

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 53, 16.08.2024, 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

Prąd będzie droższy

czytaj str. 3

Kursy Studium KUL dla Polonii

czytaj str. 8

Ceny paliw ponownie w górę

56 proc. ceny detalicznej paliwa składa się z podatku. Nie jest to jednak tylko jeden podatek. W rzeczywistości cena zawiera pięć oddzielnych podatków.

czytaj str. 4

Zbiórka dla psów i kotów żyjących w schroniskach

Możesz pomóc, przekazując darowiznę na zbiórkę lub przynosząc karmę, koce czy zabawki do punktu zbiórki.

czytaj str. 9

PODPOWIADAMY, DORADZAMY

Podstawowe przepisy jazdy na rowerze

czytaj str. 10

REKLAMA

FG 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

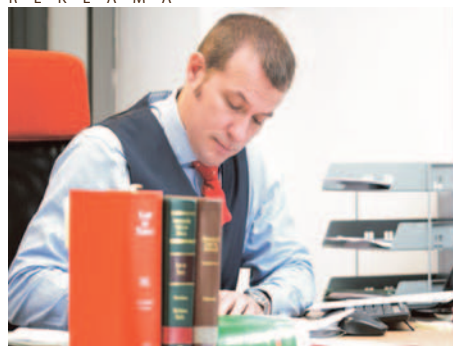
WŁODZIMIERZ DEMPNIAK 087 388 03 69, vlad@andersongallagher.ie – MÓWIMY PO POLSKU, UKRAIŃSKU I ROSYJSKU

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

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

REKLAMA

085 PRAWNIK

085 7729645 • 01 4910010

MAGUIRE McCLAFFERTY SOLICITORS

Zgodnie z prawem nie można w sprawach spornych ustalać wynagrodzenia jako ułamka lub odsetka uzyskanej kwoty. Klient nie ponosi żadnych kosztów do czasu zakończenia sprawy. Płacimy za raporty medyczne.

- WYPADKI W PRACY, DROGOWE ORAZ W MIEJSCACH PUBLICZNYCH
- PRAWO PRACY
- NIERUCHOMOŚCI, PRZENIESIENIE WŁASNOŚCI

Monika El Amki
Piotr Kuderski
Małgorzata Kurnyta
Patrycja Palczak
www.prawnik.ie
224, The Capel Building
Mary's Abbey
Dublin 7, Ireland

Przydatne kontakty

AMBULANS, POLICJA, STRAŻ POŻARNA

112

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,

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

Dawno, dawno temu...

Kiedy Luftwaffe zbombardowało Dublin



Na początku II wojny światowej w 1939 r. Irlandia oficjalnie ogłosiła swoją neutralność w konflikcie, a rząd uchwalił Emergency Powers Act (Ustawa o uprawnieniach nadzwyczajnych). Doszło do tego 3 września, tego samego dnia, w którym Wielka Brytania wypowiedziała wojnę Niemcom po ich napaści na Polskę 1 września.

Wspomniana Ustawa dała rządowi Irlandii szerokie uprawnienia, w tym prawo do internowania, cenzury prasy i korespondencji pocztowej oraz kontroli gospodarki na czas wojny. Określano to eufemistycznie jako „stan wyjątkowy”.

Do lipca 1940 r., po podbojach militarnych Polski, Danii i Norwegii, a także Luksemburga, Belgii, Holandii i Francji, Wielka Brytania wraz z innymi narodami Brytyjskiej Wspólnoty Narodów, takimi jak Kanada, Australia, Nowa Zelandia i inne brytyjskie terytoria zamorskie i kolonie na całym świecie, stanęła do walki przeciwko Niemcom.

Pomimo oficjalnej deklaracji neutralności w wojnie, Irlandia znalazła się w niepewnej sytuacji.

Chociaż stała się niezależna od Wielkiej Brytanii w 1922 r. wraz z utworzeniem Wolnego Państwa Irlandzkiego (Saorstát Éireann w jęz. irlandzkim), sześć hrabstw Irlandii Północnej (znanych również jako Ulster) pozostało częścią Wielkiej Brytanii, a Belfast był jednym z kilku brytyjskich miast, w tym Londynu, Manchesteru, Liverpoolu, Glasgow, Birmingham i wielu innych, zbombardowanych przez niemieckie siły powietrzne Luftwaffe, w latach 1940-41 podczas operacji militarnej znanej jako „The Blitz”.

Belfast został zaatakowany przez Luftwaffe w kwietniu i maju 1941 r. Najbardziej śmiertelny atak miał miejsce we wtorek 15.04.1941 r. Wówczas ok. 200 bombowców Luftwaffe zaatakowało cele wojskowe i produkcyjne w mieście. W wyniku bombardowania zginęło blisko 900 osób, a 1500 zostało rannych, co dało jedną z największych liczb ofiar śmiertelnych pojedynczego nocnego nalotu bombowego operacji Blitz.

Zdarzały się jednak również liczne incydenty, w których Luftwaffe zbombardowało terytorium w granicach niepodległego państwa irlandzkiego w miejscach, które znajdowały się w znacznej odległości od jego granicy z Irlandią Północną.

Pierwsze takie zdarzenie miało miejsce 26.08.1940 r., kiedy pięć niemieckich bomb zostało zrzuconych na

hr. Wexford podczas nalotu, mającego miejsce w ciągu dnia. Jedna z bomb trafiła w Shelbourne Co-operative Creamery w mieście Campile, zabijając trzy kobiety. Niemiecki rząd przeprosił później za ten incydent, który przypisał błędowi pilota. W 1943 r. wypłacił rodzinom ofiar łącznie 9 tysięcy funtów odszkodowania, co było znaczną sumą pieniędzy w tamtym czasie, gdy średnie zarobki pracowników przemysłowych w Irlandii wynosiły w tym czasie ok. 3 funtów tygodniowo.

W serii innych incydentów w dniach 1-2 stycznia 1941 r. niemieckie bomby wybuchły w hrabstwach Meath, Louth, Kildare, Wexford i Wicklow, z których wszystkie znajdują się w pobliżu wschodniego wybrzeża Irlandii, wzdłuż trasy, którą leciałyby niemieckie samoloty, gdyby zmierzały w kierunku Irlandii Północnej. Ogólnie przyjmuje się, że incydenty były również spowodowane błędem pilota, jednak nie skutkowały ofiarami śmiertelnymi.

W innym zajściu, 2 stycznia, bomba spadła w rejonie Terenure w Dublinie. Nie odnotowano wtedy ofiar śmiertelnych.

Jednak również 2 stycznia, w Knockroe w hr. Carlow, bomba zniszczyła budynek gospodarczy, zabijając trzy osoby i raniąc dwie inne.

Dzień później, 3 stycznia Dublin został ponownie zaatakowany przez Luftwaffe bombami spadającymi na Donore Terrace, w pobliżu South Circular Road, które raniły 20 osób, ale nie spowodowały ofiar śmiertelnych.

Jednak najbardziej śmiertelne okrucieństwo zadane neutralnej Irlandii podczas II wojny światowej miało miejsce w nocy 31.05.1941 r., kiedy to między godziną 01:55 a 02:10 Luftwaffe rzuciło cztery 500-funtowe bomby na obszar North Strand i Summerhill w Dublinie po północnej stronie miasta. W wyniku bombardowania zginęło 28 osób, 90 zostało rannych, a blisko 300 domów zostało uszkodzonych lub zniszczonych.

Bombardowanie North Strand wywołało szok wśród irlandzkiej ludności, a także zwróciło uwagę międzynarodowych mediów, jako szokujący przykład lekceważenia przez Niemcy statusu Irlandii jako kraju neutralnego w wojnie.

W następstwie tragedii Irlandzki Czerwony Krzyż zapewnił awaryjne schronienie mieszkańcom w Mansion House w Dublinie oraz w salach parafialnych w całym mieście. ➔ **czytaj dalej na str. 4.**

Prąd będzie droższy

NOWY PODATEK OD ENERGII ELEKTRYCZNEJ WCHODZI W ŻYCIE OD PAŹDZIERNIKA

Konsumenci w całej Irlandii płacić więcej za energię elektryczną już od października tego roku. Krajowy regulator energetyczny potwierdził już, że zwiększy opłatę pobieraną od wszystkich rachunków. Niedawno ogłoszona podwyżka opłaty z tytułu obowiązku świadczenia usług publicznych (PSO) będzie kosztować każde gospodarstwo domowe w Irlandii ponad 40 euro.

Komisja ds. Regulacji Usług Użyteczności Publicznej (CRU) ustala poziom opłaty PSO (doliczanej do rachunków od 2010 r.), która obowiązuje od października do września następnego roku.

W bieżącym roku rozliczeniowym, który rozpoczął się 1.10.2023 r. i zakończy się 30.09.2024 r., stawka podatku PSO na rachunkach za energię elektryczną została ustalona na poziomie zerowym.

Opłata PSO zapewnia, że tak zwani „zrównoważeni” lub „odnawialni” operatorzy energii, tacy jak operatorzy farm wiatrowych i paneli słonecznych, otrzymują gwarantowaną cenę na rynku hurtowym za wytwarzaną energię elektryczną. Ma to zachęcić Irlandię do przejścia na energię odnawialną.

CRU stwierdziło, że po dokonaniu przeglądu zgłoszeń kosztów PSO od dostawców kwalifikujących się do otrzymania dotacji, ostateczna opłata PSO w wysokości 252 mln euro będzie wymagana na rok rozliczeniowy rozpoczynający się w październiku.

Przedstawiciele CRU stwierdzili w oświad-



czeniu: „Z perspektywy wpływu na klienta, miesięczna kwota opłaty PSO, którą będą musieli płacić klienci krajowi wyniesie 3,23 euro miesięcznie”.

W skali roku daje to kwotę 38,76 euro. Jednakże, mimo że opłata PSO jest zasadniczo podatkiem, rząd pobiera od niej również 9 proc. podatku VAT, więc po dodaniu podatku VAT do opłaty PSO roczny koszt wyniesie 42,24 euro na gospodarstwo domowe.

Innymi słowy, kwota 252 mln euro, która zostanie pobrana od października 2024 r. do września 2025 r. w celu sfinansowania opłaty PSO w następnym roku rozliczeniowym, wygeneruje również 22 680 mln euro przy-

chodu dla irlandzkiego rządu.

Kiedy hurtowe ceny energii elektrycznej są wysokie, głównie z powodu wysokich cen gazu, generatory odnawialne, które nie wymagają gazu, otrzymują większe przychody za energię elektryczną sprzedawaną na rynku hurtowym.

Jednak ostatnie spadki hurtowych cen gazu oznaczają, że ceny energii odnawialnej spadły. W związku z tym, zgodnie z polityką rządu, jej wytwórcy otrzymują dotację, aby mogły konkurować z tradycyjnymi producentami energii elektrycznej.

Innymi słowy, jeśli hurtowe ceny energii wzrosną, opłata spadnie. Jeśli jednak ceny hurtowe spadną, tak jak miało to miejsce

w tym roku, opłata PSO wzrośnie.

Cytowany w „Irish Independent” John Melvin, dyrektor CRU ds. rynków hurtowych, powiedział: – Podczas gdy w poprzednich dwóch latach na rachunkach klientów za energię elektryczną obowiązywał kredyt PSO i zerowa opłata, odwrotna zależność opłaty PSO od hurtowych kosztów paliwa oznacza, że w tym roku generatory energii odnawialnej wymagają znacznie większego wsparcia w ramach programów rządowych.

Potwierdzenie dotyczące wdrożenia opłaty od października pojawia się po tym, jak nowe dane pokazują, że typowe gospodarstwa domowe w Irlandii w ciągu ostatnich siedmiu lat odnotowały wzrost rachunków za energię o ok. 64 proc., do 3300 euro rocznie, zgodnie z danymi Centralnego Urzędu Statystycznego (CSO).

