SPCCC), która zmniejsza kwotę podatku do zapłacenia.

Ulga SPCCC jest przyznawana osobie, która mieszka z dzieckiem przez cały rok lub większą jego część (ponad 6 miesięcy). Taki opiekun zwany jest głównym wnioskodawcą (Primary claimant).

Jeśli jesteś głównym wnioskodawcą, możesz zrzec się swojego prawa do ulgi na rzecz innej osoby, zwanej wnioskodawcą dodatkowym (Secondary claimant), jeśli dziecko mieszka z nią przez ponad 100 dni w roku i spełnia wszystkie inne warunki kwalifikujące.

Nie możesz ubiegać się o SPCCC, jeśli:

- jesteście wspólnie opodatkowani jako małżeństwo lub partnerzy cywilni, żyjecie w związku małżeńskim lub partnerskim lub konkubenckim (o ile nie jesteście w separacji).
- jeśli żyjesz w konkubinacie, nie możesz ubiegać się o SPCCC za rok, w którym przestaliście mieszkać razem. Nie możesz ubiegać się o SPCCC za rok, w którym owdowiałeś lub zostałeś żyjącym partnerem cywilnym. Możesz ubiegać się o SPCCC



w kolejnych latach, jeśli się kwalifikujesz.

Główny wnioskodawca

Głównym wnioskodawcą jest osoba, z którą kwalifikujące się dziecko (patrz poniżej) mieszka przez ponad 6 miesięcy w roku.

Jeśli oboje rodzice sprawują opiekę w równym stopniu (na mocy orzeczenia sądu), o uprawnieniu do ulgi decyduje to, które z rodziców otrzymuje zasiłek na dziecko.

Dodatkowy wnioskodawca

Osoba ubiegająca się o świadczenie nie główne może zrzec się SPCCC

na rzecz osoby ubiegającej się o świadczenie dodatkowe. Dodatkowy wnioskodawca musi spełniać dokładnie te same warunki, z wyjątkiem tego, że dziecko mieszka z nim przez większą część roku.

Dodatkowy wnioskodawca nie musi sprawować opieki prawnej nad kwalifikującym się dzieckiem, ale musi udowodnić, że dziecko mieszka z nim przez co najmniej 100 dni w roku. Pełen dzień liczy się, jeśli dziecko przebywa z nim przez większość tego dnia, np. jeśli dziecko przebywa z nim od soboty rano do niedzieli wieczorem, można to policzyć jako 2 dni.

Kwalifikujące się dziecko

Kwalifikujące się dziecko to dziecko, które:

- urodziło się w roku podatkowym;
 - jest w wieku poniżej 18 lat na początku roku podatkowego;
 - ukończyło 18 lat na początku roku podatkowego, ale uczy się w pełnym wymiarze godzin lub
 - kwalifikuje się do ulgi podatkowej na dziecko niezdolne do pracy.
- Dzieckiem kwalifikowanym jest:
- twoje własne dziecko;
 - dziecko adoptowane;
 - każde dziecko, które wspierasz i utrzymujesz na własny koszt, ale nie dzieci przybrane (foster children).

Zrzeczenie się uprawnień

Jeśli jesteś głównym wnioskodawcą i nie chcesz ubiegać się o ulgę, możesz zrzec się (zrezygnować) z prawa do ulgi. Zrzeczenie to pozostanie w mocy do momentu jego wycofania. Następnie kredyt zostanie przywrócony na początku następnego roku podatkowego. (Na przykład, jeśli wycofasz swoją rezygnację w dniu 15 maja 2024 r., SPCCC zostanie przywrócony na lata podatkowe od 2025 r.).

Tylko jedna ulga na kwalifikujące

się dziecko jest dostępna dla głównego wnioskodawcy.

Jeśli masz więcej niż jedno kwalifikujące się dziecko i zrzekasz się prawa do SPCCC, wówczas 2 lub więcej osób ubiegających się o dodatek może ubiegać się o ulgę, jeśli każda z nich sprawuje opiekę przez ponad 100 dni w roku.

Stawki

Ulga dla opiekuna samotnie wychowującego dziecko wynosi 1750 euro w 2024 r. Jeśli otrzymasz SPCCC, masz również prawo do podwyższenia standardowego przedziału podatkowego o 4000 euro.

Jak złożyć wniosek

Jeśli jesteś głównym wnioskodawcą, możesz ubiegać się o SPCCC online na myAccount lub wypełniając formularz SPCC1 (pdf) i wysyłając go do Revenue.

Jeśli płacisz podatek w systemie samooceny, wykazujesz ulgę zeznaniu podatkowym (form 11).

Jeśli jesteś rodzicem w separacji lub rozwiedzionym, zasięgnij informacji na temat ulg podatkowych w przypadku płacenia i otrzymywania świadczeń alimentacyjnych. Na ten temat pisaliśmy w wydaniach NG47 i NG49.

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 Koziorożec i olejki eteryczne, które będą wpływać na podniesienie jego wibracji.

Olejki dla osób urodzonych pod znakiem Koziorożca od 22 grudnia do 19 stycznia.

Znak zodiaku Koziorożec posiada odczucie niezależności i odpowiedzialności, które pomaga im zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.

Jako znak Ziemi, Koziorożec wykazuje dużą samokontrolę i jest świetny w panowaniu i realizowaniu swoich celów.

Olejki eteryczne przeznaczone dla tego

znaku zodiaku, to te, które poprawiają pamięć, odmładzają umysł i promują podnoszące na duchu myśli.

■ **Drzewo sandałowe** – ma oryginalną woń, która przywołuje na myśl bezpieczeństwo, głębokie ciepło, miękkość i zmysłowość. Typowy orientalny, drzewny, bardzo trwały zapach. Ulubiony olejek joginów, gdyż pogłębia medytację. Wpływa na wyostrezenie uwagi i intelektualnej aktywności.

■ **Paczula** – olejek ten działa antydepresyjnie, łagodzi stres i lęk. Używany jest podczas praktyki jogi i medytacji. Jest doskonałym afrodyzjakiem – pobudza zmysły.

■ **Bergamotka** – jest wspaniałym olejkiem, jeżeli potrzebujesz wytchnienia, uporządkowania myśli, czy ukojenia. Jej świeży aromat podnosi na duchu w trudnych chwilach.

■ **Mandarynka** – jest naturalnym antydepresantem. Pozytywnie wpływa na nastrój u osób cierpiących na depresję. Zmniejsza podatność na stany apatyczne i kompulsywne objadanie. Pomaga pozbyć się stanów lękowych, napadów złości. Zalecany przy bezsenności, zwłaszcza u dzieci. Olejek z mandarynki dodany do dyfuzora przed snem, pomaga zasnąć. Olejki można wymieszać z olejem bazowym i stosować jako perfumy na miejsca aromaterapeutyczne, np. za uszami. Dobrze jest je zawsze mieć ze sobą dla podniesienia nastroju i energii.

Kasia Mikołajczyk

Facebook.com/

eliksiry.ku.zdrowotnosci



FOTO: KASIA MIKOŁAJCZYK

Kup bilet na

bilety.ng24.ie

Wspieramy polskie wydarzenia!

Dave z Ameryki

Athlone – 05.09

Cork – 06.09

Dublin – 07.09

Gorey – 08.09

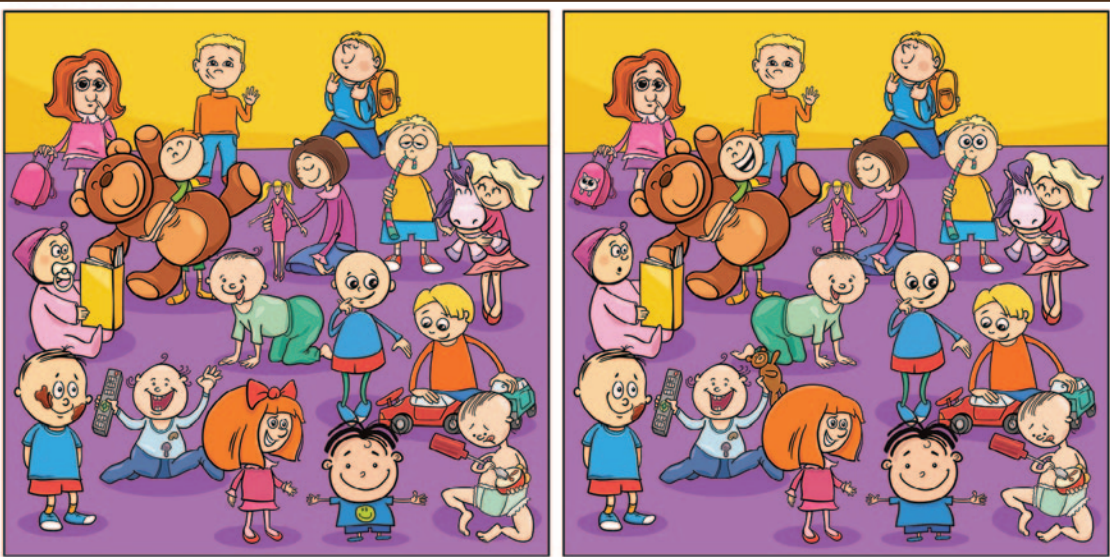
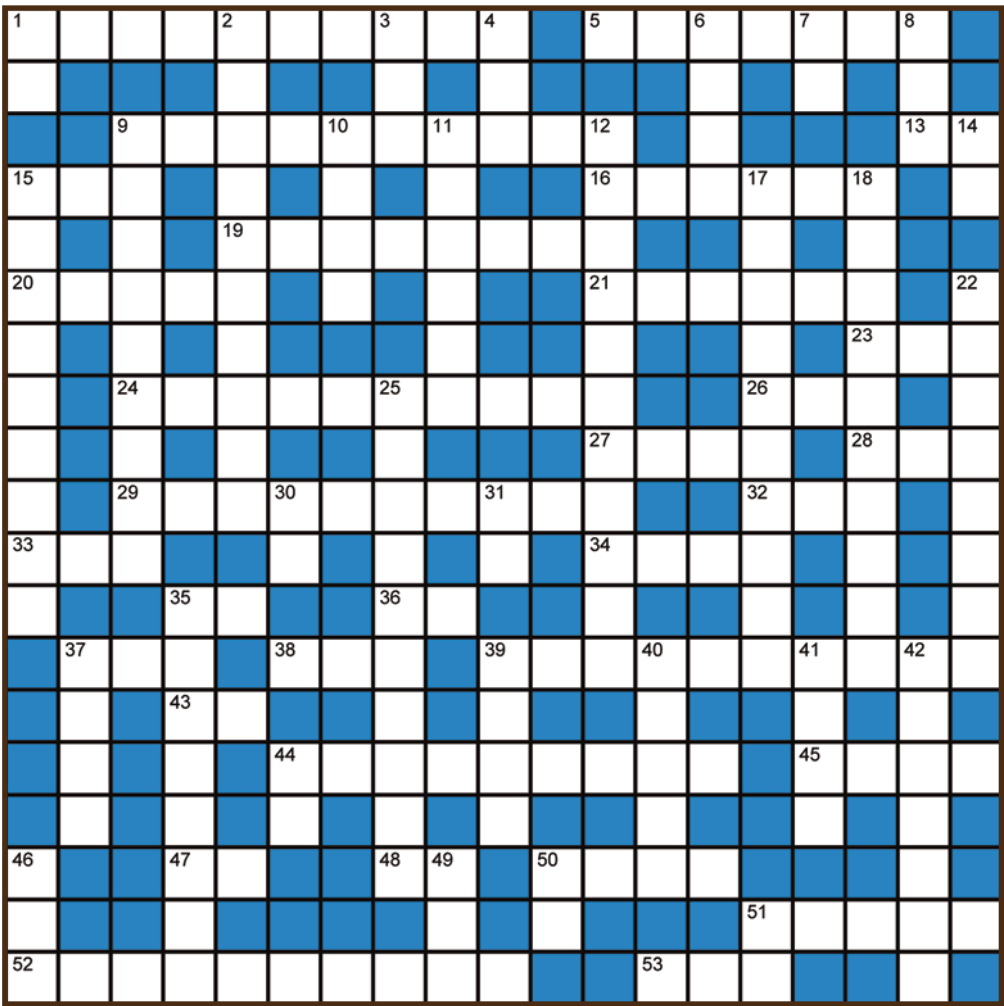
Bilety: €12