Daragh Cassidy, szef serwisu porównującego ceny bonkers.ie, przyznał, że wprowadzenie podatku PSO będzie stanowić dodatkowe obciążenie finansowe dla gospodarstw domowych: – Obecnie rachunki za energię elektryczną w Irlandii są nadal o ok. 70 proc. do 80 proc. wyższe niż przed kryzysem energetycznym i należą do najwyższych w UE.

Powiedział również, że opłata PSO nie jest stosowana do rachunków za gaz, choć naliczany jest podatek węglowy, który obecnie dodaje blisko 122 euro rocznie do średniego rachunku za gaz dla gospodarstw domowych i może ponownie wzrosnąć w nadchodzącym budżecie, który zostanie ogłoszony przez ministra finansów Jacka Chambersa 1 października. **BB**

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

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.

Ceny paliw ponownie w górę

Po raz drugi w ciągu trzech miesięcy ceny paliw w Irlandii wzrosły z powodu podwyżek akcyzy paliwowej. Od 1 sierpnia cena benzyny podniosła się o 4 centy za litr, zaś cena diesla – o 3 centy na litrze.

Tymczasowe obniżenie akcyzy na benzynę i olej napędowy zostały wprowadzone przez rząd na początku 2022 r., po rozpoczęciu wojny rosyjsko-ukraińskiej i wywołanym przez nią gwałtownym wzroście cen paliw. Rząd powoli wycofywał się z tych zmian, podnosząc podatek w czerwcu i wrześniu 2023 r., a także ponownie w marcu tego roku.

Według comiesięcznego badania cen paliw przeprowadzonego przez Automobile Association, średni koszt benzyny w Irlandii wynosi nieco poniżej 1,80 euro za litr, przy czym 56 proc. ostatecznej ceny detalicznej tankowanego przez nas paliwa, (ok. 1,01 euro) składa się z podatku. Nie jest to jednak tylko jeden podatek. W rzeczywistości w cenie paliwa naliczanych jest pięć oddzielnych podatków.

Główny koszt to akcyza, która stanowi 50,93 centów obecnej ceny. 33,65 centów to VAT, 12,96 centów ceny to podatek węglowy (Carbon Tax), 1,90 centów to podatek National Oil Reserves Agency (NORA), a 0,80 centów to tzw. „Better Energy Tax” (BET).

Jeśli chodzi o olej napędowy, liczby są podobne, a podatki stanowią 52 proc. obecnej średniej ceny wynoszącej ok. 1,74 euro za litr. Akcyza na litr oleju na-

pędowego wynosi obecnie 40,13 centów, VAT 32,47 centów, podatek węglowy 14,99 centów, NORA 1,88 centów, a podatek BET 0,80 centów.

Akcyza jest podatkiem nakładanym na sprzedaż określonych towarów w kraju, w tym alkoholu, tytoniu i paliwa. Pobierana jest za produkcję i import tych towarów.

Oплата National Oil Reserves Agency (NORA) w Irlandii jest opłatą nakładaną na produkty naftowe w celu sfinansowania strategicznych rezerw ropy naftowej w Irlandii. Zasadniczo chodzi o utrzymanie co najmniej 90-dniowego zapasu paliwa w kraju na wszelki wypadek.

Podatek Carbon Tax płacony przez dostawcę paliwa oparty jest na ilości dwutlenku węgla emitowanego przez paliwo podczas jego użytkowania. Liczony jest za tonę wyemitowanego dwutlenku węgla.

Niestety, dla mieszkańców, Irlandia ma niechlubne wyróżnienie bycia najdroższym krajem w Unii Europejskiej. Dotyczy to większości produktów, nie tylko zwanych dóbr luksusowych. Ponadto, irlandzkie podatki od alkoholu i wyrobów tytoniowych należą do najwyższych na świecie. Oczywiście Irlandia ma również jedno z najdroższych cen benzyny i oleju napędowego w Unii Europejskiej, co również wynika z podatków.

W 2023 r. rząd zebrał około 3,2 mld euro podatku akcyzowego od paliw, co jest najwyższym wynikiem w historii. Teraz, po ostatnich podwyżkach, kwota ta będzie najprawdopodobniej jeszcze wyższa. **AD**



FOTO: FREEPIK

➔ cd. ze str. 2.

Kiedy Luftwaffe zbombardowało Dublin

Uszkodzone domy zostały następnie naprawione tam, gdzie było to możliwe, a osoby bezdomne w wyniku bombardowania zostały przeniesione do osiedli mieszkaniowych zlokalizowanych w pobliskich obszarach Cabra i Crumlin.

Właścicielom domów i firm, których mienie zostało uszkodzone lub zniszczone, przyznano odszkodowanie na mocy ustawy Neutrality (War Damage to Property) Act z 1941 r. Władze miejskie Dublin Corporation nabyły dwa obszary, w których zniszczenia spowodowane bombardowaniem były najpoważniejsze. Później usunięto gruzy i wybudowano tam nowe mieszkania socjalne.

Zdjęcia zniszczeń spowodowanych bombardowaniem North Strand zostały zamówione przez Dublin Corporation jako dowód do oceny roszczeń ubezpieczeniowych. Zlecenie wykonania fotografii zostało powierzono lokalnemu fotografowi, Henry'emu McCrae, który rozpoczął pracę 4.09.1941 r. i kontynuował ją do końca października.

Obszerna i imponująca kolekcja zdjęć McCrae'a dokumentowała nie tylko zniszczone budynki w okolicy, ale także determinację mieszkańców, którzy kontynuowali swoją codzienną pracę, a także małe dzieci, które bawiły się w gruzach zdevastowanych ulic.

Oryginalne fotografie są obecnie przechowywane w Dublin City Library & Archive, ale można je również obejrzeć online pod poniższym linkiem: <https://northstrand-bombing.ie/photographic-collection>.

Jednak ponad 83 lata po tych wydarzeniach pozostają pytania, czy zamach bombowy w North Strand był rzeczywiście przypadkiem, czy też jego celem było ostrzeżenie rządu irlandzkiego, aby powstrzymał się od udzielania pomocy Irlandii Północnej, tak jak to miało miejsce po śmiertelnym ataku bombowym w Belfaście sześć tygodni wcześniej w połowie kwietnia, kiedy rząd irlandzki wysłał kilka brygad strażaków, aby pomóc lokalnym władzom w Belfaście.

Inna teoria głosi, że faktycznym celem bombardowania Luftwaffe były linie kolejowe Dublin-Belfast, aby uniemożliwić



szybki transport ludzi i materiałów między dwoma miastami.

Co więcej, fragmenty zachowanych zdjęć lotniczych Luftwaffe wykonanych w 1940 r. pokazują, że Niemcy zdobyli już szczegółową wiedzę na temat Dublina i okolic oraz z dużą dokładnością zidentyfikowali dokładne lokalizacje obiektów wojskowych i przemysłowych w regionie, w tym szczegółowe zdjęcia przedstawiające obszar portu w Dublinie i stocznię Liffey.

Dlatego też sugerowano, że mógł to być zamierzony cel Luftwaffe w noc bombardowania, a nie obszar mieszkalny bez celów o jakiegokolwiek wartości militarnej.

Na szczęście, kilka tygodni po bombardowaniu North Strand, niemieckie naloty bombowe na cele w Wielkiej Brytanii znacznie się zmniejszyły po rozpoczęciu 22 czerwca 1941 r. niemieckiej inwazji na Związek Radziecki pod kryptonimem Operacja Barbarossa.

W grudniu 1941 r., po japońskim ataku na amerykańską marynarkę wojenną w Pearl Harbor na Hawajach, Stany Zjednoczone przystąpiły do wojny przeciwko Japonii, Niemcom i innym krajom Osi, ale wojna zakończyła się w Europie dopiero w maju 1945 r., a w sierpniu 1945 r. w regionie Pacyfiku, po kapitulacji Japonii w następstwie zrzućenia bomb atomowych na Hiroszimę i Nagasaki przez amerykańskie siły powietrzne.

Po wojnie rząd nowo powstałej Republiki Federalnej Niemiec wziął odpowiedzialność za nalot bombowy na North Strand i do 1958 r. wypłacił w ramach reparacji wojennych Irlandii odszkodowanie w wysokości 327 tysięcy funtów. **RB**

FOTO: HENRY MCCRAE, DUBLINCITYPUBLICLIBRARIES, FAIR USE, © DUBLIN CITY COUNCIL

REKLAMA

8 wrzesień 2024

POŁONIJNE FORUM ZDROWIA W IRLANDII Weź zdrowie w swoje ręce

- Wykłady i ciekawe prelekcje
- Warsztaty dla zdrowia
- Wystawcy rekodzieła i terapii naturalnych



Shoreline Hotel
Donabate, Co. Dublin K36 V064
Ireland
asiaslabon@gmail.com tel. +48 577 466 219



Irlandia narusza prawa ubiegających się o azyl

Irlandzki Sąd Najwyższy (High Court) orzekł, że państwo narusza prawa człowieka, nie udzielając schronienia prawie trzech tysiącom osób ubiegających się o ochronę międzynarodową w Irlandii. Orzeczenie wydano w dniu 1 sierpnia. Zakończyło ono sprawę wszczętą w ub. r. przez Irlandzką Komisję Praw Człowieka i Równości (IHREC) przeciwko państwu.

W oświadczeniu Irlandzkiej Komisji Praw Człowieka i Równości przytaczanym przez „The Journal” czytamy, że Sąd Najwyższy uznał, że „niezapewnianie przez państwo podstawowych środków do życia dla bezdomnych osób ubiegających się o azyl stanowi naruszenie ich podstawowych praw, a w szczególności ich ludzkiej godności”.

Sprawa przeciwko państwu była rozpatrywana przez trzy dni w maju. Wówczas, IHREC domagał się oświadczenia sądu, które uznałoby, że państwo nie zapewnia osobom ubiegającym się o azyl odpowiedniego schronienia, żywności i dostępu do podstawowych środków higienicznych. Adwokat IHREC powie-

dział sądowi, że istnieje „realne ryzyko dla życia i zdrowia” dla prawie trzech tysięcy osób ubiegających się o azyl, które zostały bezdomne, ponieważ nie otrzymały oferty zakwaterowania od państwa. Dodał, że tygodniowa wypłata w wysokości 113,80 euro dla bezdomnych osób ubiegających się o azyl jest „niewystarczająca”, aby umożliwić samodzielne uzyskanie zakwaterowania, żywności i odzieży.

– Kwota wypłacanych świadczeń finansowych musi być wystarczająca do zaspokojenia podstawowych potrzeb osób ubiegających się o nadanie statusu uchodźcy, w tym godnego standardu życia – stwierdził obrońca IHREC.

W związku z tym IHREC argumentował, że państwo naruszyło Kartę Praw Podstawowych UE, Europejską Konwencję Praw Człowieka i irlandzką konstytucję.

W odpowiedzi obrońca państwa stwierdził, że rząd nie jest w stanie przyjąć wszystkich osób ubiegających się o azyl, a liczba osób ubiegających się o azyl i uchodźców przebywających w państwowych ośrodkach wzrosła 11-krotnie w ciągu ostatnich dwóch lat.

Obrońca państwa powie-

dział również, że Irlandia zrekomensowała brak zakwaterowania poprzez „znaczne zwiększenie” pomocy dla osób ubiegających się o azyl, które pozostały bez dachu nad głową. Obejmowało to świadczenie usług dziennych przez cztery organizacje charytatywne, a także oferowanie dodatkowego zasiłku, oprócz cotygodniowego zasiłku pieniężnego w wysokości 113,80 euro na osobę.