Cebula Tour 2.0

KRZYŻÓWKA

- Poziomo**
1 rzymskie przejście cyrkowe
5 słodka potrawa wschodnia
9 wzorzec deklinacyjny
13 numer identyfikacyjny komputera podłączonego do sieci
15 1. dawna waluta Włoch; 2. ogon cietrzewia
16 puszka rogowa u ssaków
19 naczelnik w starożytnym Egipcie
20 bez jakichkolwiek zobowiązań i świadczeń; bezpłatnie, za nic;
21 proch bezdymny
23 świadoma część osobowości; jaźń
24 najstarsza sekta muzułmańska
26 postronny obserwator
27 zegar biologiczny
28 bohaterka utworu „Lambro” J. Słowackiego
29 wymarły gad
32 żyła pokładowa ze skały magmowej
33 Oju, szczyt w Himalajach
34 rodzaj wyprawionej skóry
35 chińskie tworzywo wszechrzeczy
36 jednostka natężenia pola magnetycznego (ersted)
37 rzeka na Ukrainie
38 1. jednostka monetarna Bułgarii; 2. gwiazdozbiór, znak zodiaku
39 psalterium
43 1. jednostka ciężaru w starożytnym Rzymie; 2. świetny pilot;
44 szklane naczynie do wyznaczania gęstości cieczy
45 obóz wojsk tatarskich
47 drobna moneta fr.
48 sumeryjski ptak; burza
50 daw. najmniejsza jednostka masy
51 1. gra podwójna; 2. Łódź dwuosobowa na cztery krótkie wiosła
52 stolica Urugwaju
53 turecki tytuł feudalny

- Pionowo**
1 jednostka strumienia magnetycznego (weber)
2 gad kopalny
3 w kalendarzu rzymskim: 15. dzień marca, maja, lipca i października, we wszystkich pozostałych dzień 13.
4 1. aktor występujący w pantomimie; 2. widowisko farsowe
6 typ skorowidza
7 bohater „Emigrantów” S. Mrożka
8 indonezyjska wyspa
9 przepowiednia przyszłości
10 1. wytworna kobieta; 2. bohaterka dramatu „Adwokat i róże” J. Szaniawskiego
11 1. smak gorzki; gorzkość; 2. substancja o gorzkim smaku
12 daw. jadłodajnia
14 rzeka we Włoszech; Pad
15 masowy morderca
17 sole do barwienia tkanin na żywe kolory
18 żołnierze rzymscy
22 lek przeciwbólowy
25 słup przydrożny, kierunkowskaz
30 rzeka w Rosji
31 sztuczna inteligencja
35 minerał
37 Maks, bohater powieści „Ziemia obiecana” S. Żeromskiego
39 parkan
40 państwo nadbałtyckie; sąsiad Polski
41 Ivan (ur. 1921), pisarz chorwacki
42 daw. klasyfikacja prawa guru
44 komputer osobisty
46 barwny składnik hemoglobiny
49 port w Japonii
50 gigabajt, jednostka informacji i pojemności pamięci
51 disc jockey, osoba odtwarzająca muzykę