W swoim wyroku sędzia Barry O'Donnell stwierdził, że osoby ubiegające się o ochronę międzynarodową w tym państwie mają „ugruntowane podstawowe prawo do poszanowania i ochrony ich godności ludzkiej, w tym poprzez zapewnienie im odpowiedniego standardu życia, który gwarantuje utrzymanie oraz chroni zdrowie fizyczne i psychiczne”.

Sędzia O'Donnell dodał, że „obecna reakcja państwa” na potrzeby osób ubiegających się o ochronę międzynarodową jest niewystarczająca – szczególnie w odniesieniu do zapewnienia zakwaterowania. Orzekł, że stanowi to naruszenie art. 1 Karty Praw Podstawowych Unii Europejskiej, który gwarantuje człowiekowi prawo do godności.



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

Sędzia rozpatrzy teraz wnioski w sprawie kosztów sądowych i wyda ostateczne sformułowanie nakazów wydanych skarżącym w tej sprawie w dniu 11.10.2024 r.

Wysoki Komisarz Narodów Zjednoczonych do spraw uchodźców (UNHCR) z zadowoleniem przyjął orzeczenie i zwrócił się do rządu irlandzkiego o podjęcie „natychmiastowych działań w celu zapewnienia zakwaterowania wszystkim osobom ubiegającym się o azyl”. Zauważył też,

że najnowsze dostępne dane wskazują, że ponad 2300 niedawno przybyłych osób ubiegających się o azyl w tym kraju pozostaje bez oferty zakwaterowania.

Jednak orzeczenie, zgodnie z którym irlandzki rząd jest prawnie odpowiedzialny za zapewnienie zakwaterowania wszystkim osobom ubiegającym się o azyl, może skutkować większą liczbą osób ubiegających się o azyl przybywających do Irlandii, co jeszcze bardziej zwiększy zapotrzebo-

wanie rządu na zapewnienie im zakwaterowania.

Według Biura Ochrony Międzynarodowej (International Protection Office – IPO) w czerwcu 2024 r. otrzymano 1 405 wniosków o azyl, w porównaniu do 901 w czerwcu 2023 r. Średnia miesięczna liczba wniosków w okresie od lipca 2023 r. do czerwca 2024 r. wyniosła 1 534.

W lipcu tego roku na rozpatrzenie przez IPO czekało ok. 23 tysiące wniosków o azyl. **KZ**

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

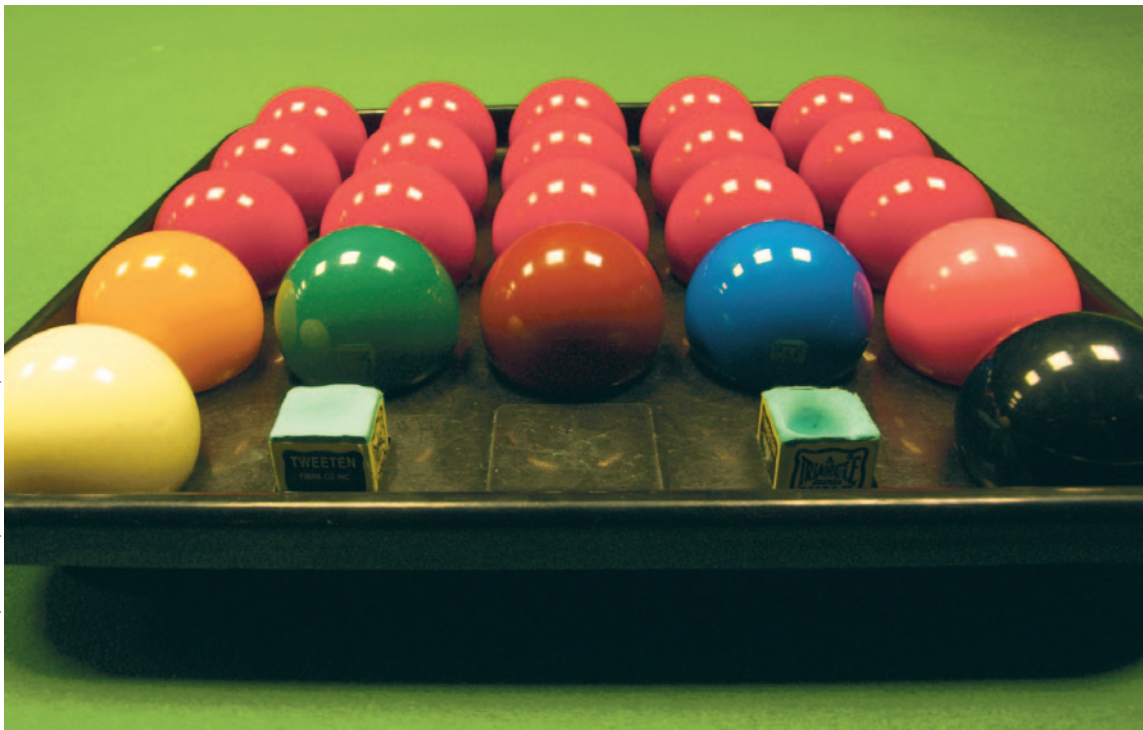
REKLAMA

Wiemy, jak skutecznie i niedrogo dotrzeć do Twoich klientów

Sprawdź nas!

SZANOWANY BIZNESMEN DOTKLIWIE POBIŁ KOLEGĘ Z KLUBU JACHTOWEGO PO KŁÓTNI O MECZ BILARDOWY

70-latek znokautował kolegę



70-letni dubliński biznesmen pojawił się niedawno w Dublin Circuit Criminal Court w związku z zeszłorocznym incydem. Został oskarżony o wielokrotne uderzenie kolegi z klubu jachtowego w twarz. Pozostawił ofiarę ze złamanym oczodołem. Bójka była wyni-

kiem kłótni dotyczącej... meczu bilardowego.

Oskarżony Steven Gillman powiedział, że czuł się, jakby jego umiejętności sędziowskie były „degradowane” podczas turnieju bilardowego w Royal St George Yacht Club w Dun Laoghaire, któ-

ry odbył się 29.11.2023 r. W rezultacie wpadł w furję i zaatakował drugiego mężczyznę, rówieśnika, którego imienia nie ujawniono do niesieniach medialnych.

W wyniku ataku ofiara doznała przemieszczenia soczewki oka i wymagała profesjonalnej, stałej opieki medycznej. Pobity mężczy-

zna nadal cierpi z powodu podwójnego widzenia i szumu w uszach. Przez dolegliwości musiał zrezygnować z największych pasji – żeglarsstwa oraz golfa.

Gillman przyznał się do zarzutu napaści z pobiciem mężczyzny w klubie jachtowym przy Harbour Road w Dun Laoghaire. Nie był wcześniej karany. Od czasu incydentu zrezygnował z członkostwa w klubie, który był „znaczącą częścią jego życia towarzyskiego” – powiedział obrońca.

Oskarżony powiedział Gardai, że pobił mężczyznę, gdyż czuł, że czyni on sztycherce komentarze na temat jego zdolności sędziowskich. Po meczu wprost wymagał od niego przeprosin, lecz nie uzyskał ich. Wtedy wpadł w furję i uderzył ofiarę.

W oświadczeniu o doznanej krzywdzie, odczytanym w sądzie przez prokuratora, ofiara zajął się „szaleńczego” spojrzenia oczu Gillmana: – Jestem wdzięczny, że żyję, ale blizny – widoczne i niewidoczne – pozostaną na zawsze” – powiedział, cytowany przez serwis sundayworld.com, pobity mężczyzna.

– Mentalne konsekwencje były ogromne – oznajmił, dodając, że jest teraz niespokojny. Ucierpiał również jego życie towarzyskie. Ze smutkiem dodał też, że nie lubi już grać w bilarda.

Powiedział również, że był zszokowany faktem, że w wieku 70 lat padł ofiarą napaści „w swoim klubie jachtowym, zaatakowany przez innego członka”.

Zeznano, że Gillman został przesłuchany przez policję po tym, jak zgłoszono incydent. Sąd usłyszał, że wcześniej wysłał e-mail do wszystkich członków klubu jachtowego, przepaszając za swoje czyny.

Oskarżony prowadzi własną firmę zajmującą się oprogramowaniem edukacyjnym i nie mógł się doczekać zbliżającej się emerytury. Jego obrońca powiedział, że ma ogromne wyrzuty sumienia z powodu swoich czynów i w pełni współpracował z policją.

Gillman przyniósł również do sądu 5 tys. euro na znak swojej skruchy, ale sędzia prowadzący sprawę stwierdził jednak, że 5 tys. euro to „zdecydowanie za mało” i zasugerował, że kwota 15 tys. euro byłaby bardziej odpowiednia. Sprawę odroczone do 24 listopada.

RK

REKLAMA

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

17TH POLISH ARTS FESTIVAL

Thur 26 - Sun 29
September 2024

FUNDED BY:

Laboratorium Pieśni
Song Laboratory

Sept 28 @ 7pm
Belltable, Limerick

Bilety

Kursy „Polak w Irlandii” Odkryj klucz do sukcesu!

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

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

- ✓ Jak znaleźć pracę w Irlandii; dowiesz się, jak skutecznie szukać pracy, dostosować CV do lokalnych standardów

i pozyskać informacje o rynku pracy.

- ✓ Rola Prawnika i Tłumacza

w czasach kryzysu mieszkaniowego: odkryj strategię na radzenie sobie z trudnościami na rynku mieszkaniowym.

- ✓ Miejsca warte odwiedzenia: otrzymasz wskazówki, co do miejsc wartych odwiedzenia na Zielonej Wyspie.

Jakie korzyści odniesiesz po ukończeniu kursu?

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

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

NG

Konkurs dla młodych projektantów mody

ZŁOTA NITKA

OGÓLNOPOLSKI KONKURS ZŁOTA NITKA

23.11 2024

ORGANIZATORZY
ASP Łódź POLA DESIGNU ŁÓDŹ

PARTNERZY
ŁÓDŹSKIE CENTRUM WYDARZEN

www.lodzyoungfashion.com



ŁÓDŹ YOUNG FASHION

FOTO: @TYSZKIEWICZ

Zapraszamy młodych projektantów do wzięcia udziału w konkursie „Złota Nitka”, najbardziej prestiżowym konkursie, który od trzydziestu lat kreuje scenę mody w Polsce.

Organizatorami konkursu są Akademia Sztuk Pięknych im. Władysława Strzemińskiego w Łodzi oraz Stowarzyszenie Pola Designu.

Konkurs skierowany jest zarówno do profesjonalnych projektantów, jak i debiutantów – artystów związanych ze szkołami mody, uczelniami artystycznymi i freelancerów urodzonych nie wcześniej niż w 1989 roku. Uczestnicy posiadają obywatelstwo polskie lub Kartę Polaka i muszą być twórcami kolekcji zgłaszanej do konkursu.

Udział w Konkursie jest bezpłatny.

Konkurs jest dwuetapowy i ma na celu wyłonienie 12 najlepszych kolekcji, spośród których Jury wybierze laureata Konkursu. Uczestnik może zgłosić do konkursu jedną kolekcję ubioru. Kolekcja musi się składać z 8-11 całościowych sylwetek.

Zgłoszenia należy przysłać drogą elektroniczną. Kolekcje zakwalifikowane do drugiego etapu konkursu należy dostarczyć do 13 listopada. Gala finałowa odbędzie się 23 listopada 2024 r.

Zgłoszenia będą przyjmowane do 15 września 2024 r. Zwycięzca konkursu otrzyma statuetkę oraz nagrodę pieniężną w wysokości 30 tys. zł.

Więcej informacji i regulamin znajdują się na stronie konkursu: <https://lodzyoungfashion.com/zlota-nitka>.