FIND
10
DIFFERENCES



SUDOKU

łatwe ▼

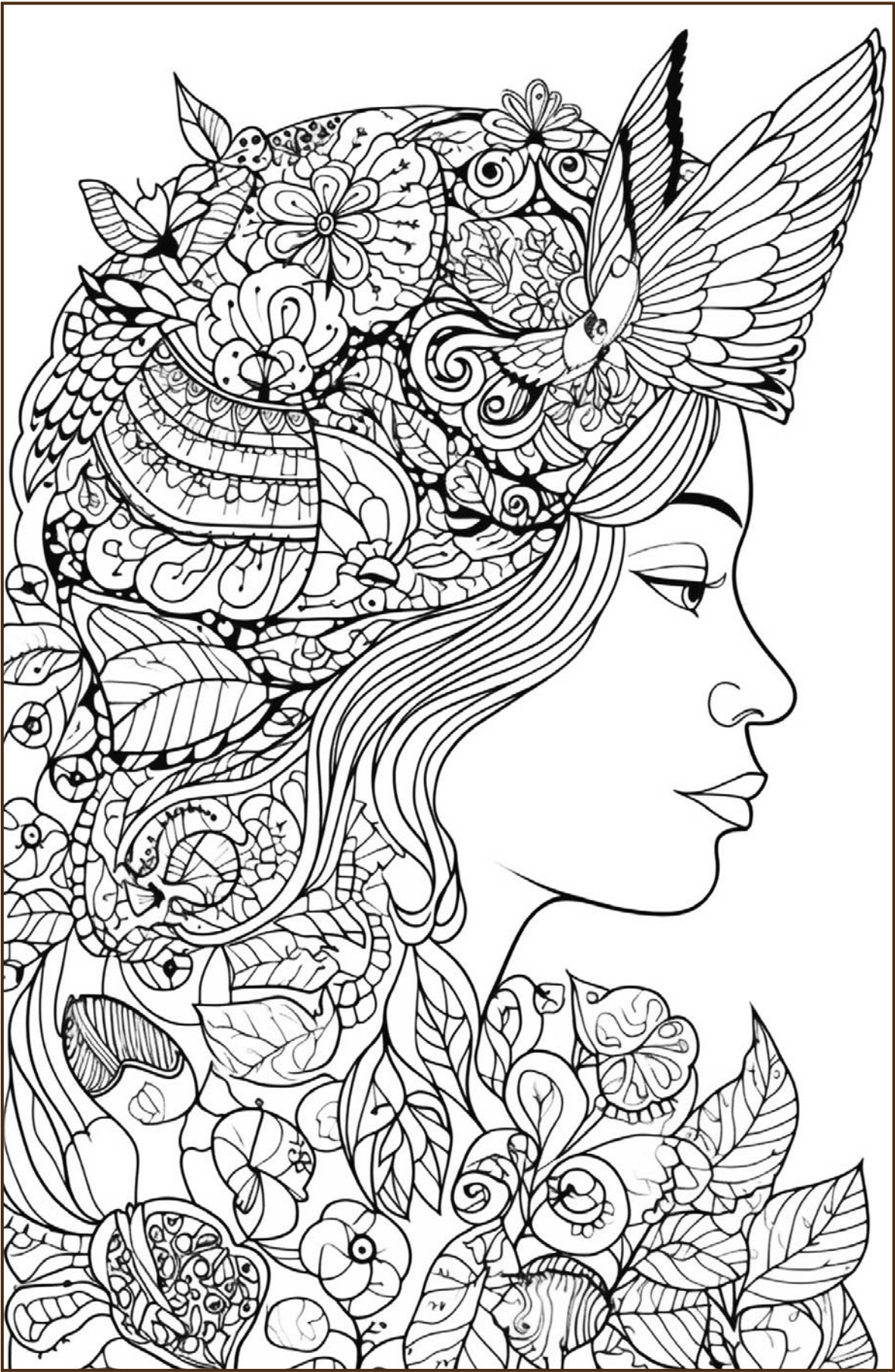
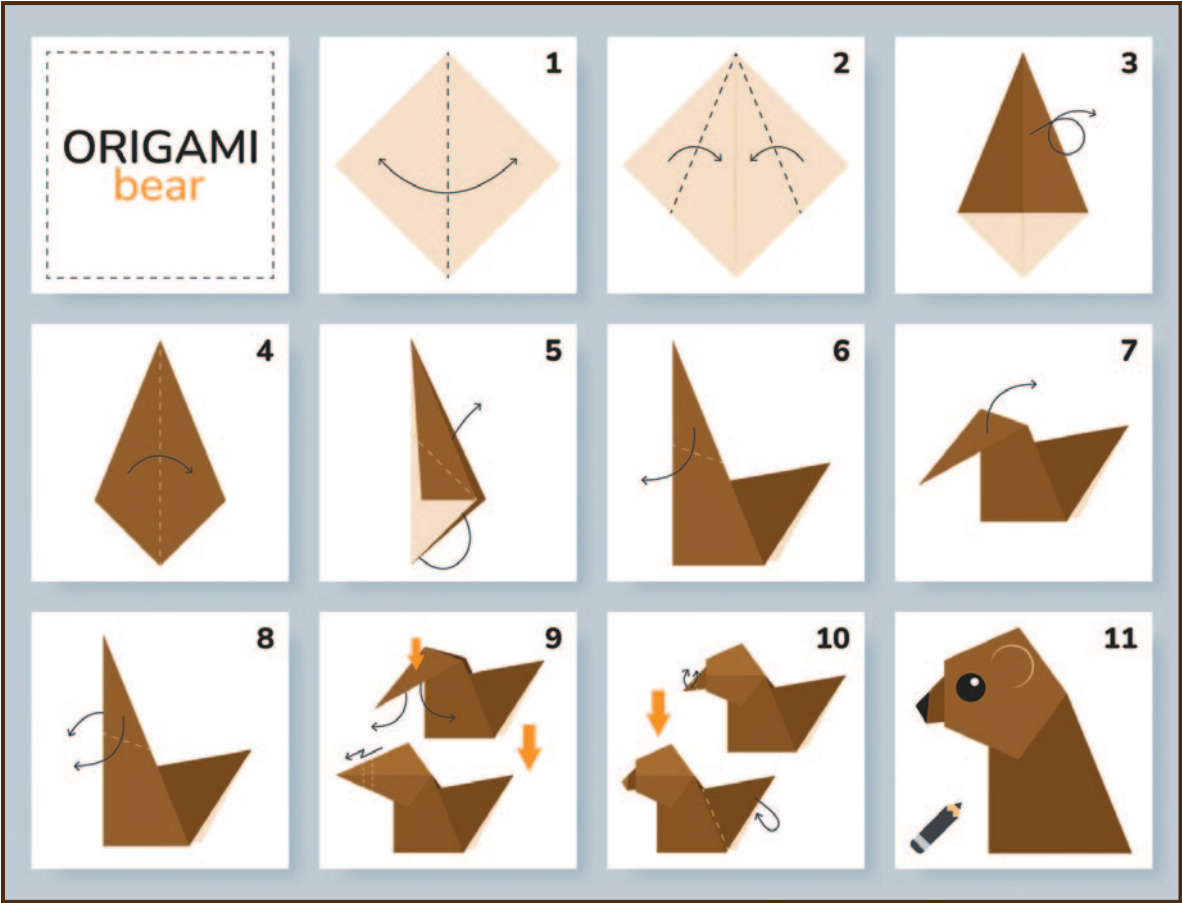
1	3							7
	4	2		1	3			
8								
9	2		5				3	
4	8					1	5	
				9			4	6
			7		9		3	
			6		5		1	
			3					

średnie ▼

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

trudne ▼

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



HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 26.07 do 1.08. 2024 r.

przygotowała: Maja Berkano

BARAN
Przypływ energii, pomysły, możliwość niespodzianki (wygrana). Czas wielu przyjemności.

BYK
Poczujesz potrzebę zadbania i ciała. Możesz łatwiej zrezygnować z używek, pokonać uzależnienie. Idealny czas na planowane zabiegi.

BLIŹNIĘTA
Odejdą toksyczni ludzie. Zerwanie ograniczających relacji. Możliwy rozpad trudnego związku.

RAK
Spełnienie i satysfakcja. Sprawy ułożą się dla Ciebie pomyślnie.

LEW
Mądrze wybieraj to, co Ci służy. Skończą się Twoje kłopoty. Teraz możesz wybrać to, co dla Ciebie najważniejsze.

PANNA
Praca przyniesie efekty. Wytrwaj a osiągniesz sukces. Teraz czas na intensywne zaangażowanie.

WAGA
Zauważ, że zasługujesz na więcej. Zatrósz się o siebie. Idealne będą masaże i inne zabiegi dla ciała.

SKORPION
Znajdziesz rozwiązanie. Pojawią się odpowiednie osoby, okoliczności, dzięki którym zdobędziesz cel.