NG, <https://lodzyoungfashion.com>



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**

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!

REKLAMA ADVERTS

ads@ng24.ie

089 401 90 06

089 264 03 50

prasa

internet

social media

Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie

An tAontas Eorpach European Union

ÉIRE IRELAND

Pas Passport

Magdalena Nowacka
– usługi doradztwa prawnego

Tel: 087-388-7618

Kursy Studium KUL dla Polonii

Katolicki Uniwersytet Lubelski im. Jana Pawła II zaprasza Polonię do wzięcia udziału w bezpłatnych kursach IV edycji Studium KUL dla Polonii i Polaków za granicą. W ofercie rekrutacyjnej Studium, prowadzonego przez Centrum Polonijne KUL jest aż 20 propozycji kursów.

Wśród nowości znalazły się m.in. kurs wspierający rodzinę i osoby w kryzysie, historia Polski dla Polonii oraz czytanie jako praktyka kulturowa. W ofercie są także kursy: sztuczna inteligencja, efektywne zarządzanie, kultura języka polskiego czy nowe media i komunikacja.

– Oferta kursów jest starannie przygotowana w oparciu o oczekiwania Polonii, która zgłasza swoje potrzeby i my, jako uniwersytet, w miarę możliwości, chcemy na nie odpowiedzieć – powiedział rektor KUL, ks. prof. Mirosław Kalinowski.

Zajęcia, w formie wykładów i warsztatów, rozpoczną się jesienią. Spotkania będą miały formułę online, jednak na zakończenie przewidziane są również zjazdy stacjonarne dla chętnych m.in. w Paryżu i Londynie.

Dyrektor Centrum Polonijnego KUL, prof. Janusz Bień podkreśla, że przygotowana nowa oferta kursów jest odpowiedzią na ogromne zainteresowanie, z jakim wśród Polonii spotkały się dotychczas 3 edycje Studiów.

– Zakończona w maju tego roku trzecia edycja kursów, a także dwie poprzednie pokazały ogromne zapotrzebowanie Polonii na całym świecie na taką formę zajęć podnoszących wiedzę i rozwijających umiejętności i kompetencje zawodowe Polaków mieszkających poza granicami kraju – mówi prof. Bień.

– Studium to coś więcej niż tylko nauka, to dla wielu okazja na zacieśnianie więzi z Polską i Polakami bez względu na miejsce zamieszkania – wskazuje dr Wojciech Wcisł, koordy-

nator Studium KUL. – Te spotkania, prowadzone na żywo, z aktywnym udziałem prowadzących i uczestników, są początkiem do zawiązywania znajomości i budowania relacji wśród Polonii z całego świata. Mają one często charakter integrujący środowisko polonijne, a niejednokrotnie ich efektem są wspólne działania – podkreśla dr Wcisł.

Rekrutacja do udziału w Studium KUL będzie miała dwa etapy. – W pierwszym etapie, który właśnie się rozpoczął i potrwa do końca września, zapraszamy naszych Rodaków z całego świata do wyboru maksymalnie 5 z 20 kursów, które przygotowaliśmy w tej edycji. Na początku października, na podstawie liczby zgłoszeń, zdecydujemy, które kursy zostaną zakwalifikowane do drugiej fazy rekrutacji oraz rozpoczniemy rejestrację uczestników. Osoby chętne otrzymają zaproszenie do potwierdzenia udziału w danym kursie i do założenia konta Słuchacza Studium KUL. Regularne zajęcia w formie online rozpoczniemy na przełomie października i listopada – wyjaśnia dr Wcisł.

Wszystkie zajęcia w ramach Studium KUL dla Polonii i Polaków za granicą są bezpłatne i prowadzą je profesorowie, wykładowcy i eksperci KUL. Kursy trwają sześć miesięcy (6 spotkań raz w miesiącu: sobota-niedziela) i są prowadzone online na platformie MS Teams. W ramach kursów planowane są także jazdy stacjonarne dla chętnych (z transmisją online) w wybranych krajach zamieszkania Słuchaczy. Szczegółowe informacje i zapisy na stronie polonia.kul.pl. **NG, polonia.kul.pl**

4.EDYCJA

STUDIUM KUL DLA POLONII I POLAKÓW ZA GRANICĄ 2024/2025

- 1 Efektywne zarządzanie
- 2 Sztuczna inteligencja
- 3 Nowe media i komunikacja
- 4 Reportaż i wywiad dziennikarski

- 5 Nauczanie św. Jana Pawła II – inspiracje dla współczesnych społeczeństw
- 6 Teologia, Biblia – nowa ewangelizacja
- 7 Chrześcijaństwo i judaizm – wspólne korzenie
- 8 Parafia miejscem wspólnoty polonijnej **NOWOŚĆ!**

- 9 Kultura języka polskiego
- 10 Czytanie jako praktyka kulturowa **NOWOŚĆ!**
- 11 Promocja kultury polskiej
- 12 Historia Polski dla Polonii **NOWOŚĆ!**

- 13 Poradnictwo i strategię wspierające
- 14 Człowiek i rodzina w kryzysie **NOWOŚĆ!**
- 15 Profilaktyka zachowań ryzykownych
- 16 Rozwój i zaburzenia mowy dziecka wielojęzycznego

- 17 Komunikacja, motywacja i aktywizacja w edukacji i wychowaniu
- 18 Opieka nad pacjentem przewlekle chorym i paliatywnym
- 19 Wspieranie uczniów z niepełnosprawnościami

- 20 Kurs dla Polonii w Ameryce Łacińskiej **NOWOŚĆ!**

Historia Polski w języku hiszpańskim





**CENTRUM
POLONIJNE**



**ZAPISY
I SZCZEGÓŁOWE
INFORMACJE**

polonia.kul.pl

polonia@kul.pl

tel.: +48 81 445 42 90

**KATOLICKI
UNIWERSYTET
LUBELSKI
JANA PAWŁA II**

Al. Racławickie 14, 20-950 Lublin

Od 2022 r., w trzech edycjach Studium KUL dla Polonii i Polaków za granicą wzięło udział ponad 2 tys. osób z 30 krajów świata. Absolwenci otrzymują świadectwa ukończenia kursów w jęz. polskim i angielskim oraz certyfikaty udziału w jęz. polskim i języku kraju zamieszkania. Dla chętnych będzie możliwa kontynuacja nauki.

Polonia Piknik
WITAJ SZKOŁO
na wesolo!

1.09.24 niedziela, 11-15.00

MUZYKA NA ŻYWO - LOUIS PIOTR DEFUE
MALOWANIE TWARZY - OKI DOKI F.P.
KOLOROWE ZAJĘCIA ART
SZACHY, WARCABY I IN.
KREDA*ART*MURAL
KIERMASZ KSIĄŻKI
POP-UP LIBRARY
KIERMASZ CIAST
KOLOROWANKI
DINOZAURY?!
NAPOJE FREE

ABC EDULIBRARY
CORK, T12 Y6SD
PLAC PRZY BIBLIOTECE

MERCURY
Cash & Carry
Always best value

mir

REKLAMA

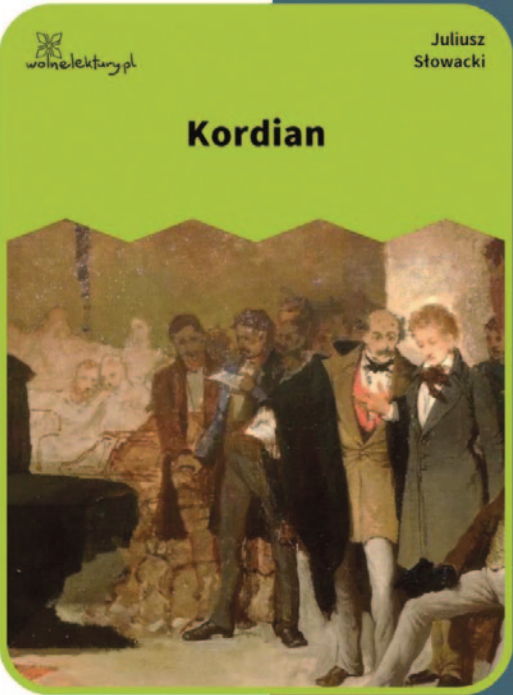
darmowy
e-book
i audiobook

Lektura szkolna

wolnelektury.pl

Juliusz
Słowacki

Kordian



QR code with a small black silhouette of a person reading a book in the center.

Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

wolnelektury.pl

Jasnowidze

Międzynarodowy konkurs na projekt ilustrowanej książki dla dzieci

Konkurs Jasnowidze ma za zadanie inspirować do tworzenia nowych wartościowych książek dla dzieci, a także stwarzać utalentowanym projektantom, ilustratorom i autorom tekstów możliwość zaistnienia na rynku wydawniczym.

Przedmiotem Konkursu jest projekt ilustrowanej książki dla dzieci w języku

polskim lub angielskim. Praca konkursowa powinna zawierać scenariusz lub scenariusz całej książki, streszczenie w języku polskim i oraz 3 gotowe rozkładowki.

Termin nadsyłania zgłoszeń upływa 15 października 2024 r.

Proces zgłoszenia do konkursu opisany na stronie Konkursu: <https://wydawnictwodiesiostry.pl/jasnowidze>. NG

Zbiórka dla psów i kotów żyjących w schroniskach

Każdy z nas może zmienić życie zwierząt w potrzebie. Schroniska dla psów i kotów są przepełnione i potrzebują naszej pomocy. Chcemy zebrać fundusze na jedzenie, leki i poprawę warunków bytowych dla tych cudownych stworzeń.

Każde euro ma znaczenie! Możesz pomóc, przekazując darowiznę na naszą zbiórkę lub przynosząc karmę, koce czy zabawki do naszego punktu zbiórki.

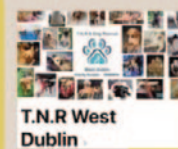
Dołącz do nas, zmieniaj świat na lepsze i daj tym zwierzętom szansę na lepsze życie. Dziękujemy za Twoje wsparcie! KM

Zbiórka obejmuje:

- pieniądze na zakup jedzenia;
- jedzenie w puszkach mokre dla psów i kotów;
- ręczniki;
- poszewki na pościel;
- prześcieradła;
- koce;
- przysmaki;
- smycze i obroże;
- miski;
- zabawki;
- żwirek dla kotów.



Zbiórka
dla psów
i kotów
w schroniskach



Zamówienie online:

Istnieje możliwość zamówienia potrzebnych rzeczy online i przesłanie do organizatorów, którzy rozwiną wszystko do schronisk.

Kontakt: WhatsApp

Kasia: 0872327407

Agnieszka: 0851603046

(Revolut z dopiskiem „dla zwierząt”)

Patroni medialni:



5. edycja

jasnowidze
clairvoyants

5th edition

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

dwie siostry

FOTO: WWW.NCK.PL

TALENT Show

KONKURS DLA DOROSŁYCH I DZIECI

POKAŻ NAM SWÓJ TALENT

Formularz zgłoszeniowy dostępny na www.radiocenzura.pl

Zgłoszenia proszę wysyłać na email talentshow@radiocenzura.pl

Do końca sierpnia

RADIO CENZURA

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

QR code for ticket purchase

Podstawowe przepisy jazdy na rowerze



W interesie bezpieczeństwa ważne jest, aby rowerzyści przestrzegali zasad ruchu drogowego.

Jako rowerzysta jesteś szczególnie narażony na ryzyko poważnych obrażeń lub śmierci, jeśli weźmiesz udział w wypadku.

Rowerzysta jest prawnie zobowiązany do utrzymywania roweru w dobrym stanie technicznym. Musisz jeździć z rozważą i być trzeźwy, aby kontrolować jazdę na rowerze.

Jeśli korzystasz z roweru na drodze publicznej w Irlandii, musi on być wyposażony:

- światła zapewniające widoczność;
- odblaski i dzwonek;

- przedni i tylny hamulec;
- tylne światło i odblaskowe widoczne z rozsądnej odległości;

Zasady

Podczas jazdy na rowerze należy:

- zatrzymywać się na światłach
- zatrzymywać się przed przejściem dla pieszych;
- zatrzymywać się przed znakami stopu;
- ustępować pierwszeństwa przejazdu przed znakami ustęp pierwszeństwa.
- unikać jazdy rowerem po autostradach.

Trzymanie się innego poruszającego się pojazdu jest wykroczeniem.

Nie ma prawnego obowiązku noszenia kasku lub odzieży odblaskowej podczas jazdy na rowerze w Irlandii, ale Road Safety Authority of Ireland zaleca rowerzystom noszenie obu tych elementów dla bezpieczeństwa.

Rowerzyści mogą jeździć w dwóch rzędach, ale nie w więcej, z wyjątkiem sytuacji wyprzedzania, która nie zagraża ani nie utrudnia ruchu innemu pojazdowi.

Rowerzysta może wyprzedzić pojazd po lewej stronie (lub wewnątrz strumienia ruchu), jeśli pojazdy po prawej stronie stoją lub poruszają się wolniej niż rowerzysta.

Rowerzysta nie może jednak wyprzedzać po wewnętrznej stronie pojazdu, który:

- sygnalizuje zamiar skrętu w lewo i przemieści się w lewo;
- zatrzymał się w celu umożliwienia pasażerowi wysiadania lub wsiadania;
- zatrzymuje się w celu załadunku lub rozładunku.

Ścieżki rowerowe

Musisz korzystać ze ścieżki rowerowej w strefie dla pieszych, gdzie jest ona wyznaczona.

Jeśli ścieżka rowerowa umożliwiającą rowerzystom jazdę w kierunku przeciwnym do ruchu na ulicy jednokierunkowej, można jechać tylko w kierunku przeciwnym do ruchu.

Mandaty dla rowerzysty

Gardaí ma prawo zatrzymywać rowerzystów i nakładać na nich grzywny za określone wykroczenia związane z jazdą na rowerze za stałą opłatą i ukarać grzywną za następujące wykroczenia:

- brak przedniego lub tylnego światła w godzinach oświetlenia;
- jazda na rowerze bez zachowania należytej ostrożności;
- niezatrzymanie się na znak strażnika szkolnego;
- niezatrzymanie się na czerwonym świetle;
- niezatrzymanie się przed linią zatrzymania, szlabanem lub półszlabanem na przejeździe kolejowym, moście podnośnym, gdy migają czerwone światła;
- jazda rowerem po ulicy lub obszarze przeznaczonym dla pieszych.

Grzywna za te wykroczenia wynosi 40 euro i musisz ją zapłacić w ciągu 28 dni inaczej zostanie podwyższona o 50%. Jeśli nie zapłacisz w ciągu 56 dni, zostanie wszczęte postępowanie sądowe i zostaniesz wpisany do rejestru karnego w związku z wykroczeniem.

Jazda po chodniku

Jazda rowerem po chodniku nie jest dozwolona, chyba że na chodniku znajduje się wyznaczona ścieżka rowerowa lub wyjeżdżasz na posesję lub z niej wyjeżdżasz. Możesz zostać za to

ukarany grzywną, jeśli Garda uzna, że jazda na rowerze nie jest „rozsądna”.

Podobnie, nie można jeździć rowerem w strefie dla pieszych w wyznaczonych godzinach, chyba że istnieje ścieżka rowerowa.

Jazda pod wpływem

Jeśli Garda podejrzewa, że prowadzisz rower pod wpływem alkoholu lub narkotyków do tego stopnia, że nie masz odpowiedniej kontroli nad rowerem, możesz zostać aresztowany bez nakazu. Dzieje się tak również w przypadku, gdy Garda ma uzasadnione podstawy, aby podejrzewać, że jedziesz na skradzionym rowerze.

Zabezpieczanie roweru

Gardaí radzi, aby wydać co najmniej 10 % ceny roweru na dwa zamki rowerowe. Zaleca również, aby:

- mocno przypinać rower do nieruchomego obiektu, takiego jak stojak na rowery lub latarnia;
 - trzymać zapięcie z dala od ziemi;
 - zamykać rower w dobrze oświetlonym miejscu publicznym;
 - sfotografować i zanotować numer seryjny roweru;
- Zawsze zgłaszaj kradzież roweru policji. Według danych Garda, najczęstszą porą kradzieży roweru to godziny między 8:00 a 17:00.

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



Syndrom nadmiaru opcji

Tworzenie swojej marki wiąże się z ogromnym lękiem przed nieznanym.

Mam na imię Maja Ulej i jestem Business Coachem, doradcą biznesowym oraz założycielką grupy dla przedsiębiorczych Polek w Irlandii Woman in Business.

Dziś opowiem Wam o często spotykanym „Syndromie nadmiaru opcji”. Czym jest i jak z nim współpracować?

SYNDROM NADMIARU OPCJI – czy znasz to?

Masz głowę pełną pomysłów, a każdy wydaje się być świetny. Chcesz stworzyć idealny brand, otworzyć firmę albo stworzyć nowy produkt i nagle... STOP. Paraliżuje Cię ilość możliwości i w efekcie nie robisz nic. Jest to klasyczny przypadek Syndromu nadmiaru opcji.

Jak sobie z nim radzić?

Załącz swój dziennik biznesowy i zapisuj w nim wszystkie swoje pomysły, następnie przeanalizuj je, zaczynając od:

PRIORYTETY: Zastanów się, co w tym momencie jest naprawdę ważne. Wypisz wszystkie pomysły i nadaj im priorytety. Skup się na jednym, dwóch najważniejszych kierunkach i działaj.

MAŁE KROKI: Nie staraj się zrobić wszystkiego naraz. Podziel duży cel na mniejsze, bardziej osiągalne zadania. Potraktuj to jak grę, która ma etapy. Ciesz się z najmniejszych sukcesów.

FEEDBACK: Podziel się swoimi pomysłami z przyjaciółmi lub rodziną. Uzyskaj opinię od zaufanych osób – to może pomóc Ci zobaczyć, które pomysły mają największy potencjał, słuchaj uwag, bądź kreatywny. Spróbuj dowiedzieć się, jakie potrzeby mają Twoi potencjalni klienci.

ODPOCZYNEK: Daj sobie czas na oddech i zadbaj o relaks. Czasem odpoczynek pomaga uporządkować myśli i wrócić do działania z nową energią. Przemęczenie niesie ryzyko wypalenia.

DZIAŁAJ: Najważniejsze jest to, aby zacząć a nie tylko planować w nieskończoność. Nawet, jeśli nie wszystko jest dopracowane do perfekcji, rusz z miejsca i bądź otwarty na wszelkie możliwości.

Jeżeli czujesz, że potrzebujesz porady biznesowej, chcesz zacząć swój biznes, lub zmodernizować coś w swojej firmie, zapraszam do konsultacji.

Maja Ulej

REKLAMA

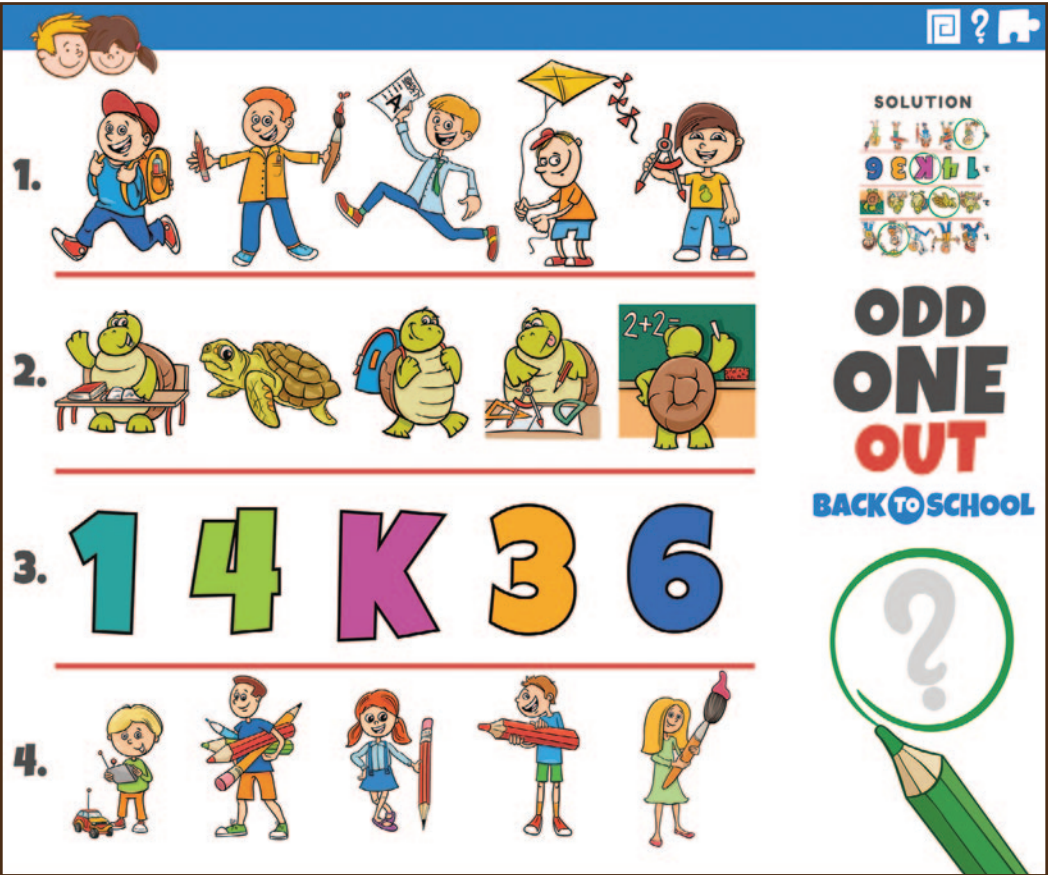
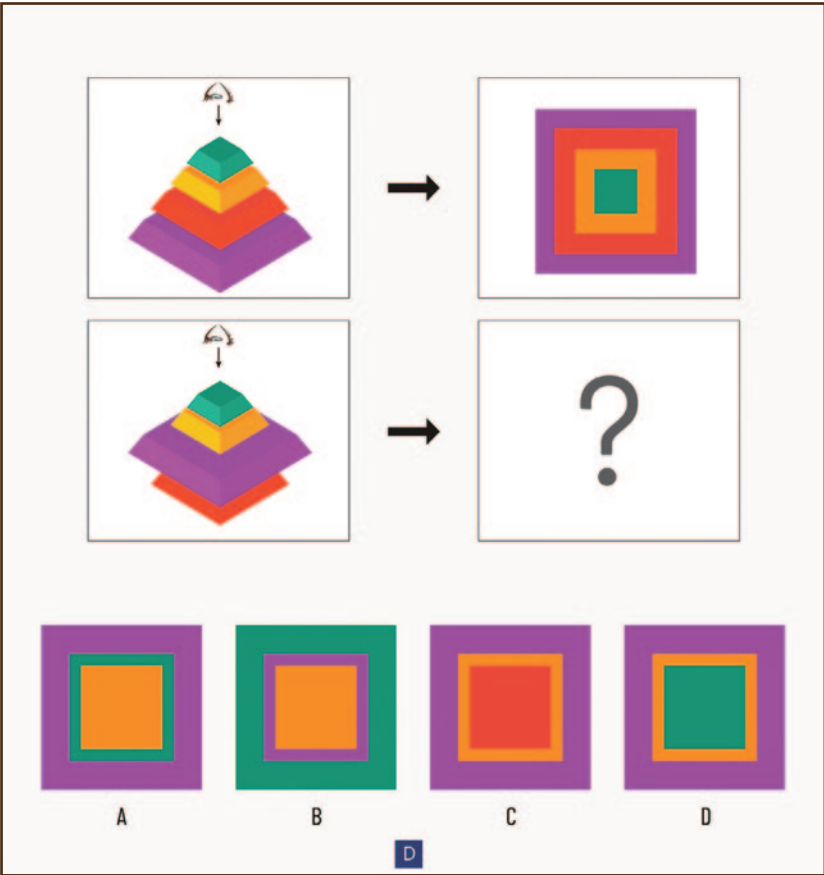
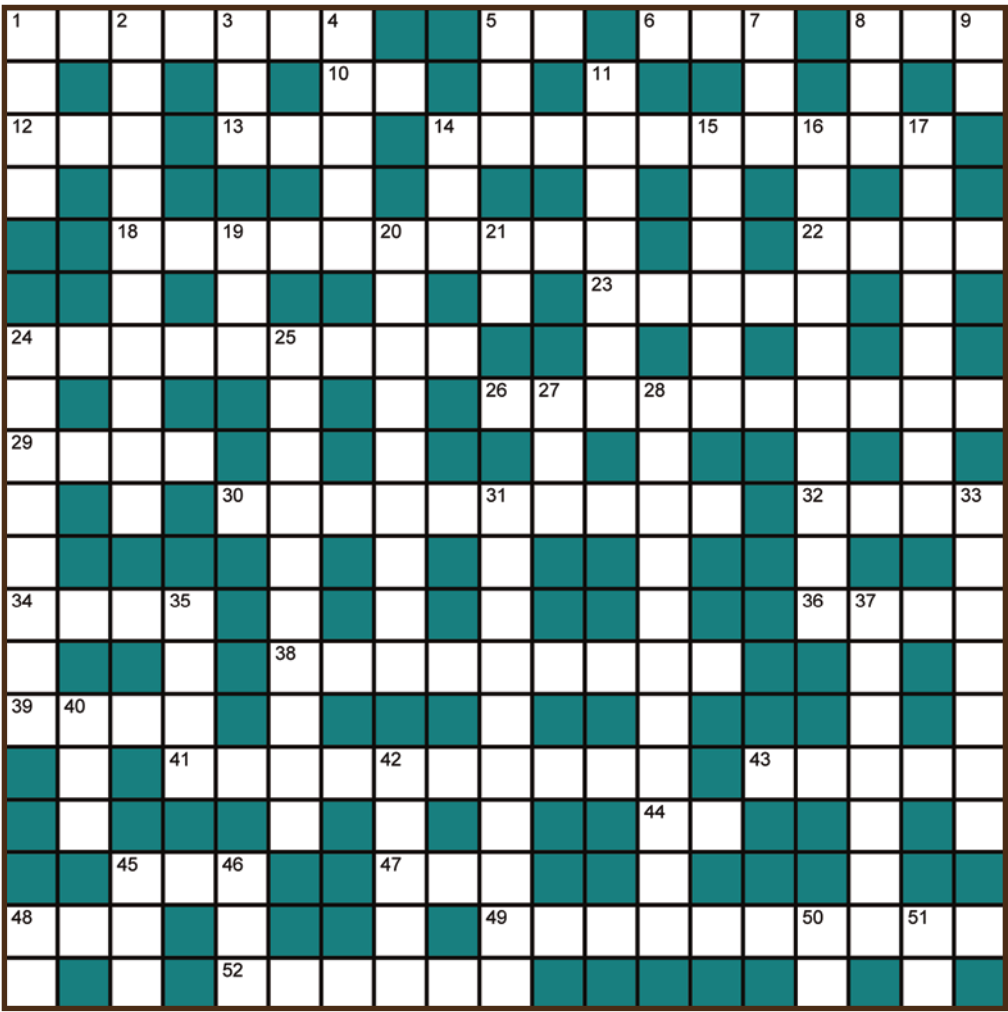
KRZYŻÓWKA