STRZELEC
Słuchaj siebie! Ty najlepiej wiesz, co jest dla Ciebie dobre. Zatrzymaj się i usłysz, co podpowiada Ci intuicja.

KOZIOROŻEC
Bądź asertywny. Masz wszystkie potrzebne informacje. Działaj odważnie.

WODNIK
Piękny tydzień pełen cudów. Teraz wszystko jest możliwe. Czerp szczęście garściami.

RYBY
Zadbaj o zdrowie. Uwaga na odwodnienie. Może też pomóc przebywanie w naturze, nad wodą. Oczyszcz organizm z toksyn.

ADVERTS
089 264 03 50

The History of Art in Ireland

Wycieczka z przewodnikiem



Podczas tej wycieczki dowiesz się o rozwoju sztuki w Irlandii od epoki kamienia do wczesnego średniowiecza.

Zobacz sztukę megalityczną z epoki kamienia na replice grobowca przejściowego, odkryj techniki złotnicze metaloplastyków z epoki brązu na lunulach i dyskach słonecznych, dowiedz się o wpływie stylu artystycznego La Tène z epoki żelaza i jego wpływie na wczesnośredniowieczną Irlandię na przedmioty, w tym kielich Ardagh i broszę „Tara”.

Rezerwacja nie jest wymagana, miejsca przydzielane są według kolejności zgłoszeń. Spotkanie w recepcji na parterze. Dostępne dla osób na wózkach inwalidzkich. Dorośli, rodziny z dziećmi w wieku 8+

Kiedy: 27 lipca, godz.: 13:00-13.45

Wiek: od 8 lat + osoba dorosła

Bilety: Nie ma potrzeby rezerwacji, kto pierwszy ten lepszy

Gdzie: The National Museum of Ireland, Archaeology, Kildare Street, Dublin NG

Prehistoric Ireland

Wycieczka z przewodnikiem



Przyjdź do Muzeum i dowiedz się, jak wyglądało życie w prehistorycznej Irlandii.

Podczas tej wycieczki odkryjesz megalityczne pułapki na ryby, żywność z neolitycznej Irlandii, wspaniałe złote przedmioty z irlandzkiej epoki brązu i artefakty z Irlandii z epoki żelaza.

Ta wycieczka, zainspirowana programem nauczania SESE Primary History Curriculum, przeplata zmiany i ciągłość prehistorycznej Irlandii, wykorzystując kluczowe przedmioty z kolekcji Muzeum

Nie jest wymagana rezerwacja, miejsca przydzielane są według kolejności zgłoszeń. Spotkanie w recepcji na parterze.

Kiedy: 25 lipca, godz.: 13:00-13.45

Wiek: od 7 lat + osoba dorosła

Bilety: Nie ma potrzeby rezerwacji, kto pierwszy ten lepszy

Gdzie: The National Museum of Ireland, – Archaeology, Kildare Street, Dublin NG

Summer Stars: National Reptile ZOO



Poznaj super fajne zwierzęta z National Reptile Zoo – od węży przez jaszczurki i pająki po kameleony!

Warsztaty Superpowers trwają 60 minut i skupią się na zachowaniach i adaptacjach, które zapewnią korzyści i „supermoce” tym niesamowitym zwierzętom. Odpowiednie dla dzieci w wieku 6+

Wystarczy zarezerwować bilet dla każdego dziecka, nie trzeba rezerwować biletu dla towarzyszącej osoby dorosłej. W celu zapewnienia optymalnych

wrażen i uniknięcia niepotrzebnego stresu dla zwierząt konieczne jest również ograniczenie liczby uczestników, dlatego rezerwacja jest bezwzględnie wymagana.

Kiedy: 27 lipca, godz.: 10:30-11.30

Wiek: od 6 lat + osoba dorosła

Bilety: Darmowe, konieczna rezerwacja na eventbrite.ie, kto pierwszy ten lepszy

Gdzie: Ballyroan Library Orchardstown Villas D14 VY33 Rathfarnham Ireland NG

Kup bilet na **bilety.ng24.ie**

Wspieramy polskie wydarzenia!

First5

There's a Little Library Bag for every child!

Pick up their **FREE** Little Library Book Bag at your local library

Libraries Ireland
Rialtas na hÉireann Government of Ireland
Right to Read at your Library
Rialtas Áitiúil Éireann Local Government Ireland

Jak się nie poddać?

138 kg vs 88 kg. Transformacja sylwetki zajęła mi prawie 2 lata, było naprawdę ciężko, były chwile wątplenia i myśli, czy aby na pewno warto, ale wytrzymałem, 50 kg w dół!

Najważniejsza sprawa w budowaniu sylwetki to głowa, nastawienie psychiczne, upór i konsekwencja. Żaden super trening, wielogodzinne cardio, super zbilansowana dieta, nie dadzą efektu, jeżeli psychicznie nie damy rady.

Ja proponuję na początek zacząć od małych kroczków. Powoli odrzucamy cukier (który działa jak narkotyk) i ograniczamy węglowodany. Spożywamy coraz mniej nabiału oraz pozbywamy się z diety produktów pszennych, wprowadzając w zamian produkty pełnoziarniste, chude mięso, jaja, ryby, warzywa oraz zdrowe tłuszcze.

Nie musimy także od razu lecieć na siłownię, na początek wystarczy trening typu szybki marsz 4-5 razy w tygodniu po minimum 45 min. Gdy pocujemy już, że nam to nie wystarcza, że chcemy iść o krok dalej, wtedy jak najbardziej namawiam do skorzystania z usług profesjonalisty, który po wnikliwym wywiadzie, ułożeniu planu dietetycznego oraz planu aktywności fizycznej pomoże nam w uzyskaniu wymarzonej sylwetki.

Musimy wiedzieć, iż znalezione przypadkowe diety, treningi w internecie mogą nam przynieść więcej szkód niż korzyści.

Przed wszystkim pamiętajmy, aby nie popadać w skrajności, wszystko należy robić z umiarem.