Poziomo

- 1 srebrzyste zabarwienie włosów
5 eg. bogini prawdy
6 1. płacz; 2. odgłos owcy
8 arabski lud olbrzymów
10 disc jockey, osoba odtwarzająca muzykę
12 dalszy plan
13 postać z powieści „Paragraf 22” J. Hellera
14 technika prostego, szybkiego malowania
18 tylna część sceny
22 1. rodzaj wypukłości tkaniny; 2. zmarszczona część rękawa
23 jap. rada przyboczna cesarza
24 daw. nazwa Japonii
26 styl w architekturze hiszpańskiej
29 domowa wychowawczyni, niania
30 pożyczcie bez zawarcia małżeństwa
32 (IV w. p.n.e.), kochanka Aleksandra Wielkiego
34 rodzaj zamka automatycznego
36 Isidor Isaac (ur. 1898), fizyk amerykański
38 interpelacja
39 miasto w Arabii Saudyjskiej
41 przyrząd półprzewodnikowy
43 moneta zdawkowa; setna część złotego; setna część szylinga austriackiego
44 klasyczny teatr japoński
45 1. mężczyzna; 2. forma grzecznościowa; 3. władca
47 Rasu (ur. 1910), azerbejdżański pisarz
48 ośrodek turystyczny w Belgii
49 1. przypadek; 2. ważne osiągnięcie w jakiejś dziedzinie
52 część pościeli

Pionowo

- 1 brzczka miodowa
2 choroba koni
3 ogród zoologiczny
4 oaza na Saharze
5 pozaukładowa jednostka wysokości dźwięku
7 gatunek antylopy
8 1. duży garnek; 2. dolna część pieca hutniczego
9 gigabajt, jednostka informacji i pojemności pamięci
11 antyczne statuetki
14 hiszpański dziennik monarchistyczny
15 uosobienie konieczności; los, przeznaczenie, fatum
16 dwuchwytnik
17 bohater dramatu „Fantazy” J. Słowackiego
19 rzeka w Chinach i Rosji
20 nibyowoc
21 rzeka w Hiszpanii
24 zespół pałacowy
25 wojskowa jednostka organizacyjna
27 średniowieczny francuski poemat liryczny lub narracyjny
28 daw. jadalnia
31 stolica Słowacji
33 port w Japonii
35 stała posada
37 telefon pokładowy
40 chłopiec do posług, na posyłki
42 zaczątek
45 Octavio (ur. 1914), meksykański poeta i dyplomata
46 komin wulkaniczny
48 jedn. jasności powierzchni (stilb)
50 asyryjski bóg słodkiej wody
51 skała osadowa



SUDOKU

łatwe ▼

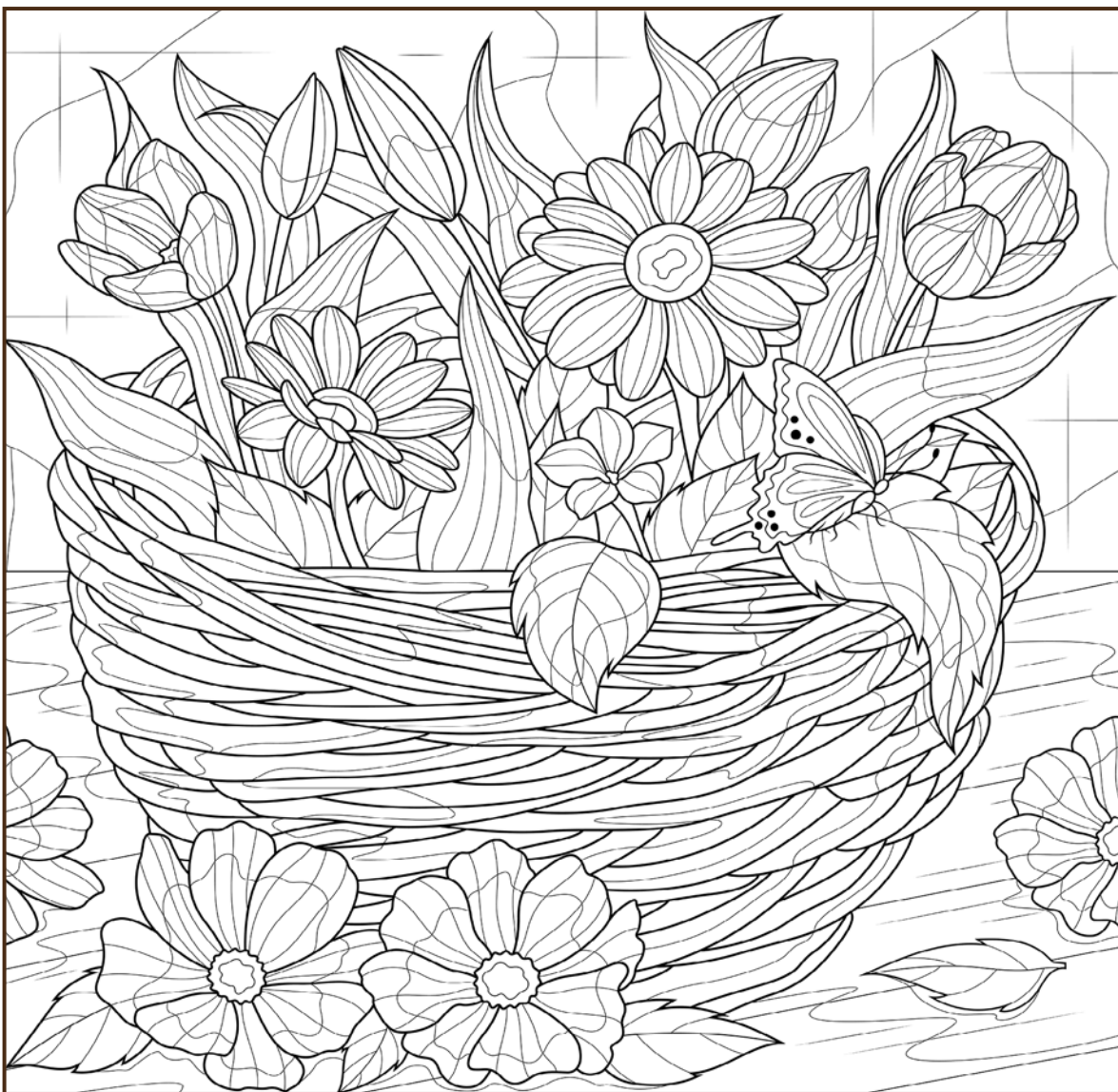
	7			1		9	3	8
		2		5	8	7		
1			6	7				2
7			1		4	6		
6		3					7	
					9			
	1		5					7
	5		3	2	7			1
	6					3	4	

średnie ▼

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

trudne ▼

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



HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 16.08 do 22.08. 2024 r.

przygotowała: Maja Berkano



BARAN

W tym tygodniu Barany mogą spodziewać się intensywnych emocji w związku. Na singli czeka strzała Amora.



BYK

Byczku, koniecznie odpocznij. Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne. Stres i przemęczenie mogą pokrzyżować Twoje plany.



BLIŻNIĘTA

Możliwe są niespodziewane wydatki, dlatego warto mieć zapasowe środki. Wydawaj rozsądnie.



RAK

Możesz otrzymać korzystną ofertę finansową, która pomoże Ci poprawić sytuację materialną. Możliwe dobre niespodzianki od losu.



LEW

Nie będzie nudy. Osoby w związkach będą cieszyć się namiętnością i bliskością.



PANNA

To może być stresujący czas. Pamiętaj, że kłopoty zawsze mijają. To jedynie chwilowe komplikacje.



WAGA

Praca to nie jest całe życie. Zaniedbując bliskich, możesz stracić coś cenniejszego.



SKORPION

Będziesz teraz doświadczać nowego. Czerp garściami. Nie pozwól zamknąć się w „złotej klatce”.



STRZELEC

Nowe finansowe możliwości. Czas totalnego farta, szczęścia.



KOZIOROŻEC

Stabilizacja i spokój. Skup się na realizacji długoterminowych planów. Ktoś bliski sprawi Ci wiele radości.



WODNIK

W pracy czekają Cię nowe wyzwania, które pozwolą Ci na rozwój osobisty. Zostaniesz doceniona.



RYBY

Urlop. Wakacje. Odpoczynek. Obojętnie, gdzie teraz będziesz, doświadczysz totalnej błogości i relaksu.

ads@ng24.ie
089 264 03 50

Late Night at the Museum – National Museum of Ireland –



Decorative Arts & History

Dołącz do akcji Late Night at the Museum – National Museum of Ireland – Decorative Arts & History w czwartkowe wieczory, aby wziąć udział w ekscytującym bezpłatnym programie wycieczek, rozmów, sesji obsługi i warsztatów w trzech dublińskich oddziałach National Museum of Ireland.

Odkryj cuda historii, sztuki i nauk przyrodniczych w National Museum of Ireland dzięki naszym bezpłatnym wydarzeniom po godzinach. Należy pamiętać, że Muzeum Narodowe Irlandii – Historia Naturalna jest otwarte do późnych godzin nocnych do 29 sierpnia 2024 r. Skorzystaj z 10% zniżki w sklepach muzealnych w National Museum of Ireland – Archaeology oraz National Museum of Ireland – Decorative Arts & History.

Kiedy: czwartki, 15; 29 sierpnia; 5, 12 września, godz. 17:00-20:00

Bilety: Wstęp jest bezpłatny i nie jest wymagana rezerwacja.

Gdzie: Collins Barracks, Benburb Street, Dublin, Ireland D07 XKV4

NG, fb: [nationalmuseumofireland](https://www.nationalmuseumofireland.com)

Leki z natury



Poznaj tradycje i zwyczaje związane z medycyną ludową poprzez wybór znanych rodzimych roślin leczniczych. Uwaga! Wycieczki odbywają się przy minimalnej liczbie 2 osób.

Kiedy: 24, 25 sierpnia, godz. 16:00

Gdzie: National Botanic Gardens,

D09 VY63 Dublin 9. Zbiórka przed Centrum dla zwiedzających, przed kawiarnią. Spotkasz się tam z przewodnikiem noszącym identyfikator.

Bilety: €5 do kupienia na eventbrite.ie facebook.com/nationalbotanicgardens

Opowiadania dla dzieci



Zabawne opowiadanie dla młodszych dzieci i ich dorosłych. Rezerwacja nie jest konieczna

Kiedy: każdy poniedziałek od 19 sierpnia do 29 października, godz. 15:30-16:00

Gdzie: Ballyroan Library, Orchardstown Villas, Dublin, County Dublin, D14 VY33

NG, facebook.com/BallyroanLibrary

Czas dla maluchów



Dołącz do nas w każdy czwartek, aby spotkać się z innymi rodzicami i maluchami. Jest to grupa samowystarczalna i dostępny jest wybór odpowiednich zabawek i ręcznie wybranych książek. Wszystkie maluchy i ich dorośli są mile widziani. Rezerwacja nie jest wymagana.

Kiedy: 15, 22, 29 sierpnia, godz. 10:30-12:00

Gdzie: Dolphin's Barn Library, Parnell Road, Dublin, Ireland D12 ET22

NG, facebook.com/DolphinsBarnLibrary



There's a Little Library Bag for every child!

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



Cardio a poziom tętna

Aby w pełni wykorzystać zasoby treningu cardio, musimy wejść do strefy drugiej, gdzie tętno powinno być na poziomie minimum 70 % tętna maksymalnego. Aby nie tylko wzmocnić serce, ale także je uelastycznić, potrzebujesz długiego wysiłku na wysokich obrotach, czyli tzw. cardio.

W moich rozmowach z ludźmi często poruszana jest kwestia wykonywania ćwiczeń cardio w domu, z reguły dotyczy to jazdy na rowerku stacjonarnym. Ludzie mówią „robię cardio”, kręcąc na rowerku jak popadnie, oczywiście przy oglądaniu Youtuba, Netflixie, itp. Hmm, czy którakolwiek osoba wykonująca taki trening zmierzyła swoje tętno i jest w stanie faktycznie wskoczyć w przedział ok. 70 procent swojego tętna maksymalnego?

Uwierzcie mi, jest to naprawdę bardzo, ale to bardzo trudne, niektóre z tych rowerków zapewne by się rozleciały. Większość myśli, że jak pokręci godzinkę na rowerku to jest ok, zapewne po trosze tak, bo jakiś tam trening jest wykonywany i część kalorii jest spalana, ale nie ma tu mowy o potężnym spalaniu

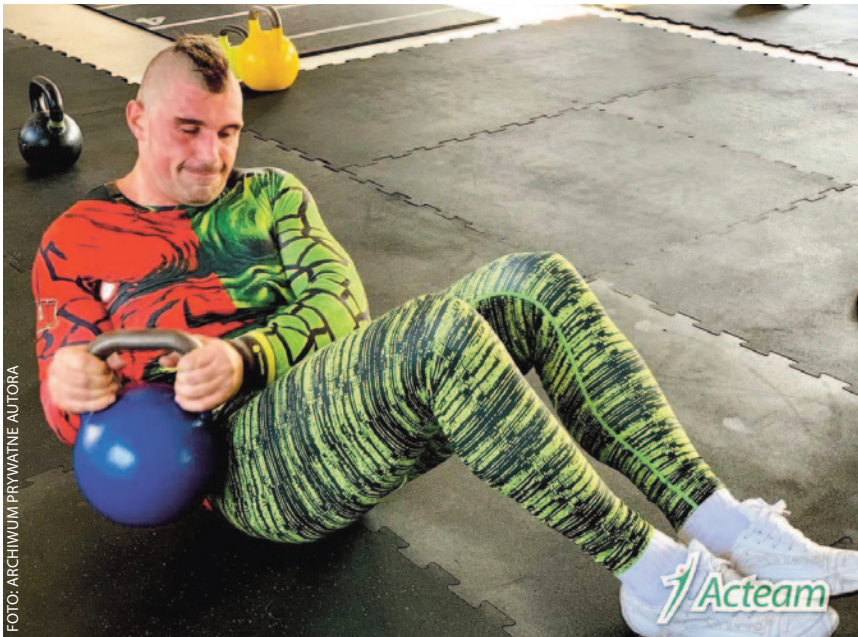


FOTO: ARCHIWUM PRYWATNE AUTORA

kalorii, które następuje jeszcze kilka godzin po ukończonym treningu, nie ma tu mowy o wytrenowaniu twojego serca i wzmocnieniu go do dłuższej i bardziej efektywnej pracy, nie ma tu mowy o jakimkolwiek uelastycznieniu serca, oraz wzmocnieniu całego układu sercowo-naczyniowego.

Reguła na wyznaczenie tętna maksymalnego wygląda następująco:

- tętno maksymalne u kobiet to: 226 minus wiek x 70%.
 - tętno maksymalne u mężczyzn to: 220-wiek x 70%
- Na przykład: dla 45-letniego mężczyzny: $220 - 45 = 175$; $175 \times 70\% = 122$. Czyli zakres tętna w cardio wynosi 120-130 uderzeń serca/min. Przy planowaniu ćwiczeń cardio, znajomość tętna maksymalnego jest bardzo ważna. Pozwala Ci na dokładne dopasowanie intensywności wysiłku fizycznego oraz znacznie pomaga w ustaleniu docelowego ustalenia tętna, co przekłada się na lepszy i wydajniejszy trening.

Od wartości Twojego tętna maksymalnego zależy będzie, czy Twoja aktywność będzie skierowana w stronę treningu relaksacyjnego, treningu wytrzymałościowego czy spalającego tkankę tłuszczową. Druga sprawa, to aktywność powyżej danego poziomu tętna mogą być dla pewnych osób szkodliwa (osoby z poważnymi chorobami kardiologicznymi lub po skomplikowanych zabiegach chirurgicznych).

Pamiętajmy, iż dopasowanie treningu do własnych możliwości pozwala szybciej osiągnąć zadowalające efekty, a znajomość – jak wejść w strefę cardio, pozwala w sposób bardzo precyzyjny wyznaczyć indywidualny zakres wysiłku, który zmienia się m.in. wraz z wiekiem.

- Co daje nam trening cardio:
- pozytywny wpływ na obniżanie wartości ciśnienia tętniczego

krwi, obniża się częstotliwość skurczów serca, nasze serce pracuje wydajniej;

- pomaga wyzbyć się negatywnych emocji i rozładować stres;
- sprzyja utrzymaniu dobrego cholesterolu;
- działa profilaktycznie jako element wspomagający leczenie chorób układu krążenia;
- reguluje poziom cukru u diabetyków;
- zmniejsza wydzielanie czynników prozapalnych;
- efektywne dostarczenie tlenu do wszystkich tkanek organizmu;
- wzmocnienie układu odpornościowego i poprawa pracy układu nerwowego;
- ułatwia zasypianie, sen jest długi i głęboki.

Regularne treningi cardio pozwalają zmniejszyć objawy astmy, usprawniają funkcjonowanie układu oddechowego, wzmacniają się mięśnie oddechowe, co powoduje pobranie większej ilości tlenu.

Trening typu cardio to jedno z najlepszych form ćwiczeń oddechowych, powodują spalanie rezerw energetycznych w postaci tkanki tłuszczowej, gwarantuje utratę nadmiernych kilogramów.

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.

Rusz się! Na zdrowie!

Osoby aktywne fizycznie zapadają na niektóre nowotwory co najmniej o 25 proc. rzadziej niż osoby mało aktywne. Mniejsze jest też u nich ryzyko wystąpienia chorób serca czy cukrzycy. Mimo świadomości dobroczynnego wpływu aktywności fizycznej tylko co czwarty Polak podejmuje ją regularnie przez minimum 30 minut dziennie, zgodnie z rekomendacjami WHO – wynika z raportu Medicover „Praca. Zdrowie. Ekonomia. Perspektywa 2023”.

Brak ruchu najczęściej wynika z braku czasu i motywacji, ale może być także efektem poważniejszych problemów ze zdrowiem psychicznym. Eksperci dowodzą, że może jednocześnie te problemy pogłębiać, co tworzy błędne koło.

– Aż 74 proc. polskich pracowników jest nieaktywnych fizycznie, co oznacza, że oni nie spełniają minimum zalecanego przez WHO. To jest o 7 pkt proc. gorzej, niż było w ubiegłym roku, czyli trend jest negatywny – mówi Justyna Gościńska, dyrektor Działu Sport i Fitness w Medicover Sport.

WHO zaleca wszystkim zdrowym dorosłym (18–64 lat) tygodniowo 150–300 min aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub 75–150 min aktywności fizycznej o dużej intensywności. Odpowiednia dawka ruchu to zmniejszone ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe. WHO ocenia, że dzięki propa-

gowaniu i wprowadzaniu w społeczeństwach zdrowych nawyków można uniknąć nawet połowy przypadków wszystkich chorób onkologicznych. Aktywność fizyczna ma także znaczenie dla ograniczania ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2 czy złamań, m.in. kości biodrowej lub kręgosłupa.

Tylko co czwarty Polak uprawia średnio minimum 30 min nieprzerwanej aktywności fizycznej dziennie. W ciągu roku wzrosła jednak liczba pracowników, którzy poświęcają czas na ruch jedynie raz lub dwa razy w tygodniu bądź rzadziej lub którzy całkowicie rezygnują ze sportu. Ponad połowa badanych jako przyczyny wskazuje na brak czasu (ok. 25 proc.) i chęci (ok. 30 proc.).