Od kilku lat zwiększa się świadomość ludzi na temat zdrowego stylu życia w oparciu o odpowiednią zdrową dietę oraz

zrównoważony trening. Wszystko to, prowadzi do sytuacji, w której coraz więcej osób chce zmienić swoje ciało na „lepszą wersję”, lecz w wielu przypadkach już na początku drogi niektórzy rezygnują. Jak temu przeciwdziałać?

można czasem, ale rzadko odstąpić od diety: masz imprezę rodzinną – zjedz na co masz ochotę, odrobina alkoholu czy frytek ci nie zaszkodzi. Docelowo masz wprowadzić zdrowe relacje z jedzeniem, pamiętaj jednak, aby nie wracać do starych nawyków;

nie stawiaj sobie za wysoko poprzeczki. Zbyt wygórowane oczekiwania na samym początku w stosunku do zachodzących zmian w naszym organizmie, zwłaszcza w krótkim czasie, mogą cię szybko zniechęcić, na wszystko potrzebujemy czasu. To nie sprint tylko maraton;

pomocne i przypominające o celu, do którego dążysz;

jeżeli masz możliwość namawiaj innych do czynnego uprawiania sportu, zrzuć wagę itp. Będąc w grupie doświadczysz naturalnej konkurencji, a ta świetnie motywuje do realizacji wyznaczonego celu;

ureguluj i rozpisuj sobie posiłki;

dieta powinna nam się kojarzyć ze zmianą nawyków na zdrowsze, myślny o poprawie zdrowia i samopoczucia, z szansą na lepsze i zdrowsze życie.

Większość z nas odbiera słowo dieta jako konieczność liczenia kalorii, rygorystycznego selekcjonowaniem produktów, spożywaniem jedynie kurczaka i ryżu. Tymczasem dieta to nic innego, jak plan żywienia, na bazie którego tworzone są posiłki. Powodzenia! **Maciej Jaworski FAT OUT**



FOTO: FLEPIK

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.

Cześć Ciało

Platforma wiedzy o dojrzewaniu

Dojrzewanie i to, co w tym okresie dzieje się z ciałem i emocjami, to w wielu polskich domach wciąż temat tabu. Nawet jeśli rodzice i opiekunowie podejmują temat, to często się okazuje, że nie za bardzo wiedzą, jak mają o tym rozmawiać ze swoimi dziećmi.

Młodzi najczęściej szukają odpowiedzi na swoje pytania i wątpliwości w internecie, jednak nie zawsze są to jakościowe treści, zgodne z aktualną wiedzą i pochodzące od wykwalifikowanych ekspertów.

– Chcieliśmy stworzyć miejsce, gdzie znajdą bezpieczną wiedzę na temat wszystkiego, co się dzieje w ich ciele, głowie i duszy w tak ważnym momencie w ich życiu – mówi Olga Kwiecińska, założycielka i pomysłodawczyni Cześć Ciało.

Tabu, wstyd oraz infantylny lub skomplikowany, czysto medyczny język – to bariery, które zarówno po stronie nastolatków, jak i rodziców przeszkadzają w rozmowach o dojrzewaniu. A to okres w życiu młodego człowieka, w którym powstaje

wiele pytań i wątpliwości dotyczących zmieniającego się ciała i pojawiających się emocji.

– Często najbardziej problematyczne są tematy związane chociażby z nazewnictwem miejsc intymnych. Młodzi ludzie mają problem z nazywaniem penisa albo wagi, dalej budzi to pewne kontrowersje i nie wiedzą, jak do końca ugryźć ten temat. Oprócz tego problematyczne są wszystkie tematy związane z odżywianiem, czy jem za mało, za dużo, czy dobrze się odżywiam, oraz niestety tematy body shamingu i ogólnie hejtu. Jak mamy ambasadorków fundacji, którzy opowiadają o różnych przykrych doświadczeniach z okresu dojrzewania związanych właśnie z body shamingiem albo wyzwiskami, które padały w ich stronę, to widać spory odzew pod tymi filmami, w komentarzach sporo osób się z tym utożsamia – mówi agencji Michalina Popko, dyrektorka Fundacji Cześć Ciało.

Rodzice i opiekunowie bardzo często nie potrafią rozmawiać z młodymi osobami w okresie dojrzewania, wstydzą się i krępują ta-

kich tematów. Jak wynika z ankiet przeprowadzonych online przez Grupę Ponton na grupie 10 tys. młodych osób, w wieku 13–22 lata („Wdż na dwóję”), w 55 proc. rodzin nie były podejmowane tematy związane z dojrzewaniem i seksualnością. Jeśli już takie rozmowy się toczyły, zwykle angażowały się w nie matki, nawet w przypadku respondentów płci męskiej.

Ankietowani wskazywali, że podobnie jak w przypadku szkół, podczas rozmów w domach wiele tematów było pomijanych – najczęściej te dotyczące masturbacji, pornografii, chorób/zakażeń przenoszonych drogą płciową, orientacji seksualnej oraz tożsamości płciowej. Ale nawet temat miesiączki jest rzadko obecny w domach. Z badania „Menstruacja” Kulczyk Foundation z 2020 roku wynika, że 57 proc. nastolatek było przygotowanych na

pierwszy okres, bo odbyły wcześniej rozmowę na ten temat z mamą. Znacznie chętniej jednak rozmawiają o miesiączce z koleżankami (68 proc.) niż z mamą (50 proc.) i tatą (1 proc.). 93 proc. badanych nastolatek stwierdziło, że bardzo dobrze ocenia swój stan wiedzy na temat miesiączkowania. 45 proc. przyznało, że wie już wszystko, więc nie potrzebuje jej pogłębiać. Z kolei te nastolatki, które szukają informacji, najczęściej wskazywały internet jako źródło (77 proc.), a w dalszej kolejności mamę (53 proc.) i koleżanki (51 proc.).

Z badania Grupy Ponton wynika, że tylko jedna trzecia badanych osób, które przeprowadzały w domu

rozmowy na temat dojrzewania, stwierdziła, że były one satysfakcjonujące. Niemal połowa miała mieszane uczucia.