– Brak aktywności fizycznej może wynikać z wielu psychologicznych przyczyn. Jedną z nich jest depresja. Osoby cierpiące na tę chorobę często odczuwają spadek energii i motywacji do podjęcia jakiegokolwiek aktywności, w tym fizycznej. Kolejnym aspektem jest lęk i niepewność, osoby idące na siłownię czy do parku, mogą się obawiać oceny ze strony innych osób. Brakuje też świadomości korzyści zdrowotnych z aktywności fizycznej, która wpływa nie tylko na sferę fizyczną, ale również prozdrowotnie na sferę psychiczną – tłumaczy Daria Augustynowicz, psychoterapeutka ze Szpitala Psychiatrycznego MindHealth, należącego do sieci Medicover.

Podczas lekkiej i umiarkowanej aktywności

fizycznej w organizmie obniża się poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, za to uwalniają się noradrenalina oraz serotonina, czyli związki, które pobudzają mózg i ciało do działania oraz poprawiają nastrój. Brak aktywności fizycznej może z kolei pogłębiać problemy psychiczne, a te zniechęcają do ruchu, tworząc zamknięte koło.

– Podczas ćwiczeń wydzielają się endorfiny, tak zwane hormony szczęścia, które poprawiają nastrój, redukują stres oraz lęk. Również wpływają na obniżenie objawów depresyjnych. Mówimy nawet, że aktywność fizyczna jest naturalnym antydepresantem. Pod wpływem ćwiczeń fizycznych zwiększa się nasza samoocena i pewność siebie. Podobnie przebywanie w miejscach, gdzie jest dużo ludzi, wpływa nie tylko na nasze zdrowie psychiczne, fizyczne, ale również na nasze zdrowie społeczne – przekonuje Daria Augustynowicz.

Większość osób, które ćwiczą, robi to dla poprawienia ogólnego stanu zdrowia (42 proc.) i kondycji fizycznej (38 proc.). Ponad 30 proc. pracowników deklaruje, że uprawia sport, aby poprawić samopoczucie, odpocząć psychicznie i oderwać się od obowiązków,

a 28 proc. – by rozładować stres.

Badania wskazują, że ludzie, którzy uprawiają sport i są aktywni fizycznie, cieszą się lepszym zdrowiem psychicznym, wyższą satysfakcją z życia i większym poczuciem własnej wartości. Lepiej radzą sobie ze stresem. Wykonywanie 30–60 min ćwiczeń dziennie zwiększa efektywność w pracy o 15 proc.

– Rola pracodawcy jest kluczowa i polega ona głównie na edukacji pracownika i tłumaczeniu mu, jaki wpływ aktywność fizyczna ma na zdrowie. (...) Jestem głęboko przekonana, że każdemu pracodawcy zależy na tym, żeby jego pracownik był kreatywny, miał wysoką energię i był bardzo zmotywowany. Dlatego to właśnie pracodawcy powinno zależeć na tym, żeby jego pracownik uprawiał sport i miał wystarczającą aktywność fizyczną – wskazuje Justyna Gościńska.

Newseria

Rozwiązania z nr NG52

Krzyżówka z nr NG52 Poziomo: 1 OSTEOTOMIA, 6 BRENNER, 10 DUŻO, 11 KĘTRZYN, 12 SIPO, 14 DRUZA, 17 CHRZYPRAZ, 19 ALB, 20 NAKAP, 22 PIERSIÓWKA, 27 SB, 28 KRA, 29 KG, 30 PSYLOMELAN, 31 LATYT, 32 WU, 33 WINNICZEK, 35 EGEJSKIE, 37 KOMANDORKA, 39 NISUS, 42 EUPETOMENA, 45 WB, 46 SADYZM, 47 PRYTANOWIE, 49 HELOWIEC.

Pionowo: 1 OBDUCENT, 2 TUZUREK, 3 OE, 4 MOTORNICZY, 5 ALZ, 6 BAND, 7 ECRU, 8 NYSA, 9 RAP, 11 KAON, 13 ODBRYZG, 15 RH, 16 ZNAK, 18 ZBROJOWNIK, 19 AI, 21 AMANT, 23 IMPERIUM, 24 WYPACZENIE, 25 AS, 26 DEPTAK, 28 KOLAGEN, 29 KRWINOWCE, 33 WERMUT, 34 KIOGA, 36 JOS, 38 OSTRYŻ, 40 IND, 41 USZKO, 43 MAAN, 44 NYON, 46 SR, 47 PC, 48 ID.

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

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

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

Konkurs na projekt muralu

Z okazji 20-lecia wstąpienia Polski do Unii Europejskiej

Urząd Marszałkowski Województwa Lubelskiego zaprasza osoby pełnoletnie do udziału w konkursie na projekt muralu z okazji jubileuszu 20-lecia wstąpienia Polski do Unii Europejskiej. Nagrodzona praca ozdobi ściany budynków w 24 miastach województwa lubelskiego.

Autor lub autorka zwycięskiego projektu otrzyma nagrodę w wysokości 13.200 zł brutto.

Termin składania prac mija 30 września 2024 r. o godz. 15:00.

Oczaruj mieszkańców województwa lubelskiego swoją wizją artystyczną, wywołaj emocje, prowokuj do dyskusji i skłaniaj do refleksji. Projekt swym charakterem i tematyką powinien w kreatywny i niesztampowy sposób poruszać zagadnienia związane ze zmianami, jakie zaszły w naszym regionie od momentu przystąpienia naszego kraju do UE. Termin nadsyłania prac trwa do 30 września 2024 r.

Zaprojektuj i wygraj 12 tys. złotych
Zapraszamy osoby pełnoletnie do stworzenia projektu graficznego muralu, który będzie zdobił ściany w 24 miastach województwa lubelskiego. Wystarczy, aby projekt możliwie szczegółowo oddawał wygląd przyszłego muralu. Może być wykonany dowolną techniką, tradycyjną lub komputerowo-



wą. Projekt musi być oryginalny, wykonany specjalnie na potrzeby niniejszego konkursu. Powinien odznaczać się wysoką wartością artystyczną i przykuwać uwagę oraz zostać opatrzonego logo 20 lat Polski w UE i lo-

gotypami Funduszy Europejskich dla Lubelskiego 2021-2027.

Projekt swoją treścią i obrazem powinien nawiązywać do zmian jakie zaszły i cały czas zachodzą w województwie lubelskim dzięki

Fundusze Europejskim. W dodatku praca powinna nawiązywać przynajmniej do jednego z haseł i wartości Unii Europejskiej:

- Dobrze, że jesteśmy razem,
- Równość i niedyskryminacja,
- Otwartość,
- Rozwój,
- Współpraca,
- Solidarność,
- Przyszłość.

– Murale zyskują coraz większą popularność jako wizualna forma przekazywania ważnych treści czy to sportowych, czy też na przykład historycznych. I dlatego postanowiliśmy w tak oryginalny sposób podsumować nasze 20-lecie w Unii Europejskiej. Przez tę współczesną sztukę możemy zaciekać, a także zatrzymać kogoś na chwilę i skłonić do refleksji. Zachęcam wszystkich serdecznie do udziału w konkursie – mówi Marszałek Województwa Lubelskiego Jarosław Stawiarski.

Nagrodą w konkursie jest nagroda pieniężna w wysokości 12 tys. zł netto, tj. 13,2 tys. zł brutto. Podatek od nagrody opłaca Organizator.

W razie pytań prosimy o kontakt mailowy: piotr.dabek@lubelskie.pl, adrianna.iwan@lubelskie.pl lub telefonicznie: +48 81 44 16 770, +48 81 44 16 741.

NG, www.lubelskie.pl

REKLAMA

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

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

DUBLIN THE SOUND HOUSE DUBLIN

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

MOLESTA EWENEMENT

16/11/2024

16/11/2024

Burza dla Celtów

Bogowie burzy i piorunów

Burza w wielu odwiecznych wierzeniach odgrywała bardzo ważną rolę. Bóstwa odpowiedzialne za jej istnienie zajmowały najważniejsze miejsca w panteonach wszystkich religii.

Gdy na Irlandię najechali Wikingowie

W mitologii słowiańskiej piorun jako jedno ze zjawisk występujących podczas burzy symbolizuje boga Peruna. Zarówno Słowianie i Celtowie wierzyli, że pierwsze uderzenie pioruna zapładnia ziemię na wiosnę. W mitologii greckiej za burzę odpowiedzialny był Zeus, uważany za władcę błyskawic. Często nazywano go Gromowładnym. W mitologii nordyckiej zaś, bogiem burzy i piorunów był Thor. Gdy na Irlandię najechali Wikingowie, nosili szlachy wisiorki w kształcie młota Thora.

Celtycki panteon

Starożytni Celtowie stworzyli cały panteon bóstw, którzy w taki czy w inny sposób związani byli z naturą. Wśród nich bardzo ważną pozycję zajmował Taranis, czyli bóg piorunów i władca nieba. Znany był swojej ogromnej mocy, przez co zawładnął wyobraźnią Celtów, którzy chętnie układali o nim poezję i śpiewali dla niego pochwalne pieśni.

Pochodzenie boga nieba

Taranis, którego imię pochodzi od celtyckiego słowa oznaczającego „grzmot”, był bogiem związanym z siłami na-

tury. Używał piorunów jako swojej broni, nie tylko podczas wyładowań atmosferycznych. Często przedstawiano go z kołem lub piorunem w prawej dłoni. Czczono go jako potężne bóstwo, a zarazem wojownika. Przedstawiany był jako mężczyzna w średnim wieku o silnej posturze i długiej brodzie. Cieszył się ogromnym szacunkiem i zajmował czołową pozycję wśród celtyckich bogów.

Kult

Kult Taranisa był rozpowszechniony w całym świecie celtyckim. Wierzono, że oddając cześć Taranisowi, można zła-

godzić jego gniew, zapewniając tym samym równowagę w przyrodzie. Składano mu ofiary mające na celu pozyskanie jego błogostawieństwa. Składały się one głównie ze zwierząt, szczególnie byków, których siłę kojarzono z piorunami. Jeśli w trakcie modlitw i rytuałów ku czci Taranisa słyszano grzmot, uznawano, że jest to odpowiedź zadowolonego bóstwa.

Symbol i reprezentacje

Jednym z symboli Taranisa było koło reprezentujące ruch nieba oraz cykliczność natury. Rydwan tego boga wiązano zaś ściśle z burzą. Z Taranisem kojarzono też błyskawice, drzewa dębowe i byki.

Bóg piorunów i nieba

Druidzi, chcąc czerpać moc od Taranisa, podczas największych burz wychodzili ze swoich domów i klęcząc wysławiali jego imię. Nierzadko z domów podczas wyładowań atmosferycznych wynoszono również chorych, aby bliskość błyskawic uzdrowiła ich. Co więcej, Taranis swoimi piorunami swatał również małżeństwa. Jeśli podczas burzy jakiś mężczyzna napotkał w lesie kobietę, musiał za nią wyjść. Wierzono bowiem, że taka para została połączona poprzez pioruny bóstwa.

Dziś raczej każdy boi się burzy i nie wychodzi z domu podczas jej trwania. Nieodmiennie, od wieków, jej potęga i bezmiar budzą w człowieku respekt.

Ewa Michałowska-Walkiewicz



FOTO: FREEPIK

R E K L A M A

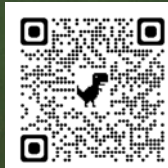
Kup bilet na
bilety.ng24.ie
Wspieramy polskie wydarzenia!

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

HVPPYSAD
IRELAND TOUR 2024

21.09 CORK

22.09 DUBLIN



Bilety: bilety.ng24.ie