– Bardzo często jest tak, że rodzice myślą, że zajmie się tym szkoła, szkoła myśli, że zajmą się tym rodzice, i ostatecznie młode osoby pozostają całkowicie same. Czasami rodzice próbują zacząć ten temat, ale to jest tak, że tę relację z młodą osobą trzeba budować od najmłodszych lat. Jeśli przez 13 lat życia rodzice w ogóle nie rozmawiali na ważne tematy, nie będzie się miało relacji. Potem nagle któregoś dnia usadzi się dziecko na kanapie i powie: to teraz ja ci opowiem o dojrzewaniu. ➔ **czytaj dalej na str. 15.**



FOTO: HTTPS://CZESCICIALO.PL

Rozwiązania z nr NG49

Krzyżówka z nr NG49 Poziomo: 1 STROIK, 4 REFERENCJA, 9 CIN, 11 AGRI, 12 CD, 13 RYS, 14 HURTNICA, 17 OSTROKRZEW, 20 SAS, 21 YUMA, 24 DEVENTER, 26 LICH, 29 KG, 30 ZUCHWALEC, 31 OKA, 32 WML, 33 THOR, 34 COOK, 36 KASZTELAN, 40 ANTAŁEK, 41 OMUL, 43 JURGIELNIK, 46 SEI, 47 MPEG, 48 AR, 50 OGUZI, 51 OKOP, 52 WASSERMANN, 54 DENSYMETR, 59 BENEFICJUM, 62 EDO, 63 BZURA.

Pionowo: 1 STATYSTYKA, 2 ODIOS, 3 KI, 4 RH, 5 FERIE, 6 RAS, 7 NABU, 8 JUST, 9 CZI, 10 NBA, 12 CZOSNACZEK, 14 HTML, 15 NO, 16 CI, 17 OSD, 18 ZURWANIZM, 19 WYPIECZENIE, 22 LAI, 23 BOH, 25 EA, 26 LILA, 27 CY, 28 ORTOPEDIA, 30 ZA, 31 OYO, 32 WMA, 33 TRANSPORT, 35 OB, 37 ADIUSTACJA, 38 NADIR, 39 RUTEBEUF, 41 OHM, 42 JEDWAB, 44 GION, 45 LUZON, 49 RADIO, 51 OEM, 53 SANA, 55 ERB, 56 SOU, 57 EO, 58 REM, 60 LT, 61 MB.

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

➔ cd. ze str. 14.

W tym momencie oczywiście ta młoda osoba zesztywnieje i nie będzie chciała rozmawiać – mówi Michałina Popko.

Jak podkreśla, nie jest to do końca wina rodziców, ponieważ prawdopodobnie ich też nikt nie nauczył otwartej rozmowy na temat dojrzewania. Również nauczyciele z tego pokolenia nie są koniecznie przygotowani do prowadzenia takich rozmów z uczniami. Eksperti programu podkreślają, że wprawdzie w szkołach był realizowany przedmiot wychowanie do życia w rodzinie, problemem był jednak m.in. brak wykwalifikowanego personelu, niedopasowanie treści do realnych potrzeb osób w okresie dojrzewania oraz brak ciekawej i angażującej formy przekazu. Zresztą dla nastolatków komunikacja prowadzona z pozycji władzy i autorytetu może nie być ani atrakcyjna, ani przyjemna.

– Brak wsparcia ze strony dorosłych w okresie dojrzewania może skutkować, oprócz pogarszania się zdrowia psychicznego, zachwianiem poczucia wewnętrznego bezpieczeństwa. Relacja z bliskim dorosłym, często rodzicem, jest fundamentalna. Człowiek potrzebuje przynależności do społeczności, rodu, mieć bezpieczną bazę. Dzięki temu wie, że nawet jeśli upadnie, będzie tuż obok ktoś, kto go podniesie, bo jest dla tej osoby ważny. Kolejnym skutkiem braku wsparcia może być też wytworzenie barier, które tłumią naturalną odwagę nastolatka do eksploracji świata. A jest ona ważną potrzebą w procesie rozwoju młodego

człowieka. Osoby te mogą zacząć uciekać w używki, które pomagają przełamać powstałe lęki – dobrze oddaje ten mechanizm popularne twierdzenie, że alkohol dodaje odwagi. Do powyższych należy dodać też możliwość wystąpienia dezinformacji. Brak wsparcia i przestrzeni na szczerą rozmowę to też brak możliwości zweryfikowania informacji. W ostatnim czasie obserwuję na przykład falę zainteresowania zmianą płci i pytanie, na ile faktycznie jest takie zapotrzebowanie, a na ile jest to potrzeba bycia widzianym, potrzeba, by ktoś się o niego zatroszczył, gdy jako młody człowiek doświadcza intensywnej transformacji tożsamościowej. Młody człowiek wystawiony na brak akceptacji i uwagi ze strony bliskiego dorosłego może zacząć szukać w miejscach niekoniecznie najlepszych, a przyciągających, bo dających uwagę i to wszystko, czego nie dostaje od najbliższych – mówi Karo Tashi, akredytowana nauczycielka mindfulness, psycholożka, ekspertka Cześć Ciała.

– Jeżeli rodzice mało wiedzą, bo nie są przez swoich rodziców nauczeni mówienia o dojrzewaniu, to tak samo dzieci wiedzą znacznie mniej – mówi Olga Kwiecińska, założycielka Fundacji Cześć Ciała. – Młodzi ludzie wielokrotnie czerpią wiedzę z internetu. Ale nie mają stron dotyczących dojrzewania, tylko tysiące informacji na różnych stronkach. Mogą znaleźć mnóstwo informacji również na jakichś niebezpiecznych stronach, więc dlatego

właśnie powstało Cześć Ciała.

Cześć Ciała to bezpieczna przestrzeń w internecie (na stronie internetowej i w social mediach), w której lekarze i eksperci z takich dziedzin jak pediatria, dermatologia, ginekologia, urologia, dietetyka czy psychologia odpowiadają w krótkich filmikach na najczęstsze pytania nurtujące młodych ludzi. Uruchomiona w czerwcu platforma zawiera materiały wideo i grafiki z siedmiu sekcji: budowa i różne wydzielinny naszego ciała, dojrzewanie – pomocnik przetrwania, pryszczki i pielęgnacja, miesiączka, okres, menstruacja i wszystko wokół niej, nasze emocje i nastroje, odżywianie i używki, gwiazdy też dojrzewają. Kolejnym krokiem mają być live'y z ekspertami.

– Mówimy do osób w wieku pomiędzy 13 a 18 lat, którzy sami przechodzą przez okres dojrzewania, a których jest w Polsce ponad 2,5 mln. Chcemy, żeby mieli dostęp do wiedzy podanej przez lekarzy, ekspertów tam, gdzie jej szukają. Mówimy do rodziców i opiekunów. Chciałoby się powiedzieć – „Zróbmy to lepiej niż nasi rodzice”. Pokolenie 35-, 40- i 50-latków często nie zna siebie, swojego ciała, swoich potrzeb, wstydzi się i zamyka pod dywan tematy niewygodne. Nie umie dobrać słów, rozmawiając z dzieckiem w okresie

dojrzewania. Potrzebuje konkretnego wsparcia, porad od wiarygodnej instytucji. Chcemy, żeby rodzice znali Cześć Ciała i wiedzieli, że mogą sami skorzystać z filmów i wiedzieć, jak sensownie rozmawiać w domu, podsunąć swoim dzieciom dobre źródło lub nie zabraniać – bo jest bezpieczne. Mówimy też do wszystkich, którzy chcą o dojrzewaniu rozmawiać mądrzej – do nauczycieli, mediów, starszego rodzeństwa – podkreślają przedstawicielki Cześć Ciała.

– Potrzeba edukowania wynika z chęci pomocy młodym ludziom i może utopijnej wiary, że można coś zmienić, tworząc miejsce, gdzie znajdą bezpieczną wiedzę na temat wszystkiego, co się dzieje w ich ciele, głowie i duszy w tak ważnym momencie w ich życiu – mówi Olga Kwiecińska. – Tutaj mamy w jednym miejscu wszystko dotyczące wiedzy o dojrzewaniu.

Profile Cześć Ciała na Instagramie

mie i TikToku obserwuje po ok. 20 tys. osób, a publikowane filmiki z ekspertami, lekarzami i gwiazdami młodego pokolenia, które opowiadają o własnych doświadczeniach z okresu dojrzewania, osiągnęły w ciągu kilku tygodni ponad 16 mln wyświetleń.

– Pojawia się już sporo komentarzy, również z pytaniami, ale też komentarzy bardzo wspierających, zarówno ze strony młodych osób, które przez dojrzewanie przechodzą, ale też ze strony rodziców, którzy bardzo się cieszą, że takie miejsce w końcu powstało w mediach społecznościowych. Dostajemy też sporo wiadomości prywatnych z odzewem: hej, mam 13 lat i czuję, że powoli zaczynam trochę bardziej siebie lubić, oglądając te filmy, bardziej akceptuję siebie dzięki treściom, które przekazujecie. I jako organizatorki nie mogłyśmy sobie wymarzyć lepszych efektów – podkreśla Michałina Popko. **Newseria**



FOTO: HTTPS://CZESCICIALO.PL/

REKLAMA

chillout entertainment

THE GRAND SOCIAL

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

NIEDZIELA 13.10.2024

DUBLIN

GRUBSON

20 LAT NA SCENIE

+ JARECKI + DJ BRK

TICKETS: BILETY.NG24.IE

DOORS OPEN 7 PM

REKLAMA

ALTERNATIVE4

HAPPY SAD

21.09.2024 8PM Crane Lane CORK

22.09.2024 7PM Button Factory DUBLIN

BILETY: €45

printout BILETOWO NG TRD Szarek DUBLINie RADO CENZURA Mróz

Bractwo Filidów

Irlandzcy poeci

Filidowie byli członkami ważnej kasty celtyckiej wysoko wykształconych poetów i wróżbiarzy. Mieszkali na terenach dawnej Szmaragdowej Wypsy. Tytuł Filida był często dziedziczony w danej rodzinie. Uzyskanie go wymagało jednak długich lat pobierania nauki, obejmującej pamięciowe przyswajanie setek opowieści, wierszy i rodzinnych genealogii. Istniało siedem rang Filidów, z których najwyższą był Ollamh.

Znaczenie terminu Filid

Początkowo nazwa Filid oznaczała „piewka i miłośnik piękna”. Z końcem dziesiątego stulecia, celtycki tytuł zaczął być używany jako określenie poetów, strażników prawniczych tradycji, mędrców i uczonych. Przypisywano im umiejętność władania nadnaturalnymi mocami, co zbliżało ich do przedchrześcijańskich Druidów.

Pieśni wychwalające celtyckich bogów

Głównym zadaniem Filidów, było wychwalanie celtyckich bogów w ciągu całego dnia, a w sposób szczególny



podczas różnych pogańskich świąt, które były kultywowane przez Celtów. Teksty poetyckie, które były recytowane przez Filidów dzieliły się na dwie główne grupy: teksty główne (prím-scéla) i teksty uzupełniające (fo-scéla). Spośród 350 tekstów, jakie znali Filidowie, 250 były teksty głównymi, zaś 100 uzupełniającymi. Do dziś dnia zachowała się drobna część tych opowieści. Dotrwały jednak do naszych czasów szerokie spisy tytułów historii, opiewanych przez Filidów.

Opowieści o życiu

Filidowie, śpiewali przede wszystkim pieśni dotyczące codziennego życia człowieka. Opisywali, w jaki sposób polowano na grubego zwierza, zasiewano pola, a także jak wyglądał zbiór zboża. Najwięcej pochwalnych pieśni śpiewali na temat gotowania strawy i prowadzenia modlitwy dla wychwalania bogów. Filidowie bardzo dużą część swoich utworów poświęcali także tańcom celtyckiemu, który stanowił podstawową część dnia codziennego ludu Szmaragdowej Wypsy.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

R E K L A M A

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

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

DUBLIN THE SOUND HOUSE DUBLIN



**M O L E S T A
E W E N E M E N T**

chillout entertainment

MOLESTA EWENEMENT

the sound house

DOORS OPEN 7 PM

TICKETS ON:
BILETY.NG24.IE



16 / 11 / 2024

SATURDAY

HIP HOP NIGHT / CHILLOUT ENTERTAINMENT

DUBLIN DUBLIN DUBLIN DUBLIN DUBLIN

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